



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

**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE SOBRE
CROSSFIT: DESARROLLO DE HABILIDADES FÍSICAS
Y SALUD INTEGRAL EN 1º DE BACHILLERATO**

Presentado por:

D. GERARD MIQUEL MARTÍNEZ

Dirigido por:

DÑA. MÓNICA MIR DAUD

CURSO ACADÉMICO 23-24

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido a la realización de este Trabajo de Fin de Máster. En primer lugar, quiero agradecer a mi tutora de Trabajo Final de Máster, Mónica Mir Daud, por su guía, apoyo constante y por compartir su conocimiento y experiencia conmigo.

También quiero agradecer profundamente a Patricia Escudero y Begoña López, mis tutoras de prácticas del Ramón Berenguer IV. Sus consejos prácticos, apoyo, orientación y el brindarme todos los documentos necesarios para la elaboración del trabajo durante el período de prácticas han sido esenciales para mi desarrollo profesional. Su compromiso con la educación y su pasión por enseñar me han inspirado enormemente y me han hecho dar cuenta de que ser profesor si que es lo que quiero en mi futuro.

También quiero extender mi gratitud a todos los profesores y compañeros del Máster, quienes con sus clases y apoyo me han ayudado a enriquecer este trabajo. Por último, pero no menos importante, agradezco a mi familia, mi novia y mis amigos por su apoyo incondicional y por creer en mí en todo momento. Gracias a todos por su contribución a este proyecto y por ayudarme a alcanzar mis objetivos académicos y profesionales.

RESUMEN

Durante las últimas décadas, CrossFit ha revolucionado la industria del fitness, convirtiéndose en un fenómeno cultural global. Este trabajo examina el potencial de CrossFit como innovación y contenido novedoso en 1º bachillerato, evaluando sus beneficios y desafíos. Destaca cómo este enfoque, que combina levantamiento de pesas, gimnasia y ejercicios cardiovasculares, puede mejorar la condición física de los estudiantes y promover valores como la disciplina y el trabajo en equipo. Dentro de los objetivos del Trabajo Final de Máster, los más importantes son explorar las posibilidades que ofrece el Crossfit como herramienta práctica dentro del entorno del aula y presentar una Situación de Aprendizaje sobre el CrossFit para estudiantes de 1º de bachillerato. Para ello, se ha empleado una intervención didáctica de 7 sesiones en el Instituto Ramon Berenguer IV de Cambrils. Se han realizado búsquedas sistemáticas en las bases de datos en línea PubMed y Google Académico de artículos que informen sobre la disciplina del CrossFit y de su implementación en bachillerato. Se ha analizado la relación curricular del centro y se realizaron adaptaciones de CrossFit siguiendo los modelos pedagógicos Aprendizaje Cooperativo, Educación Física basada en la Salud y Educación Deportiva. Como conclusiones, el CrossFit demuestra ser una herramienta efectiva para fomentar la actividad física en diferentes entornos, incluyendo el aula y el contexto educativo, puede servir como una estrategia innovadora y novedosa para motivar al alumnado y promueve hábitos saludables desde una edad temprana.

Palabras Clave: Situación de Aprendizaje, Educación Física, CrossFit, bienestar, modelos pedagógicos.

ABSTRACT

Over the past few decades, CrossFit has revolutionized the fitness industry, becoming a global cultural phenomenon. This paper examines the potential of CrossFit as an innovation and novel content in high school, assessing its benefits and challenges. It highlights how this approach, which combines weightlifting, gymnastics and cardiovascular exercises, can improve students' physical condition and promote values such as discipline and teamwork. Among the objectives of the Master's Final Project, the most important are to explore the possibilities offered by CrossFit as a practical tool within the classroom environment and to present a Learning Situation about CrossFit for students in the first year of high school. For this purpose, a didactic intervention of 7 sessions has been used in the Ramon Berenguer IV Secondary School in Cambrils. Systematic searches were carried out in the online databases PubMed and Google Scholar for articles reporting on the discipline of CrossFit and its implementation in high school. The curricular relationship of the center has been analyzed and CrossFit adaptations were made following the pedagogical models Cooperative Learning, Health-based Physical Education and Sports Education. As conclusions, CrossFit proves to be an effective tool to promote physical activity in different environments, including the classroom and educational context, can serve as an innovative and novel strategy to motivate students and promotes healthy habits from an early age.

Keywords: Learning situation, Physical Education, CrossFit, wellness, pedagogical models.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1.- Justificación del tema objeto del TFM.....	11
II. OBJETIVOS	13
2.1.- Objetivos Generales (OG):	14
2.2.- Objetivos Específicos (OE):.....	14
III. MARCO TEÓRICO	16
3.1- Enfoque del CrossFit	18
3.2.- Beneficios del CrossFit	20
3.3.- Relevancia de la actividad física y el CrossFit en la Educación Física	22
3.4.- Modelos pedagógicos.....	24
IV. MÉTODO	27
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN.....	31
5.1 Marco normativo estatal y específico de Catalunya.	32
5.2 Contextualización del centro educativo.....	33
5.2.1.- Instalaciones	35
5.3 Presentación de la programación didáctica de Educación Física, de 1º Bachillerato del RBIV de Cambrils.	36
5.3.1.- Competencias específicas.....	36
5.3.2.- Objetivos generales y criterios de evaluación.....	38
5.3.3.- Temporalización de los contenidos.....	41
5.3.4.- Estilos de enseñanza	43
5.3.5- Evaluación.....	44
5.3.6- Atención a la diversidad	44
5.3.7- Actividades extraescolares y complementarias	45

5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.	47
VI. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	51
6.1. Situación de Aprendizaje	52
6.2. Sesiones de la Situación de Aprendizaje	60
VII. CONCLUSIONES	73
VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA	76
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
ANEXOS	83
ANEXO I. Power Point evaluación inicial	84
ANEXO II. Rúbrica heteroevaluación	88
ANEXO III. Encuesta de autoevaluación y evaluación entre pares ..	90
ANEXO IV. Encuesta de adherencia.....	94
ANEXO V. Kahoot	97
ANEXO VI. Lista de control y registro anecdótico	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Descripción de diferentes WODs</i>	20
Tabla 2 <i>Objetivos y criterios de evaluación RBIV</i>	38
Tabla 3 <i>Temporalización contenidos RBIV</i>	41
Tabla 4 <i>Evaluación RBIV</i>	44
Tabla 5 <i>Análisis crítico programación de Educación Física RBIV</i>	47

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

- American College Sports Medicine (ACSM)
- Aprendizaje Cooperativo (AC)
- As Many Reps As Possible (AMRAP)
- Competencia (C)
- Educación Deportiva (ED)
- Educación Física (EF)
- Educación Física Relacionada con la Salud (EFrS)
- Educación Secundaria Obligatoria (ESO)
- Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT)
- Instituto de Educación Secundaria (IES)
- Ley Orgánica de Educación (LOE)
- Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE)
- Modelos Pedagógicos (MP)
- Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)
- Objetivos Específicos (OE)
- Objetivos Generales (OG)
- Ramon Berenguer IV (RBIV)
- Situación de Aprendizaje (SA)
- Trabajo Final de Máster (TFM)
- Workout of the Day (WOD)

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, estamos siendo testigos de una transformación en el ámbito del fitness y el bienestar personal, donde el CrossFit está revolucionando las convenciones tradicionales del ejercicio físico. No solo ha ganado una popularidad exponencial a nivel global, sino que también ha despertado un intenso debate sobre sus beneficios, riesgos y su impacto en la cultura del fitness.

Desde su creación en el año 2000 por Greg Glassman, el CrossFit ha evolucionado de ser un programa de entrenamiento exclusivo a convertirse en un fenómeno cultural con miles de afiliados en todo el mundo. Este trabajo tiene como objetivo explorar el potencial del CrossFit como contenido novedoso e innovador en bachillerato, analizando tanto los beneficios como los posibles desafíos de su implementación. Se examina cómo esta modalidad, que combina elementos de levantamiento de pesas, gimnasia y ejercicios cardiovasculares, puede contribuir no solo a mejorar la condición física de los estudiantes, sino también a fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la superación personal. Además, se tiene en cuenta aspectos como la seguridad y la personalización de los entrenamientos.

A través de una revisión exhaustiva de la literatura existente, este Trabajo de Final de Máster (TFM) busca la introducción de este deporte en el currículum de bachillerato, en un mundo donde la inactividad física y los problemas de salud asociados a esta, como la obesidad y enfermedades cardiovasculares, están en aumento. La necesidad de implementar programas de Educación Física (EF) que no solo atraigan, sino que también mantengan el interés de los estudiantes es una de las cosas en las que hay que centrarse en estos momentos. El CrossFit, conocido por su

enfoque en el ejercicio funcional de alta intensidad, ofrece una propuesta novedosa que podría revolucionar la forma en que los estudiantes perciben la actividad física.

Al introducir el CrossFit en bachillerato, se abre una ventana de oportunidad para abordar las deficiencias del modelo tradicional de EF, ofreciendo una alternativa que es tanto inclusiva y novedosa como estimulante. Este enfoque podría ser la clave para motivar a los estudiantes a adoptar un estilo de vida activo, estableciendo los fundamentos para su bienestar físico y mental a largo plazo. Además, dentro del contexto de la educación, una de las barreras más comunes a la que se agarran los estudiantes para no realizar ejercicio físico, es el poco tiempo que tienen para realizarlo. Sin embargo, uno de los beneficios del que se dispone el CrossFit y es como una solución efectiva a este problema, es que las clases tienen una duración aproximada de una hora. Este rasgo permite al alumnado incorporar fácilmente la actividad física en su día a día sin perder un periodo de tiempo excesivo.

1.1.- Justificación del tema objeto del TFM

Hay varias razones por las que se puede justificar la introducción de una Situación de Aprendizaje (SA) sobre CrossFit en el programa de bachillerato. En primer lugar, la incorporación de este deporte en el plan de estudios es un componente de contenido novedoso e innovador. Ofrece a los estudiantes una experiencia educativa única que complementa y mejora otros aspectos del plan de estudios gracias a su enfoque integral en la condición física y el bienestar de la salud.

En segundo lugar, la pasión personal por el CrossFit y la comprensión de sus ventajas físicas y sociales brindan un punto a favor para promover su inclusión en la EF. La familiaridad con este deporte y los beneficios que tiene en la salud física, la

autoestima, el trabajo en equipo y la disciplina pueden motivar a los estudiantes a participar activamente en el programa educativo.

Otra de las razones, es que realizar una serie de sesiones sobre esta modalidad puede ayudar a los estudiantes a adoptar hábitos saludables y adherencia a hacer ejercicio. Al incorporar actividades físicas a través de este deporte en el currículum como una alternativa a las actividades físicas tradicionales, se va a dar la oportunidad de diversificar las experiencias deportivas de los estudiantes, evitando la monotonía y fomentando un mayor interés y participación. Además, al centrarse en un enfoque de ejercicio moderno y dinámico, se fomenta la relevancia y la actualización del currículum educativo, que se adapta a las necesidades y preferencias de la sociedad actual.

Por último, la estructura breve y dinámica que ofrecen las sesiones de CrossFit, se pueden adaptar perfectamente a las personas y a sus horarios, abriendo una posibilidad de participar en actividades físicas regulares y, a su vez, disfrutar de los beneficios de una vida saludable.

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 (OG):

OG1.- Explorar las posibilidades que ofrece el CrossFit como herramienta práctica dentro del entorno del aula.

OG2. - Presentar una SA sobre el CrossFit para el alumnado de 1º de bachillerato.

2.2.- Objetivos Específicos (OE):

En base al OG1, se plantean:

OE1. - Identificar ejercicios de CrossFit que pueden funcionar dentro del aula, teniendo en cuenta las limitaciones de espacio y equipamiento, así como las necesidades y habilidades de los estudiantes.

OE2. – Implementar una serie de actividades de CrossFit fomentando la participación activa de los estudiantes y los hábitos de vida saludables.

Y en relación con el OG2, se abordan:

OE3. - Crear material didáctico pertinente que incluya información clara y concisa sobre los fundamentos del CrossFit, adaptando al nivel y la comprensión del alumnado de 1º de bachillerato.

OE4. – Involucrar a los estudiantes en actividades prácticas, discusiones reflexivas y demostraciones en vivo, favoreciendo la comprensión y el interés por esta modalidad de ejercicio físico.

III. MARCO TEÓRICO

3. MARCO TEÓRICO

En este punto, se desarrolla el marco teórico del presente trabajo, estructurado en diferentes partes para poder tratar de manera integral los aspectos básicos del CrossFit y la relación que tiene con la EF. Primero, se define quien es el creador y se contextualiza en el nivel de expansión en el que se encuentra el deporte. Segundo, se presenta el enfoque principal del CrossFit, descubriendo sus principios y métodos. Seguidamente, se discuten los beneficios que ofrece esta modalidad de entrenamiento, tanto físicos como mentales. Posteriormente, se examina la relación entre el CrossFit y la EF, analizando cómo puede integrarse en la educación. Finalmente, se abordan algunos de los Modelos Pedagógicos (MP) relacionados con el CrossFit, examinando su aplicación dentro del contexto educativo. Esta estructura permite una comprensión completa y al detalle del tema a tratar, proporcionando información valiosa y extraída de artículos científicos, para el desarrollo del TFM.

Según Claudino et al. (2018) el CrossFit está reconocido como una de las modalidades de entrenamiento funcional de alta intensidad de más rápido crecimiento. Desde su creación en el año 2000, ha sido un símbolo de las clases de fitness. Glassman (2004), que es el fundador, señala que es un sistema de fuerza y acondicionamiento construido sobre movimientos funcionales constantemente variados, si no aleatorios, ejecutados a alta intensidad.

Desde su creación, la presencia de CrossFit ha aumentado en el mundo del deporte, contando con más de 13.000 centros deportivos (palcos) oficiales en todo el mundo, 499 de ellos en España. Además, existen innumerables boxes no oficiales donde se realiza el mismo tipo de práctica deportiva, comúnmente conocido como cross-training, pero sin la licencia oficial de la marca; por lo que podemos considerarlo

como uno de los deportes que más ha crecido en número de deportistas en los últimos 20 años. (Menargues-Ramírez et al., 2022)

Tal y como comentan Amaral y Oliveira (2020) la información sobre este programa se encuentra disponible en el sitio web 'crossfit.com', donde diariamente se publican entrenamientos caracterizados como Workout of the Day (WOD), que significa el reto del día, con el objetivo de aumentar la accesibilidad a la información sobre los entrenamientos, para que cualquier individuo, sin importar en qué parte del mundo se encuentre, pudiera conocerlos. Con esta estrategia de difusión, CrossFit ha aumentado su visibilidad, siendo difundido en varios boxes específicos en todo el mundo.

3.1- Enfoque del CrossFit

Glassman (2002) afirma que, como sistema de entrenamiento funcional, el CrossFit tiene como objetivo facilitar la aptitud física a través del desarrollo y la optimización de la calidad física en diez aspectos: (1) resistencia cardiovascular/respiratoria, (2) resistencia, (3) fuerza, (4) flexibilidad, (5) potencia, (6) velocidad, (7) coordinación, (8) agilidad, (9) equilibrio y (10) precisión. Claudino et al. (2018) destaca que también lo considera una opción para el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT). En consecuencia, HIIT se ha convertido en una de las 3 principales tendencias mundiales de fitness desde 2013, según la encuesta anual del American College Sports Medicine (ACSM).

Rodríguez et al. (2022) señalan que el entrenamiento se programa en forma de sesiones diarias como son los WOD y Menargues-Ramírez et al. (2022) afirman que estos son sumamente variados y pueden centrarse en una de las modalidades deportivas de las que se compone o ser un compendio de ellos. Según Rodríguez et al. (2022) se componen de diferentes modalidades de ejercicio, como calistenia

(dominadas, escalada de cuerda, burpees, etc.), acondicionamiento metabólico (ejercicios cardiovasculares como correr o saltar a la comba) y levantamiento de pesas, que incluye tanto movimientos olímpicos (snatch y clean and jerk) como de levantamiento de potencia (sentadilla, press de banca y peso muerto). Así, un deportista puede realizar tanto un WOD con su peso corporal que no dure más de 5 min y otro entrenamiento de 30 a 40 min que combina levantamiento de pesas, carrera y movimientos en anillas. Por tanto, este es un deporte que no sólo construye una enorme capacidad física, sino que también tiene un componente técnico bastante alto procedente de diferentes modalidades deportivas. (Menargues-Ramírez et al, 2022)

Dentro de un WOD hay distintas maneras de realizar-lo como son: Rounds for time y As Many Repetitions As Posible (AMRAP). A modo de ejemplificación, en la tabla 1 se exponen dos WOD recogidos del artículo de Álvarez-Sánchez et al. (2023) que pueden ser aplicados en distintos entrenamientos:

Tabla 1*Descripción de diferentes WODs*

1. ROUNDS FOR TIME	
Características	Ejemplo de aplicación en el aula
En este método de entrenamiento el objetivo es completar X rondas (fijadas por el profesor) de una serie de ejercicios lo más rápido posible.	5 rounds for time of: - 20 Unders - 10 Squats - 8 Kettlebell swing - 8 Sit-up
2. AMRAP	
Características	Ejemplo de aplicación en el aula
En esta estructura de entrenamiento el objetivo es realizar las máximas repeticiones o rondas posibles en un tiempo fijado con antelación.	20' amrap of: - 12 Wall ball - 7 Push ups - 5 Burpees - 10 m Walking lunge

Fuente: Álvarez-Sánchez et al. (2023)

3.2.- Beneficios del CrossFit

Souza et al. (2023) destaca que su principal beneficio es la capacidad de mejorar la estabilidad producida por la distribución equitativa de la fuerza y el peso. Además de estos aspectos, la práctica del CrossFit promueve efectos sobre la composición corporal y diversos beneficios físicos, favoreciendo un estilo de vida más saludable, con mejoras en la imagen corporal y aumento de la confianza. Al mejorar la forma física funcional, ayuda a combatir las enfermedades crónicas y contribuye a atajar este problema de salud pública, al menos desde el punto de vista físico. Amaral y Oliveira (2020) destacan que al final de las actividades, los practicantes notan una mejora del estado de ánimo y una autopercepción positiva de la calidad de vida y que

no solo los factores físicos pueden cambiar, sino también los psicológicos, por el sentimiento de comunidad que el CrossFit es capaz de aportar a sus practicantes, ya que se trata de una actividad motivadora que despierta un sentimiento de unidad entre los participantes.

Brandt et al. (2022) señalan que ofrece un sistema de entrenamiento eficaz en el tiempo que cumple las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y del ACSM para mejorar la salud, también que se han observado efectos positivos en seis ámbitos de la forma física (resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia y equilibrio). Según Rodríguez et al. (2022) estos parámetros son determinantes en la forma física y el estado de salud.

Por otra parte, la adherencia de los jóvenes a la práctica de actividad física se ha convertido en uno de los grandes retos a los que se ha enfrentado el área de EF en las últimas décadas, hasta el punto de convertirse en una prioridad dentro de las políticas de salud y educativas de muchos países desarrollados. Esta falta de adherencia en la edad escolar, traducida en unos bajos niveles de práctica de actividad física, está asociada en muchos casos a experiencias negativas y bajos niveles de autodeterminación competencial. En este sentido, vivenciar en el aula situaciones motrices positivas de aprendizaje que incidan en un plano emocional y, por lo tanto, significativo y memorable, se constituye como una herramienta esencial, no sólo para transferir los aprendizajes adquiridos en clase a contextos reales, sino también para aumentar las probabilidades de práctica de actividad física en la adultez.

(Álvarez-Sánchez et al., 2023)

Borras et al. (2017) señalan que la popularidad del CrossFit podría derivarse de dos factores principales: cambios fisiológicos en el entrenamiento y beneficios psicológicos. Uno de los elementos clave que ha influido en el éxito de esta modalidad

es el poco tiempo necesario para practicarlo, dado que se trata de un entrenamiento de alta intensidad o HIIT. Además, mejora significativamente las capacidades físicas y fisiológicas. También Mellado y Chaverri (2020), afirman que este método basa su atractivo en una serie de ventajas: es un deporte social, necesita poco tiempo y los recursos materiales a utilizar pueden ser diversos.

Los profesores a menudo se preguntan si realmente pueden mejorar los niveles de condición física de los estudiantes en el corto tiempo que están en clase, pero como señala Sibley (2012), estos entrenamientos funcionales cortos y de alta intensidad hacen que la condición física sea alcanzable dentro del típico curso de educación física.

3.3.- Relevancia de la actividad física y el CrossFit en la Educación Física

La EF escolar tiene una presencia baja en el horario lectivo, que junto con otro tipo de dificultades como el tiempo de aseo o los desplazamientos al lugar donde se practica, dificultan los posibles efectos positivos que pueda tener la Actividad motora practicada. Por esta razón, es necesario que la calidad y aprovechamiento de las sesiones sea el máximo. (González-Villora et al., 2018)

Según Han et al. (2021) la escuela ha sido considerada como la circunstancia más apropiada para la enseñanza de la EF para promover las habilidades de los estudiantes, el conocimiento hacia un estilo de vida saludable. La EF sirve como un componente del sistema curricular de las escuelas y desempeña un papel fundamental en la enseñanza de los estudiantes sobre la aptitud física. Mime et al. (2022) afirman que hoy en día existe un problema en la disminución del nivel de aptitud física y, como consecuencia, de la salud de los jóvenes estudiantes. El ejercicio es un medio eficaz para compensar el déficit de actividad motora del estudiante moderno, sin embargo, las lecciones que se imparten actualmente son ineficaces, monótonas y no estimulan

suficientemente a los estudiantes a la cultura física y las actividades deportivas. Por tanto, este problema requiere la búsqueda de nuevas formas interesantes, medios, métodos y principios innovadores para mejorar el sistema de EF, aumentando el volumen y la diversificación de los tipos de actividad motora. No obstante, según Sánchez-Silva y Prieto (2023) existen evidencias científicas que sitúan al profesor de EF con un rol fundamental para promocionar estilos de vida activos en el alumnado, sin olvidar su labor para el desarrollo personal, social, emocional y la educación en valores como el respeto, el esfuerzo o la cooperación.

Eather et al. (2015) destacan que, dado que los centros escolares ocupan una posición única para ofrecer oportunidades de actividad física a los adolescentes, es conveniente que exploren nuevos programas de actividad física basados en la condición física que atraigan a los jóvenes y les doten de las habilidades necesarias para mantenerse físicamente activos dentro y fuera del entorno escolar. También se ha sugerido que la mejora de la forma física de los adolescentes debe volver a integrarse en los programas escolares de EF y deporte.

Por otra parte, el entrenamiento de fuerza en jóvenes cada vez está cobrando mayor interés. Entre otros métodos, el CrossFit, que se caracteriza por tanto por la alta adaptabilidad que tiene, lo que lo hace ser una disciplina adaptable con adolescentes. Cada vez son más los programas que lo incorporan en el ámbito educativo. En este sentido, ha sido adaptado satisfactoriamente en la población infantil y adolescente. Para ello, se han hibridado Modelos Pedagógicos (MP) como la Educación Física en salud (EFrS), la Educación Deportiva (ED) y el Aprendizaje Cooperativo (AC). (Sánchez-Silva y Prieto, 2023)

Borras et al. (2017) afirman que habitualmente las mejoras en la condición física están relacionadas única y exclusivamente con el entrenamiento en resistencia aeróbica

y creen que un modelo novedoso como es la combinación de temporadas de ejercicios de alta intensidad con periodos cortos de tiempo combinando ejercicios de fuerza, ejercicios aeróbicos y ejercicios de coordinación es la solución para motivar a los estudiantes a practicar fuera del aula y comprender mejor el entrenamiento a través de diferentes métodos.

Así pues, Petrova et al. (2022) creen que introducir el CrossFit como innovación en el sistema de EF escolar es adecuada porque contribuirá a que el alumnado se interesen por las clases de cultura física, aumentará la actividad motriz y, como resultado, mejorará el nivel de salud física del alumnado.

3.4.- Modelos pedagógicos

Tal y como dicen González-Víllora et al. (2018) existen metodologías centradas en el proceso de enseñanza-aprendizaje que ceden protagonismo al alumnado, tales como los Modelos de Instrucción, MP, Modelos-Centrados en la Práctica. Estos modelos integran, bajo un mismo espectro, las teorías del aprendizaje, las metas de aprendizaje a largo plazo, el contexto, el contenido, la dirección de la clase, las estrategias de enseñanza, la verificación del proceso y la evaluación del aprendizaje del alumnado. Cada vez son más los programas que incorporan el CrossFit en el ámbito educativo. En este sentido, Sánchez-Silva y Prieto (2023) destacan que ha sido adaptado satisfactoriamente en la población infantil y adolescente y que para ello, se han hibridado modelos pedagógicos como la Educación Física relacionada con la Salud (EFrS), la Educación Deportiva (ED) y el Aprendizaje Cooperativo (AC). Sin embargo, no existe un MP aplicable a todos los contenidos y/o contextos educativos, siendo en ocasiones necesario utilizar y combinar partes o incluso varios de ellos.

(González-Víllora et al., 2018)

Para la enseñanza del CrossFit en el ámbito educativo cabe destacar la EFrS, su objetivo es desarrollar habilidades y actitudes que ayuden a los estudiantes a evolucionar y desarrollar identidades activas y hábitos de actividad física para toda la vida en climas motivacionales adecuados que favorezcan la satisfacción de necesidades psicológicas básicas. Para su implementación se han trazado algunas ideas guía: (1) desarrollo progresivo de la autonomía y responsabilidad, mediante metodologías activas y prácticas transferibles fuera de la clase de EF; (2) actividades desafiantes, para que cada estudiante cumpla cada necesidad psicológica básica; (3) evaluación basada en criterios claros, para que puedan supervisarse aprendizajes, logros y responsabilidades; (4) fomento del pensamiento crítico, tratando temas variados sobre la cultura de la actividad física; (5) intervención interdisciplinar, haciendo partícipes a todos los agentes implicados en la educación (profesores de diferentes materias, familias). (Sánchez-Silva y Prieto, 2023)

Por otra parte, Evangelio et al. (2021) señalan que el AC se basa en el trabajo en grupos heterogéneos donde todos los miembros deben alcanzar una misma meta previamente establecida de acuerdo con sus capacidades. Los elementos fundamentales del modelo son cinco: interacción promotora (contacto entre los participantes), interdependencia positiva (unos dependen de otros), responsabilidad individual (cada componente del grupo asume sus funciones), procesamiento grupal (compartir y discutir información y decisiones), habilidades sociales (como el respeto, la escucha activa o ayuda). De este modo, el modelo trata de llevar a cabo un aprendizaje basado en la igualdad de oportunidades, interrelaciones sociales y corresponsabilidades individuales y grupales. En el caso particular de la enseñanza de CrossFit permite adaptar una actividad individual y competitiva en una propuesta de enseñanza grupal y cooperativa.

Por último, González-Víllora et al. (2018) concluyen que el modelo ED tiene por objetivo desarrollar estudiantes cultos, competentes y entusiastas en el ámbito deportivo. Tiene como reto que los estudiantes participen en experiencias deportivas más auténticas que las que se dan en el ámbito educativo. Para ello, se propone a los educandos que participen de forma conjunta en pequeños grupos o “equipos” (mixtos y heterogéneos dentro del grupo en cuanto a su nivel de pericia, pero homogéneos con el resto de los grupos), en el que desempeñan unos roles o funciones de equipo (ej. entrenador o preparador físico) y organización (ej. árbitro o periodista), durante una temporada deportiva. Cada MP posee unas características y un contexto de aplicación, a la vez que comparten unas características comunes. Por esta razón, la combinación de estos es viable a la vez que permite poder ampliar su campo de actuación.

Con este análisis teórico se ha sentado una base sólida para poder sustentar la SA, que se centra en la implementación de CrossFit en un entorno educativo. La propuesta aplica los conceptos y métodos discutidos en el marco teórico, para poder desarrollar una estrategia docente innovadora y novedosa para motivar a los estudiantes, promoviendo hábitos saludables. De esta manera, se espera promover el enriquecimiento de la práctica pedagógica y el bienestar general de los estudiantes.

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 una exhaustiva revisión de la programación actual del centro, acorde a lo planteado en el apartado 5 de este TFM, he detectado que se realizan Unidades Didácticas, punto que está mal ya que en la ley nueva de Catalunya tiene pasar a nombrarse SA, sobre la condición física y la creación de un plan de entrenamiento, pero que no se lleva a cabo ninguna sobre el CrossFit, ni hay alguna actividad relacionada con el deporte. Son por estos motivos que he decidido introducir este deporte en el IES. Primero, como elemento de contenido novedoso e innovador para el currículum de bachillerato. Segundo, porque me gusta mucho este deporte y conozco muchos de los beneficios de su práctica, ya sean tanto físicos como sociales. Tercero, ya que pienso que proponer esta SA puede aportar al alumnado una adherencia al deporte y a la adquisición de hábitos saludables sin tener que realizar las mismas SA monótonas de toda la vida y, por último, porque con muy poco tiempo, solamente una clase de alrededor de una hora, se pueden obtener beneficios y no cabe ninguna excusa relacionada con el factor de no tener tiempo para practicar actividad física. Por estos motivos he decidido encarrilar el trabajo siguiendo esta línea, pensando que puede ser muy enriquecedor tanto para mí, como para el centro.
- b) En relación con lo detallado he planteado los objetivos del TFM, dividiéndolos en OG1 y OG2, para luego poder replantearlos en los OE1, OE2, OE3 y OE4. Tras muchos cambios y revisión de contenido para poder establecer los objetivos en claro, estos son los que finalmente he planteado, para poder abordar el TFM.

- c) De acuerdo con estos objetivos planteados, primero, he revisado la literatura científica existente durante horas, para poder obtener información valiosa sobre el tema. Seguidamente, he investigado sobre la viabilidad de poder implementar esta SA, consultándose las Leyes y los Decretos de la Comunidad Autónoma de Catalunya.
- d) Para la búsqueda de los artículos y documentos que conforman el TFM, he buscado en las plataformas o bases de búsqueda PubMed y Google Académico:
- Las palabras clave para la revisión de artículos han sido CrossFit, EF y bachillerato, todo y que para poder aumentar la información y proporcionar un mejor contenido para el TFM, también he buscado palabras clave como escuela, SA y actividad física. En primer lugar, los artículos para el tema se han filtrado a partir del año 2019, para que no sobrepasaran los 5 años de su publicación y que la información sea lo más actualizada posible. Para terminar y así tener una mayor literatura científica y adquirir mayor conocimiento he realizado la revisión de artículos sin un año en concreto. Para obtener una mayor fundamentación teórica, he revisado otras propuestas de UD y SA sobre la implementación del Crossfit en la EF, por haberse aplicado en la misma etapa educativa o en algún caso en otra etapa. Al mismo tiempo, he consultado otros TFM y tesis doctorales relacionados con el temario, que me han servido de orientación para la propuesta de la SA.
- e) En base a los pasos descritos he creado la SA: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos? Esta SA no ha podido ser implementada en el centro, ya que está pensada para realizar en el primer trimestre, siguiendo la programación anual de EF de bachillerato y porque solamente quería seguir con la metodología de una propuesta de intervención. Dentro de esta SA, he diseñado 7 sesiones las cuales van acorde en todo momento con el marco teórico del trabajo, siguiendo las pautas y tablas que nos han proporcionado desde la Universidad, gracias a mi experiencia en el sector del CrossFit y como graduado en Ciencias de la Actividad

Física y el Deporte, aspecto que me ha sido de gran ayuda, ya que ya tenía un bagaje previo en cuanto al diseño de sesiones.

- f) Conforme a la experiencia adquirida como docente en los 4 meses que he estado realizando las prácticas docentes en el Instituto, a los aprendizajes teórico-prácticos derivados de las clases que he ido realizando durante el transcurso del máster y al documento presentado, he realizado las conclusiones en base a los objetivos planteados inicialmente y a la SA diseñada.
- g) Hechas las conclusiones del TFM, he podido centrarme y pensar en las limitaciones y posibilidades de proyectos de investigación educativa, enfocándome principalmente en que la SA presentada, es una propuesta de intervención y no ha podido ser desarrollada en el IES.
- h) Seguidamente, y junto al programa Zotero, un software de gestión de referencias bibliográficas y gestión de información personal, he puesto todas las referencias y citas bibliográficas de los artículos científicos que he utilizado durante el TFM, corrigiendo si alguna de estas estaba incorporada incorrectamente.
- i) A continuación, he incluido todos los anexos uno por uno, para poder adjuntar los materiales adicionales que creo oportunos, para proporcionar información complementaria, que aclaren el contenido principal del trabajo.
- j) Para terminar con el TFM, he revisado todo el documento, página por página, palabra por palabra, aplicando la Normativa APA 7 en todo este, ya que la Universidad lo requiere para desarrollar el trabajo.

V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

5.1 Marco normativo estatal y específico de Catalunya.

El marco normativo estatal que regula la EF en Bachillerato en toda España es:

- Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE, 2020), documento legislativo que actualiza, modifica y complementa la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006). Estas leyes establecen los principios generales y las directrices básicas para la enseñanza en todos los niveles educativos, incluido el bachillerato, por la importancia que tiene como parte del currículo y su papel en la formación integral del alumnado.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y de Bachillerato. Establece los criterios para la promoción y titulación de los estudiantes.

En cuanto al marco normativo específico de la comunidad autónoma de Catalunya establece:

- El marco normativo para la EF en Cataluña se encuentra establecido por la Ley 12/2009, de 10 de julio, de Educación. Esta ley, promulgada por el Parlamento de Cataluña, tiene como objetivo garantizar el derecho a la educación para todas las personas y proporcionar oportunidades educativas a lo largo de toda la vida. Esta ley de educación de Cataluña la usaremos para todos los cursos. Para el resto de las leyes debemos diferenciar por cursos.

- Decreto 183/2009, de 6 de octubre, por el cual se establece la ordenación y el currículum de bachillerato en Catalunya. Normativa que establece los contenidos, objetivos y criterios de evaluación para la EF en el bachillerato.
- Decreto 171/2022, de 20 de septiembre, de ordenación de las enseñanzas de Bachillerato. Desarrollo curricular, evaluación y atención a la diversidad.
- Decreto 150/2017, de 17 de octubre, de la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo.
- Decreto 142/2008, de ordenación de las enseñanzas de bachillerato, con la obligatoriedad de cursar una materia común de la opción propia de cada modalidad, tanto en el primer curso como en el segundo, para ajustarse a los requerimientos normativos.

5.2 Contextualización del centro educativo.

El Instituto de Educación Secundaria (IES) RBIV se encuentra en Cambrils, un municipio costero de la comarca del Baix Camp al sudeste del Camp de Tarragona. El centro está ubicado en la zona de servicios, muy cerca del Hospital, el Ayuntamiento, la biblioteca municipal, la estación de autobuses y de tren, el pabellón de deportes y una residencia de ancianos. La proximidad de estos espacios posibilita que el centro pueda utilizar sus prestaciones, como en el pabellón de deportes, donde se realizan las clases de bádminton o de aquagym.

El IES también fue fundado en 1975 y hasta la fecha de hoy ha impartido todo tipo de cursos y especialidades. Actualmente, es el único centro de Cambrils que imparte ESO, Bachillerato, Curso de Acceso a Grado Superior y Ciclo formativo de grado medio de Mantenimiento electromecánico, de embarcaciones de recreo y de Gestión Administrativa y Ciclo formativo de grado superior de Administración y

Finanzas. En cuanto a la ESO, hay 4 clases por curso (A, B, C y D) siendo los grupos A las clases con menos estudiantes, ya que son susceptibles de recibir otras medidas de atención a la diversidad. Si hablamos de bachillerato, los estudios se estructuran en diferentes modalidades, de las cuales el IES RBIV ofrece la posibilidad de cursar las de Ciencias y Tecnología y Humanidades y ciencias sociales.

Además, es el único centro de Cambrils que imparte el programa doble “Batxibac”, que consiste en realizar un tercio del horario lectivo del bachillerato en lengua francesa y las materias de Lengua y literatura francesas e Historia de Francia. Los estudiantes que opten por este currículo mixto, además de alcanzar el título de bachiller, obtendrán también el diploma de baccalauréat si superan unas pruebas externas que se desarrollan íntegramente en francés sobre lengua y literatura francesas (ejercicio oral y escrito) e Historia de España y Francia.

El IES es un centro docente público que da la posibilidad de empezar la educación obligatoria y, al finalizar, también permite acceder al mundo laboral a través de un ciclo formativo o acceder a la universidad en a través del bachillerato o de un ciclo de grado superior.

El Proyecto Educativo de Centro tiene en cuenta las características del entorno social y cultural del centro y recogerá la forma de atención a la diversidad del alumnado y la acción tutorial, así como el plan de convivencia, y respetará el principio de no discriminación y de inclusión educativa como valores fundamentales.

El alumnado del centro proviene de familias con un contexto socioeconómico medio-bajo, cuenta con una vibrante mezcla de culturas y etnias. La diversidad cultural y étnica es una parte importante del centro, donde se fomenta el respeto y la comprensión intercultural. Los estudiantes son de diversas nacionalidades, lo que hace que nuestro entorno educativo sea único.

La legislación educativa establece que la lengua catalana debe ser el vehículo de expresión y comunicación normalmente empleado, tanto en las actividades internas del centro, como en las de proyección externa. Pero la realidad sociolingüística del alumnado del centro pone de manifiesto que la lengua de uso habitual y que se ha convertido en la lengua franca en contextos multilingües es el castellano. En el Instituto también se ofrecen oportunidades de uso significativo de las lenguas extranjeras dentro y fuera del aula.

5.2.1.- Instalaciones

El instituto está dividido en dos instalaciones: la principal y una cedida por parte del Ayuntamiento de Cambrils, ubicada en el Molí de la Torre.

La sede principal tiene tres edificios claramente diferenciados que, siendo de uso compartido, pretenden acoger de forma separada los estudios de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos. En el edificio principal están ubicadas las clases de la ESO. En la planta baja de este edificio se encuentran la mayoría de los departamentos didácticos, la cafetería, la secretaría y la conserjería, la sala del profesorado, la biblioteca, los laboratorios de ciencias, cuatro aulas ordinarias, el aula tecnificada y el despacho de dirección.

En el segundo edificio están ubicadas las aulas de Ciclos Formativos. En la planta baja están los ciclos administrativos y en la planta superior el ciclo de Mantenimiento electromecánico. Esta ubicación es otro punto débil del Instituto. Los talleres no tienen las condiciones necesarias para ubicar la maquinaria que se precisa. Estamos tratando de solucionarlo con el Departamento de Educación, puesto que supone un gasto que el centro no puede asumir.

El último edificio es el de Bachillerato. En planta baja se encuentra el taller de tecnología y el gimnasio. Justo al lado del gimnasio se encuentra el Departamento de EF, formado por dos profesoras, la exdirectora del centro Patricia Escudero y la actual Coordinadora de Calidad Begoña López. Cuando no las actividades que tienen que realizar no se pueden hacer en las instalaciones del Instituto, van al pabellón de deportes a practicar actividades como aguagym, spinning o pádel en el Club Pádel Cambrils entre otras.

5.3 Presentación de la programación didáctica de Educación Física, de 1º

Bachillerato del RBIV de Cambrils.

La programación didáctica del área de EF del RBIV está basada, en la LOMLOE y el decreto 142/2008, de 15 de julio, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas del bachillerato.

Esta programación se centra en 1º de bachillerato, con un total de 55 sesiones durante todo el año escolar, donde se realizan 6 SA:

5.3.1.- Competencias específicas

Las competencias que el alumnado debe adquirir en el marco de la materia de EF del bachillerato se pueden sintetizar en estas competencias:

- 1- Competencia en el dominio corporal y postural
- 2- Competencia en la adquisición de un estilo de vida saludable
- 3- Competencia en la ocupación activa del tiempo libre
- 4- Competencia comunicativa
- 5- Competencia personal
- 6- Competencia de conocimiento e interacción con el mundo

- 7- Competencias de gestión y tratamiento de la información
- 8- Competencia digital
- 9- Competencia en investigación

5.3.2.- *Objetivos generales y criterios de evaluación*

Tabla 2

Objetivos y criterios de evaluación RBIV

OBJETIVOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1- Conocer, experimentar y valorar los efectos positivos de la inclusión de la actividad física y las técnicas de relajación en los hábitos personales, por la mejora de la salud y de la calidad de vida y también para la mejora de las relaciones interpersonales y sociales.</p>	<p>1- Realizar y aplicar de forma autónoma un programa de actividad física orientado a la salud, utilizando los conocimientos adquiridos para valorar la condición física inicial y las características o condiciones propias, establecer objetivos adecuados, aplicar correctamente los principios y métodos de entrenamiento y asumir los valores del esfuerzo, la constancia y la perseverancia en la consecución de los objetivos.</p>
<p>2- Elaborar y llevar a la práctica un programa de actividad física saludable, para la consecución de unos objetivos, ajustados a las necesidades y características de las personas a las que esté dirigido, a partir de la evaluación del estado inicial.</p>	<p>2- Organizar y llevar a cabo en grupo o de modo autónomo diferentes tipos de actividades físicas, aprovechar y optimizar los recursos disponibles y consensuar las normas a seguir, en diferentes ámbitos (escolar, entorno, etc.).</p>
<p>3- Organizar y participar en actividades físicas en el tiempo libre, valorando sus aspectos positivos y siendo capaces de optimizar los recursos disponibles, resolviendo las dificultades y/o los conflictos con el diálogo y el trabajo en equipo.</p>	<p>3- Resolver situaciones motrices diversas y en diferentes contextos, utilizar adecuadamente los elementos técnicos y tácticos de los diferentes deportes y respetar las</p>

4- Practicar habilidades motrices diversas y ejercitar las capacidades físicas por resolver situaciones motrices diferentes, conseguir un buen dominio y autocontrol del cuerpo y constatar la importancia de la responsabilidad, la perseverancia y el esfuerzo por conseguir una mejora.

5- Participar activamente en la organización y/o realización de actividades físicas en el medio natural, respetando el medioambiente y adoptando las medidas de seguridad adecuadas.

6- Adoptar una actitud crítica ante aquellos aspectos de las actividades físicas y deportivas que no sean adecuados para un correcto desarrollo personal y social, como las prácticas nocivas relacionadas con el ámbito de la salud, la recreación, o relacionadas con el deporte y la competición.

7- Diseñar y ejecutar actividades de expresión corporal, siendo capaces de valorarlas como medio de crecimiento personal y de comunicación con los otros, respetando su diversidad.

8- Conocer y valorar las salidas profesionales relacionadas con el ámbito llamado la EF y el deporte.

normas del juego limpio y cuidar de los espacios y materiales.

4- Crear, organizarse y realizar una composición expresivo-corporal en grupo, poniendo en juego los conocimientos adquiridos, mostrando capacidad de abstracción y expresividad propia, respetando y valorando la aportación de los demás para la consecución de un objetivo común.

5- Buscar información referente a la actividad física utilizando diferentes fuentes, soportes y medios, analizar e interpretar la información y reflexionar de forma crítica sobre distintos aspectos relacionados con la actividad física, la salud y los hábitos sociales.

6- Conocer y valorar, mediante la búsqueda de información, las salidas profesionales que están relacionadas con las actividades físicas en los diferentes ámbitos trabajados: salud, ocio y deporte.

7- Saber utilizar y valorar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales en actividades en el aula y/o actividades complementarias, como soporte para conseguir los

9- Valorar, conocer y utilizar las posibilidades de que las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales ofrecen en el ámbito de la actividad física y deportiva.

objetivos de la materia, así como identificar y valorar diferentes aplicaciones tecnológicas relacionadas con la actividad física.

Fuente: Instituto de Educación Secundaria Ramon Berenguer IV (Cambrils). (2022). Programación 1º Bachillerato 2021-2022 [Manuscrito no publicado].

5.3.3.- Temporalización de los contenidos

Tabla 3

Temporalización contenidos RBIV

	Unidad didáctica	Contenidos	Duración (Sesiones)	Objetivos	Criterios de evaluación	Competencias
1	Presentación/Evaluación inicial (Actividad física y salud)	Actividad física y salud	3	1, 2	1	2, 5
2	Condición física, hábitos de salud y Actividades recreativas	Fuerza Deporte de ocio o recreativo Deporte terapéutico y higiene	8 4 4	1, 3, 4, 6	1, 2, 3, 6	1, 2, 3, 4, 5
3	Actividad física y deporte	Resistencia Spinning Expresión Corporal Deporte: Aquagym	3 - 3 3	1, 4, 7, 9	1, 2, 4, 7, 8	1, 4, 5
4	Condición física, nutrición y entrenamiento	Velocidad Flexibilidad Nutrición y deporte	4 3 3	1, 2, 4	1, 2, 5	1, 2, 5

5	Principios y métodos del entrenamiento	Principios y métodos del entrenamiento	2	1, 2, 6	1, 2	2, 3, 5
		Programa individual salud	8			
6	Planificación en el deporte de rendimiento y competición	Bádminton	5	6, 8, 9	1, 2, 3, 6, 8, 9	2, 3, 4, 5, 6
		Estructura y organización del deporte de competición	2			
		Formación y salidas profesionales	1			

Fuente: Instituto de Educación Secundaria Ramon Berenguer IV (Cambrils). (2022). Programación 1º Bachillerato 2021-2022 [Manuscrito no publicado].

5.3.4.- Estilos de enseñanza

Clasifican a continuación las estrategias docentes que se utilizarán en esta programación en función del tipo de clase que impartimos:

- Teórica:

En estas sesiones, la metodología a utilizar es diversa en función de los contenidos, intentando hacer la carga teórica lo menos pesada posible:

- Mando directo
- Reparto de tareas
- Exposición de eventos
- Estudio de casos
- Philips 6/6

- Práctica:

- Estilo de reproducción
- Estilos de producción (Descubrimiento Guiado, resolución de problemas)
- Enseñanza - aprendizaje

- Práctica dinamizadora:

Se refieren con este tipo de sesión al momento en que el alumnado adopta el rol de dinamizador y actúan como tal en las diferentes actividades y encuentros que realizamos a lo largo del curso.

5.3.5- Evaluación

Se realizará al final de cada trimestre con las diferentes anotaciones realizadas de todas y cada una de las UD trabajadas, y también se realizará al final de todo el curso, en el que se valorará:

Tabla 4

Evaluación RBIV

APARTADOS	PORCENTAJE DE LA NOTA
1. Parte práctica	- Primer trimestre: 70 %
	- Segundo trimestre: 60 %
	- Tercer trimestre: 40%
2. Parte teórica	- Primer trimestre: 15 %
	- Segundo trimestre: 30 %
	- Tercer trimestre: 50%
3. Comportamiento, esfuerzo y hábitos	- Primer trimestre: 15 %
	- Segundo trimestre: 10 %
	- Tercer trimestre: 10 %
4. Parte dinamizadora	- 5 % adicional en la nota final

Fuente: Fuente: Instituto de Educación Secundaria Ramon Berenguer IV (Cambrils). (2022). Programación 1º Bachillerato 2021-2022 [Manuscrito no publicado].

5.3.6- Atención a la diversidad

Siguiendo el Decreto 142/2008, de 15 de julio, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas del bachillerato, se distinguen tres tipologías de necesidades específicas: estudiantes extranjeros, superdotados y con necesidades educativas especiales. Con cualquiera de estas necesidades se va a desarrollar la función principal del sistema de enseñanza: proporcionar una educación integral que dé lugar a ciudadanos solidarios, respetando la diversidad. Trabajarán resaltando las

capacidades de su alumnado con necesidades educativas específicas, no sus dificultades, es decir, desarrollan su competencia curricular. Nunca se debe tomar al alumno con necesidades educativas especiales como una dificultad en el proceso, sino como un beneficio en la mejora de nuestra investigación y práctica docente.

El alumno realizará las actividades al igual que sus compañeros, consiguiendo los mismos objetivos contemplados en la unidad, siendo éstos adaptados en función de sus posibilidades. No se puede olvidar que su área se basa fundamentalmente en el juego y la actividad física, ambos instrumentos que destacan por su carácter integrador.

5.3.7- Actividades extraescolares y complementarias

Se justifica la importancia de las actividades complementarias y extraescolares partiendo de la premisa que considera una educación de calidad aquella que responde a las nuevas demandas sociales de forma eficaz y proporciona no sólo un incremento de su calidad de vida, sino también igualdad, justicia y oportunidades para todos.

- Salidas ya previstas:

- a) 3 días de colonias en 1º de ESO en La Garrotxa (27-29 septiembre)
- b) 4 noches en Madrid con 1º de Bachillerato (17-20 de diciembre)
- c) 3 días de esquí en Port del Compte en 1º y 2º de ESO (22-24 de enero)
- d) 4 noches en Roma y Florencia con el alumnado de 4º de ESO (18-22 de marzo)

- Previsión de salidas:

A lo largo del curso se va actualizando el calendario y la planificación de salidas en relación con la oferta cultural y las elecciones de cada departamento didáctico. Las salidas se aprueban por Consejo Escolar de forma trimestral.

- Charlas y actividades complementarias:

El coordinador de actividades organiza y planifica mensualmente las actividades complementarias para cada uno de los grupos clase. Se trata de una oferta formativa del Departamento de Educación, del Departamento de Salud, del Ayuntamiento de Cambrils, de la Biblioteca, de distintas entidades municipales, etc.

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

Desde el principio del trabajo hasta aquí, las tareas requeridas han sido describir, resumir, organizar y sintetizar la información del centro de prácticas. En este apartado, voy a analizar y proponer soluciones y alternativas en aquellos aspectos donde se puede innovar y mejorar la calidad docente como se mencionó anteriormente:

Tabla 5

Análisis crítico programación de Educación Física RBIV

Aspectos de la programación analizados	Propuestas de mejora
Cumplimiento de la legislación actual	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar y actualizar el currículo para que esté alineado con las nuevas enseñanzas mínimas del bachillerato establecidas en el Decreto 171/2022, de 20 de setiembre, de ordenación de los enseñamientos de bachillerato (Cataluña), en lugar del Decreto 142/2008, del 15 de julio. Tendrían que ajustar los contenidos, objetivos y competencias del currículo actual e identificar las diferencias entre los dos marcos normativos. - Actualizar los recursos y materiales educativos, adquiriendo o creando nuevos recursos y materiales educativos que reflejen las enseñanzas mínimas del bachillerato según lo establecido en el Decreto 171/2022, de 20 de setiembre, de ordenación de los enseñamientos de bachillerato.

<p>Coherencia entre los contenidos programados y la realidad de las sesiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actualizar la programación, ya que se usa la misma que en el año 2021/2022 y el número de sesiones no cuadran con las de este año. - No dejar tantas horas de la programación de EF para poder seguir con ella y que no falten días para terminar las unidades durante los trimestres. - Seguir con la programación curricular que está descrita y no realizar otras sesiones que no tiene nada que ver con los contenidos que tocan.
<p>Utilización y aplicación de las TIC</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dejar algunas sesiones durante el curso, sobre todo en el tercer trimestre, ya que realizan un plan individual de entrenamiento, para ayudar y resolver cualquiera de las dudas que tenga el alumnado y poder mostrar cómo utilizar las tecnologías para la resolución de actividades. - Cambiar la infraestructura tecnológica por una más adecuada, para asegurar que el centro tenga la infraestructura tecnológica necesaria para apoyar el aprendizaje digital. <ul style="list-style-type: none"> - Promover la alfabetización digital, incorporándola en el currículo, para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades críticas para utilizar las TIC de manera responsable, moral y segura.
<p>Metodologías activas, si se aplican o no</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Implementar un enfoque de aprendizaje basado en proyectos centrado en la resolución de problemas para incorporar metodologías novedosas en el centro. - Los estudiantes deben ser incentivados a participar activamente. Esto se puede lograr mediante la creación de un entorno de aprendizaje que fomente la participación de los estudiantes, se puede crear estos métodos incluyendo debates, discusiones en grupo,

	<p>actividades de resolución de problemas y proyectos colaborativos en los que todos los estudiantes deben participar activamente.</p> <ul style="list-style-type: none">- Usar tecnología en las clases para apoyar metodologías activas. Esto puede incluir el uso de plataformas en línea para trabajar juntos y crear contenido, así como herramientas de gamificación para incentivar la participación. Ya que, sí que los profesores cuelgan el temario y videos e imágenes en el Moodle del Instituto, pero los estudiantes casi que ni hacen caso.- Incluir cursos a los profesores sobre las metodologías activas, ya que hay profesores que son de edad avanzada y nunca las han usado. Proporcionándoles talleres, cursos y sesiones de capacitación sobre metodologías de enseñanza-aprendizaje activas.
Coherencia en la evaluación realizada	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar una claridad en los criterios de evaluación, va a ser esencial que los estudiantes los comprendan desde el principio. Esto implica especificar el contenido, las habilidades, el formato y la presentación que se espera de ellos.- Cambiar la manera de evaluar en algunas de las actividades, ya que son un poco anticuadas y esto va a permitir una progresión para las actividades y para el aprendizaje del alumnado.
Atención a la diversidad	<ul style="list-style-type: none">- Revisar y actualizar el currículo para que esté alineado con el Decreto 150/2017, de 17 de octubre, de la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo, en lugar del Decreto 142/2008, del 15 de julio. Tendrían que ajustar los contenidos, objetivos y competencias del currículo actual e identificar las diferencias entre los dos marcos normativos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Crear un diseño de adaptaciones curriculares personalizadas. Esto puede incluir la modificación de objetivos, contenidos, metodologías, recursos y evaluaciones para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso al currículo y puedan maximizar su potencial. - Dar capacitación continua al profesorado en el área de atención a la diversidad. Se podrían ofrecer talleres, seminarios, cursos en línea o conferencias.
Participación del centro en proyectos	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de proyectos para bachillerato, que llamen la atención de los estudiantes para que así se apunten si no es obligatorio o para que lo hagan con actitud si lo es. El centro solo participa en proyectos en la ESO.
Y otras mejoras que como profesorado de prácticas propondrías	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la creación de grupos mixtos en el aula donde hombres y mujeres trabajen juntos en las actividades colaborativas. Esto ayudará a superar las barreras de género y fomenta que todos los estudiantes trabajen juntos y colaboren. - Facilitar un canal de comunicación y colaboración de confianza con las familias, para poder ayudar al alumnado en el día a día y así saber cómo van durante las clases, para apoyarles y proporcionar cualquiera cosa que necesiten para buscar una mejora durante el curso. - Crear grupos heterogéneos para realizar la práctica, donde los estudiantes con diferentes niveles de habilidad y competencia trabajen juntos. Esto va a permitir que los estudiantes aprendan unos de otros y promueve un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.

Fuente: Fuente: Instituto de Educación Secundaria Ramon Berenguer IV (Cambrils). (2022). Programación 1º Bachillerato 2021-2022 [Manuscrito no publicado].

VI. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

6. - PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

6.1. Situación de Aprendizaje

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (CATALUNYA)				
NOMBRE: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos?				
Curso:	Bloque saberes básicos:	SA:	Trimestre:	Nº Sesiones:
1º Bachillerato	A- Vida activa y saludable C- Organización y creación de actividades, producciones y eventos	2	1	7
Justificación:				
<p>Tal y como dice Gómez-Mármol et al. (2014) el Crossfit es una metodología de entrenamiento innovadora cuya repercusión social en las aulas todavía se encuentra en expansión. Por sus características, es capaz de contribuir a la consecución de varias de los objetivos que establece la legislación educativa para la Educación Física, así como incidir en determinados contenidos y desarrollar varias competencias básicas. La condición física, si bien constituye un bloque de contenido dentro del currículum. De este modo, el CrossFit puede ser considerado como idóneo en su aplicación a la Educación Física en la etapa de Bachillerato, especialmente para incidir sobre los contenidos del bloque 1, condición física y salud.</p> <p>En el año 2015 la ONU propuso 17 objetivos comunes que debían lograrse en menos de dos décadas. Estos son conocidos como los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y se enmarcan en una estrategia global denominada Agenda 2030. La educación ha sido propuesta como un eje fundamental para el logro de los ODS, concretamente, la Educación Física ha sido descrita como una materia que posee unas características importantes para contribuir al logro de los ODS. (Baena-Morales et al., 2021) Al incorporar CrossFit en la SA, se puede contribuir directamente a varios de estos objetivos. Por ejemplo, el ODS 3 promueve estilos de vida saludables y el bienestar para todas las personas de todas las edades, y CrossFit, que se centra en el fitness y la salud, es un medio eficaz para lograrlo.</p> <p>He elegido esta Situación de Aprendizaje, ya que durante un par de años he realizado este deporte y supuso un cambio físico, mental y social de mi vida, del cual he aprendido mucho y he adquirido muchos hábitos. Esta SA, brinda a los estudiantes la oportunidad de diversificar su experiencia deportiva y académica, ya que el CrossFit es un deporte que nunca se ha incluido en el currículum del Instituto y que muchos de los estudiantes no conocen. También ofrece la opción de desarrollar habilidades físicas integrales, promover la salud y el bienestar y fomentar el trabajo en equipo. El alumnado a partir de 4º de ESO y 1º de Bachillerato se apuntan al gimnasio por su estética o por hacer algo de ejercicio, pero</p>				

al paso de poco tiempo lo dejan por monotonía y pereza, cosa que con este deporte se puede cambiar ya que con poco menos de una hora puedes tener hecha una sesión y obtener beneficios. Con esta SA quiero crear una adherencia al deporte a través del CrossFit, ya que es un contenido novedoso y del que hay una gran variedad de ejercicios y dinámicas que hacer. Por otro lado, hay que aprovechar que este deporte está en alza en estos momentos y que en Cambrils y alrededores hay y se están abriendo centros para realizar CrossFit, de esta forma, podemos aprovechar dichas instalaciones para las sesiones, incluso que haya una posible transferencia de nuevos adeptos.

Saberes básicos:

Vida activa y saludable

- Hábitos saludables
- Planificación de técnicas y actividades específicas de relajación, respiración y de prevención y mejora de la postura corporal.
- Conciencia de los efectos negativos que pueden tener algunos hábitos individuales y sociales y prácticas de actividad física en la salud individual y colectiva.
 - Primeros auxilios y prevención de lesiones.
- Prevención y planificación de medidas de seguridad en la práctica de actividad física.
 - Recursos digitales al servicio de la práctica deportiva.
- Uso de aplicaciones y recursos digitales para la gestión de la práctica de actividad física.

Organización y creación de actividades, producciones y eventos

- Gestión de actividades físico-deportivas
- Diseño de las actividades físico-deportivas atendiendo a los elementos necesarios: objetivo, medio, seguridad, tiempo, espacio, colectivo al que se dirige, material, etc.
- Utilización óptima de materiales, equipos y espacios según las especificaciones técnicas y para su conservación y mejora.
 - Selección de profesionales y del tiempo de trabajo
- Identificación de las profesiones vinculadas a la actividad física, la salud y las artes escénicas como a posibles salidas laborales.

Objetivos didácticos

1. Potenciar las habilidades físicas, específicamente la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia de los estudiantes, a través del aprendizaje de los fundamentos principales del Crossfit.
2. Promover la adherencia al deporte, fomentando un estilo de vida saludable y activo.
3. Diseñar unos "Crossfit Games" y participar activamente en ellos como medio de diseño de actividades físicas y deportivas.

<p>Reto inicial: ¿Os gustaría competir en los Crossfit Games??</p>	
<p>Temporalización (Descripción de las sesiones):</p> <p>Sesión 1: Evaluación inicial sobre el CrossFit y sus fundamentos principales, planteamiento del reto inicial, introducción ODS 3, introducción de los saberes básicos, explicación y repartimiento de roles/equipos de la situación de aprendizaje final, realización ejercicios por parejas.</p> <p>Sesión 2: Demostración de los movimientos y ejercicios básicos del CrossFit de manera práctica y segura.</p> <p>Sesión 3: Primer WOD. Adquirir experiencia a través de una sesión.</p> <p>Sesión 4: Realización de un WOD. Conocimientos para la realización de la sesión creada por los estudiantes.</p> <p>Sesión 5: Experiencia real de una sesión de Crossfit en un box (Tiburón Crossfit Cambrils), para sentir la sensación del Crossfit en un contexto más profesional y charla sobre los ODS.</p> <p>Sesión 6: WOD FINAL. Evaluación de la una ficha de sesión creada por el alumnado individualmente y puesta en práctica por parejas.</p> <p>Sesión 7: Situación de aprendizaje final. Puesta en práctica de lo aprendido en los "Crossfit Games" y recordatorio del ODS 3.</p>	
<p>Situación aprendizaje final: En esta actividad final, los estudiantes tendrán la oportunidad de aplicar todo lo aprendido durante la SA creando una competición amistosa estilo "CrossFit Games". A través de esta actividad, los estudiantes podrán demostrar sus habilidades físicas, de trabajo en equipo y de gestión y diseño de actividades físicas y deportivas en un entorno de competencia divertido y motivador.</p>	
<p>O.G.E:</p> <p>G) Utilizar las tecnologías digitales de aprendizaje de forma solvente y responsable.</p> <p>K) Destacar el espíritu emprendedor, tanto individual como colectivo, con actitudes de creatividad, flexibilidad iniciativa, trabajo en equipo, confianza en sí mismo y sentido crítico.</p> <p>M) Utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social y referirse a las habilidades de las actividades físicas y deportivas para mejorar el bienestar físico y mental, así como el desarrollo personal y social.</p>	<p>C.Clave:</p> <p>A) Competencia(C) en comunicación lingüística</p> <p>D) C digital</p> <p>E) C personales, sociales y para aprender a aprender</p> <p>F) C ciudadana</p>

EVALUACIÓN				
Competencias específicas	Criterios de Evaluación:	Saberes básicos	Actividades de Evaluación	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %
1	<p>1.2 Consolidar los hábitos saludables valorando los beneficios que suponen a lo largo de la vida.</p> <p>1.3 Utilizar los protocolos de actuación de los primeros auxilios y de prevención de lesiones.</p>	<p><u>Sub-bloque Hábitos saludables:</u></p> <p>- Planificación de técnicas y actividades específicas de relajación, respiración y de prevención y mejora de la postura corporal.</p> <p>Sub-bloque Primeros auxilios y prevención de lesiones:</p> <p>- Prevención y planificación de medidas de seguridad en la práctica de actividad física.</p>	<p>1- Evaluación Inicial</p> <p>2- Diariamente mediante observación de la participación del alumno, respeto a compañeros, profesores, materiales e instalaciones y comprobación de higiene personal al final de las sesiones.</p> <p>3- Autoevaluación alumnado y evaluación entre pares.</p>	<p>1- Kahoot (35%)</p> <p>2- Lista de control y registro anecdótico (35%).</p> <p>3- Encuesta (30%).</p>
3	3.1 Gestionar actividades, sesiones o jornadas deportivas realizando	<p><u>Sub-bloque Gestión de actividades físico-deportivas:</u></p> <p>- Diseño de las actividades físico-</p>	<p>3- Realización sesión.</p> <p>4- Trabajo en equipo y organización en los Crossfit Games.</p>	<p>3- Ficha de sesión (40%).</p> <p>4- Rúbrica (60%).</p>

	<p>funciones organizativas de organización y dinamización.</p> <p>3.3 Organizar actividades físicas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad y conservación del medio ambiente.</p>	<p>deportivas atendiendo a los elementos necesarios: objetivo, medio, seguridad, tiempo, espacio, colectivo al que se dirige, material, etc.</p> <p>- Utilización óptima de materiales, equipos y espacios según las especificaciones técnicas y para su conservación y mejora.</p>		
Metodología				
Estrategia de la práctica: Global y mixta		Estilos de enseñanza: Mando directo, trabajo en grupos, asignación de tareas y resolución de problemas		
Metodologías activas y/o emergentes: Educación Física relacionada con la Salud, la Educación Deportiva, Aprendizaje Cooperativo y Clase Invertida (solo se utiliza en la primera sesión)				
Distribución grupo – clase: Parejas, individual y grupos reducidos (grupal, en la sesión teórica)		Participación: Simultánea y alternativa		
Posición del profesor: Posición central, externa al grupo (interna, cuando hay que corregir a algún alumno individualmente)		Feedback: Concurrente y retardado		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Principios DUA aplicados a priori:

Formas de implicación (Principio III): Para llamar la atención del alumnado, estos empiezan la SA con un reto inicial donde se les pregunta que, si querrían participar en unos Crossfit Games, con la incentiva de que ellos prepararan unos en la última sesión de la SA. Para trabajar la persistencia, los estudiantes intentan terminar los WODs en cada sesión y participar activamente en la explicación de los ejercicios. Por último, hablando de autorregulación del alumnado, estos deberán dar un feedback al final de la sesión con el profesor.

Diferentes medios de representación (Principio I): Para presentar la información, se realiza de forma oral, con videos expuestos en la primera sesión y con ejemplos y demostración de cómo realizar los ejercicios en las sesiones que se impartirán. Para que se entienda mejor la ejecución, en la visita a Tiburón Crossfit el profesor correspondiente del lugar demostrará con el material real que usan ellos. Para terminar, se garantiza la comprensión del alumnado, mediante su implicación, la búsqueda de información y la comprensión con la realización de las sesiones y los “Crossfit Games”.

Diferentes formas de acción y expresión (Principio II): Para presentar las diferentes formas de acción, se realizan y enseñan adaptaciones de los ejercicios y de alguno de los materiales a utilizar. Por ejemplo, para realizar sit-ups (abdominales), se utilizan colchonetas dobladas y no “AbMats” porque no hay en el IES y así poder desarrollar estos ejercicios. Por otro lado, para el desarrollo de la expresión y la comunicación se realizan seguimientos durante las sesiones y evaluaciones de las sesiones hechas por estudiantes y de la situación de aprendizaje final. Por último, para que mi alumnado sea consciente de su aprendizaje, realizan un feedback con el profesor al terminar las sesiones y un una autoevaluación y evaluación entre pares cuando corresponda.

Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel	Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un Kahoot, por parte del alumnado sobre los aspectos teóricos y prácticos del crossfit, con el objetivo de realizar preguntas con ejemplos visuales para hacerlo más interactivo y proporcionar un mayor desarrollo de aprendizaje. - Demostración de movimientos básicos a través de videotutoriales, para proporcionar opciones con apoyo y control. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una grabación de un WOD creado por los estudiantes. - Describir en forma de trabajo escrito los “Crossfit Games” que realizan. - Buscar materiales alternativos para la realización de ejercicios para las sesiones.

Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas):

Un alumno de 1º de bachillerato tiene Trastorno del Espectro Autista (TEA), es una condición relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta la manera en que una persona percibe y socializa con otras personas, lo que provoca problemas en la interacción social y la comunicación. Los patrones de comportamiento restringidos y repetitivos son otros síntomas de este trastorno.

Posibles adaptaciones:

- Para ayudar al alumno a comprender las actividades y seguir las instrucciones, proporcionar apoyo individualizado y estructura visual, como tarjetas de imágenes o videos.
- Ofrecer pausas sensoriales y oportunidades de descanso para que pueda controlar su estado emocional y participar de manera más efectiva en las actividades.
- Para mantener un ambiente tranquilo y predecible durante las sesiones de CrossFit, usar tapones para reducir los ruidos fuertes y las luces brillantes.

Material didáctico: 12 Kettlebells, 24 mancuernas (12 de 3kg y 12 de 5kg), 12 barras con peso incorporado, 12 pelotas medicinales, 24 bandas de resistencia, 24 esterillas, 12 cajas para saltos, 24 picas, 24 combas.

Instalaciones/Espacios: Aula y patio del colegio y Box de Tiburón Crossfit Cambrils.

Herramientas TIC-TAC-TEP:

- Pizarra digital clase (se utiliza para realizar el Kahoot en la primera sesión).
- Pizarra digital gimnasio (se utiliza para enseñar el Power Point sobre el ODS 3).



Interdisciplinariedad: Con BIOLOGÍA, comprendiendo cómo los diferentes sistemas se ven afectados durante el ejercicio y cómo se adaptan a la actividad física, se puede trabajar la fisiología humana: como los sistemas muscular, cardiovascular o respiratorio. Durante las sesiones que realicen de CrossFit, los estudiantes tienen que medir su frecuencia cardíaca y presión arterial antes y después de estas, utilizando estos datos para crear gráficos y analizar la adaptación del sistema cardiovascular al

ejercicio o en Biología impartir la fisiología de los músculos y luego durante las sesiones realizar ejercicios específicos que involucren diferentes grupos musculares, analizando las fibras que participan, la hipertrofia...etc.

Otros: Objetivo 3 de los O.D.S: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Proyecto "Crossfit para la Salud y el Bienestar", con actividades como la creación de programas de entrenamiento adaptados, sesiones de formación y educación en salud, eventos comunitarios e interacciones sociales.

Bibliografía/Webgrafía:

- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz. J., Llamazares, M.P. y Marín, A.R. (2014). El CrossFit en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, 30, 19-34.
- Baena-Morales, S., Merma Molina, G., y Gavilán-Martín, D. (2021). ¿Qué conocen los profesores de Educación Física sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible? Un estudio cualitativo-exploratorio. *Retos*, 42, 452-463.

6.2. Sesiones de la Situación de Aprendizaje

Título Situación de Aprendizaje: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos?	
Sesión nº: 1	Curso: 1º Bachillerato Trimestre: 1
Nombre de la Sesión: Descubriendo el mundo del Crossfit	
Duración: 1 h	Tipo Sesión: Introdutoria y desarrollo
Instalaciones: Aula Ramon Berenguer IV	Nº Alumnos/as: 24
Material: Pizarra digital, 12 ketellbells, 24 mancuernas (a repartir las de 3 kg y 5kg entre el alumnado).	
Objetivos didácticos de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Introducir el ODS 3 para garantizar una vida sana y promover el bienestar • Conocer los beneficios y movimientos principales del Crossfit para mostrar lo positiva que es su práctica. • Mentalizar al alumnado para una participación activa durante las sesiones y adquirir autonomía para la realización de los trabajos durante la SA. 	
Saberes básicos desarrollados:	
<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia de los efectos negativos que pueden tener algunos hábitos individuales y sociales y prácticas de actividad física en la salud individual y colectiva. • Prevención y planificación de medidas de seguridad en la práctica de actividad física. • Identificación de las profesiones vinculadas a la actividad física, la salud y las artes escénicas como a posibles salidas laborales. 	
Justificación de la Metodología: Fase 1 (Inicial)- Ja que es la introducción a la SA y probablemente sea la primera toma de contacto de muchos estudiantes con el deporte, por eso es la fase inicial de la situación.	
Estilo Enseñanza: Mando directo y asignación de tareas	
Modelo pedagógico, metodología activa: Educación Física relacionada con la Salud y Clase Invertida	
Estrategia: Global	Agrupación de los alumnos/as: Grupal y Parejas
Posición Profesor: Central e interna	Tipo Feedback: Concurrente y Retardado
Descripción	
<u>Parte teórica</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Realización de Kahoot sobre CrossFit, el material que se utiliza, los orígenes, los beneficios, los movimientos y ejercicios, que es un WOD, que son los Crossfit Games, en general los fundamentos del Crossfit. (15 minutos) • Planteamiento del reto inicial, explicación y repartimiento de los equipos/roles de la Situación de Aprendizaje final que tienen que realizar en la última sesión, para que ya puedan buscar información y empezar cuando quieran. (5 minutos) • Introducción ODS 3 para garantizar una vida sana y promover el bienestar para edad de bachillerato. 	

Parte práctica

- Demostración práctica y real del material que se va a utilizar durante todas las sesiones. (10 minutos)
- El alumnado realiza un calentamiento preparado de casa y luego hacen 4 ejercicios: (25 minutos)

- Back squat



- Push press con mancuernas



- Lunge con kettlebell



- Push-up



- Aseo e higiene personal (5 minutos)

Actividades de Refuerzo: Buscar por internet como realizar los ejercicios que han traído a clase de manera correcta, para un mejor aprendizaje.

Actividades de Ampliación: Diseñar una ficha de sesión sobre la sesión realizada de manera digital.

Observaciones: Esta sesión es una clase invertida, ya que los estudiantes se mirarán la teoría sobre el CrossFit en casa a través de una presentación de Power Point, más videos e imágenes que busquen ellos en internet. Cuando digo por parejas, me refiero a que primero actúa un estudiante y luego el otro, así en todas las sesiones.

Título Situación de Aprendizaje: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos?			
Sesión nº: 2		Curso: 1º Bachillerato	Trimestre: 1
Nombre de la Sesión: Explorando los movimientos del Crossfit			
Duración: 1 h		Tipo Sesión: Desarrollo	
Instalaciones: Patio Ramon Berenguer IV		Nº Alumnos/as: 24	
Material: 12 Kettelbells, 12 pelotas medicinales, 24 mancuernas (a repartir las de 3 kg y 5kg entre el alumnado) y 12 combas.			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar y practicar los movimientos principales del Crossfit trabajando las habilidades físicas. ✓ Percibir como desarrollar los ejercicios de manera segura para no hacerse daño. 			
Saberes básicos desarrollados:			
<ul style="list-style-type: none"> - Planificación de técnicas y actividades específicas de relajación, respiración y de prevención y mejora de la postura corporal. - Conciencia de los efectos negativos que pueden tener algunos hábitos individuales y sociales y prácticas de actividad física en la salud individual y colectiva. - Prevención y planificación de medidas de seguridad en la práctica de actividad física. 			
Justificación de la Metodología: Fase 1 (Inicial)- Seguimos en la primera fase de la metodología, ya que aún no conocen bien el deporte y tienen poca autonomía a la hora de realizar ejercicios.			
Estilo Enseñanza: Mando directo			
Modelo pedagógico, metodología activa: Educación Física relacionada con la Salud y Aprendizaje Colaborativo			
Estrategia: Mixta			
Agrupación de los alumnos/as: Por parejas			
Posición Profesor: Central e interna, cuando hay que corregir a algún alumno individualmente.			
Tipo Feedback: Concurrente y retardado			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Según Bishop (2003) parece que un calentamiento activo general con una parte de calentamiento específico puede proporcionar beneficios para la sesión:	G)  E) 	15'
	<ul style="list-style-type: none"> • General (G)- Tabata de Simple Under (20 " de trabajo y 10 " de descanso x 8) • Específico (E)- Push ups (3 series de 10 reps) 		

Parte principal	<p>Por parejas realizar alternativamente los ejercicios que marque el profesor. El que no actúa va corrigiendo al que si lo hace.</p> <p>2 series de 8 repeticiones de todos los ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Air squat 2. Back squat 3. Shoulder press 4. Push Ups 5. Sit-ups Abmat 6. Kettelbell Lunge 7. Wall Ball 	<p>1-2)</p>  <p>3)</p>  <p>4)</p>  <p>5)</p>  <p>6)</p>  <p>7)</p> 	30'
V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> • 2 vueltas al patio a ritmo muy bajo • Estiramientos pasivos del cuerpo • Feedback de la sesión con el alumnado • Aseo e higiene personal 		15'
<p>Actividades de Refuerzo: Ver videotutoriales de cómo realizar los movimientos de los ejercicios que más les cueste a los estudiantes.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: Diseñar una ficha de sesión sobre la sesión realizada de manera digital.</p>			
<p>Observaciones: Si algún ejercicio se complica al alumnado, se realiza solo con el propio peso corporal. Realizan su evaluación entre pares.</p>			

Título Situación de Aprendizaje: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos?			
Sesión nº: 3		Curso: 1º Bachillerato	Trimestre: 1
Nombre de la Sesión: First WOD: Cogiendo experiencia			
Duración: 1 h		Tipo Sesión: Desarrollo	
Instalaciones: Patio Ramon Berenguer IV		Nº Alumnos/as: 24	
Material: 12 Pelotas medicinales y 24 combas			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potenciar las habilidades físicas a través de la realización de un WOD. ✓ Crear un ambiente motivador y activo para desarrollar una adherencia a la actividad física. 			
Saberes básicos desarrollados:			
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención y planificación de medidas de seguridad en la práctica de actividad física. - Utilización óptima de materiales, equipos y espacios según las especificaciones técnicas y para su conservación y mejora. 			
Justificación de la Metodología: Fase 2 (Intermedia)- Entramos en la segunda fase, al dejar la primera fase de aprendizaje y demostración del deporte, para pasar a una segunda fase para agarrar experiencia y autonomía en este.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas			
Modelo pedagógico, metodología activa: Educación Física relacionada con la Salud			
Estrategia: Global			
Agrupación de los alumnos/as: Individual			
Posición Profesor: Central e interna, cuando hay que corregir a algún alumno individualmente.			
Tipo Feedback: Concurrente y Retardado			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Según Bishop (2003) parece que un calentamiento activo general con una parte de calentamiento específico puede proporcionar beneficios para la sesión:		15'
	<ul style="list-style-type: none"> • General- 3 vueltas al patio y movilidad articular libre durante estas. • Específico- 10 Simple Under, 2 Push ups de rodillas y 1 burpee sin salto (3 rondas) 		

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p>Los estudiantes realizan un AMRAP DE 20':</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 10 Wall ball 2) 6 Push ups 3) 5 Burpees 4) 20 Simple Under 	<p>1) </p> <p>2) </p> <p>3) </p> <p>4) </p>	<p>30'</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V. Calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vuelta al patio andando • Estiramientos pasivos, 15" por cada pierna o brazo • Feedback de la sesión con los estudiantes • Aseo e higiene personal 	 	<p>15'</p>
<p>Actividades de Refuerzo: Ver videotutoriales de cómo realizar los movimientos de los ejercicios que más le cueste al alumnado.</p> <p>Actividades de Ampliación: Diseñar una ficha de sesión sobre la sesión realizada de manera digital.</p> <p>Observaciones: Esta junto a la sesión que se va a un Box, se realizan individualmente, para que vean como se realiza un WOD realmente. En el WOD los estudiantes realizarán los ejercicios en el orden que prefieran así todos tendrán a disposición la pelota medicinal en algún momento, ya que solo hay 12 para los 24 estudiantes.</p>			

Título Situación de Aprendizaje: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos?			
Sesión nº: 4		Curso: 1º Bachillerato	Trimestre: 1
Nombre de la Sesión: Profesionales del Crossfit		Duración: 1 h	Tipo Sesión: Desarrollo
Instalaciones: Patio Ramon Berenguer IV		Nº Alumnos/as: 24	
Material: 12 Cajones, 12 kettlebells, 12 picas (quien quiera barras con peso incorporado) y 24 esterillas.			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los diferentes ítems que tiene una sesión para luego aplicarlos en el diseño de una creada por el alumnado. ✓ Trabajar la capacidad física, con el fin de mejorar las habilidades básicas para adquirir mayor condición física y confianza. 			
Saberes básicos desarrollados:			
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención y planificación de medidas de seguridad en la práctica de actividad física. - Diseño de las actividades físico-deportivas atendiendo a los elementos necesarios: objetivo, medio, seguridad, tiempo, espacio, colectivo al que se dirige, material, etc. - Utilización óptima de materiales, equipos y espacios según las especificaciones técnicas y para su conservación y mejora. 			
Justificación de la Metodología: Fase 2 (Intermedia)- Seguimos en la segunda fase, al dejar la primera fase de aprendizaje y demostración del deporte, para pasar a una segunda fase para adquirir experiencia y autonomía en este.			
Estilo Enseñanza: Resolución de problemas			
Modelo pedagógico, metodología activa: Educación Física relacionada con la Salud y Aprendizaje Colaborativo			
Estrategia: Global			
Agrupación de los alumnos/as: Parejas			
Posición Profesor: Central		Tipo Feedback: Retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Según Bishop (2003) parece que un calentamiento activo general con una parte de calentamiento específico puede proporcionar beneficios para la sesión:		15'
	<ul style="list-style-type: none"> • General- 15 subidas a cajón y movilidad articular con bandas elásticas por parejas (por encima de hombros, con sentadilla estática, en los pies...) • Específico- 5 Sit-ups normales y 5 squats (2 rondas) 		

Parte principal	<p>Se realizan 5 ROUNDS FOR TIME (primero realiza un ejercicio uno de la pareja y el otro descansa y motiva a su compañero, luego se cambian los roles y así ejercicio por ejercicio durante las 5 rondas):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 20 Jumping Jacks 2) 10 Back squat con pica (el alumno que pueda lo hace con barra de peso incorporado) 3) 8 Kettelbell Lunges 4) 8 AmbMat Sit-up 	<p>1)</p>  <p>2)</p>  <p>3)</p>  <p>4)</p> 	30'
V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> • 2 vuelta al patio a trote muy suave • Estiramientos con bandas elásticas por parejas, de brazos a piernas • Feedback de la sesión con los estudiantes • Aseo e higiene personal 		15'
<p>Actividades de Refuerzo: Ver videotutoriales de cómo realizar los movimientos de los ejercicios que más le cueste al alumnado.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: Diseñar una ficha de sesión sobre la sesión realizada de manera digital.</p>			
<p>Observaciones: Los AbMat Sit-up se realizan doblando una esterilla, ya que el instituto no dispone de AbMats. El alumno que no actúa tiene que dar feedback a su compañero y motivarlo. Realizan su evaluación entre pares. Dentro de los 30 minutos del WOD también entra la explicación de la dinámica a seguir.</p>			

Título Situación de Aprendizaje: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos?			
Sesión nº: 5		Curso: 1º Bachillerato	Trimestre: 1
Nombre de la Sesión: Experiencia real: Visita a Tiburón Crossfit Cambrils			
Duración: 1 h 30´		Tipo Sesión: Experiencial	
Instalaciones: Box Tiburón Crossfit Cambrils		Nº Alumnos/as: 24	
Material del box: 24 Bandas elásticas, 24 pelotas medicinales, 24 barras			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar una vida saludable a través del ODS 3 y el CrossFit. ✓ Trabajar las habilidades físicas a través de una experiencia real de Crossfit. ✓ Adquirir motivación y entusiasmo por el deporte a través de una sesión real. 			
Saberes básicos desarrollados:			
<ul style="list-style-type: none"> - Planificación de técnicas y actividades específicas de relajación, respiración y de prevención y mejora de la postura corporal. - Prevención y planificación de medidas de seguridad en la práctica de actividad física. - Utilización óptima de materiales, equipos y espacios según las especificaciones técnicas y para su conservación y mejora. - Identificación de las profesiones vinculadas a la actividad física, la salud y las artes escénicas como a posibles salidas laborales. 			
Justificación de la Metodología: Fase 2 (Intermedia)- Es la última parte de esta fase antes de pasar a la final, ya que es la última sesión donde el alumnado puede adquirir más conocimientos para las pruebas finales.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y mando directo			
Modelo pedagógico, metodología activa: Educación Física relacionada con la Salud			
Estrategia: Mixta			
Agrupación de los alumnos/as: Individual			
Posición Profesor: Central		Tipo Feedback: Concurrente y retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Charla de los monitores sobre el ODS 3, hablando de la importancia de la nutrición, la higiene y la salud física y mental para adquirir una vida saludable. - Explicación de los monitores de toda la sesión en la pizarra del box y de los ejercicios que se van a realizar durante ella, mientras los estudiantes realizan movilidad articular. - El alumnado realiza 2 rondas de: <ul style="list-style-type: none"> • Correr 200 m • 10 Good Morning 		20'

Parte principal	<p>WOD “Bárbara” adaptado: 4 rondas con 3 minutos de descanso entre rondas (donde el monitor corregirá aspectos técnicos):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 5 Pull ups (se pueden hacer con bandas elásticas) 2) 5 Power Cleans 3) 5 Shoulder Press 4) 10 Wall Balls 	<p>1) </p> <p>2) </p> <p>3) </p> <p>4) </p>	30'
V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> • Andar 400 m • Estiramientos pasivos y a la vez feedback de la sesión y sobre el ODS 3 del monitor con los estudiantes • Aseo e higiene personal 		10'
<p>Actividades de Refuerzo: Ver videotutoriales de WODs reales y como realizar los movimientos.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: Diseñar una ficha de sesión sobre la sesión realizada de manera digital.</p>			
<p>Observaciones: Esta sesión esta creada por los entrenadores del Box de Crossfit. La charla sobre los ODS, está pensada para el principio de la sesión, ya que al final de esta el alumnado estará muy cansado y su nivel de atención sería muy bajo o nulo.</p>			

Título Situación de Aprendizaje: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos?	
Sesión nº: 6	Curso: 1º Bachillerato Trimestre: 1
Nombre de la Sesión: El WOD final	
Duración: 1 h	Tipo Sesión: Desarrollo y evaluación
Instalaciones: Patio Ramon Berenguer IV	Nº Alumnos/as: 24
Material: El disponible en el Instituto	
Objetivos didácticos de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar una sesión de Crossfit para ver el aprendizaje adquirido durante la Situación de Aprendizaje. • Implementar la sesión diseñada por el alumnado en parejas. 	
Saberes básicos desarrollados:	
<ul style="list-style-type: none"> - Diseño de las actividades físico-deportivas atendiendo a los elementos necesarios: objetivo, medio, seguridad, tiempo, espacio, colectivo al que se dirige, material, etc. - Utilización óptima de materiales, equipos y espacios según las especificaciones técnicas y para su conservación y mejora. 	
Justificación de la Metodología: Fase 3 (Final)- Entramos en esta fase ya que estamos en la sesión que crean los estudiantes y es donde el profesor tiene que ver el aprendizaje adquirido y si pueden hacer trabajos con autonomía.	
Estilo Enseñanza: Resolución de problemas	
Modelo pedagógico, metodología activa: Educación Deportiva y Aprendizaje Colaborativo	
Estrategia: Global	
Agrupación de los alumnos/as: Por parejas	
Posición Profesor: Central	Tipo Feedback: Retardado
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El alumnado realiza el calentamiento que han diseñado ellos siguiendo a Bishop (2003) que dice que parece que un calentamiento activo general con una parte de calentamiento específico puede proporcionar beneficios para la sesión. • A la hora de realizar el WOD, primero actúa un alumno y el otro adopta el rol de profesor/monitor, proporcionando feedback y motivación a su compañero, luego se cambian los roles. • Para la vuelta a la calma los estudiantes realizan el diseñado por ellos y luego una evaluación entre pares entre ellos. 	
Actividades de Refuerzo: Buscar información sobre sesiones y ejercicios de Crossfit en internet.	
Actividades de Ampliación: Crear material para su utilización en un futuro WOD.	
Observaciones: Esta sesión está dirigida por los propios estudiantes. Realizan su evaluación entre pares y tienen que llevar su ficha de sesión para ser evaluada por el profesor.	

Título Situación de Aprendizaje: ¿Por qué el CrossFit ha ganado popularidad en los últimos tiempos?	
Sesión nº: 7	Curso: 1º Bachillerato Trimestre: 1
Nombre de la Sesión: Los Mini Crossfit Games	
Duración: 2 h	Tipo Sesión: Desarrollo y evaluación
Instalaciones: Gimnasio (solo para el Power Point) y Patio Ramon Berenguer IV	Nº Alumnos/as: 24
Material: El que necesite el alumnado para la sesión	
Objetivos didácticos de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar en la creación y ejecución de unos "CrossFit Games" innovadores que fomenten la participación activa, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades físicas y deportivas entre los participantes. • Recordar la relación e importancia que tiene el ODS 3 para el CrossFit. 	
Saberes básicos desarrollados:	
<ul style="list-style-type: none"> - Prevención y planificación de medidas de seguridad en la práctica de actividad física. - Uso de aplicaciones y recursos digitales para la gestión de la práctica de actividad física. - Diseño de las actividades físico-deportivas atendiendo a los elementos necesarios: objetivo, medio, seguridad, tiempo, espacio, colectivo al que se dirige, material, etc. - Utilización óptima de materiales, equipos y espacios según las especificaciones técnicas y para su conservación y mejora. 	
Justificación de la Metodología: Fase 3 (Final)- Entramos en esta fase ya que estamos en la sesión que crean los estudiantes y es donde el profesor tiene que ver el aprendizaje adquirido y si pueden hacer trabajos con autonomía.	
Estilo Enseñanza: Trabajo en grupo y resolución de problemas	
Modelo pedagógico, metodología activa: Educación Deportiva, Aprendizaje Colaborativo y Educación Física relacionada con la Salud	
Estrategia: Global	Agrupación de los alumnos/as: Grupal
Posición Profesor: Central	Tipo Feedback: Retardado
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El equipo nº 4 muestra un Power Point diseñado por ellos sobre la relación y la importancia entre el CrossFit y el ODS 3. (10 minutos) • El alumnado realiza unos Crossfit Games por equipos (6 equipos de 4) adoptando cada equipo un rol diferente en este: (1 h 40´) <ul style="list-style-type: none"> Equipo 1) Diseñadores de la logística del evento. Equipo 2) Encargados de recopilar todo el material necesario para el día de la sesión. Equipo 3) Jueces de todas las pruebas que se van a realizar. Equipo 4) Promotores de la documentación del evento, tienen que hacer marketing de este a través de imágenes, videos y de lo que quieran que pueda promover el evento. 	

Equipos 5 y 6) Estos dos equipos son los participantes de los juegos y los que tienen que realizar todas las pruebas.

- Al acabar la sesión el profesor da un feedback de la sesión a todos los estudiantes. (5 minutos)
- Aseo e higiene personal por parte del alumnado. (5 minutos)

Actividades de Refuerzo: Buscar información sobre diseño de eventos con ayuda del equipo.

Actividades de Ampliación: Diseñar una ficha de sesión sobre la sesión realizada de manera digital.

Observaciones: Todos los estudiantes que tengan su parte preparada, durante el evento tienen que ayudar a los participantes alentándoles en los ejercicios para proporcionar motivación a ellos. El alumnado realiza su autoevaluación de toda la SA al finalizar esta sesión. El profesor evalúa “Los Mini CrossFit Games” a través de una rúbrica.

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES

El CrossFit ha demostrado ser una herramienta efectiva para fomentar la actividad física en diferentes entornos, incluyendo el aula. En el contexto educativo, el CrossFit puede servir como una estrategia innovadora y novedosa para motivar a los estudiantes y promover hábitos saludables desde una edad temprana.

La implementación de una SA a través del CrossFit para el alumnado de 1º de bachillerato puede ofrecer múltiples beneficios. En primer lugar, permite a los estudiantes experimentar una forma variada y dinámica de ejercicio que puede ser más atractiva que las formas tradicionales de EF. Además, la estructura del CrossFit, que incluye ejercicios de alta intensidad y entrenamiento funcional, puede contribuir a desarrollar habilidades como la resistencia, la fuerza y la coordinación.

Identificar ejercicios de CrossFit que se puedan adaptar al entorno del aula es una tarea fundamental para promover la actividad física entre los estudiantes. Teniendo en cuenta las limitaciones de espacio y equipamiento, es esencial elegir ejercicios que no requieran material especializado y que puedan realizarse en un área reducida. Ejercicios como burpees, sentadillas, flexiones y saltos pueden ser fácilmente integrados en el aula.

La implementación de actividades de CrossFit en el aula debe enfocarse en fomentar la participación activa y los hábitos de vida saludables entre los estudiantes. Incorporar estas actividades de manera regular puede ayudar a los estudiantes a desarrollar rutinas de ejercicio que perduren más allá del entorno escolar.

Por otra parte, es esencial considerar las necesidades y habilidades individuales de los estudiantes al implementar actividades de CrossFit en el aula, adaptando los

ejercicios para que sean accesibles para todos los niveles de habilidad, esto permitirá que cada estudiante participe activamente sin sentirse excluido en las sesiones. Un ejemplo, podría ser realizar las flexiones de rodillas o llevar a cabo una serie de ejercicios sin peso incorporado.

Finalmente, para lograr una implementación exitosa de actividades de CrossFit en el aula, es fundamental contar con el apoyo y la participación activa de los estudiantes, pero también de los profesores. Es importante crear un ambiente inclusivo y positivo donde todos los estudiantes se sientan apoyados.

Como valoración personal, la práctica regular de CrossFit puede tener un efecto positivo en la vida escolar y personal de los estudiantes y es una muy buena opción como implementación dentro del currículo escolar.

VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

8 LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

La principal limitación de este trabajo es que la SA propuesta no se ha podido llevar a la práctica porque está pensada para el primer trimestre del curso escolar y así poder seguir la programación curricular, pero mi periodo de prácticas en el centro comenzó en el segundo, entonces el trabajo acaba quedando como una “Propuesta de Intervención”. Esta situación ha afectado a la posibilidad de recoger los datos de manera directa y algunas observaciones que podrían haber validado la intervención propuesta. Aunque exista esta principal limitación, el diseño detallado de la SA facilita una base muy fuerte para en un futuro poder implementarla en un contexto educativo.

Por otra parte, otra de las limitaciones se centra en la disponibilidad de material para realizar las sesiones de la SA. La falta de equipamiento adecuado disminuyó la variedad de ejercicios que se pudieron implementar, lo que podría haber limitado el alcance y la efectividad del programa. Con una mayor disponibilidad de materiales específicos de CrossFit, se podrían haber desarrollado sesiones más reales y completas, potenciando aún más los beneficios físicos y educativos.

Para terminar, el número de alumnos por radio de profesor que actúan por sesiones es una gran limitación, ya que este aspecto no permite una buena individualización y atención personalizada, cosa que el profesor puede encontrarse limitado en la capacidad para ayudar a las necesidades personales de aprendizaje de cada estudiante, esto de seguro que afecta negativamente al rendimiento académico y al desarrollo del alumnado.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Sánchez, J., Pérez-Pueyo, A., Heras Bernardino, C., Hortigüela-Alcalá, D., y Herran, I. (2023). Enfoque pedagógico del CrossFit en educación física a través de la autorregulación y el estilo actitudinal. 145-174.
- Amaral, R. M. S., y Oliveira, J. R. R. (2020). Impactos da prática de crossfit na vida de seus praticantes. *Revista Saberes Acadêmicos*, 35-41.
- Baena-Morales, S., Merma Molina, G., y Gavilán-Martín, D. (2021). ¿Qué conocen los profesores de Educación Física sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible? Un estudio cualitativo-exploratorio. *Retos*, 42, 452-463.
- Bishop, D. (2003). Warm Up II: Performance Changes Following Active Warm Up and How to Structure the Warm Up. *Supports Med*, 33(7), 483-498.
- Borras, P. A., Herrera, J., y Ponseti, F. J. (2017). Effects of crossfit lessons in physical education on the aerobic capacity of young students. *Journal of Physical Education & Health*, 6 (10), 5-11.
- Brandt, T., Heinz, E., Klaatzen, Y., Limbara, S., Mörsdorf, M., Schinköthe, T., y Schmidt, A. (2022). MedXFit—Effects of 6 months CrossFit® in sedentary and inactive employees: A prospective, controlled, longitudinal, intervention study. *Health Science Reports*, 5(5), e749.
- Mellado, A., y Chaverri, D. (2020). Incorporación del crossfit en el aula de educación física. *Revista internacional de deportes colectivos*, 42, 32-43.
- Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., Souza, H. D. S., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Cardoso Filho, C. A., Bottaro, M., Hernandez, A. J., Amadio, A.

- C., y Serrão, J. C. (2018). CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 11.
- Eather, N., Morgan, P., y Lubans, D. (2015). Improving health-related fitness in adolescents: The CrossFit Teens randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19, e11.
- Evangelio, C., Fernández-Rio, J., Peiró-Velert, C., y González-Víllora, S. (2021). Sport Education, Cooperative Learning and Health-Based Physical Education: Another Step in Pedagogical Models' Hybridization. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 92(9), 24-32.
- Generalitat de Catalunya. (2017). Decreto 150/2017, de 17 de octubre, sobre la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo. *Diario Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 7471.
- Generalitat de Catalunya. (2022). Decreto 171/2022, de 20 de septiembre, sobre la ordenación de las enseñanzas de bachillerato. *Diario Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 8753.
- Glassman, G. (2002) ¿Qué es el fitness? *The CrossFit Journal*, 3(1), 11.
- Glassman, G. (2004) ¿What is crossfit? *The CrossFit Journal*.
- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, J., Llamazares, M.P., y Marín, A.R. (2014). El CrossFit en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, 30, 19-34.
- González-Víllora, S., Evangelio, C., Fernández-Rio, F. J., y Peiró-Velert, C. (2018). Hibridación de tres modelos pedagógicos: aprendizaje cooperativo, educación física relacionada con la salud y educación deportiva. innovando en crossfit.

Actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas, 603-612.

- Han, Y., Syed Ali, S. K., y Ji, L. (2021). Effects of crossfit intervention on students' physical fitness in physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2585-2590.
- Menargues-Ramírez, R., Sospedra, I., Holway, F., Hurtado-Sánchez, J. A., y Martínez-Sanz, J. M. (2022). Evaluation of Body Composition in CrossFit® Athletes and the Relation with Their Results in Official Training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 11003.
- Mime, M., Hamzaoui, H., Benchehida, A., y Cherara, L. (2022). Effect of 8 weeks CrossFit exercises on high school students during a physical fitness program: Effect of 8 weeks CrossFit exercises. *Quality in Sport*, 8(1), 7-20.
- Petrova, A., Bala, T., Masliak, I., y Mameshina, M. (2022). The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 22, 955 – 961.
- Rodríguez, M.A., García-Calleja, P., Terrados, N., Crespo, I., Del Valle, M., y Olmedillas, H. (2022). Injury in CrossFit®: A Systematic Review of Epidemiology and Risk Factors. *The Physician and Sportsmedicine*, 50(1), 3-10.
- Sánchez-Silva, A., y Prieto, J.A. (2023). CrossFit as Physical Education content at the Secondary Education stage in Andalusia. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(1), 121-135.
- Sibley, B. A. (2012). Using Sport Education to Implement a CrossFit Unit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(8), 42-48.

Souza, D. M., Petters, G.F., Wamser, L., y Ostermann, R.M. (2023). Autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit®. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 11(3), e7065.

ANEXOS

ANEXO I. Power Point evaluación inicial

Para la evaluación inicial del alumnado, he diseñado un Power Point para que se lo miren antes de la primera clase y así realizar un Kahoot sobre este para la evaluación.



The image shows two slides from a PowerPoint presentation. The left slide is the title slide, and the right slide is the index slide.

Slide 1 (Left):

- Logo: Universidad Europea (ue)
- Image: A woman performing a kettlebell swing in a gym.
- Section-Header: **INTRODUCCIÓN DEL CROSSFIT EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**
- Author: Gerard Miquel Martínez
- Course: 1º Bachillerato Ramón Berenguer IV Cambrils
- Year: Curso 2023-2024

Slide 2 (Right):

- Logo: Universidad Europea (ue)
- Section-Header: **ÍNDICE**
- Table-Of-Contents:
 - OBJETIVOS
 - ¿QUÉ ES EL CROSSFIT?
 - ¿QUÉ ES UN WOD?
 - BENEFICIOS
 - RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA
 - EJERCICIOS COMÚNES
- Image: A 3D character holding a magnifying glass.

OBJETIVOS

- Introducir el CrossFit como Situación de Aprendizaje a través de la Educación Física.
- Adquirir hábitos saludables a través del CrossFit
- Potenciar las habilidades físicas básicas



¿QUÉ ES EL CROSSFIT?

GREG GLASSMAN



FUNDADOR (2000)

- Señala que es un sistema de fuerza y acondicionamiento construido sobre movimientos funcionales constantemente variados, si no aleatorios, ejecutados a alta intensidad.
- El CrossFit tiene como objetivo facilitar la aptitud física a través del desarrollo y la optimización de la calidad física en diez aspectos: (1) resistencia cardiovascular/respiratoria, (2) resistencia, (3) fuerza, (4) flexibilidad, (5) potencia, (6) velocidad, (7) coordinación, (8) agilidad, (9) equilibrio y (10) precisión



¿QUÉ ES UN WOD?

Significa Workout of the Day (WOD), que significa el reto del día, con el objetivo de aumentar la accesibilidad a la información sobre los entrenamientos, para que cualquier individuo, sin importar en qué parte del mundo se encuentre, pudiera conocerlos.

- Tipos más conocidos:
 - Rounds for time
 - As Many Repetitions As Possible (AMRAP)
- Duración:
 - Entre 5 a 40 minutos



BENEFICIOS

- Mejora de la estabilidad y distribución de la fuerza
- Promueve un estilo de vida saludable con mejoras en la imagen corporal y aumento de la confianza
- Combate enfermedades crónicas y mejorar la salud
- Contribuye a mejorar la forma física funcional y ayuda a combatir enfermedades crónicas
- Beneficios psicológicos y calidad de vida
- Mejora del estado de ánimo y autopercepción positiva de la calidad de vida



BENEFICIOS

- Eficiencia en el entrenamiento y cumplimiento de estándares de salud
- Ofrece un sistema de entrenamiento eficaz que cumple con recomendaciones de salud internacionalmente reconocidas
- Atractivo para todas las edades y niveles de habilidad
- Popularidad debido al tiempo eficiente de entrenamiento y sus beneficios fisiológicos y psicológicos
- Impacto en la educación física y la motivación para la actividad física



RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA

La EF escolar enfrenta desafíos como la baja presencia en horarios lectivos y la monotonía en las lecciones

Los profesores juegan un rol clave en promover estilos de vida activos y el desarrollo personal de los estudiantes

Alta adaptabilidad y capacidad para motivar a los jóvenes a través de entrenamientos variados y desafiantes



RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA

Mejora de la actividad motora, interés por la cultura física y aumento del nivel de salud física

Explorar nuevos programas de actividad física basados en la condición física que atraigan a los jóvenes y les doten de habilidades duraderas

Su poca duración, permite adaptar la sesión al tiempo de clase



EJERCICIOS COMÚNES

ue Universidad Europea



SQUAT



PUSH-UP



PULL-UP



BURPEE

EJERCICIOS COMÚNES

ue Universidad Europea



SNATCH



POWER CLEAN



DEADLIFT



PUSH PRESS

ANEXO II. Rúbrica heteroevaluación

PARÁMETROS	CALIFICACIONES				PTS
	1,5 pts Excelente	1 pt Competente	0,5 pts Limitado	0 pts Inexistente	
Trabajo en equipo	Para completar las tareas de manera coordinada y eficiente, los miembros del equipo trabajan eficazmente juntos	3 miembros del equipo trabajan juntos y muestran un buen trabajo en equipo, pero puede haber algunas áreas en las que mejorar	La cooperación entre los miembros del equipo es limitada, lo que dificulta que trabajen juntos en algunas de las tareas	La cooperación entre los miembros del equipo es nula y esto es significativo en su desempeño de las tareas	3
	1 pt Excelente	0,7 pts Competente	0,3 pts Limitado	0 pts Inexistente	
Habilidad técnica	Los miembros del equipo muestran un dominio completo de las habilidades requeridas con técnica y seguridad	3 miembros del equipo realizan los movimientos correctamente, aunque en 2 o 3 ejercicios con poca técnica	2-3 miembros del equipo tienen dificultades para realizar los movimientos correctamente	Ningún miembro del equipo realiza los movimientos correctamente y no cuidan la seguridad	2

	1,5 pts	1 pt	0,5 pts	0 pts	
	Excelente	Competente	Limitado	Inexistente	
Participación activa	Durante todo el evento, los miembros del equipo mantienen una actitud positiva y un alto nivel de compromiso y participación	Aunque a veces la motivación disminuye, la mayoría de los miembros del equipo están optimistas y comprometidos	2-3 miembros del equipo muestran una actitud negativa o falta de compromiso, afectando la cohesión grupal	Durante la mayoría del evento, varios miembros del equipo muestran una actitud negativa y una falta de compromiso, lo que afecta negativamente	3
	1,5 pts	0,7 pt	0,3 pts	0 pts	
	Excelente	Competente	Limitado	Inexistente	
Éxitos/Diseño de actividades	El equipo logra resultados positivos en todas las actividades, demostrando un alto nivel de habilidad y estrategia	El equipo logra resultados positivos en la mayoría de las actividades, demostrando capacidad y determinación	El equipo logra resultados positivos y negativos durante las actividades	El equipo no obtiene resultados positivos importantes en las actividades	2

ANEXO III. Encuesta de autoevaluación y evaluación entre pares

Para la autoevaluación del alumnado, he creado una encuesta a través del Google Forms, que tienen que contestar al final de la SA:

Enlace: <https://forms.gle/fXLbxBbZpaPubRee8>

¿Cómo evaluarías tu ejecución técnica en movimientos más complejos?

	1	2	3	4	5	
Mala	<input type="radio"/>	Perfecta				

...

¿Cómo describirías tu estado físico general desde que comenzaste a practicar CrossFit?

	1	2	3	4	5	
Pésimo	<input type="radio"/>	Excelente				

¿Cómo describirías tu actitud y nivel de motivación durante las sesiones de CrossFit?

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	Mucha				

...

¿Has hecho caso a las indicaciones por parte del profesor?

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre				

¿Qué nota te pondrías en cuanto al respeto de las instalaciones y material utilizado?

	1	2	3	4	5	
Inexistente	<input type="radio"/>	Mucho respeto				

¿Crees que has cumplido los objetivos de la Situación de Aprendizaje?

Texto de respuesta larga

Para la evaluación entre pares del alumnado, he creado una encuesta a través del Google Forms, que tienen que contestar al final de las sesiones realizadas por parejas:

Enlace: <https://forms.gle/EX1zEJkwbyLgFpht6>

¿Te sientes motivado por tu compañero durante la sesión?

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	Todo el rato				

⋮

¿Cómo puntuarías la dedicación de tu compañero durante las sesiones de entrenamiento?

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	Mucha				

¿Realiza los ejercicios con seguridad y habilidad técnica?

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	Mucha				

¿Cómo describirías la capacidad de tu compañero para seguir las instrucciones del profesor?

	1	2	3	4	5	
Ninguna	<input type="radio"/>	Todas				

¿En que aspectos crees que puede mejorar tu compañero durante las sesiones?

Texto de respuesta larga

ANEXO IV. Encuesta de adherencia

Para poder valorar el objetivo de la SA, sobre promover adherencia al deporte, fomentando un estilo de vida saludable y activo, he realizado una encuesta a través de Google Forms, que el alumnado tiene que responder 1 vez a la semana, durante 1 mes después de realizar la SA sobre CrossFit:

Enlace: <https://forms.gle/B1ABXNKUv6PqXBTf6>

¿Cuántas veces a la semana realizas deporte o CrossFit?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5 o más

¿Cómo ha impactado el deporte/CrossFit en tu día a día?

- Mejora del estrés
- Mejora del sueño
- Mejora de las relaciones sociales
- Mejora de la resistencia
- Ninguna

Desde que comenzaste con CrossFit/deporte, ¿Cómo ha cambiado tu estado de salud?

- Ha mejorado significativamente
- Ha mejorado
- Se ha mantenido
- Ha empeorado

¿Estás notando cambios en tu rendimiento físico desde que comenzaste con CrossFit/deporte?

- Sí
- No
- Otro

En una escala del 1 al 5, ¿Cuánto de motivado te sientes para continuar con el programa de CrossFit o de deporte?

1 (Nada motivado)

2 (Poco motivado)

3 (Algo motivado)

4 (Bastante motivado)

5 (Muy motivado)

ANEXO V. Kahoot

A continuación, se ven las preguntas y con las opciones y la respuesta correcta del Kahoot que van a realizar los alumnos para la evaluación inicial:

The image displays four screenshots of a Kahoot quiz interface, each featuring a question about CrossFit and four multiple-choice options. The background of each slide is a colorful illustration of a gym with a large tire in the center.

Slide 1: ¿Quién fue el fundador del CrossFit?

- Arnold Schwarzenegger (Incorrect)
- Greg Glassman (Correct)
- Mat Fraser (Incorrect)
- Jillian Michaels (Incorrect)

Slide 2: ¿Qué es el CrossFit?

- Un programa de fitness (Incorrect)
- Un deporte acuático (Incorrect)
- Un plan de entrenamiento de alta intensidad (Correct)
- Hacer pesas y correr (Incorrect)

Slide 3: ¿Qué significa WOD?

- Weightlifting or Day (Correct)
- Win or Drew (Incorrect)
- Workout on Demand (Incorrect)
- Workout of the Day (Correct)

Slide 4: ¿Cuál es un ejercicio común del CrossFit?

- Squat (Incorrect)
- Burpee (Incorrect)
- Pull-up (Incorrect)
- Todas son correctas (Correct)

¿Qué es un "Box" en CrossFit?



El término utilizado para el gimnasio de CrossFit

Un ejercicio específico

Una dieta específica

Un gimnasio

¿Cuánto dura una sesión de CrossFit generalmente?

1 hora

2 horas

30 minutos

Todas son falsas

¿Qué tipo de ejercicios incluye CrossFit?

Cardio

Gimnasia

Levantamiento de pesas

Todas las anteriores

¿Cuál de estos aspectos se trabajan en CrossFit?

Resistencia cardiovascular/respiratoria

Flexibilidad

Fuerza

Potencia

¿En que año fue creado el CrossFit?



<input type="radio"/> 2003	<input type="radio"/> 1998
<input checked="" type="radio"/> 2000	<input type="radio"/> Ninguna es correcta

¿Cuál es el objetivo principal del CrossFit?



<input type="radio"/> Aumentar la flexibilidad	<input checked="" type="radio"/> Mejorar la fuerza y la condición física general
<input type="radio"/> Perder peso	<input type="radio"/> Ganar competiciones

El CrossFit es un buen deporte para adquirir hábitos saludable.



<input checked="" type="radio"/> Verdadero	<input type="radio"/> Falso
--	-----------------------------

En CrossFit, todos los entrenamientos son personalizados y nunca se repiten...



<input type="radio"/> Verdadero	<input checked="" type="radio"/> Falso
---------------------------------	--

ANEXO VI. Lista de control y registro anecdótico

Ejemplo de la lista de control y registro anecdótico del alumnado:

Alumno	Fecha	Participación Activa	Respeto Compañeros	Respeto Profesores	Cuidado de Materiales	Respeto Instalaciones	Higiene personal	Observaciones
Nombre	-	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	-
Nombre	-	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	-
Nombre	-	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	-