

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA,  
BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

**DISEÑO DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE  
SOBRE ESCALADA DEPORTIVA Y APRENDIZAJE  
COOPERATIVO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN  
ALUMNADO DE 4.º DE ESO.**

Presentado por:

**JUAN PABLO CASAUS DÍAZ**

Dirigido por:

**JOSÉ SERRANO DURÁ**

CURSO ACADÉMICO 23-24

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, deseo expresar mi más sincero agradecimiento a mi distinguido tutor académico, José Serrano Durá, quien ha desplegado un invaluable apoyo y orientación a lo largo de todo el proceso de mi trabajo de fin de máster. Además de brindarme inestimables ideas, ha respetado plenamente mi decisión de abordar un proyecto relacionado con la escalada deportiva. Su experiencia y dedicación han sido fundamentales para el éxito de este proyecto.

En segundo lugar, quiero manifestar mi profundo agradecimiento a mis queridos familiares, y en particular a mis padres, Francisco y Elisa. Durante todos estos años, han sido un pilar inquebrantable en mi vida, asistiendo con su inestimable ayuda en la toma de decisiones para elegir este camino y brindándome un apoyo económico sin el cual no habría sido posible desarrollar mis estudios de manera completa. Su aliento y constante respaldo me han permitido perseguir mis metas académicas y alcanzar este logro trascendental.

Asimismo, quisiera extender mi agradecimiento a mis técnicos y compañeros del Equipo de Alpinismo Andaluz, quienes han desempeñado un papel fundamental en el fomento de mi interés por el mundo de la escalada. Matías, Javier, Juanfran, David, Alejandro, Isaac e Irati, su colaboración, enseñanzas y espíritu de equipo han sido de un valor incalculable.

No puedo concluir sin mencionar a todas aquellas personas que, de alguna manera, han contribuido a mi formación y crecimiento durante este proceso académico. A todos mis profesores y profesoras, a mis amigos y amigas, y a todos aquellos que de alguna manera me han brindado su aliento y apoyo, mi más profundo agradecimiento. Les agradezco de corazón por su dedicación y por compartir este viaje conmigo. Su impacto perdurará y su influencia seguirá guiando mis pasos en el futuro.

## RESUMEN

**Introducción:** La escalada es un deporte completo que ofrece beneficios físicos y personales al combinar habilidades físicas, técnicas y mentales para explorar la naturaleza, superar obstáculos y alcanzar nuevas alturas, tanto de forma literal como metafórica. **Objetivos:** el objetivo del presente TFM es doble. Presentar una Situación de Aprendizaje de escalada y analizar la programación didáctica de un centro educativo concertado situado en Antequera para identificar áreas de mejora. **Metodología:** Para este trabajo, se revisaron objetivos y literatura científica, y se consultaron decretos y bases de datos académicas, aunque la implementación final en el centro docente no fue posible. **Conclusiones:** La falta de estudios sobre escalada deportiva y aprendizaje cooperativo en educación física ha dificultado el desarrollo de mi propuesta. A pesar de ello, considero que la escalada puede ser una actividad innovadora y adecuada para la educación actual. Además, no pude implementar la propuesta en mi centro debido a la falta de tiempo y flexibilidad en la programación, por lo que se presenta como una intervención teórica para futuras aplicaciones.

*Palabras Clave:* Escalada, metodología activa, aprendizaje cooperativo, Educación Física.

## ABSTRACT

**Introduction:** Climbing is a complete sport that offers physical and personal benefits by combining physical, technical and mental skills to explore nature, overcome obstacles and reach new heights, both literally and metaphorically. **Objectives:** The objectives are as follows: The aim of this TFM is twofold. To present a Learning Situation of climbing and to analyse the didactic programming of a concerted educational centre located in Antequera in order to identify areas for improvement.

**Methodology:** For this work, objectives and scientific literature were reviewed, and academic decrees and databases were consulted, although the final implementation in the school was not possible. **Conclusions:** The lack of studies on sport climbing and cooperative learning in physical education has hindered the development of my proposal. Despite this, I believe that climbing can be an innovative and appropriate activity for today's education. In addition, I could not implement the proposal in my centre due to lack of time and flexibility in programming, so it is presented as a theoretical intervention for future applications.

*Keywords:* Physical education; motivational climate; satisfaction

## ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. OBJETIVOS.....	10
3. MARCO TEÓRICO.....	12
4. MÉTODO.....	20
5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	23
6. PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.....	43
7. CONCLUSIONES.....	75
8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.....	77
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
10.- ANEXOS.....	83

# I. INTRODUCCIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

El aprendizaje cooperativo y su aplicación en la enseñanza de disciplinas físicas emergentes, como la escalada deportiva, constituyen el núcleo de este Trabajo de Fin de Máster (TFM). Este estudio se centra específicamente en la implementación de estrategias de aprendizaje cooperativo en la enseñanza de la escalada deportiva al alumnado de 4º de ESO dentro de la asignatura de Educación Física. La escalada deportiva en los últimos años ha sufrido un notable aumento de reconocimiento, destacándose por su inclusión en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, donde el español Alberto Ginés capturó la atención mundial al coronarse campeón, esto ha provocado un aumento de interés general por este deporte. En España, ya existen alrededor de 366 rocódromos, lo cual es indicativo del impacto del deporte a nivel nacional (autor, año).

La relevancia de este tema se extiende más allá del ámbito deportivo, incursionando profundamente en el educativo y didáctico. La escalada deportiva, al ser un deporte que desafía tanto física como mentalmente, ofrece una plataforma única para desarrollar el aprendizaje cooperativo, ya que esta puede ser trabajada de manera lúdica y pueden en ella aplicarse diferentes tipos de juegos, como son los colaborativos, competitivos, simbólicos, socialización, predeportivos, incluso juegos relacionados con el entorno natural, como indican Cabrera et al. (2020).

El aprendizaje cooperativo es una metodología que promueve el trabajo en grupos pequeños, y generalmente heterogéneos, en los cuales el alumnado trabaja junto para mejorar el propio aprendizaje, así como también el aprendizaje del resto de componentes de su grupo (Carbonero Sánchez et al., 2023), esto hace que la escalada sea el deporte idóneo para desarrollarla.

Personalmente, mi conexión con la escalada deportiva ha sido la chispa inspiradora para elegir este tema. Practicante asiduo de este deporte, he experimentado de primera mano los beneficios integrales que ofrece, superando a menudo a los deportes más tradicionales en términos de desarrollo físico y mental. Esta experiencia personal, combinada con mi convicción de que la educación física debe evolucionar e incorporar nuevas disciplinas que reflejen los intereses y desafíos contemporáneos, me ha

motivado a diseñar e investigar una situación de aprendizaje que no solo sea innovadora sino también profundamente relevante. El objetivo principal de este TFM es, por lo tanto, diseñar una situación de aprendizaje que integre la escalada deportiva y el aprendizaje cooperativo, y profundizar en el marco teórico que sustenta ambos conceptos, con el fin de demostrar cómo la sinergia entre estos puede enriquecer y transformar la educación física en la Educación Secundaria Obligatoria.

## **II. OBJETIVOS**

## 2. OBJETIVOS

A continuación, con la intención de identificar los retos planteados en este trabajo, se plasman los siguientes objetivos:

### 2.1.- Objetivos Generales:

OG1.- Presentar una situación de aprendizaje que integre el aprendizaje cooperativo y la escalada deportiva para alumnos de 4º de ESO, enfocada en el desarrollo de competencias físicas, cognitivas y socioemocionales.

OG2. - Profundizar en el conocimiento y la aplicación de metodologías de aprendizaje cooperativo en contextos educativos que involucren actividades físicas técnicas menos comunes como la escalada.

### 2.2.- Objetivos Específicos:

Con base en el OG1, se plantean:

OE1. - Diseñar actividades de escalada que fomenten la interdependencia positiva, la responsabilidad individual y el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes.

OE2. – Fomentar evaluaciones donde el alumno sea el protagonista, asumiendo una mayor responsabilidad en su propio proceso de aprendizaje.

Y en relación con el OG2, se aborda:

OE3. – Recopilar información sobre la escalada deportiva y su relación con el aprendizaje cooperativo.

## **III. MARCO TEÓRICO**

### 3. MARCO TEÓRICO

#### 3.1.- El Aprendizaje Cooperativo (AC)

Velázquez ((2018), define el aprendizaje cooperativo como una metodología educativa que se basa en el trabajo en pequeños grupos, donde los estudiantes intercambian información y colaboran para alcanzar objetivos comunes. el alumnado trabaja junto para mejorar el propio aprendizaje, así como también el aprendizaje del resto de componentes de su grupo (Carbonero et al., 2023). El aprendizaje cooperativo es una metodología pedagógica que ha ganado considerable atención en las últimas décadas debido a su efectividad en el fomento de interacciones interpersonales las cuales tienen el objetivo de adquirir aprendizajes, pero con la responsabilidad añadida de que sus compañeros también aprendan (Velázquez, 2013). Esta estrategia se basa en la idea de que el aprendizaje es inherentemente social y que los estudiantes pueden beneficiarse enormemente de trabajar en grupos estructurados hacia metas comunes.

Los procesos de enseñanza y aprendizaje del AC van mucho más allá del simple hecho de agrupar al alumnado para que trabaje junto, es importante destacar que el AC incluye siempre trabajo en grupo, pero esto no garantiza siempre que se esté trabajando. Por este motivo, es imprescindible diferenciar entre esta metodología y otros conceptos que le son afines, pero no idénticos (Carbonero et al., 2023). Es por ello, que en este apartado se procede a mostrar las diferencias entre: a) AC y el trabajo en grupo, y b) AC y juego cooperativo.

Como se aprecia en la Tabla 1, existen diferencias sustanciales entre el AC y el trabajo en grupo, como por ejemplo el fin perseguido, la forma de organización de los grupos, la forma de evaluación y como actúa el docente ante la metodología.

**Tabla 1**

*Diferencias entre el aprendizaje cooperativo y el trabajo en grupo*

<b>Trabajo en Grupo</b>	<b>Aprendizaje cooperativo</b>
El objetivo es llevar a cabo una tarea académica determinada	El objetivo es el aprendizaje académico, pero también el social

La responsabilidad es grupal	La responsabilidad es grupal e individual
Las agrupaciones suelen ser homogéneas y creadas de manera libre	Las agrupaciones acostumbran a ser heterogéneas y se forman directa o indirectamente por el profesorado
Existe la posibilidad de un único líder	El liderazgo es compartido
La intervención docente suele ser puntual y secundaria	La intervención docente es continuada, guía y vela por el buen funcionamiento de los grupos
Las habilidades sociales y de trabajo en grupo se consideran previamente adquiridas	Las habilidades sociales y de trabajo en grupo se trabajan como un contenido más a aprender
La evaluación es grupal	La evaluación es individual y grupal y se lleva a cabo de manera compartida

*Fuente:* extraído de (Carbonero et al., 2023)

Como se puede apreciar en la Tabla 2, existen diferencias entre AC y juego cooperativo. El juego cooperativo se centra en la diversión con agrupaciones flexibles, mientras que el aprendizaje cooperativo busca el aprendizaje individual y grupal, con grupos preferentemente heterogéneos. El juego no implica responsabilidad individual y no considera la competición, mientras que el aprendizaje fomenta la responsabilidad y puede incluir elementos competitivos. Además, la evaluación es opcional en el juego y obligatoria en el aprendizaje.

**Tabla 2**

*Diferencias entre el aprendizaje cooperativo y el juego cooperativo*

<b>Juego cooperativo</b>	<b>Aprendizaje cooperativo</b>
Recurso educativo, de uso puntual	Metodología educativa, de uso prolongado
No contempla más elementos a seguir que las propias normas del juego	Comprende una serie de elementos esenciales a seguir
El objetivo puede ser exclusivamente lúdico	El objetivo es el aprendizaje individual y grupal, de tipo académico y social
Las agrupaciones pueden ser homogéneas o heterogéneas	Las agrupaciones suelen ser preferentemente heterogéneas
La responsabilidad individual no queda garantizada	La responsabilidad es individual y grupal
No contempla el factor oposición ni la competición	Permite el planteamiento de situaciones de oposición y competición
La evaluación es opcional	La evaluación es obligatoria

*Nota.* Fuente: Extraído de (Carbonero et al., 2023)

### ***3.1.1.- Fundamentos Teóricos del Aprendizaje Cooperativo***

La teoría del aprendizaje cooperativo se sustenta en varios pilares psicológicos y sociológicos, destacando la teoría de la interdependencia social de Deutsch (1949) y posteriormente refinada por los hermanos Johnson y Johnson (1989), los cuales destacan 5 pilares fundamentales en la metodología del aprendizaje cooperativo, estos son: (1) la interdependencia positiva, a través de la cual los componentes de un grupo dependen necesariamente unos de otros, (2) la interacción promotora, que implica el trabajo conjunto y el refuerzo positivo entre compañeros dentro del mismo espacio físico, (3) la responsabilidad individual y grupal, que supone ser responsable del propio desempeño pero también del desempeño del resto del grupo, (4) las habilidades interpersonales y de trabajo en pequeño grupo que, lejos de ser un elemento más del AC, son habilidades que deben ser enseñadas, practicadas y evaluadas de forma prácticamente simultánea a su uso, y (5) el procesamiento grupal o autoevaluación, que conlleva la revisión periódica del trabajo grupal e individual, la detección de puntos fuertes y débiles, así como la propuesta de cambios e ideas de mejora. (Carbonero Sánchez et al., 2023)

Según esta teoría, la interdependencia positiva, es decir, la percepción de que los estudiantes dependen unos de otros para alcanzar el éxito es crucial para el efectivo aprendizaje cooperativo (Johnson, 2013). El aprendizaje cooperativo también incorpora elementos esenciales como la responsabilidad individual, el procesamiento grupal y el desarrollo de habilidades sociales (Velázquez, 2018).

La investigación contemporánea continúa apoyando el uso del aprendizaje cooperativo en las aulas. Un meta-análisis realizado por Kyndt et al. (2013) revisó diversos estudios sobre el aprendizaje cooperativo en secundaria y encontró una correlación positiva consistente entre el uso de estrategias cooperativas y el rendimiento académico en materias como matemáticas, ciencias y lenguaje. Además, este estudio destacó que el aprendizaje cooperativo es particularmente efectivo en entornos educativos diversos, donde la colaboración entre estudiantes de diferentes orígenes

puede enriquecer la experiencia de aprendizaje y promover una mayor equidad educativa.

### **3.2.- La Escalada Deportiva y el Aprendizaje Cooperativo**

#### ***3.2.1.- Definición e Historia de la Escalada Deportiva***

La escalada es un deporte que se consiste en la acción de escalar, la cual consiste en subir, trepar por una gran pendiente o a una gran altura (Real Academia Española, s. f.).

La escalada de montañas y rocas, como indica (Zhu et al., 2021) lleva siendo una habilidad fundamental en el ser humano durante el principio de días hasta ahora, ya que esta es y ha sido una habilidad necesaria para la supervivencia. Sin embargo, la escalada en el aspecto “deportivo” nació gracias al alpinismo, el cuál comenzó en la década de 1780 debido a las nuevas dificultades que los alpinistas se fueron encontrando en la ascensión de sus montañas, la escalada en roca apareció como una forma de entrenamiento para solventar estos problemas, además trajo consigo una mejora de las técnicas y recursos utilizados y una modernización del material siendo cada vez más profesional (Whymper y Pisón, 2015).

La escalada en roca, según (Zhu et al (2021), comenzó realmente en la década de 1880, en distintos lugares, como Distrito de los Lagos en el noroeste de Inglaterra, los Dolomitas en el noreste de Italia, la Suiza sajona en el sureste de Alemania y Fontainebleau en el norte de Francia. En los inicios de esta, debido a sus profundas connotaciones filosóficas y culturales, alcanzó una gran vitalidad en un contexto socioeconómico y cultural.

El desarrollo de la escalada a lo largo de los años ha provocado un desarrollo e innovación del equipo técnico, así como una ramificación en distintas modalidades.

La escalada, en su modalidad clásica, consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales.

La escalada consta de diferentes modalidades, la escalada deportiva, que es la que se desarrolla en el presente trabajo, consiste en subir o recorrer paredes provistas de vías equipadas con seguros colocados fijos en la pared para garantizar la seguridad del escalador.

Su principal particularidad es que la escalada se realiza únicamente utilizando el relieve natural de la roca, o los agarres de la pared de escalada en el caso *indoor* para progresar, sin que el deportista se detenga o caiga. La escalada deportiva busca la realización de movimientos de máxima dificultad. La dificultad de una vía se marca por la combinación de varios factores: la inclinación de la pared, el tamaño y forma de los agarres, la distancia entre ellos, los puntos de reposo y el número total de movimientos.

### ***3.2.2.- La Escalada Deportiva en los Centros Educativos***

La escalada deportiva comienza a ganar importancia en la década de 1980 a partir de la inclusión de actividades físicas en el medio natural en las escuelas, según Aguado (2003), la actividades físicas en el medio natural (AFMN) son aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa.

A lo largo de los años 90, según crece la presencia de las AFMN en los programas educativos, aumenta visiblemente el número y la calidad de las instalaciones en las escuelas, lo que está relacionado con el rápido desarrollo de las salas de escalada comerciales (Lefort, 1995). A principios del 2000, algunos países como Francia e Inglaterra integran totalmente la escalada deportiva en los programas de Educación Física, esto desencadena en un considerable aumento de rocódromos escolares (Valls y Placette, 2015).

En la última década, se han explorado de manera interesante la concepción, gestión, uso y construcción de estos espacios en función de su aplicación pedagógica (Baena Extremera y Granero Gallegos, 2013; Valls y Placette, 2015). Hoy en día, los muros de escalada versátiles y dinámicos cumplen con las normativas de seguridad exigidas para su empleo en la educación física escolar. Cuando se planifican adecuadamente, se construyen según las regulaciones y se mantienen correctamente,

estos entornos deportivos se vuelven muy atractivos para los estudiantes, como lo demuestran numerosas experiencias educativas (Sabbah y Vigneau, 2006).

La tecnología ha posibilitado la creación de rocódromos como respuesta a la dificultad de llevar a cabo actividades al aire libre en entornos naturales, principalmente debido a limitaciones espaciales y ambientales. Estos rocódromos buscan acercar las condiciones del medio natural al ámbito escolar. Además, su integración sencilla con otros elementos en la práctica deportiva en gimnasios o pabellones deportivos amplía considerablemente sus aplicaciones y posibilidades de uso (Valls y Placette, 2015). Estas instalaciones también reducen al mínimo tanto el riesgo como la incertidumbre. En contraste, en el medio natural, el entorno nunca está completamente controlado, lo que requiere precaución y adquisición de habilidades para transitar de un entorno a otro de manera segura (Cauthorn y Lewis, 2001), por lo que aprender la escalada en primer lugar en un entorno seguro puede ayudar a la adquisición de habilidades para transitar de un entorno a otro de manera segura.

### ***3.2.2.- La Escalada Deportiva y el Aprendizaje Cooperativo***

Prado (2016) destaca que la escalada deportiva ofrece una plataforma robusta para la interacción social entre jóvenes, ya que, durante las sesiones de escalada, los estudiantes deben trabajar juntos para asegurar la seguridad de todos, comunicar efectivamente problemas y soluciones, y apoyarse mutuamente para superar desafíos físicos y mentales. Este entorno promueve una interdependencia positiva, uno de los pilares del aprendizaje cooperativo (Johnson, 2013), y fomenta un sentido de comunidad y responsabilidad compartida, proponiéndola como una alternativa educativa enriquecedora dentro del entorno escolar. (Garst et al., 2016) también destacan su papel en el fomento del trabajo en equipo y la toma de decisiones de forma grupal, destacando que, en actividades competitivas, los jóvenes escaladores desarrollan habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones en un contexto grupal.

Las actividades cooperativas en la escalada demandan que los estudiantes trabajen juntos para alcanzar objetivos comunes, como alcanzar la cima en grupos,

asegurarse mutuamente y resolver problemas que puedan surgir durante la escalada. Estos ejercicios no solo mejoran las habilidades motoras y de escalada, sino que también enseñan valores importantes como la confianza, la responsabilidad y el respeto por los demás (Prado, 2016).

La escalada deportiva también contribuye significativamente al desarrollo de la autoeficacia. Al enfrentar y superar desafíos físicos, los estudiantes ganan confianza en sus habilidades, lo que se traduce en una mayor autonomía en su proceso de aprendizaje. Este aumento de la autoconfianza es crucial para el desarrollo de la autonomía, permitiendo a los estudiantes tomar más control sobre su educación y aprendizaje (Garst et al., 2016).

Investigaciones recientes han comenzado a documentar los beneficios específicos de la escalada deportiva en el contexto educativo. El estudio de (Kelly, 2022) encontró que la escalada mejora no solo las habilidades físicas como la fuerza y la coordinación, sino también habilidades psicosociales como la resolución de problemas, la autoeficacia y la gestión del estrés. También destaca el papel social de la escalada, la cual actúa como medio para romper barreras sociales. Estos beneficios son cruciales para el desarrollo integral de los adolescentes.

Con respecto a los beneficios físicos, la escalada requiere un esfuerzo significativo de los músculos de las piernas, brazos y espalda, lo que contribuye al desarrollo de la fuerza y la resistencia muscular (Bosch, 2008).

## **IV. MÉTODO**

## 4. MÉTODO

En este apartado, se explica el desarrollo del trabajo fin de Máster en cada uno de sus puntos:

- a) En primer lugar, tras revisar la programación del centro, acorde a lo planteado en el apartado 5 de este TFM, se detectó que no se realizaba ninguna situación aprendizaje sobre ningún deporte en el medio natural, al igual que no se desarrollaba de forma óptima el trabajo cooperativo, metodología predominante en el centro educativo, en sus unidades didácticas. Como elemento de mejora, se decide desarrollar el trabajo en esta línea de desarrollo, para una implementación futura en este centro.
- b) En relación con lo detallado se plantearon los OG1 y OG2 (Apartado 2 del TFM), que fueron replanteados en los OE1, OE2 y OE3 tras revisar el marco teórico.
- c) Conforme a los objetivos planteados se revisó la literatura científica existente, y la viabilidad de implementación de esta situación de aprendizaje, y se consultaron los Decretos, Ordenes, de la Comunidad de Andalucía.
- d) Para la búsqueda de los artículos y documentos que conforman el MT, se buscó en la base de búsqueda Google Scholar y en los repositorios de universidades tanto españolas, como Digibug, perteneciente a la Universidad de Granada (UGR) y el Repositorio Institucional de la Universidad Europea, como también, de otros países, como el Repositório.UL, perteneciente a la Universidade de Lisboa y el INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) Archive.
  - Las palabras clave fueron aprendizaje cooperativo, escalada deportiva, educación física, y los artículos para el primer tema, se filtraron a partir del año 2020, aunque debido a que la literatura sobre este tema es escasa y existen pocos artículos, el año inicial se rebajó considerablemente en la búsqueda hasta artículos publicados desde el año 2010.

- Y por su parte para el tema y, los documentos se filtraron a partir de 2010 año, debido a la misma problemática ocurrida con los artículos científicos, con las siguientes palabras clave: aprendizaje cooperativo, escalada deportiva, educación física.
- e) Con base en los pasos descritos se creó la situación de aprendizaje sobre escalada deportiva y aprendizaje cooperativo en Educación Física en alumnado de 4º ESO, que no pudo ser implementada.
- f) Finalmente, conforme a la experiencia docente y al documento presentado, se realizó la conclusión, de acuerdo con los objetivos planteados y resultados obtenidos.

# **V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN**

## **5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

### **5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia**

La programación didáctica que se presenta a continuación es un instrumento específico de planificación, desarrollo y evaluación de la materia, adaptado a lo establecido en la siguiente normativa:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Es fundamental para garantizar la calidad educativa e igualdad de oportunidades.

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

- Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Este decreto es fundamental para conocer el currículo de los alumnos andaluces de secundaria.

- Resolución de 21 de junio de 2022, de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se publican los currículos de las enseñanzas de religión católica correspondientes a Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la

evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas. Esta orden es de utilidad para conocer como evaluar al alumnado y atender a sus necesidades educativas específicas

Para su desarrollo se han tenido en cuenta los criterios generales establecidos en el proyecto educativo, así como las necesidades y características del alumnado. Ha sido elaborada por los equipos de ciclo y aprobada por el Claustro de Profesorado. No obstante, se podrán actualizar o modificar, en su caso, tras los procesos de autoevaluación.

## **5.2.- Características del Centro**

El centro educativo San Francisco Javier La Salle-Virlecha se encuentra en Antequera, Málaga, España. El centro forma parte de la red de centros de La Salle, cuya misión es lograr una educación integradora e innovadora, respaldada por los valores de los seres humanos y cristianos. Fue fundado en 1968 y originalmente solo ofrecía programas de formación profesional. Ahora ofrece:

- Educación secundaria (4 unidades).
- Bachillerato (6 unidades en Ciencias y Humanidades/Ciencias Sociales).
- Ciclos de formación profesional.
- 8 unidades de nivel intermedio en Actividades Comerciales, Instalaciones Eléctricas, Carrocería y Electromecánica de Vehículos.
- 4 unidades de nivel superior en Gestión Comercial y *Marketing*, y Automoción.

El centro cuenta con aulas, talleres, un polideportivo, auditorio, campos deportivos, estacionamiento, etc. Los estudiantes provienen de más de 20 pueblos circundantes debido a algunos programas únicos.

El personal docente está compuesto por 44 profesores y 3 administrativos. Los estudiantes provienen de una variedad de entornos económicos. Las dificultades de aprendizaje son cada vez más comunes.

El centro cuenta con aproximadamente 450 estudiantes, todos entre un rango de edad de 12-20 años, de los cuales, 120 pertenecen a la ESO y 180 a Bachillerato. El nivel socioeconómico del centro es medio-alto con una tasa baja de alumnos problemáticos, 3,2% y de alumnos en circunstancias de pobreza o bajos recursos 1,8%.

El rendimiento académico medio se sitúa dos décimas por encima de la media estipulada en la comunidad autónoma de Andalucía por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.

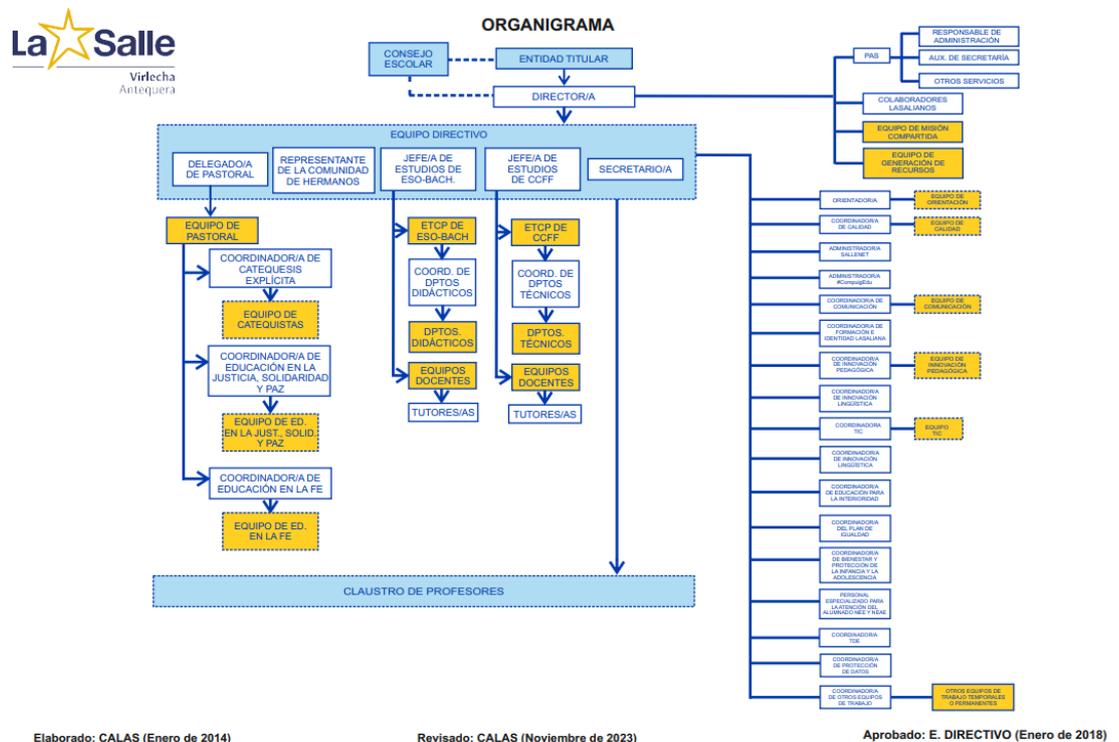
En la ESO, existen 5 personas con necesidades especiales, 4 por dificultades sensoriales auditivas y 1 alumna con trastorno grave de la conducta, la comunicación y el lenguaje, lo que lo convierte en un 4,16% de alumnos con necesidades especiales frente al alumnado total de secundaria.

### 5.2.1.- Organigrama y órganos de gobierno

El organigrama del centro se muestra en la Figura 1, a continuación.

**Figura 1**

*Organigrama del centro*



Los órganos de gobierno de un colegio incluyen diversas figuras clave que tienen responsabilidades específicas en la gestión y administración de la institución.

El director general es el máximo responsable de la gestión y administración del colegio. Su función es supervisar todas las áreas del colegio, incluyendo lo académico, administrativo y financiero. Representa al colegio ante las autoridades educativas y otros organismos, asegurando que la institución cumpla con sus objetivos educativos y operacionales.

La jefa de Estudios de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato (BTO) es la encargada de coordinar y supervisar las actividades académicas de estos niveles educativos. Gestiona la planificación y organización de las clases, horarios, evaluaciones y actividades extracurriculares. Además, apoya a los profesores en su desarrollo profesional y en la implementación del currículo, vela por el cumplimiento de las normativas académicas y mantiene la comunicación con las familias de los alumnos.

El jefe de Estudios de Ciclos Formativos de Formación Profesional (CCFF) es responsable de la coordinación y supervisión de los programas de formación profesional del colegio. Su función es asegurar la calidad de la formación profesional ofrecida, coordinar las prácticas en empresas, organizar los horarios y las evaluaciones, y apoyar a los profesores de los ciclos formativos. También trabaja en la orientación laboral y en la mejora continua de los programas formativos.

El delegado de Pastoral es el encargado de coordinar las actividades pastorales y religiosas del colegio. Promueve los valores cristianos y la formación espiritual de los estudiantes. Organiza actividades como retiros, misas, y programas de voluntariado. Trabaja en la integración de la dimensión pastoral en todas las áreas del colegio y colabora con el equipo directivo para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes.

El secretario es el responsable de la administración y gestión documental del colegio. Maneja la documentación oficial, actas, y expedientes académicos. Se encarga de la comunicación oficial con padres, profesores y autoridades educativas, gestiona las inscripciones y matrículas, y organiza las reuniones del equipo directivo y del consejo escolar.

El delegado de Pastoral y el Equipo de Pastoral juegan un papel fundamental en la vida espiritual del colegio. El delegado de Pastoral lidera el equipo, planifica y ejecuta el plan pastoral anual, coordina con los capellanes y otros agentes pastorales, y fomenta el crecimiento espiritual de la comunidad educativa. El Equipo de Pastoral, compuesto por varias personas, apoya en la organización y realización de eventos religiosos, actividades de formación en valores, y programas de voluntariado. Facilita la integración de la pastoral en la vida diaria del colegio, trabajando con profesores, alumnos y familias para promover un ambiente educativo basado en principios cristianos.

### ***5.2.2.- Organización y estructura del departamento***

La asignatura de Educación Física se encuentra dentro del departamento de Ciencias del colegio. El cuál lo presiden los siguientes miembros:

- Coordinador: Antonio Rubén Salvador.
- Secretario: Antonio Martín.
- Asignaturas impartidas: Matemáticas (I, II, montaje), Física y Química, Biología y Geología, Anatomía Aplicada, Física, Educación Física.

### ***5.2.3.- Intenciones Educativas y Proyecto Educativo del Centro***

El centro es una institución católica concertada subvencionada por el gobierno y dirigida por los Hermanos de La Salle. Su objetivo es una educación integral, humanista y cristiana, especialmente para la juventud desfavorecida, junto con la formación académica y profesional.

El proyecto educativo del centro va acorde al plan anual de mejora de todos los centros de La Salle en Andalucía para el curso 2023-2024, elaborado en colaboración por el claustro de profesores y el equipo directivo, representa un compendio detallado de estrategias y objetivos diseñados para enriquecer la experiencia educativa de la comunidad escolar. Este plan se construye sobre los cimientos del marco de referencia de los centros La Salle, que establece los valores fundamentales y el enfoque educativo distintivo de la institución. Además, se integran los lineamientos estratégicos delineados por el distrito La Salle España y Portugal, que guían las acciones hacia el cumplimiento de una visión común y la consecución de metas colectivas.

Dentro de este contexto, los objetivos estratégicos se alinean con la misión y visión del colegio, buscando no solo mantener, sino también mejorar continuamente la calidad educativa ofrecida. Uno de los pilares fundamentales es promover la participación activa de la comunidad educativa, incluyendo a familias, entidades colaboradoras y antiguos alumnos, en la vida y la gestión del centro. Esto se materializa a través de diversas iniciativas, como la organización de encuentros y actividades que permitan compartir y vivenciar los valores lasalianos, así como la implementación de un plan de fidelización dirigido a los antiguos alumnos. Al mismo tiempo, se pretende reforzar la identidad lasaliana del colegio, garantizando que el proyecto educativo se ajuste a los principios y valores que lo caracterizan, y que esté alineado con los nuevos contextos de aprendizaje y los avances metodológicos y pedagógicos.

Otro aspecto esencial del plan es crear un ambiente de convivencia que favorezca la adaptación de todos los estudiantes y contribuya a su bienestar integral. Esto implica no solo promover relaciones positivas y de diálogo entre los miembros de la comunidad educativa, sino también estar en sintonía con la realidad social, económica, cultural y religiosa del entorno. Para ello, se planifican actividades de pastoral, solidaridad y voluntariado, así como la participación en redes eclesiales y en iniciativas comunitarias. Además, se busca fortalecer la conciencia medioambiental entre los estudiantes y fomentar su participación en actividades que promuevan la justicia social y la solidaridad.

El orden y funcionamiento del colegio se regula a través del Reglamento de Orden y Funcionamiento (ROF) el cual es un documento fundamental que establece las normas y procedimientos que rigen la vida y actividades del centro educativo. Su propósito es garantizar una organización eficiente y un funcionamiento armonioso del colegio, garantizando así un aprendizaje efectivo.

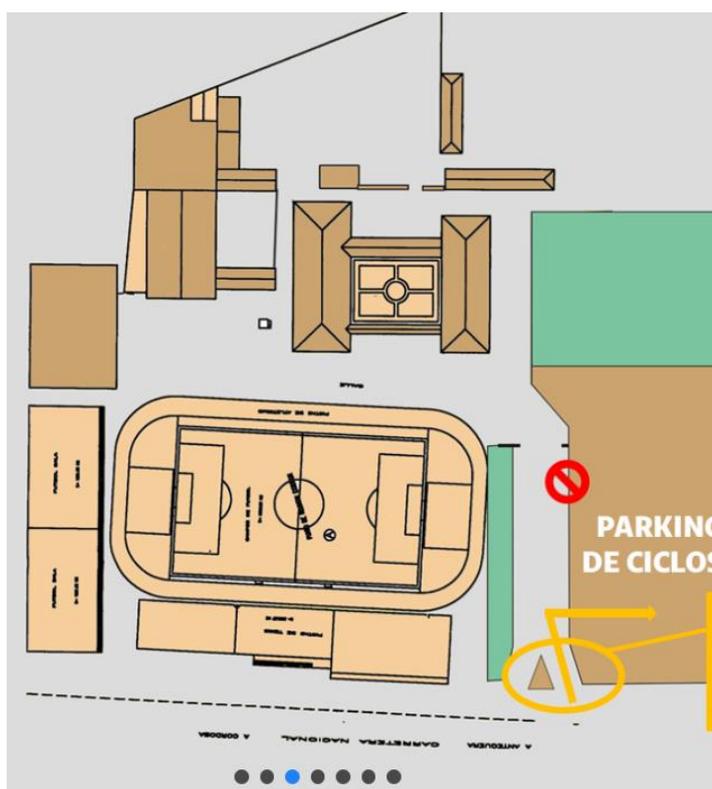
Entre las normas de convivencia de carácter obligatorio se tiene en cuenta diversos aspectos:

- a) El respeto a la integridad física y moral, y a los bienes de las personas que forman la Comunidad Educativa y de aquellas otras personas e instituciones que se relacionan con la obra educativa con ocasión de la realización de las actividades y servicios del mismo.
- b) El respeto a la diversidad y la no discriminación.
- c) La corrección en el trato social, en especial, mediante el empleo de un lenguaje correcto y educado.
- d) El respeto por el trabajo y por las funciones de todos los miembros de la Comunidad Educativa.
- e) El cuidado en el aseo e imagen personal y la observancia de las normas de la obra educativa sobre esta materia.
- f) La adecuada utilización de instalaciones y material de la obra educativa, así como el respeto a las zonas reservadas para ello.
- g) El cumplimiento de la normativa de la obra educativa respecto a la vestimenta.

#### ***5.2.4.- Con Relación a la Educación Física***

El centro escolar cuenta con un pabellón deportivo interior, como se indica en la Figura 1, y facilidades deportivas al aire libre, incluyendo 8 canastas de baloncesto, 4 campos de fútbol sala, balonmano y otros deportes de sala, una pista para practicar voleibol, y una pista de tierra para fútbol 7. Todo eso se contempla en la Figura 2. Participa activamente en programas deportivos a nivel regional y municipal, lo que permite a los estudiantes competir contra otras escuelas y fomenta el espíritu deportivo y la sana competencia.

#### **Figura 2**

*Pabellón principal del centro***Figura 3***Instalaciones del centro*

Además, el centro tiene un convenio con el gobierno municipal para utilizar la piscina municipal y el complejo deportivo para clases de Educación Física y actividades extracurriculares. Este acuerdo amplía significativamente los recursos disponibles para

el departamento de Educación Física, permitiendo una diversificación de las actividades ofrecidas y promoviendo la inclusión de deportes acuáticos y otras disciplinas que requieren instalaciones especializadas.

El centro pone un énfasis particular en el desarrollo de hábitos de vida saludables entre los estudiantes. El departamento de Educación Física se esfuerza por promover la participación en deportes y actividad física, tanto dentro del currículo escolar como a través de clubes después de clases y competiciones intramurales. Este enfoque integral busca no solo mejorar las habilidades físicas de los estudiantes, sino también inculcar en ellos la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable.

La plataforma web del colegio La Salle permite la evaluación, control de asistencia, observaciones y manejo de incidencias, además del registro de calificaciones y comentarios, acceso a recursos educativos, comunicación entre profesores, estudiantes y padres, gestión de horarios y tareas, seguimiento del progreso académico, inscripción en actividades extracurriculares, trámites administrativos, notificaciones, colaboración en proyectos, apoyo académico y seguridad de datos.

### **5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas.**

#### **5.3.1.- Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres.**

*La secuencia y temporalización se contempla en la programación didáctica del centro, la cual se muestra en el siguiente documento a través de la Tabla 3, Tabla 4 y Tabla 5.*

#### **Tabla 3**

*Secuencia de los contenidos y temporalización de la programación didáctica en el 1º trimestre*

<b>Materia</b>	<b>Fecha Prevista</b>	<b>Duración (Horas)</b>
Plan de trabajo UN1 nos ponemos en marcha		

• Presentación asignatura	Inicio: 23-09-23	4
• Clases acondicionamiento físico	Fin: 04-10-23	
Trabajo de la condición física a través de asignación de tareas: fuerza, velocidad, resistencia y amplitud de movimientos. Batería Eurofit.	Inicio: 07-10-23	14
	Fin: 15-11-23	
Aplicación de los Test y Control.	Inicio: 18-11-23	8
	Fin: 13-12-23	
Duración total: 24 horas		

*Nota.* Fuente: Extraído de la programación didáctica del colegio.

**Tabla 4**

*Secuencia de los contenidos y temporalización de la programación didáctica en el 2º trimestre*

<b>Materia</b>	<b>Fecha Prevista</b>	<b>Duración (Horas)</b>
• Plan de trabajo UN2 aprende jugando. Ver planes trabajo		
• Balonmano y baloncesto: reglamento.	Inicio:23-09-23	
• Técnico-táctica individual en balonmano y baloncesto. Iniciación. Prueba de Evaluación	Fin: 04-10-23	10
• Fútbol sala y voleibol: reglamento Técnico-táctica individual. Iniciación. Prueba de Evaluación	Inicio:07-10-23	8
	Fin:15-11-23	
Pruebas de coordinación y control de habilidades motoras	Inicio:02-03-24	6
	Fin: 20-03-24	
Duración total: 24 horas		

*Nota.* Fuente: Extraído de la programación didáctica del colegio.

**Tabla 5**

*Secuencia de los contenidos y temporalización de la programación didáctica en el 3º trimestre*

<b>Materia</b>	<b>Fecha Prevista</b>	<b>Duración (Horas)</b>
Un 4 y 5. Juegos y Deportes Alternativos		
• Bádminton	Inicio:23-03-24	
• Reglamento	Fin:01-05-24	10

- Competición todos contra todos. Prueba de Evaluación

---

• Floorball	Inicio: 04-05-24
• Reglamento	
• Competición todos contra todos Prueba de Evaluación	—————8
• Expresión corporal: coreografías	Fin: 29-05-24

---

Bloque 5: Natación.

- |   |                         |   |
|---|-------------------------|---|
| • Juegos de flotación y propulsión            | <u>Inicio: 01-06-24</u> |   |
| • Competición.                                |                         | 6 |
| • Iniciación waterpolo. Prueba de evaluación. | Fin: 20-03-24           |   |
- 

Duración total: 24 horas

*Nota.* Fuente: Extraído de la programación didáctica del colegio.

### 5.3.2.- Competencias y evaluación

Las competencias específicas del centro se rigen por dos normativas:

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas.

De ellas se recogen las siguientes competencias específicas, las cuales son las aplicadas en el centro:

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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades

actuales, y en particular la andaluza. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente 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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.

En el marco del desarrollo curricular del centro educativo, la evaluación se concibe como un proceso continuo, formativo e integral, esencial para el seguimiento del progreso educativo del alumnado. Este proceso no solo mide el grado de logro de los objetivos específicos de cada etapa educativa, sino que también evalúa el nivel de adquisición de las competencias clave que se delinearán en el perfil de salida de los estudiantes.

La evaluación se realiza de manera continua a lo largo de todo el proceso de aprendizaje, permitiendo ajustes oportunos en las estrategias pedagógicas y en el apoyo proporcionado a los estudiantes. Se emplean instrumentos de evaluación variados y diversos, diseñados para captar diferentes aspectos del desarrollo estudiantil y para responder a las particularidades de cada disciplina académica. En las sesiones de evaluación continua se acordará la información que, sobre el proceso personal de aprendizaje seguido, se transmitirá al alumnado y a las familias, de acuerdo con lo recogido en el Proyecto educativo del centro y en la normativa que resulte de aplicación.

Los criterios de evaluación están detalladamente especificados para cada área, asegurando una evaluación diferenciada y adecuada a los objetivos de aprendizaje específicos. Además, se establece una conexión clara entre las competencias específicas

y las competencias clave, facilitando así una visión integral del desarrollo competencial del estudiante.

La valoración de una competencia específica se obtiene de la media de las calificaciones de sus criterios de evaluación. La calificación final se establece a partir de la media aritmética de los criterios de evaluación aplicados, sin ponderaciones adicionales, reflejando de manera objetiva el rendimiento del estudiante. Los descriptores operativos utilizados en la evaluación conectan de manera efectiva las competencias específicas con las competencias clave, proporcionando un marco coherente y comprensible para alumnos y educadores.

Este enfoque de evaluación y calificación no solo cumple con las normativas educativas vigentes, sino que también promueve un ambiente de aprendizaje que valora el progreso continuo y el desarrollo integral de competencias.

### ***5.3.3.- Metodología utilizada***

Se proponen situaciones de aprendizaje variadas en diferentes contextos motrices que den respuesta a distintas lógicas de acción. Así como se trata de realizar un enfoque experiencial a través del desarrollo de proyectos individuales y grupales. El uso de metodologías activas e innovadoras predominan en la programación del centro educativo La Salle-Virlecha, donde principalmente predomina el trabajo cooperativo. Estas tienen el objetivo de incentivar la implicación del alumnado (dramatización, proyectos, debates, análisis de vídeos...).

La metodología es la suma del aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje experiencial y metodologías activas e innovadoras.

### ***5.3.4.- Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora.***

La atención a la diversidad comprende el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses, situaciones socioeconómicas y culturales, lingüísticas y de salud del alumnado, con la finalidad de facilitar la adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos generales de las etapas.

En la programación didáctica se establece el marco normativo de la atención a la diversidad y se establece un apartado para recursos personales para atender a la diversidad, donde se remarca una idea clara: La Atención a la Diversidad requiere del compromiso e implicación de todo el profesorado del centro y, por supuesto, de las familias. De todos modos, hay que aclarar que es el Equipo de Orientación el que trabaja más directamente en este campo.

En el apartado de atención educativa ordinaria se utilizan metodologías basadas en el aprendizaje cooperativo, donde se establece un programa de carácter preventivo y las funciones del docente de apoyo en este. Así como se definen programas de carácter preventivos específicos de La Salle y medidas generales de atención a la diversidad.

Por último, se establecen las medidas específicas de atención a la diversidad en el último apartado junto al control de modificaciones.

### ***5.3.5.- Actividades Complementarias y Extraescolares***

El desarrollo de este apartado se basa en el Decreto 162/2021 de la Junta de Andalucía. En la programación, se detallan los criterios para la selección de las actividades, teniendo en cuenta aspectos como la programación didáctica de cada área, las características del grupo, el principio de gratuidad e informaciones procedentes de otros organismos. Así como se especifica el proceso de elección, aprobación y solicitud a la administración educativa de las actividades propuestas. Éstas deberán estar incluidas y justificadas en las programaciones didácticas.

El documento incluye un anexo con el formato para detallar cada actividad, incluyendo datos, horario, cálculo de costes, aportación del alumnado, etc. Las actividades propuestas deberán ser aprobadas por el equipo directivo y el consejo escolar.

Se explica el proceso de realización de las actividades y se especifica que comenzarán y finalizarán en el centro y serán evaluables en caso de ocupar tiempo lectivo. También se incluyen apartados sobre el alumnado que no participa, el profesorado a cargo y la evaluación de las actividades al finalizar el curso.

#### 5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.

##### Figura 2

##### *Análisis crítico de la programación de Educación Física*

<b>Aspectos de la programación analizados</b>	<b>Propuestas de mejora</b>
Cumplimiento de la legislación actual	La legislación de la programación del centro se encuentra actualizada. Por lo tanto, no se necesita mejorar en este aspecto.
Coherencia entre los contenidos programados y la realidad de las sesiones	<p>En el día a día, existe una notable diferencia entre la programación y la realidad de las sesiones, ya que, el profesor principalmente se dedica a improvisar las sesiones día a día. Por ejemplo, cada dos o tres días suele siempre dejar un día de juego libre para que el alumnado juegue a lo que quiera, siendo casi siempre fútbol para una parte del alumnado principalmente masculino y voleibol para el género femenino, teniendo que irse a jugar a las pistas de fuera, que son de peor calidad, esto genera desmotivación entre esta parte del alumnado.</p> <p>En general, las sesiones son más simples de lo que se indica, si en la programación indica que se están trabajando aspectos técnico-tácticos del hockey, lo que realmente se hace es jugar partidos de voleibol, y así prácticamente con todos los deportes.</p> <p>Por estas razones, sería fundamental establecer unos contenidos que realmente se adecúen al alumnado y que los motive, que haga que aprendan y lleguen a las clases motivados, con clases que se adecúen realmente a las necesidades y características individuales de cada uno y una de ellos y que favorezcan su autonomía para permitir que ellos mismos puedan ser, en parte, los arquitectos de las sesiones. Es por esta razón, principalmente, por lo que se plantea una situación de aprendizaje donde el alumno sea el principal protagonista.</p>
Utilización y aplicación de las TIC	<p>En las clases, el uso de TIC es prácticamente nulo, a excepción de algún trabajo que tienen que realizar en casa de normas de algún deporte. En las clases, no se utiliza en ningún momento las TIC. La educación de física debe ofrecer debe ofrecer a los estudiantes una amplia gama de experiencias relacionadas con la realidad tecnológica. Por lo tanto, para su mejora sería de vital importancia implementar lo siguiente:</p>

- 
1. Crear un folio digital, donde el alumnado vaya registrando su proceso y avance en la asignatura, así como reflexiones, comentarios personales e imágenes.
  2. Utilización de vídeos y/o imágenes para las evaluaciones del alumnado, así como para la aplicación de *feedbacks*.
  3. Utilización de apps móviles como *PE Games*, la cual proporciona una amplia lista de juegos y actividades que se pueden utilizar en las clases de educación física. Es muy útil para los profesores que buscan nuevas ideas para mantener las clases dinámicas y divertidas.
  4. Utilización de plataformas de vídeo como *Youtube* o *Tik Tok* para la creación de vídeos donde el alumnado demuestre lo aprendido en las sesiones y con la que puedan ser evaluados.

---

Metodologías activas, si se aplican o no

En la programación didáctica se contemplan alguna aplicación de metodologías activas de trabajo cooperativo en *acrossport* y baloncesto, aunque realmente esto no es cierto, ya que simplemente se practica el deporte en agrupaciones pequeñas, pero eso no significa que se esté aplicando el aprendizaje cooperativo. La metodología es tradicional en toda la asignatura, en todo momento se aplica el mando directo.

El colegio trata de utilizar el aprendizaje cooperativo como metodología predominante en todas las asignaturas de secundaria, es por ello que es absolutamente necesario desarrollar situaciones de aprendizaje basadas en el aprendizaje cooperativo y otras metodologías activas que impliquen mayor protagonismo del alumnado, como pueden ser la educación aventura y el modelo de responsabilidad personal y social.

---

Coherencia en la evaluación realizada

La evaluación real se basa únicamente en observaciones directas por parte del profesor, por lo que el sistema de evaluación necesita una urgente reforma, basada en una evaluación más formativa y compartida, donde los propios alumnos tengan un rol más activo. Para ello se propone lo siguiente:

5. Crear un folio digital a través de la plataforma *Google Drive*, donde el alumnado vaya registrando su proceso y avance en la asignatura, así como reflexiones, comentarios personales e imágenes.
  6. Utilizar plataformas de evaluación digitales que cuenten con rúbricas, listas de control, escalas, etc. Por ejemplo, *Classdojo* o *Google Classroom*, donde los estudiantes sean capaces de evaluar y controlar su progreso.
  7. Fomento de la coevaluación y autoevaluación, que haga a los alumnos protagonistas de la propia evaluación y sean capaces de dar *feedback* por ellos mismos.
-

---

	8. Permitir que se realicen grabaciones para que el estudiante se analice y compruebe su progreso a través de su folio digital.
Atención a la diversidad	<p>La atención a la diversidad en las clases de Educación Física no se aplica, ya que no existen ninguna adaptación para los alumnos, por lo tanto, este es uno de los puntos de la programación que más debe mejorar. Para ello se propone:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En primer lugar, proporcionar múltiples medios de representación, con el objetivo de asegurar que todos los estudiantes comprendan las instrucciones y objetivos de las actividades físicas de diferentes formas. Esto se realiza con demostraciones visuales, instrucciones claras y variadas y si es necesario, con señalizaciones y apoyos visuales. Por ejemplo, en nuestro caso, utilizando en todas las explicaciones no solo el habla, sino también imágenes, vídeos o cualquier otra herramienta necesaria.</li> <li>2. Otra mejora sería proporcionar múltiples medios de acción y expresión, con el objetivo de ofrecer diferentes formas para que los estudiantes participen y demuestren su comprensión y habilidades en Educación Física. Esto se puede aplicar con adaptaciones y modificaciones individuales, con variaciones y tecnología en las actividades y que ayude al alumnado.</li> <li>3. Por último, proporcionar múltiples medios de implicación, para motivar y enganchar a los estudiantes mediante la consideración de sus intereses, ofreciendo desafíos apropiados y fomentando la autorregulación. Esto se aplica dando libertad de elegir al alumnado y autonomía, estableciendo metas personales para cada alumno en un ambiente positivo y seguro.</li> </ol>
Participación del centro en proyectos	<p>En la realidad, el colegio no participa en ningún proyecto. Por lo tanto, implementar alguna de estas propuestas tendría un impacto positivo en este aspecto:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo de programas de actividades extraescolares, como la creación de clubes deportivos, organización de eventos y torneos y colaborar con entidades locales. Esta propuesta pretende ofrecer una variedad de actividades físicas fuera del horario escolar regular para atraer a un mayor número de estudiantes y promover un estilo de vida activo.</li> <li>2. Implementación de proyectos de inclusión en la educación física, con deportes adaptados a las necesidades del alumnado, formación de los docentes en inclusión y uso de equipamiento adaptado. Esto asegura que todos los estudiantes, incluyendo aquellos con</li> </ol>

---

---

	<p>discapacidades, puedan participar activamente en las clases de educación física.</p> <p>3. Desarrollo de proyectos interdisciplinarios, los cuales integren la educación física con otras áreas del currículo, como pueden ser el aprendizaje de otros idiomas, las ciencias, etc. Todo esto con el objetivo de crear proyectos educativos más completos y motivadores.</p>
<p>Y otras mejoras que como profesorado de prácticas propondrías</p>	<p>Implementar programas educativos sobre medio ambiente que traten temas como el cambio climático, la conservación de la biodiversidad, la gestión de residuos y el consumo sostenible. Estos programas pueden incluir conferencias, talleres, actividades prácticas y proyectos de investigación para que los estudiantes comprendan los desafíos ambientales y aprendan acciones concretas para abordarlos.</p> <p>Fomentar la participación de los estudiantes en programas de voluntariado ambiental, aprovechando el entorno natural que rodea la ciudad de Antequera para esto, con lugares emblemáticos como el Torcal de Antequera o la Peña de los Enamorados.</p>

---

## **VI. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

## 6. PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### 6.1.- Situación de Aprendizaje

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.</b>				
<b>NOMBRE (Saberes Básicos Principales): Queremos ser campeones Olímpicos como Alberto Ginés (Resolución de problemas en situaciones motrices)</b>				
<b>Curso: 4.º</b>	<b>Bloque saberes básicos: A, C Y E</b>	<b>UD: 9</b>	<b>Trimestre: 3</b>	<b>N.º Sesiones: 7</b>
<p><b>Justificación:</b></p> <p>La escalada, como actividad física, es excepcionalmente beneficiosa no solo para la salud física, mejorando la fuerza, la coordinación y la flexibilidad, sino también para la salud mental, al reducir el estrés y aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo. Estos beneficios son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes y se alinean con la meta de garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, como lo establece el objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar.</p> <p>Siegel y Fryer (2017) definen cómo la escalada puede ser una herramienta eficaz para fomentar la actividad física en los jóvenes destacando que la escalada no solo es una forma emocionante y desafiante de ejercicio, sino que también es accesible y adaptable a diferentes niveles de habilidad, lo que la hace ideal para la inclusión en programas escolares. La escalada deportiva, al ser un deporte que desafía tanto física como mentalmente, ofrece una plataforma única para desarrollar el aprendizaje cooperativo, ya que esta puede ser trabajada de manera lúdica y pueden en ella aplicarse diferentes tipos de juegos, como son los colaborativos, competitivos, simbólicos, socialización, predeportivos, incluso juegos relacionados con el entorno natural, como indica (Cabrera et al., 2020).</p> <p>Además, al integrar la escalada con el aprendizaje cooperativo, se fomenta el trabajo en grupos pequeños, y generalmente heterogéneos, en los cuales el alumnado trabaja junto para mejorar el propio aprendizaje, así como también el aprendizaje del resto de componentes de su grupo (Carbonero Sánchez et al., 2023), esto hace que la escalada sea el deporte idóneo para desarrollarla. Este enfoque no solo mejora la condición física, sino que también fortalece las relaciones sociales y la cohesión grupal, aspectos fundamentales para el bienestar psicosocial de los estudiantes, así como pilares fundamentales del objetivo de desarrollo sostenible (ODS) 17: Alianzas para lograr un objetivo.</p> <p>Por lo tanto, al incluir la escalada y el aprendizaje cooperativo en el currículo de Educación Física para alumnos de 4º de ESO, estamos no solo promoviendo un estilo de vida activo y saludable, sino también fomentando un entorno educativo que valora y practica la salud y el bienestar integral, en consonancia con los principios del ODS 3: Salud y bienestar.</p> <p>La situación de aprendizaje se sitúa en el tercer trimestre debido a que es cuando hace mayor temperatura, donde el frío no dificulta el sentido del tacto y el agarre de objetos con las manos, al contrario que pasaría si situamos esta situación de aprendizaje en meses más fríos y húmedos.</p>				
<p><b>Saberes básicos:</b></p> <p><b>A. Vida activa y saludable.</b></p> <p>EFI.4. A.1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico</p>				

autónomo.

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

#### **EFI.4. C.1. Toma de decisiones.**

EFI.4. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

**EFI.4. C.2. Esquema corporal:** toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

#### **EFI.4. C.3. Capacidades condicionales.**

EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4. C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

EFI.4. C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

**EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:** profundización, identificación y corrección de errores comunes.

**EFI.4. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.**

#### **Objetivos didácticos**

1. Desarrollar actividades de escalada que promuevan el aprendizaje individual y cooperativo, fomenten la adaptación y actuación eficiente en situaciones inciertas, y demuestren control y dominio corporal, a la vez que creatividad motriz.
2. Fomentar la autonomía en la creación del calentamiento, tanto general como específico para la escalada deportiva, así como en la creación de ejercicios relacionados con este deporte que fomenten el desarrollo de sus capacidades condicionales, comprendiendo su importancia para prevenir lesiones, preparar el cuerpo y realizar una vuelta a la calma de forma correcta.
3. Promover la evaluación entre pares, permitiendo reflexionar sobre el desempeño y recibir retroalimentación constructiva.

<b>SESIONES</b>	<p><b>Reto inicial:</b> ¿Somos capaces de conocer y dominar los principios básicos de la escalada deportiva para ser campeones como Alberto Ginés y Aida Torres?</p>
	<p><b>Temporalización (Descripción de las sesiones).</b></p> <p><b>Sesión 1:</b> Evaluación inicial., planteamiento del RETO INICIAL, introducción de los saberes básicos y explicación de los pasos a seguir para llegar a dominarlos. Explicación de la situación de aprendizaje final. Conocer el material básico del deporte.</p> <p><b>Sesión 2:</b> Desarrollo. Calentamiento autónomo evaluado. Aprendizaje de nudos básicos y evaluación de estos.</p> <p><b>Sesión 3:</b> Desarrollo. Calentamiento autónomo evaluado. Desarrollo de los gestos y movimientos básicos de la escalada deportiva y aplicación de estos.</p> <p><b>Sesión 4:</b> Desarrollo. Calentamiento autónomo evaluado. Diseño de ejercicios para mejorar cualidades físicas asociadas a la escalada y exposición en clase.</p> <p><b>Sesión 5:</b> Desarrollo. Calentamiento autónomo evaluado. Exposición en clase de los ejercicios desarrollados en la sesión para trabajar cualidades físicas asociadas a la escalada.</p> <p><b>Situación de aprendizaje final: Sesión 6 y 7:</b> Sesión doble final culminativa, con evaluación final. En un rocódromo exterior, se hace la coreografía, competición final (Reto final) junto a la última evaluación.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>O.G.E.</b> <b>a, b, e, k, l.</b></p> <p>a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes</p> <p>b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.</p> <p>e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.</p> <p>k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado,</p>
	<p><b>C.Clave</b></p> <p>e) C personal, social y de aprender a aprender. f) Competencia ciudadana.</p>

la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora, reconociendo la riqueza paisajística y medioambiental andaluza.

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

### EVALUACIÓN

Competencias específicas	Criterios de Evaluación:	Saberes básicos:	Actividades de Evaluación	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %	
1	1.2	EFI 4.A.1.4	Calentamiento diseñado por el alumno	Rúbrica de Evaluación entre pares sobre el calentamiento del compañero. 50%	
				Rúbrica de autoevaluación sobre el calentamiento. 50 %	
2	2.1	EFI 4. C.1.1	Mira mi nudo	Rúbrica del profesor 40%	
			Campeonato de escalada deportiva	Rúbrica realizada por otro alumno (Evaluación entre pares) 20%	
	2.2	EFI 4. C.1.1	Campeonato de escalada deportiva	Rúbrica realizada por otro alumno (Evaluación entre pares) 15%	
			Rúbrica del profesor 25%		
	EFI 4. C.4	Mira mi nudo	Rúbrica del profesor 20%		
		Campeonato de escalada deportiva	Rúbrica realizada por otro alumno (Evaluación entre pares) 15%		
	2.3	EFI 4. C.1.1	Campeonato de escalada deportiva	Rúbrica de evaluación final por parte del profesor 25%	
			EFI 4. C.2	Campeonato de escalada deportiva	Rúbrica de evaluación final por parte del profesor 25%
			EFI 4. C.3	Entrenad esos cuerpos	Rúbrica de evaluación final por parte del otro grupo (Evaluación entre pares) 25%
			EFI 4. C.4	Campeonato de escalada deportiva	Rúbrica de evaluación final por parte del profesor 25%

### Metodología

<b>Estrategia de la práctica:</b> Mixta	<b>Estilos de enseñanza:</b> Enseñanza recíproca, aprendizaje basado en problemas, aprendizaje basado en tareas, aprendizaje basado en roles, descubrimiento guiado, enseñanza en pequeños grupos.
<b>Metodologías activas y/o emergentes:</b> Aprendizaje cooperativo, flipped classroom.	
<b>Distribución grupo – clase:</b>  Individual, parejas y grupos de 4 principalmente. Dos grupos de 14 en una ocasión.	<b>Participación:</b> Heterogénea, simultánea y consecutiva
<b>Posición del profesor:</b> Central e Interna	<b>Feedback:</b> Concurrente y retardado
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<p><b>Principios DUA aplicados a priori:</b></p> <p><b>Formas de implicación (Principio III):</b> Para captar la atención y mantener el esfuerzo de los alumnos, comenzamos con un video de Alberto Ginés, campeón olímpico español, que sirve como fuente de inspiración. Para mantener la motivación, he diseñado sesiones variadas y basadas en el aprendizaje cooperativo, otorgando protagonismo al alumno para fomentar su implicación. Cada sesión es única, lo que mantiene el interés y la participación activa. La culminación en una competición final aumenta la motivación, brindando un objetivo tangible. La metodología se centra en que el alumno sea el eje del aprendizaje, promoviendo su autonomía en calentamientos, partes principales y vuelta a la calma, así como en la adquisición de habilidades específicas.</p> <p><b>Diferentes medios de representación (Principio I):</b> En base a la pauta 1 y 2: Proporcionar opciones para la percepción y proporcionar opciones para la comprensión. En nuestras sesiones, aplicaremos estos principios ofreciendo múltiples canales de información que atiendan las necesidades individuales de los alumnos. Activaremos conocimientos previos para facilitar la transferencia de aprendizaje, especialmente en la escalada, donde existe una conexión directa con la acción de trepar, una actividad común desde la infancia. Nos centraremos en aspectos globales como el equilibrio y la fuerza, fundamentales en la escalada. Además, daremos importancia al componente social, que desempeña un papel crucial en la práctica de este deporte.</p> <p><b>Diferentes formas de acción y expresión (Principio II):</b> Para facilitar el aprendizaje de la escalada deportiva, utilizaremos presas variadas, aros, cuerdas y colchonetas de seguridad para adaptar el entorno a diferentes niveles de habilidad y garantizar la seguridad. Proporcionaremos instrucciones verbales, demostraciones visuales y diagramas para que los alumnos comprendan las tareas mediante distintos canales de información. Ofreceremos diversas formas de respuesta, como demostraciones prácticas y verbalizaciones, y fomentaremos el establecimiento de metas, la planificación y la autorregulación. Facilitaremos la autoevaluación y la evaluación entre pares mediante evaluaciones estructuradas. Al final de cada sesión, dedicaremos tiempo a reflexionar sobre los logros y áreas de mejora, estableciendo nuevas metas para la siguiente práctica, asegurando así un entorno de aprendizaje inclusivo y motivador.</p>	
<b>Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel</b>	<b>Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel</b>
Elaborar una propuesta de bloques y recorridos para las sesiones y ayudar en el montaje de estos junto al profesor durante el recreo o antes de iniciar las clases.	Se proponen varias opciones: - Elaborar un documento (Puede ser <i>powerpoint</i> , <i>canvas</i> , o cualquier otro) con información adicional sobre ejercicios de entrenamiento específico de escalada para

- fuerza de dedos y tracción, así como ejercicios para mejorar la técnica.
- Hacer una búsqueda de información en casa sobre los sectores cercanos de escalada deportiva. Ya que en un radio de aproximadamente 30 minutos se encuentran algunos de los mejores sectores de escalada a nivel mundial. Con esta información, crear un documento que contenga los lugares, reseñas y descripción de las vías de escalada.

**Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas):** En el caso de mi clase, existen un alumno con problemas auditivos, con sordera total de un oído.

Algunas medidas concretas para los alumnos con discapacidad auditiva:

1. Aportar explicaciones detalladas y de forma escrita, de los objetivos, procedimientos y evaluación de las sesiones para que puedan desarrollarlas con normalidad.
2. Ofrecerles la opción de entregar de forma escrita el “*feedback*” que se les pueda pedir.
3. Para las carreras, al igual que el profesor usa un silbato para dar una instrucción sonora, elevar una mano con un color específico para empezar o para
4. Colaborar estrechamente con todos los tipos de soporte y apoyo profesional que pueda necesitar.
5. Proveer videos y materiales audiovisuales con subtítulos para asegurar la comprensión total del contenido.
6. Colocar instrucciones escritas y visibles en las áreas de práctica para que el alumno puedan consultarlas fácilmente.

**Material didáctico:**

- 10 colchonetas reforzadas con cantoneras y asas 200 x 100 x 5cm espalderas,
- 20 aros,
- 50 metros de cuerda cortados en tramos de 0.5, 1,2 y 3 metros,
- 10 mosquetones,
- 4 arneses,
- 4 aseguradores (*Petzl Grigri*),
- 4 cintas express.
- 1 botiquín con al menos más de 10 gasas esterilizadas y apósitos para cortes y ampollas.

**Instalaciones/Espacios:** Pabellón deportivo y rocódromo *Spaceblock*.

**Herramientas TIC-TAC-TEP:**

- Utilización de la plataforma *Google drive*.
- Uso de los dispositivos móviles.
- Creación de un cartel con el programa gratuito *Canva*, para insertar en QR el enlace del repositorio de vías de escalada.
- Creación de redes sociales para la difusión de nuestra situación de aprendizaje. (*Instagram, Facebook X*)

- Uso de la plataforma *Google Forms* para realizar las rúbricas publicadas en los anexos.



**Interdisciplinariedad:** La situación de aprendizaje fomenta la interdisciplinariedad al relacionar conceptos geográficos de ubicación con los sectores de escalada relevantes en la zona, colaborando con el área de Ciencias Sociales (Geografía e Historia). Esto permite comprender mejor el entorno donde se practica la escalada y su relevancia geográfica. Asimismo, se puede establecer una colaboración interdisciplinar con la asignatura de Biología y Geología al incorporar conceptos sobre el tipo de rocas presentes en el marco geológico andaluz, donde se sitúa la actividad de escalada. Este enfoque ayuda a comprender los diferentes tipos de rocas utilizados en la escalada y cómo estas características pueden influir en la técnica empleada durante la actividad. De esta manera, se enriquece la experiencia educativa al integrar conocimientos y perspectivas de diversas disciplinas.

**Otros:** Al incluir la escalada y el aprendizaje cooperativo en el currículo de Educación Física para alumnos de 4º de ESO, estamos no solo promoviendo un estilo de vida activo y saludable, sino también fomentando un entorno educativo que valora y practica la salud y el bienestar integral, en consonancia con los principios del ODS 3: Salud y bienestar.

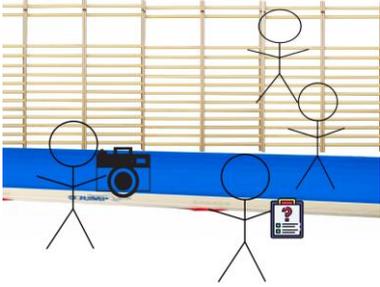
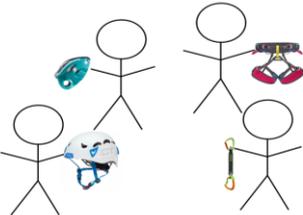
**Bibliografía/Webgrafía:**

Genís, A., y Nebot, V. (2023). ¡Los dedos cómo rocas! (Trabajo fin de máster). Universidad Europea de Valencia, España.

## **6.2.- Sesiones de la Situación de aprendizaje**

<b>Título Unidad Didáctica /Situación Aprendizaje:</b> Queremos ser campeones Olímpicos como Alberto Ginés			
		<b>Sesión nº:</b> 1 <b>Curso:</b> 4ºESO	
<b>Trimestre:</b> Tercero			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¿Sabemos lo que necesitamos para escalar?			
<b>Duración:</b> 55'		<b>Tipo Sesión:</b> Introdutoria	
<b>Instalaciones:</b> Pabellón deportivo		<b>Material:</b> Espalderas, bombas medicinales, aros, colchonetas, cuerdas, arneses, cascos, aseguradores, mosquetones, cintas express.	
		<b>Nº Alumnos/as:</b> 28	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar actividades de iniciación a la escalada que permitan conocer los principios básicos de ésta y que fomenten el aprendizaje tanto individual como cooperativo, estableciendo mecanismos para guiar y optimizar los procesos de trabajo en equipo y asegurar una participación equitativa.</li> <li>2. Demostrar habilidades para la adaptación y la actuación en situaciones de escalada y trepa con elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las capacidades individuales y del equipo.</li> <li>3. Realizar ejercicios que mejoran la confianza grupal para trabajar conceptos individuales y grupales necesarios para futuras sesiones.</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b>			
<b>EFI.4. C.1. Toma de decisiones.</b>			
EFI.4. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.			
<b>EFI.4. C.2. Esquema corporal:</b> toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.			
<b>EFI.4. C.3. Capacidades condicionales.</b>			
EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.			
<b>EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> En esta sesión, trabajaremos en pequeños grupos para fomentar la interdependencia positiva entre los alumnos, principio fundamental del aprendizaje cooperativo, donde cada miembro del grupo depende de los demás para alcanzar los objetivos comunes. Además, estamos en la etapa inicial, de pre-implementación e implementación del aprendizaje cooperativo, donde los propios alumnos serán los encargados de evaluar a sus compañeros. Esta autoevaluación y evaluación entre pares no solo promueve la responsabilidad individual, sino que también mejora la comprensión y el dominio de las habilidades aprendidas.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Mando directo + enseñanza recíproca + autoevaluación		<b>Técnica ID-IB</b>	
<b>Estrategia:</b> Mixta		<b>Agrupación:</b> Grupos y parejas.	
<b>Posición Profesor:</b> Interna y externa		<b>Tipo Feedback:</b>	
Principalmente concurrente y retardado			
<b>Parte</b>	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Min.</b> <b>55</b>



Parte principal	<p>1. Actividad de evaluación inicial: Los alumnos se dividen en grupos de 4, asumiendo los roles de escalador, asegurador, evaluador y cámara. En las espalderas se preparan simulaciones de bloques de escalada con aros, cuerdas y pegatinas rojas para los pies y verdes para las manos, asignando a cada grupo una zona específica. El escalador realiza el bloque, mientras el asegurador garantiza una caída suave sobre las colchonetas. El evaluador utiliza un cuestionario de <i>Google Forms</i> para evaluar al escalador y al asegurador, y el cámara graba sus actuaciones. Inicialmente, se realizan dos rondas de calentamiento sin evaluación para que los alumnos se familiaricen con sus roles y puedan hacer preguntas al profesor. En la tercera ronda, se lleva a cabo la evaluación inicial. Los vídeos grabados deben ser subidos al <i>drive</i> para su revisión.</p> <p>2. Grupo de expertos: Se organizan en grupos de 4 personas, este grupo permanecerá durante toda la situación de aprendizaje. Existen cuatro tarjetas, cada una representa uno de los materiales necesarios con la explicación de su uso para la práctica de escalada: casco, arnés, asegurador y, por último, mosquetones y cintas express.</p> <p>Aleatoriamente, se reparten entre los alumnos del grupo. Cada alumno, tiene 5 minutos para aprender el funcionamiento de su material y preguntar las dudas al profesor. Una vez terminado este tiempo, cada experto vuelve a su grupo y explica a los alumnos su uso, cada experto explica su material y todos aprenden el uso de todos.</p>		17'
	V. Calma	Ejercicio de confianza en los compañeros: Relacionado con la confianza entre cordadas de escalada, donde nuestra seguridad puede depender totalmente de nuestro compañero/a. Se	
			10'

	<p>utilizan los mismos grupos que en el ejercicio anterior, los alumnos se sitúan encima de las colchonetas.</p> <p>Primer ejercicio: Por parejas del mismo grupo, un compañero se sitúa delante de otro, dándole la espalda, y con los ojos cerrados debe dejarse caer hacia atrás, manteniendo una posición erguida y con la musculatura tensa, para que su compañero le frene, ambos intercambian el papel en cada intento y aumentan la distancia entre ambos progresivamente.</p> <p>Segundo ejercicio: Se unen dos grupos, un compañero se sitúa en lo alto de un banco y los demás alrededor formando un círculo. Con la misma disposición corporal que en el ejercicio anterior, se dejará caer. Los compañeros/as se encargan de frenar al compañero y que no caiga al suelo. El alumno central se irá cambiando.</p> <p>Al finalizar, se hace una pequeña reflexión de lo aprendido y se explica a los alumnos que para la próxima sesión cada uno del grupo debe aprenderse el nudo asignado de casa para realizarlo en clase en la siguiente clase.</p>		
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Elaborar una propuesta de bloques y recorridos para las sesiones y ayudar en el montaje de estos junto al profesor durante el recreo o antes de iniciar las clases.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se proponen varias opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un documento (Puede ser <i>powerpoint</i>, <i>canvas</i>, o cualquier otro) con información adicional sobre ejercicios de entrenamiento específico de escalada para fuerza de dedos y tracción, así como ejercicios para mejorar la técnica.</li> <li>- Hacer una búsqueda de información en casa sobre los sectores cercanos de escalada deportiva. Ya que en un radio de aproximadamente 30 minutos se encuentran algunos de los mejores sectores de escalada a nivel mundial. Con esta información, crear un documento que contenga los lugares, reseñas y descripción de las vías de escalada.</li> </ul> <p><b>Actividades de Recuperación (opcional):</b> Visualizar la prueba de escalada deportiva de hombres de Tokyo 2020 y elaborar un documento en el cual explique el sistema de puntuación de la competición. Así como, explicar las siguientes técnicas, anotando momentos del vídeo en el que alguno de los deportistas la realicen (no vale que sea en el mismo movimiento en varios intentos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talonaje</li> <li>- Bandera</li> <li>- Movimiento estático</li> <li>- Movimiento dinámico</li> <li>- Agarre invertido</li> </ul>			

- Cruce de manos

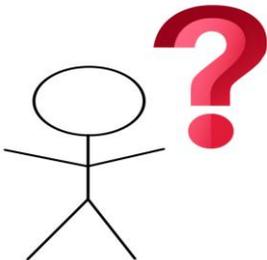
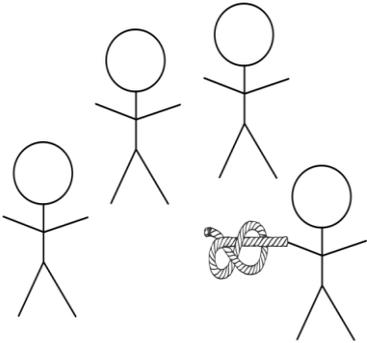
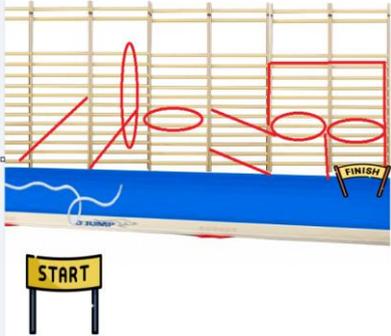
**Observaciones:** El tiempo de sesión total es de 55', se deja un margen de 5' para que los alumnos puedan transportarse al pabellón y dejar un margen por si alguna actividad necesita algo más de tiempo.

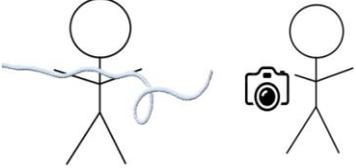
Los grupos son elegidos por el profesor y deben ser heterogéneos en términos de habilidades, conocimientos previos, antecedentes culturales y estilos de aprendizaje. Estos grupos prevalecerán durante toda la situación de aprendizaje.

En todos los ejercicios realizados en las espalderas, se sitúan debajo colchonetas de seguridad para evitar daños en las posibles caídas, además, siempre que se realicen recorridos en estas, la altura máxima no excederá nunca los 1,5 metros. En los ejercicios de vuelta a la calma, también se pondrán colchonetas debajo de los alumnos para evitar daños.

Con el trabajo cooperativo planteado en esta sesión, se fomenta la cooperación y el trabajo en equipo al compartir experiencias y conocimientos, y al trabajar en conjunto hacia un objetivo común, lo cual tiene gran relación con el ODS 17: Alianzas para lograr objetivos. Además, al trabajar la escalada deportiva también se promueve la actividad física, mejorando la salud y el bienestar físico y mental de los alumnos, siendo esto un pilar fundamental del ODS 3: Salud y Bienestar.

<b>Título Unidad Didáctica /Situación Aprendizaje:</b> Queremos ser campeones Olímpicos como Alberto Ginés		
<b>Sesión n°:</b> 2		<b>Curso:</b> 4ºESO
<b>Trimestre:</b> Tercero		
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¡Me anudo y a escalar!	<b>Duración:</b> 55'	<b>Tipo</b>
<b>Sesión:</b> Teórica-práctica		
<b>Instalaciones:</b> Pabellón deportivo	<b>Material:</b> Espaldera,	
aros, colchonetas, cuerdas, mosquetones.	<b>Nº Alumnos/as:</b> 28	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fomentar la autonomía en la realización de calentamientos específicos de escalada, comprendiendo su importancia para prevenir lesiones y preparar el cuerpo.</li> <li>2. Desarrollar actividades de escalada que permitan conocer los principios básicos de esta y que fomenten el aprendizaje tanto individual como cooperativo, estableciendo mecanismos para guiar y optimizar los procesos de trabajo en equipo y asegurar una participación equitativa.</li> <li>3. Demostrar habilidades para la adaptación y la actuación en situaciones de escalada y trepa con elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las capacidades individuales y del equipo.</li> <li>4. Conocer los nudos básicos necesarios para practicar la escalada deportiva y su uso, los cuales son el ocho reseguído, alondra, ballestrinque y dinámico</li> </ol>		
<b>Contenidos desarrollados:</b>		
<b>A. Vida activa y saludable.</b>		
<b>EFI.4. A.1.4. Cuidado del cuerpo:</b> calentamiento específico autónomo.		
<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b>		
<b>EFI.4. C.1. Toma de decisiones.</b>		
EFI.4. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.		
<b>EFI.4. C.2. Esquema corporal:</b> toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
<b>EFI.4. C.3. Capacidades condicionales.</b>		
EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.		
<b>EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
<b>Justificación de la Metodología:</b> En esta sesión, trabajaremos en pequeños grupos para fomentar la interdependencia positiva entre los alumnos, principio fundamental del aprendizaje cooperativo, donde cada miembro del grupo depende de los demás para alcanzar los objetivos comunes. Además, estamos en la etapa de implementación del aprendizaje cooperativo. Los propios alumnos serán los encargados de evaluar a sus compañeros. Esta autoevaluación y evaluación entre pares no solo promueve la responsabilidad individual, sino que también mejora la comprensión y el dominio de las habilidades aprendidas.		

<b>Estilo Enseñanza:</b> Enseñanza basada en la tarea + enseñanza recíproca + autoevaluación <b>Técnica</b>			
<b>ID-IB:</b> Instrucción directa		<b>Estrategia:</b> Mixta <b>Agrupación:</b>	
Grupos			
<b>Posición Profesor:</b> Interna y externa			<b>Tipo Feedback:</b>
Principalmente concurrente y retardado			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u> <u>55</u>
Calentamiento	Calentamiento específico de escalada: En grupos de 4, un alumno se encarga de dirigir el calentamiento, siguiendo su plantilla de calentamiento específico de escalada, los otros alumnos, al terminar el calentamiento lo evalúan, el/la alumno/a que dirige el calentamiento también se evalúa a sí mismo/a.		10'
	<p>Grupo de expertos: Previamente, los alumnos en su grupo de 4 aprenden en casa (Flipped classroom) su nudo asignado mediante el vídeo explicativo que le facilita el profesor (Anexos). Los nudos son: Dinámico, ballestrinque, alondra y ocho reseguido. En la clase su grupo, cada alumno explica y demuestra el nudo que aprendió a los demás miembros del grupo. Los compañeros practican el nudo bajo la supervisión del "experto".</p> <p>Juego cooperativo de competición “¡Escala y anuda!”: Se organizan en equipos de 4 personas. Los equipos participan en una carrera de relevos en la que deben escalar por las espalderas y realizar los nudos aprendidos.</p> <p>Cada equipo se coloca en una fila detrás de la línea de salida. A cada miembro del grupo se le asigna un color. Cada alumno realiza el recorrido de su color correspondiente, marcado con pegatinas, cuerdas y aros de su color. Al principio de este, hay una cuerda y una tarjeta que indica el nudo que debe realizarse, sus compañeros pueden ayudarlo guiándolo con palabras, pero no pueden tocar la cuerda en ningún momento.</p> <p>El primer miembro del equipo corre a la primera estación, realiza el nudo indicado (por ejemplo, nudo de ocho), y luego corre de regreso para tocar la mano del siguiente miembro del grupo. El siguiente miembro realiza el segundo recorrido, realiza el nudo indicado, y así sucesivamente.</p> <p>El juego continúa hasta que todos los miembros del grupo hayan completado todas las estaciones. Gana el</p>	  	20'
Parte principal			15'

	equipo que complete todos los recorridos correctamente y en el menor tiempo posible.		
V. Calma	<p>Ejercicio de evaluación: “Mira mi nudo”: Los miembros del grupo se dividen en parejas. Cada alumno debe explicar su nudo en el que es “experto” y su compañero le graba. Después los papeles se intercambian.</p> <p>Al finalizar, se hace una pequeña reflexión de lo aprendido y se explica a los alumnos lo que se realiza en la siguiente sesión.</p>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Elaborar una propuesta de bloques y recorridos para las sesiones y ayudar en el montaje de estos junto al profesor durante el recreo o antes de iniciar las clases.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se proponen varias opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un documento (Puede ser <i>Powerpoint</i>, <i>Canvas</i>, o cualquier otro) con información adicional sobre ejercicios de entrenamiento específico de escalada para fuerza de dedos y tracción, así como ejercicios para mejorar la técnica.</li> <li>- Hacer una búsqueda de información en casa sobre los sectores cercanos de escalada deportiva. Ya que en un radio de aproximadamente 30 minutos se encuentran algunos de los mejores sectores de escalada a nivel mundial. Con esta información, crear un documento que contenga los lugares, reseñas y descripción de las vías de escalada.</li> </ul> <p><b>Actividades de Recuperación (opcional):</b> Visualizar la prueba de escalada deportiva de hombres de Tokyo 2020 y elaborar un documento en el cual explique el sistema de puntuación de la competición. Así como, explicar las siguientes técnicas, anotando momentos del vídeo en el que alguno de los deportistas la realicen (no vale que sea en el mismo movimiento en varios intentos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talonaje</li> <li>- Bandera</li> <li>- Movimiento estático</li> <li>- Movimiento dinámico</li> <li>- Agarre invertido</li> <li>- Cruce de manos</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b> El tiempo de sesión total es de 55', se deja un margen de 5' para que los alumnos puedan transportarse al pabellón y dejar un margen por si alguna actividad necesita algo más de tiempo.</p> <p>El juego cooperativo puede tener varias rondas en el caso de que sobre tiempo.</p> <p>En todos los ejercicios realizados en las espalderas, se sitúan debajo colchonetas de seguridad para evitar daños en las posibles caídas, además, siempre que se realicen recorridos en estas, la altura</p>			

máxima no excederá nunca los 1,5 metros. Se utilizarán colchonetas siempre que exista algún riesgo de daño por caída.

Con el trabajo cooperativo planteado en esta sesión, se fomenta la cooperación y el trabajo en equipo al compartir experiencias y conocimientos, y al trabajar en conjunto hacia un objetivo común, lo cual tiene gran relación con el ODS 17: Alianzas para lograr objetivos. Además, al trabajar la escalada deportiva también se promueve la actividad física, mejorando la salud y el bienestar físico y mental de los alumnos, siendo esto un pilar fundamental del ODS 3: Salud y Bienestar.

**Título Unidad Didáctica /Situación Aprendizaje:** Queremos ser campeones Olímpicos como Alberto Ginés

**Sesión nº:** 3 **Curso:** 4ºESO

**Trimestre:** Tercero

**Nombre de la Sesión:** Aprendizaje de gestos básicos de la escalada deportiva

**Duración:** 55' **Tipo Sesión:** Teórica-práctica

**Instalaciones:** Pabellón deportivo

**Material:** Espaldera,

aros, colchonetas, cuerdas, mosquetones.

**Nº Alumnos/as:** 28

**Objetivos didácticos de la sesión:**

1. Fomentar la autonomía en la realización de calentamientos específicos de escalada, comprendiendo su importancia para prevenir lesiones y preparar el cuerpo.
2. Desarrollar la capacidad de resolver tareas motrices complejas, tanto individualmente como en equipo, y fomentar la toma de decisiones previas a la actividad.
3. Profundizar en habilidades motrices específicas, corrigiendo errores comunes y fomentando la creatividad motriz.
4. Promover la autoevaluación y la evaluación entre pares, permitiendo reflexionar sobre el desempeño y recibir retroalimentación constructiva.

**Contenidos desarrollados:**

**A. Vida activa y saludable.**

**EFI.4. A.1.4. Cuidado del cuerpo:** calentamiento específico autónomo.

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

**EFI.4. C.1. Toma de decisiones.**

EFI.4. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

**EFI.4. C.2. Esquema corporal:** toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

**EFI.4. C.3. Capacidades condicionales.**

EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

**EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:** profundización, identificación y corrección de errores comunes.

<b>EFI.4. C.5. Creatividad motriz:</b> creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> En esta sesión, trabajaremos en pequeños grupos para fomentar la interdependencia positiva entre los alumnos, principio fundamental del aprendizaje cooperativo, donde cada miembro del grupo depende de los demás para alcanzar los objetivos comunes. Los propios alumnos serán los encargados de evaluar a sus compañeros. Esta autoevaluación y evaluación entre pares no solo promueve la responsabilidad individual, sino que también mejora la comprensión y el dominio de las habilidades aprendidas.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Enseñanza basada en la tarea + enseñanza recíproca + autoevaluación			
<b>Técnica ID-IB:</b> Instrucción directa		<b>Estrategia:</b> Mixta	
<b>Agrupación:</b> Grupos			
<b>Posición Profesor:</b> Interna y externa		<b>Tipo Feedback:</b>	
Principalmente concurrente y retardado			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u> <u>55</u>
Calentamiento	Calentamiento específico de escalada: En grupos de 4, un alumno se encarga de dirigir el calentamiento, siguiendo su plantilla de calentamiento específico de escalada, los otros alumnos, al terminar el calentamiento lo evalúan, el/la alumno/a que dirige el calentamiento también se evalúa a sí mismo/a.		10'

<b>Parte principal</b>	<p>Ejercicio principal: ¡Diseñad vuestros bloques! Los alumnos y las alumnas se organizan en sus grupos. Se les reparte una hoja de movimientos básicos de la escalada, estas incluyen las descripciones y cuando usar cada técnica. Estos movimientos básicos son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talonaje</li> <li>- Bandera</li> <li>- Movimiento estático</li> <li>- Movimiento dinámico</li> <li>- Agarre invertido</li> <li>- Cruce de manos</li> </ul> <p>Primera parte: Se les reparte a los grupos un folio y con la técnica de folio giratorio, Cada miembro del grupo añade una idea con un bolígrafo de un color diferente para realizar uno de los movimientos básicos de escalada en el folio giratorio. Se dan dos vueltas al folio para que todos los miembros contribuyan con sus ideas. Pueden utilizar todo el material disponible en la instalación para limitar o favorecer movimientos concretos, ellos ponen las normas a su bloque.</p> <p>Segunda parte: Cada grupo utiliza las ideas del folio giratorio para construir el bloque de escalada que incluya los máximos movimientos básicos posibles. Pueden probarlo y modificarlo, pero tienen un tiempo máximo. En un folio deben dejar anotadas las instrucciones y reglas de su bloque.</p> <p>Parte final: Los grupos se rotan para realizar el bloque diseñado por otro grupo. Una vez completado el bloque, los alumnos y alumnas evalúan en grupo al grupo creador utilizando una rúbrica indicada en los anexos. La rúbrica incluye criterios como la creatividad, el diseño de sus movimientos, la seguridad, la ejecución de los movimientos y la claridad de las instrucciones del bloque.</p>		<p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>
------------------------	--	--	----------------------------------

V. Calma	<p>El pistolero loco: Se colocan los alumnos haciendo un círculo en su grupo. Uno de ellos en el centro. Éste tiene que dar vueltas con los ojos cerrados y señalar a alguien. El señalado se tiene que agachar y los que están al lado del agachado tienen que decir lo más rápido posible el nombre del otro. El primero que lo diga gana ese reto y el otro se tiene que mudar a otro grupo. Rotan en sentido de las agujas del reloj.</p>		5'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Elaborar una propuesta de bloques y recorridos para las sesiones y ayudar en el montaje de estos junto al profesor durante el recreo o antes de iniciar las clases.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se proponen varias opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un documento (Puede ser Powerpoint, Canvas, o cualquier otro) con información adicional sobre ejercicios de entrenamiento específico de escalada para fuerza de dedos y tracción, así como ejercicios para mejorar la técnica.</li> <li>- Hacer una búsqueda de información en casa sobre los sectores cercanos de escalada deportiva. Ya que en un radio de aproximadamente 30 minutos se encuentran algunos de los mejores sectores de escalada a nivel mundial. Con esta información, crear un documento que contenga los lugares, reseñas y descripción de las vías de escalada.</li> </ul> <p><b>Actividades de Recuperación (opcional):</b> Visualizar la prueba de escalada deportiva de hombres de Tokyo 2020 y elaborar un documento en el cual explique el sistema de puntuación de la competición. Así como, explicar las siguientes técnicas, anotando momentos del vídeo en el que alguno de los deportistas la realicen (no vale que sea en el mismo movimiento en varios intentos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talonaje</li> <li>- Bandera</li> <li>- Movimiento estático</li> <li>- Movimiento dinámico</li> <li>- Agarre invertido</li> <li>- Cruce de manos</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b> El tiempo de sesión total es de 55', se deja un margen de 5' para que los alumnos puedan transportarse al pabellón y dejar un margen por si alguna actividad necesita algo más de tiempo.</p> <p>En todos los ejercicios realizados en las espalderas, se sitúan debajo colchonetas de seguridad para evitar daños en las posibles caídas, además, siempre que se realicen recorridos en estas, la altura máxima no excederá nunca los 1,5 metros. Se utilizarán colchonetas siempre que exista algún riesgo de daño por caída.</p> <p>Con el trabajo cooperativo planteado en esta sesión, se fomenta la cooperación y el trabajo en equipo al compartir experiencias y conocimientos, y al trabajar en conjunto hacia un objetivo común, lo cual tiene gran relación con el ODS 17: Alianzas para lograr objetivos. Además, al trabajar la</p>			

escalada deportiva también se promueve la actividad física, mejorando la salud y el bienestar físico y mental de los alumnos, siendo esto un pilar fundamental del ODS 3: Salud y Bienestar.

<b>Título Unidad Didáctica /Situación Aprendizaje:</b> Queremos ser campeones Olímpicos como Alberto Ginés <b>Sesión n°:</b> 4 <b>Curso:</b> 4ºESO <b>Trimestre:</b> Tercero	
<b>Nombre de la Sesión:</b> Diseño de entrenamiento específico de escalada deportiva <b>Duración:</b> 55' <b>Tipo Sesión:</b> Teórica-práctica	
<b>Instalaciones:</b> Pabellón deportivo aros, colchonetas, cuerdas, mosquetones.	<b>Material:</b> Espaldera, <b>Nº Alumnos/as:</b> 28
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fomentar la autonomía en la realización de calentamientos específicos de escalada, comprendiendo su importancia para prevenir lesiones y preparar el cuerpo.</li> <li>2. Desarrollar la capacidad de crear situaciones motrices que fomenten el desarrollo de capacidades físicas básicas.</li> <li>3. Profundizar en habilidades motrices específicas, corrigiendo errores comunes y fomentando la creatividad motriz.</li> <li>4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> </ol>	
<b>Contenidos desarrollados:</b> <b>A. Vida activa y saludable.</b> <b>EFI.4. A.1.4. Cuidado del cuerpo:</b> calentamiento específico autónomo.  <b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> <b>EFI.4. C.3. Capacidades condicionales.</b> EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFI.4. C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. EFI.4. C.3.3. Sistemas de entrenamiento. <b>EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes. <b>EFI.4. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</b>	
<b>Justificación de la Metodología:</b> En esta sesión, trabajaremos en pequeños grupos para fomentar la interdependencia positiva entre los alumnos, principio fundamental del aprendizaje cooperativo, donde cada miembro del grupo depende de los demás para alcanzar los objetivos comunes. Los propios alumnos serán los encargados de evaluar a sus compañeros. Esta autoevaluación y evaluación entre pares no solo promueve la responsabilidad individual, sino que también mejora la comprensión y el dominio de las habilidades aprendidas.	



<b>V. Calma</b>	<p>Durante la vuelta a la calma, mediante sorteo, uno de los grupos tiene que dar una clase a los demás sobre la vuelta a la calma en escalada deportiva. Los demás grupos evalúan la clase del grupo que da la clase, siguiendo la rúbrica de evaluación ubicada en los anexos.</p> <p>Al finalizar, se hace una pequeña reflexión de lo aprendido y se explica a los alumnos lo que se realiza en la siguiente sesión.</p>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Elaborar una propuesta de bloques y recorridos para las sesiones y ayudar en el montaje de estos junto al profesor durante el recreo o antes de iniciar las clases.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se proponen varias opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un documento (Puede ser Powerpoint, Canvas, o cualquier otro) con información adicional sobre ejercicios de entrenamiento específico de escalada para fuerza de dedos y tracción, así como ejercicios para mejorar la técnica.</li> <li>- Hacer una búsqueda de información en casa sobre los sectores cercanos de escalada deportiva. Ya que en un radio de aproximadamente 30 minutos se encuentran algunos de los mejores sectores de escalada a nivel mundial. Con esta información, crear un documento que contenga los lugares, reseñas y descripción de las vías de escalada.</li> </ul> <p><b>Actividades de Recuperación (opcional):</b> Visualizar la prueba de escalada deportiva de hombres de Tokyo 2020 y elaborar un documento en el cual explique el sistema de puntuación de la competición. Así como, explicar las siguientes técnicas, anotando momentos del vídeo en el que alguno de los deportistas la realicen (no vale que sea en el mismo movimiento en varios intentos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talonaje</li> <li>- Bandera</li> <li>- Movimiento estático</li> <li>- Movimiento dinámico</li> <li>- Agarre invertido</li> <li>- Cruce de manos</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b> El tiempo de sesión total es de 55', se deja un margen de 5' para que los alumnos puedan transportarse al pabellón y dejar un margen por si alguna actividad necesita algo más de tiempo.</p> <p>En todos los ejercicios realizados en las espalderas, se sitúan debajo colchonetas de seguridad para evitar daños en las posibles caídas, además, siempre que se realicen recorridos en estas, la altura máxima no excederá nunca los 1,5 metros. Se utilizarán colchonetas siempre que exista algún riesgo de daño por caída.</p> <p>Con el trabajo cooperativo planteado en esta sesión, se fomenta la cooperación y el trabajo en equipo al compartir experiencias y conocimientos, y al trabajar en conjunto hacia un objetivo común, lo cual tiene gran relación con el ODS 17: Alianzas para lograr objetivos. Además, al trabajar la escalada deportiva también se promueve la actividad física, mejorando la salud y el bienestar físico y mental de los alumnos, siendo esto un pilar fundamental del ODS 3: Salud y Bienestar.</p>			



<b>Título Unidad Didáctica /Situación Aprendizaje:</b> Queremos ser campeones Olímpicos como Alberto Ginés		<b>Sesión nº:</b> 5	<b>Curso:</b> 4ºESO
<b>Trimestre:</b> Tercero			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Diseño de entrenamiento específico de escalada deportiva. Parte dos.			
<b>Duración:</b> 55'		<b>Tipo Sesión:</b> Teórica-práctica	
<b>Instalaciones:</b> Pabellón deportivo		<b>Material:</b> Espaldera,	
aros, colchonetas, cuerdas, mosquetones.		<b>Nº Alumnos/as:</b> 28	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fomentar la autonomía en la realización de calentamientos específicos de escalada, comprendiendo su importancia para prevenir lesiones y preparar el cuerpo.</li> <li>2. Desarrollar la capacidad de crear situaciones motrices que fomenten el desarrollo de capacidades físicas básicas.</li> <li>3. Profundizar en habilidades motrices específicas, corrigiendo errores comunes y fomentando la creatividad motriz.</li> <li>4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<b>A. Vida activa y saludable.</b>			
<b>EFI.4. A.1.4. Cuidado del cuerpo:</b> calentamiento específico autónomo.			
<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b>			
<b>EFI.4. C.3. Capacidades condicionales.</b>			
EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.			
EFI.4. C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.			
EFI.4. C.3.3. Sistemas de entrenamiento.			
<b>EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes.			
<b>EFI.4. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</b>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> En esta sesión, trabajaremos en pequeños grupos para fomentar la interdependencia positiva entre los alumnos, principio fundamental del aprendizaje cooperativo, donde cada miembro del grupo depende de los demás para alcanzar los objetivos comunes. Los propios alumnos serán los encargados de evaluar a sus compañeros. Esta autoevaluación y evaluación entre pares no solo promueve la responsabilidad individual, sino que también mejora la comprensión y el dominio de las habilidades aprendidas.			

<b>Estilo Enseñanza:</b> Enseñanza basada en la tarea + enseñanza recíproca + autoevaluación <b>Técnica ID-IB:</b> Instrucción directa <b>Estrategia:</b> Mixta <b>Agrupación:</b> Grupos			
<b>Posición Profesor:</b> Interna y externa Principalmente concurrente y retardado		<b>Tipo Feedback:</b>	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u> <b>55</b>
Calentamiento	Calentamiento específico de escalada: En grupos de 4, un alumno se encarga de dirigir el calentamiento, siguiendo su plantilla de calentamiento específico de escalada, los otros alumnos, al terminar el calentamiento lo evalúan el/la alumno/a que dirige el calentamiento también se evalúa a sí mismo/a.		10'
Parte principal	<p>Parte principal:</p> <p>Mediante sorteo, cuatro de los grupos tienen que dar una clase de 10' con los ejercicios diseñados en "Entrenad esos cuerpos" a los demás sobre la cualidad que le haya sido asignada, que será, en este caso, fuerza de agarre y fuerza de tracción horizontal o vertical. Los demás grupos evalúan la clase del grupo que da la clase, siguiendo la rúbrica de evaluación ubicada en los anexos.</p>	  	<p>40'</p> <p>20' (5' por grupo)</p>

<b>V. Calma</b>	Mediante sorteo, uno de los grupos tiene que dar una clase de 10' con los ejercicios diseñados en "Entrenad esos cuerpos" a los demás sobre la vuelta a la calma específica en la escalada. Los demás grupos evalúan la clase del grupo que da la clase, siguiendo la rúbrica de evaluación ubicada en los anexos.		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Elaborar una propuesta de bloques y recorridos para las sesiones y ayudar en el montaje de estos junto al profesor durante el recreo o antes de iniciar las clases.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se proponen varias opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un documento (Puede ser Powerpoint, Canvas, o cualquier otro) con información adicional sobre ejercicios de entrenamiento específico de escalada para fuerza de dedos y tracción, así como ejercicios para mejorar la técnica.</li> <li>- Hacer una búsqueda de información en casa sobre los sectores cercanos de escalada deportiva. Ya que en un radio de aproximadamente 30 minutos se encuentran algunos de los mejores sectores de escalada a nivel mundial. Con esta información, crear un documento que contenga los lugares, reseñas y descripción de las vías de escalada.</li> </ul> <p><b>Actividades de Recuperación (opcional):</b> Visualizar la prueba de escalada deportiva de hombres de Tokyo 2020 y elaborar un documento en el cual explique el sistema de puntuación de la competición. Así como, explicar las siguientes técnicas, anotando momentos del vídeo en el que alguno de los deportistas la realicen (no vale que sea en el mismo movimiento en varios intentos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talonaje</li> <li>- Bandera</li> <li>- Movimiento estático</li> <li>- Movimiento dinámico</li> <li>- Agarre invertido</li> <li>- Cruce de manos</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b> El tiempo de sesión total es de 55', se deja un margen de 5' para que los alumnos puedan transportarse al pabellón y dejar un margen por si alguna actividad necesita algo más de tiempo.</p> <p>El profesor se encarga de que los grupos no repitan dos veces la misma clase y que todos los grupos den al menos una clase.</p> <p>En todos los ejercicios realizados en las espalderas, se sitúan debajo colchonetas de seguridad para evitar daños en las posibles caídas, además, siempre que se realicen recorridos en estas, la altura máxima no excederá nunca los 1,5 metros. Se utilizarán colchonetas siempre que exista algún riesgo de daño por caída.</p> <p>Con el trabajo cooperativo planteado en esta sesión, se fomenta la cooperación y el trabajo en equipo al compartir experiencias y conocimientos, y al trabajar en conjunto hacia un objetivo común, lo cual tiene gran relación con el ODS 17: Alianzas para lograr objetivos. Además, al trabajar la escalada deportiva también se promueve la actividad física, mejorando la salud y el bienestar físico y mental de los alumnos, siendo esto un pilar fundamental del ODS 3: Salud y Bienestar.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica /Situación Aprendizaje:</b> Queremos ser campeones Olímpicos como Alberto Ginés		
<b>Sesión nº:</b> 6 y 7 (Doble)		<b>Curso:</b> 4ºESO
<b>Trimestre:</b> Tercero		
<b>Nombre de la Sesión:</b> El desafío final	<b>Duración:</b> 120'	<b>Tipo</b>
<b>Sesión:</b> Práctica		
<b>Instalaciones:</b> Rocódromo Spaceblock		<b>Material:</b> Muro de
densidad, material propio del rocódromo, ordenador o teléfono móvil.		<b>Nº</b>
<b>Alumnos/as:</b> 28		
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar actividades de escalada que permitan conocer los principios básicos de esta y que fomenten el aprendizaje tanto individual como cooperativo, estableciendo mecanismos para guiar y optimizar los procesos de trabajo en equipo y asegurar una participación equitativa.</li> <li>2. Demostrar habilidades para la adaptación y la actuación en situaciones de escalada y trepa con elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las capacidades individuales y del equipo.</li> <li>3. Conocer los nudos básicos necesarios para practicar la escalada deportiva y su uso, los cuales son el ocho reseguído, alondra, ballestrinque y dinámico</li> </ol>		
<b>Contenidos desarrollados:</b>		
<b>A. Vida activa y saludable.</b>		
<b>EFI.4. A.1.4. Cuidado del cuerpo:</b> calentamiento específico autónomo.		
<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b>		
<b>EFI.4. C.1. Toma de decisiones.</b>		
EFI.4. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.		
<b>EFI.4. C.2. Esquema corporal:</b> toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
<b>EFI.4. C.3. Capacidades condicionales.</b>		
EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.		
<b>EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
<b>EFI.4. C.5. Creatividad motriz:</b> creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.		
<b>Justificación de la Metodología:</b> En esta sesión, trabajaremos en pequeños grupos para fomentar la interdependencia positiva entre los alumnos, principio fundamental del aprendizaje cooperativo, donde cada miembro del grupo depende de los demás para alcanzar los objetivos comunes. Además, estamos en la etapa final del aprendizaje cooperativo, donde los propios alumnos serán los encargados de evaluar a sus compañeros, siendo prácticamente autónomos. Esta autoevaluación y evaluación entre pares no solo promueve la responsabilidad individual, sino que también mejora la comprensión y el dominio de las habilidades aprendidas.		

<b>Estilo Enseñanza:</b> Enseñanza recíproca + autoevaluación + resolución de problemas		<b>Técnica ID-IB</b>	
<b>Estrategia:</b> Mixta		<b>Agrupación:</b> Tríos	
<b>Posición Profesor:</b> Interna y externa		<b>Tipo Feedback:</b>	
Principalmente concurrente y retardado			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min. 55</u>
Calentamiento	<p>“Simón dice”: El alumnado se coloca en sus grupos de 4. Uno de ellos es Simón y tiene que dar una orden a sus compañeros que debe hacer, puede ser hacer un ejercicio de calentamiento específico, agarrar unos agarres de escalada de una forma específica, o cualquier otra idea, siempre y cuando sea adecuada para un calentamiento. El profesor se encarga de revisar el calentamiento de los grupos.</p>		10'
	<p>“El baile vertical”: En sus equipos de 4, Los alumnos tienen 30' para diseñar una coreografía rítmica, utilizando tanto el suelo, como la pared de escalada (esta última principalmente). Para el diseño de la coreografía a cada uno de los miembros del equipo se le asigna un rol, los cuales son: Encargado de la música, dos coreógrafos y el líder del grupo. Este último se encarga de asegurarse de que todos los miembros participen activamente y se mantengan enfocados en las tareas, así como de tomar decisiones finales si hay desacuerdos dentro del equipo</p> <p>“Campeonato de escalada deportiva”: Los equipos se centran en diseñar retos en bloques de escalada. Dado que los recorridos no están previamente establecidos en la pared, al ser un muro de densidad, serán el propio alumnado quien los diseñe y publique al resto de clase.</p>	  	30'  10'
Parte principal			

	<p>En la primera parte, cada equipo aleatoriamente tiene asignado dos movimientos técnicos de la escalada que deben ser realizados en sus dos bloques. Estos movimientos son: Talonaje, bandera, movimiento estático, movimiento dinámico, agarre invertido y cruce de manos.</p> <p>El objetivo del equipo o es el de crear dos secuencias de movimientos (bloques), con normas propias que fomenten estos movimientos. Una vez creados, comprobados y realizados por todos los miembros, le deberán asignar una dificultad a cada uno, del 1 al 3. Es obligatorio que uno de ellos tenga dificultad 1 y el otro 2 o 3. Tras esto, deberán hacerle una fotografía y con el editor de fotos, marcar los agarres de pies y manos utilizados y las normas específicas de cada bloque. Estas imágenes se subirán a la plataforma de drive donde quedarán registrados todos los bloques de cada equipo.</p> <p>En la segunda parte comienza la competición, “Campeonato de escalada deportiva”. Mediante el repositorio de <i>Drive</i> que tenemos con todas las vías de los compañeros y compañeras, cada equipo intentará resolver el mayor número de bloques de los otros equipos. Cada alumno tiene 2 intentos para realizar el bloque, Todos los miembros del equipo deben intentar realizarlo. El sistema de puntuación se basa en la</p>		<p>20' Primera parte</p> <p>35' Segunda parte</p>
--	--	---	---

	<p>asignación de dificultad del bloque y la cantidad de miembros que consigan realizarlo sin caerse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si la dificultad es X y 3 o más miembros del equipo lo realizan se llevan puntos.</li> <li>- Si la dificultad es X y 1 o 2 miembros lo realizan se llevan X/2 puntos.</li> <li>- Si la dificultad es X y ningún miembro lo realiza se lleva 0 puntos.</li> </ul> <p>El escalador realizará uno de los bloques, mientras que el asegurador ayudará al escalador a que, si se produce una caída, caiga de forma suave y controlada sobre las colchonetas, el evaluador mientras evalúa a los otros dos y el bloque de los compañeros. mediante la rúbrica indicada en los anexos. El cámara se encarga de grabar tanto al escalador como al asegurador. Los vídeos se deben subir al <i>drive</i> mediante el QR del cartel.</p>		
V. Calma	<p>Durante una breve sesión de estiramientos y respiraciones, valoraremos la sesión final y la situación de aprendizaje. El profesor comprueba la hoja rellena con los bloques probados y superados de cada equipo. Acto seguido nos reuniremos todos para hacer el recuento de puntos según los bloques que se hayan probado y finalizado, recibiendo diferente puntuación. Se hace una entrega de premios, donde todos los equipos reciben algún premio.</p>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Elaborar una propuesta de bloques y recorridos para las sesiones y ayudar en el montaje de estos junto al profesor durante el recreo o antes de iniciar las clases.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se proponen varias opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un documento (Puede ser Powerpoint, Canvas, o cualquier otro) con información adicional sobre ejercicios de entrenamiento específico de escalada para fuerza de dedos y tracción, así como ejercicios para mejorar la técnica.</li> <li>- Hacer una búsqueda de información en casa sobre los sectores cercanos de escalada deportiva. Ya que en un radio de aproximadamente 30 minutos se encuentran algunos de los</li> </ul>			

mejores sectores de escalada a nivel mundial. Con esta información, crear un documento que contenga los lugares, reseñas y descripción de las vías de escalada.

**Actividades de Recuperación (opcional):** Visualizar la prueba de escalada deportiva de hombres de Tokyo 2020 y elaborar un documento en el cual explique el sistema de puntuación de la competición. Así como, explicar las siguientes técnicas, anotando momentos del vídeo en el que alguno de los deportistas la realicen (no vale que sea en el mismo movimiento en varios intentos):

- Talonaje
- Bandera
- Movimiento estático
- Movimiento dinámico
- Agarre invertido
- Cruce de manos

**Observaciones:** El tiempo de sesión total es de 115', siendo una sesión doble unida en la cual se deja un margen de 5' por si alguna actividad necesita algo más de tiempo.

En todos los ejercicios realizados en las espalderas, se sitúan debajo colchonetas de seguridad para evitar daños en las posibles caídas, además, siempre que se realicen recorridos en estas, la altura máxima no excederá nunca los 1,5 metros. Se utilizarán colchonetas siempre que exista algún riesgo de daño por caída.

Con el trabajo cooperativo planteado en esta sesión, se fomenta la cooperación y el trabajo en equipo al compartir experiencias y conocimientos, y al trabajar en conjunto hacia un objetivo común, lo cual tiene gran relación con el ODS 17: Alianzas para lograr objetivos. Además, al trabajar la escalada deportiva también se promueve la actividad física, mejorando la salud y el bienestar físico y mental de los alumnos, siendo esto un pilar fundamental del ODS 3: Salud y Bienestar.

## **VII. CONCLUSIONES**

## 7. CONCLUSIONES

En relación con el OG1, se determina cumplido, dado a que la situación de aprendizaje establecida cumple con los pilares básicos del aprendizaje cooperativo, así como es capaz de desarrollar las competencias físicas, cognitivas y socioemocionales del alumnado. Durante toda la situación de aprendizaje se trabaja con la metodología de aprendizaje cooperativo, con evaluaciones formativas que se realizan de forma autónoma y heterogénea, donde el alumno es responsable de la evaluación de sus compañeros, lo que es otro indicador notable del cumplimiento de este objetivo. Por ende, el OE1 y OE2 se consideran también cumplidos.

En lo que atañe al OG2, en el desarrollo del marco teórico se intenta profundizar en la aplicación del aprendizaje cooperativo en contextos educativos que involucran actividades físicas técnicas menos comunes como la escalada, pero debido a la falta de literatura existente en esto no se ha podido realizar una completa investigación de este, por lo tanto, no se considera totalmente cumplido, al igual que ocurre con el OE3.

# **VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

## **8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.**

El principal obstáculo encontrado en este trabajo se debe a la escasez de investigaciones existentes sobre la escalada deportiva en el contexto de la educación física, y más específicamente, su aplicación dentro del marco del aprendizaje cooperativo. Esta limitación ha dificultado la recopilación de información pertinente y relevante para el desarrollo de mi propuesta educativa. A pesar de esta carencia de estudios previos, considero que la escalada deportiva representa una actividad innovadora y potencialmente muy adecuada para satisfacer las demandas educativas contemporáneas.

Adicionalmente, no ha sido posible implementar la propuesta de situación de aprendizaje en mi centro educativo debido a la falta de tiempo y la rigidez en la programación de la asignatura. Por estas razones, presento esta propuesta como una intervención teórica que podría aplicarse en futuros programas educativos, siempre que se disponga de los recursos y la flexibilidad necesarios.

## **IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, A. M. (2003). *Actividades físicas en el medio natural en la Educación Física Escolar: I Congreso Nacional. Palencia, 8 al 10 de mayo de 2003*. Patronato Municipal de Deportes. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=725411>
- ASALE, R.-, y RAE. (s. f.). *Escalada / Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 7 de mayo de 2024, de <https://dle.rae.es/escalada>
- Baena Extremera, A., y Granero Gallegos, A. (2013). Efecto de un programa de Educación de Aventura en la orientación al aprendizaje, satisfacción y autoconcepto en secundaria. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 2(36), 163-182.
- Bosch, M. A. (2008). El deporte en la infancia y en la adolescencia. *Anales de Pediatría Continuada*, 6(1), 50-55. [https://doi.org/10.1016/S1696-2818\(08\)74853-4](https://doi.org/10.1016/S1696-2818(08)74853-4)
- Cabrera, F. I. M., Aguilera, M. A., Barrero, A. C., Quesada, M. N., Mula, J. M. S., Reina, D. M., y Salguero, A. M. (2020). *Enseñanza e Iniciación de la Escalada Deportiva a través del juego*.
- Carbonero Sánchez, L., Prat Grau, M., y Ventura Vall-Llovera, C. (2023). Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física: Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 164-173.

- Cauthorn, D., y Lewis, P. (2001, diciembre 31). *Del rocódromo a la roca*.  
Desnivel.com. <https://www.desnivel.com/librosdesnivel/del-rocodromo-a-la-roca/>
- Garst, B. A., Stone, G. A., y Gagnon, R. J. (2016). Indoor Competition Climbing as a Context for Positive Youth Development. *Journal of Youth Development*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.5195/jyd.2016.444>
- Johnson, D. (2013). *Johnson, D. W., y Johnson, R. T. (2013). The impact of cooperative, competitive, and individualistic learning environments on achievement. In J. Hattie y E. Anderman (Eds.), International handbook of student achievement (372-374). New York: Routledge. (pp. 372-374).*
- Johnson, D. W., y Johnson, R. T. (1989). *Cooperation and competition: Theory and research* (pp. viii, 253). Interaction Book Company.
- Kelly, N. (2022, diciembre 30). The Mental and Physical Benefits of Climbing. *MDPI Blog*. <https://blog.mdpi.com/2022/12/30/benefits-climbing/>
- Kyndt, E., Raes, E., Lismont, B., Timmers, F., Cascallar, E., y Dochy, F. (2013). A meta-analysis of the effects of face-to-face cooperative learning. Do recent studies falsify or verify earlier findings? *Educational Research Review*, 10, 133-149. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2013.02.002>
- Lefort, B. (1995). *L'escalade sur SAE: Son utilisation en EPS, collège et lycée*. Centre départemental de documentation pédagogique d'Indre-et-Loire.
- Prado, L. F. R. P. do. (2016). *A escalada esportiva para socialização de jovens*. <http://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/10760>

- Sabbah, C., y Vigneau, F. (2006). *Les équipements sportifs*. Olympic World Library.  
[https://library.olympics.com/CNOSPA/doc/SYRACUSE/76169/les-equipements-sportifs-catherine-sabbah-francois-vigneau?\\_lg=es-ES](https://library.olympics.com/CNOSPA/doc/SYRACUSE/76169/les-equipements-sportifs-catherine-sabbah-francois-vigneau?_lg=es-ES)
- Valls, E., y Placette, T. (2015). L'escalade sur SAE, son utilisation en EPS collège et Lycée. *Centre Départemental de Documentation Pédagogique d'Indre-et-Loire*.
- Velázquez, C. (2013). *Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de educación física*.  
<https://doi.org/10.35376/10324/2823>
- Velázquez, C. (2018). El aprendizaje cooperativo en educación física: Planteamientos teóricos y puesta en práctica. *Acciónmotriz*, 20 ( *Periodicidad semestral / Enero / Junio / 2018*), 7-16.
- Whymper, E., y Pisón, E. M. de. (2015). *La conquista del Cervino* (I. S. Amoroto, Trad.).
- Zhu, B.-F., CHEN, R., y Yuan, li. (2021, enero 1). *The Origin and Early Evolution of Rock Climbing*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210806.124>

## **X. ANEXOS**

## 10.- ANEXOS

### ANEXO I. Rúbrica autoevaluación/Evaluación entre pares del calentamiento.

Nombre del grupo:

Nombre y apellidos del evaluador/a:

Nombre y apellidos del compañero/a que dirige el calentamiento:

<b>Criterio</b>	<b>Excelente (3)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Debe Mejorar (1)</b>
Activación Corporal	Realiza una activación completa y variada, incluyendo toda la musculatura implicada en la escalada.	Realiza una activación adecuada, pero se olvida de la activación de uno o dos grupos musculares.	No realiza una activación adecuada, omitiendo tres o más grupos musculares importantes.
Autorregulación y Dosificación del Esfuerzo	La duración del calentamiento es la adecuada, adaptando la intensidad según la actividad.	La duración del calentamiento es adecuada, aunque las intensidades son demasiado altas/bajas.	El calentamiento es demasiado corto/largo, además muestra dificultades para adaptar la intensidad, provocando que el calentamiento sea demasiado suave/duro.
Educación Postural	Mantiene una postura correcta durante todo el calentamiento.	Mantiene una postura correcta la mayor parte del tiempo.	No mantiene una postura correcta, mostrando malas posturas.
Respiración y Relajación	Controla la respiración y utiliza técnicas de relajación de manera excelente.	Controla bien su respiración y utiliza algunas técnicas de relajación.	No controla su respiración ni utiliza técnicas de relajación.
Seguridad e Higiene	Sigue todas las normas de seguridad e higiene de manera excelente.	Sigue la mayoría de las normas de seguridad e higiene.	No sigue las normas de seguridad e higiene.

### ANEXO II. Rúbrica autoevaluación/Evaluación entre pares de evaluación inicial.

Nombre del grupo:

Nombre del evaluador/a:

Nombre y apellidos del compañero/a que escala:

Nombre y apellidos del compañero/a que asegura:

<b>Excelente (3)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Necesita mejorar (1)</b>
----------------------	------------------	-----------------------------

Posición del Cuerpo	Mantiene una postura adecuada y fluida durante toda la escalada, con el cuerpo cerca de la pared.	Mantiene una postura adecuada la mayor parte del tiempo, con el cuerpo cerca de la pared.	No mantiene una postura adecuada, el cuerpo está frecuentemente alejado de la pared.
Uso de las Manos	Utiliza correctamente las pegatinas verdes para las manos, con agarres firmes y precisos.	Utiliza correctamente la mayoría de las pegatinas verdes para las manos, con agarres firmes.	Utiliza incorrectamente de forma continua las pegatinas verdes para las manos, agarra lo que no debe.
Uso de los Pies	Utiliza correctamente las pegatinas rojas para los pies, con apoyo firme y preciso.	Utiliza correctamente la mayoría de las pegatinas rojas para los pies, con apoyo firme.	Utiliza incorrectamente las pegatinas rojas para los pies, con apoyo deficiente.
Movimientos de Transición	Realiza movimientos de transición suaves y controlados, manteniendo el equilibrio.	Realiza movimientos de transición suaves la mayor parte del tiempo, manteniendo el equilibrio.	Realiza movimientos de transición bruscos, con pérdida frecuente de equilibrio.
Equilibrio y Control	Mantiene un excelente equilibrio y control durante toda la escalada.	Mantiene un buen equilibrio y control la mayor parte del tiempo.	No mantiene un buen equilibrio y control, con frecuentes pérdidas.
Seguridad y aseguramiento (Evalúa al asegurador)	Garantiza una caída suave y segura en todo momento, siguiendo todas las normas de seguridad. El asegurador está siempre atento y preparado.	Garantiza una caída suave y segura la mayor parte del tiempo, siguiendo la mayoría de las normas de seguridad. El asegurador está atento la mayor parte del tiempo.	No garantiza una caída suave y segura, no sigue las normas de seguridad. El asegurador no está atento.

### ANEXO III. Rúbrica de evaluación en “Mira mi nudo.”

Nombre del grupo:

Nombre y apellidos del compañero/a que escala:

Nombre y apellidos del compañero/a que asegura:

<b>Criterio</b>	<b>Excelente (3)</b>	<b>Satisfactorio (2)</b>	<b>Necesita mejorar (1)</b>
Explicación del Nudo	Explica el nudo de manera clara y detallada, utilizando terminología adecuada	Explica el nudo de manera básica, con algunos errores en la terminología o en la demostración.	No es capaz de explicar cómo se realiza el nudo ni de demostrarlo
Utilización del nudo	Tiene claro el/los uso/s del nudo y en qué circunstancias se debe utilizar	No sabe con certeza su uso y en qué circunstancias se puede utilizar, pero demuestra algo de idea.	No tiene ningún conocimiento de la utilización y circunstancias en las que se utiliza
Tiempo de realización	El alumno necesita menos de 1'30'' para realizar el nudo.	El alumno necesita más de 1'30'' para realizar el nudo.	El alumno no es capaz de realizar el nudo

### ANEXO IV. Rúbrica de evaluación grupal (Autoevaluación y Evaluación entre pares) en “¿Diseñad vuestros bloques!”

Nombre del grupo evaluador:

Nombre del grupo evaluado:

<b>Criterio</b>	<b>Excelente (3)</b>	<b>Satisfactorio (2)</b>	<b>Necesita mejorar (1)</b>
Creatividad	El bloque de escalada muestra una creatividad excepcional, utilizando de manera innovadora los recursos disponibles y creando retos únicos.	El bloque de escalada muestra una creatividad básica, utilizando algunos recursos disponibles y creando retos simples, aunque son interesantes.	El bloque de escalada no muestra creatividad, utiliza pocos de los recursos disponibles y los retos son poco interesantes.
Diseño de Movimientos	Los movimientos del bloque están diseñados de manera excelente, incluyendo al menos tres de los movimientos básicos pedidos de escalada de manera coherente.	Los movimientos del bloque están diseñados de manera básica, incluyendo uno o dos movimientos básicos de escalada.	Los movimientos del bloque están diseñados de manera que no se realiza ninguno de los movimientos básicos de escalada pedidos.
Seguridad	El bloque de escalada es completamente seguro, con todas las medidas de seguridad adecuadas implementadas e indicadas.	El bloque de escalada tiene algunas medidas de seguridad, pero no es completamente seguro.	El bloque de escalada no es seguro, con pocas o ninguna medida de seguridad adecuada implementada.
Claridad de Instrucciones	Las instrucciones del bloque son completamente claras y detalladas, permitiendo una fácil comprensión y ejecución.	Las instrucciones del bloque son básicas, con algunos detalles que no son claros.	Las instrucciones del bloque no son claras ni detalladas, dificultando la comprensión y ejecución.

### ANEXO V. Rúbrica de evaluación grupal (Evaluación entre pares y autoevaluación) en “El Baile Vertical”

**Nombre del equipo evaluador:**

**Nombre del grupo evaluado:**

<b>Criterio</b>	<b>Excelente (3)</b>	<b>Satisfactorio (2)</b>	<b>Necesita mejorar (1)</b>
Creatividad	La coreografía es creativa utilizando de manera innovadora el suelo y la pared de escalada realizando movimientos específicos de la escalada.	La coreografía muestra una creatividad básica, utiliza el suelo y la pared de escalada, pero utiliza solo uno dos movimientos específicos de la escalada.	La coreografía no es creativa, no utiliza movimientos específicos de la escalada y/o no utiliza el suelo o la pared
Coordinación	Los movimientos de la coreografía están perfectamente coordinados, mostrando una ejecución fluida y sincronizada.	Los movimientos de la coreografía están medianamente coordinados, con algunos errores en la sincronización.	Los movimientos de la coreografía están mal coordinados, con muchos errores en la sincronización.
Utilización del Espacio	La coreografía utiliza de manera excelente el espacio disponible, integrando de manera efectiva el suelo y la pared de escalada.	La coreografía utiliza de manera básica el espacio disponible, con una integración limitada del suelo y la pared de escalada.	La coreografía no utiliza adecuadamente el espacio disponible, con una integración deficiente del suelo y la pared de escalada.
Participación del Equipo	Todos los miembros del equipo participan activamente y de manera equitativa en la ejecución de la coreografía.	Algunos miembros del equipo participan más activamente que otros en la ejecución de la coreografía.	Pocos o ningún miembro del equipo participan activamente en la ejecución de la coreografía.

### **ANEXO VI. Rúbrica de evaluación grupal (Evaluación entre pares y autoevaluación) en “Campeonato de Escalada Deportiva”**

Nombre del grupo:

Nombre del evaluador/a:

Nombre y apellidos del compañero/a que escala:

Nombre y apellidos del compañero/a que asegura:

	<b>Excelente (3)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Necesita mejorar (1)</b>
Posición del Cuerpo	Mantiene una postura adecuada y fluida durante toda la escalada, con el cuerpo cerca de la pared.	Mantiene una postura adecuada la mayor parte del tiempo, con el cuerpo cerca de la pared.	No mantiene una postura adecuada, el cuerpo está frecuentemente alejado de la pared.

Uso de las Manos	Utiliza correctamente las pegatinas verdes para las manos, con agarres firmes y precisos.	Utiliza correctamente la mayoría de las pegatinas verdes para las manos, con agarres firmes.	Utiliza incorrectamente de forma continua las pegatinas verdes para las manos, agarra lo que no debe.
Uso de los Pies	Utiliza correctamente las pegatinas rojas para los pies, con apoyo firme y preciso.	Utiliza correctamente la mayoría de las pegatinas rojas para los pies, con apoyo firme.	Utiliza incorrectamente las pegatinas rojas para los pies, con apoyo deficiente.
Movimientos de Transición	Realiza movimientos de transición suaves y controlados, manteniendo el equilibrio.	Realiza movimientos de transición suaves la mayor parte del tiempo, manteniendo el equilibrio.	Realiza movimientos de transición bruscos, con pérdida frecuente de equilibrio.
Equilibrio y Control	Mantiene un excelente equilibrio y control durante toda la escalada.	Mantiene un buen equilibrio y control la mayor parte del tiempo.	No mantiene un buen equilibrio y control, con frecuentes pérdidas.
Seguridad y aseguramiento (Evalúa al asegurador)	Garantiza una caída suave y segura en todo momento, siguiendo todas las normas de seguridad. El asegurador está siempre atento y preparado.	Garantiza una caída suave y segura la mayor parte del tiempo, siguiendo la mayoría de las normas de seguridad. El asegurador está atento la mayor parte del tiempo.	No garantiza una caída suave y segura, no sigue las normas de seguridad. El asegurador no está atento.

**ANEXO VII. Autorización para salida al rocódromo Spaceblock para las sesiones 6 y 7.**

Estimados Padres y Tutores:

Nos complace informarles que hemos planificado una salida educativa al rocódromo exterior Spaceblock para los estudiantes de 4º de ESO. Esta actividad se llevará a cabo como parte de nuestro programa de Educación Física y está diseñada para ofrecer a los alumnos una experiencia práctica e innovadora en el deporte de la escalada.

Detalles de la Actividad:

- Lugar: Rocódromo Spaceblock
- Fecha: Por establecer
- Hora de salida: 8:30
- Hora de regreso: 15:00
- Transporte: Autobús escolar
- Actividad: Sesión doble de Educación Física enfocada en la escalada

Requisitos:

- Ropa adecuada: Ropa deportiva cómoda y calzado apropiado.
- Autorización firmada: Es imprescindible que todos los estudiantes entreguen esta autorización firmada por sus padres o tutores para poder participar en la actividad.

Seguro y Seguridad:

El rocódromo Spaceblock cumple con todas las normativas de seguridad y estará supervisado por instructores profesionales. Además, el seguro escolar cubrirá cualquier eventualidad durante la salida.

Por favor, complete la sección de abajo y devuélvala firmada antes del 05/06/2024.

\_\_\_\_\_

#### AUTORIZACIÓN PARENTAL

Yo, \_\_\_\_\_, padre/madre/tutor legal de \_\_\_\_\_, estudiante de 4º de ESO en el colegio X, autorizo a mi hijo/a simples, participar en la salida al rocódromo Spaceblock para realizar una sesión doble de Educación Física el 10/06/2024.

Entiendo que se proporcionará transporte y que mi hijo/a estará supervisado/a por personal competente en todo momento. También estoy al tanto de que el rocódromo cumple con las normas de seguridad y que mi hijo/a debe llevar ropa deportiva adecuada.

Firma del padre/madre/tutor: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto en caso de emergencia: \_\_\_\_\_