



**Universidad
Europea** VALENCIA

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

**LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES
SOCIALES EN EL AULA DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA. RETOMANDO EL CONTACTO
HUMANO A TRAVÉS DEL ACROYOGA.**

Presentado por:

Dña.GEMA GODINO SÁNCHEZ

Dirigido por:

Dr. Dña. ESTHER BLASCO HERRAIZ

CURSO ACADÉMICO 23-24

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas las personas que me han brindado su apoyo, amor, amistad, y ayuda durante el desarrollo de este trabajo de fin de máster, sin ellas no hubiese sido posible.

A mi madre, por su amor infinito y cercanía a través de cada llamada; por encontrar las palabras adecuadas siempre, por ese viaje express para llenarme el congelador de “tuppers”, y darme un empujón gigante cada día.

A mi padre, por sus palabras adecuadas, su certeza, su sabiduría y su cariño.

A las personas que me hicieron quedarme en esta maravillosa isla, que hoy en día considero familia, por su positividad, apoyo, momentos de desconexión, y amistad verdadera. Gracias de verdad por ser tan reales, por no dejarme ir ante el agotamiento, por las sesiones de risoterapia, y por la eterna presencia del sentido común, que tanta falta hace a nuestro alrededor. SLT.

A los docentes del departamento de Educación Física del IES Playa Honda. A Miguel Ángel, por abrirme las puertas, por trasmitirme la realidad sin pelos en la lengua, y hacerme sentir en el sitio y momento adecuado. A Fernando por su complejo de barra energética, sus ganas de llevar a cabo cualquier actividad y pasar esta actitud a su alumnado, y su ayuda durante mis prácticas.

Por último, a Guillermo, mi tutor de prácticas. Gracias por la cercanía desde el primer día, por el amor que desprendes hacia tu profesión, y tu implicación inspiradora con cada chico o chica que te necesitaba. Ha sido una gran suerte estar bajo la tutela de alguien que me ha generado tanta admiración en tan poco tiempo por su forma de tratar “a sus niños”, que me ha aconsejado a la hora de encarar sesiones y distintas situaciones, y con el que inevitablemente he creado un vínculo de confianza.

Por último, gracias a mi yo del pasado, que decidió no dedicarse a la educación, porque sin lugar a duda, y cito al entrenador que más sacó de mí durante aquellos maravillosos años: “ahora es cuando”.

RESUMEN

El siguiente trabajo se basa en la implantación de una situación de aprendizaje (SA) basada en el Acroyoga, una modalidad que une aspectos del yoga, como el trabajo de la flexibilidad, las isometrías, y la relajación; así como características propias del acrosport, como el realizar figuras en parejas, trabajar con el peso de mis compañeros, y el contacto físico directo entre los componentes de la pareja o grupo durante su práctica. La SA se lleva a cabo en la isla de Lanzarote, en el IES Playa Honda, y está diseñada para alumnado de 4º de la ESO, siendo presentada en el centro como un contenido innovador, y que se desarrollará, principalmente, a través del aprendizaje cooperativo, siendo esta una gran facilitadora del desarrollo y trabajo de habilidades sociales y relaciones interpersonales. La SA se evaluará a través de diferentes instrumentos, donde la coevaluación tendrá un papel protagonista. El objetivo principal de este proyecto es el de reforzar, a través de la educación física valores como el respeto, la comunicación eficaz, y el compañerismo, con un contenido que nos permita mantener unos niveles altos de motivación intrínseca del alumnado. Como objetivo secundario, aplicamos y experimentamos las diferentes fases del aprendizaje cooperativo en la situación de aprendizaje propuesta.

Al finalizar este trabajo, se concluye que la metodología elegida es adecuada al contenido de Acroyoga, y que ha favorecido una mayor motivación entre el alumnado durante el desarrollo de las sesiones. El ambiente cooperativo de las clases era observable, y el alumnado del curso así lo reflejó en sus evaluaciones. Sin embargo, es necesario llevar a cabo más sesiones para reforzar una base de colaboración para poder desarrollar tareas donde la cooperación sea real y entre todos/as.

Palabras Clave: educación física, acroyoga, acrosport, aprendizaje cooperativo, habilidades sociales, motivación.

ABSTRACT

The following work is based on the implementation of a learning situation (LS) based on Acroyoga, a modality that combines aspects of yoga, such as flexibility work, isometries, and relaxation; as well as characteristics of acrosport, such as performing figures in pairs, working with the weight of my classmates, and direct physical contact between the components of the pair or group during practice. The LS is carried out on the island of Lanzarote, in the IES Playa Honda, and is designed for students in the 4th year of ESO, being presented in the centre as an innovative content, and that will be developed mainly through cooperative learning, this being a great facilitator of the development and work of social skills and interpersonal relationships. The LS will be evaluated through different instruments, where co-evaluation will play a leading role. The main objective of this project is to reinforce, through physical education, values such as respect, effective communication and companionship, with a content that allows us to maintain high levels of intrinsic motivation of students. As a secondary objective, we applied and experimented with the different phases of cooperative learning in the proposed learning situation.

At the end of this work, it is concluded that the methodology chosen is appropriate to the content of Acroyoga, and that it has favoured greater motivation among the students during the development of the sessions. The cooperative atmosphere of the classes was visible, and the students of the class reflected this in their evaluations. However, it is necessary to carry out more sessions to reinforce a basis of collaboration in order to be able to develop tasks where cooperation is real and between everyone.

Key words: Physical education, acroyoga, acrosport, cooperative learning, social abilities, motivation

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	8
II. OBJETIVOS	10
2.1.- Objetivos Generales:.....	11
2.2.- Objetivos Específicos:	11
III. MARCO TEÓRICO	12
3.1. El acrosport en el contexto educativo	14
3.2 El yoga con relación al currículum educativo.....	15
3.3 Aprendizaje cooperativo	16
IV. MÉTODO.....	20
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN.....	22
5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.....	23
5.2.- Contextualización del centro educativo.....	24
5.3.- Presentación de la programación didáctica del centro donde se han realizado las prácticas.....	26
5.3.1 Secuenciación de los contenidos y temporalización por trimestres.....	27
5.3.2 Metodología y evaluación	30
5.3.3 Utilización de las TIC.....	31
5.3.4 Atención a la diversidad	32
5.3.5 Actividades complementarias y extraescolares	33
5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.....	35
VI. SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....	38
6.1. Situación de Aprendizaje “Descubriendo el Acroyoga”	40
6.2. Sesiones de la Unidad didáctica / Unidad de Programación.....	46

VII. CONCLUSIONES	66
VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.....	68
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS	74
ANEXO I. Rúbrica heteroevaluación coreografía final SA.....	75
ANEXO II. Diana autoevaluación Competencia Específica 2.....	76
ANEXO III. Escala Valoración Competencia Específica 2.....	77
ANEXO IIII. Registro Anecdótico Evaluación Inicial	78
ANEXO V. Figuras de Acroyoga presentadas durante la SA.....	79
ANEXO VI. Fotos sesiones Acroyoga en el centro de prácticas	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Fases del aprendizaje cooperativo</i>	16
Tabla 2 <i>Número y Distribución del alumnado del IES Playa Honda</i>	24
Tabla 3 <i>Temporalización de los Contenidos de Educación Física en Educación Física Secundaria en IES Playa Honda</i>	28
Tabla 4 <i>Análisis crítico de la programación de Educación Física del IES Playa Honda</i>	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Vista aérea del IES Playa Honda</i>	26
Figura 2 <i>Alumnado Aula Enclave IES Playa Honda</i>	33

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, nos enfrentamos en las aulas de Educación Física ante un alumnado con unas características muy diversas, a las cuáles debemos adaptarnos continuamente, y desde nuestra asignatura afrontamos el reto de, no solo favorecer al desarrollo físico sino también personal de nuestro alumnado, para un mejor estado de bienestar emocional y social. Así, el acroyoga se presenta como una actividad innovadora, en la cual se combinan elementos acrobáticos propios del Acrosport, cualidades físicas básicas como la fuerza y la flexibilidad propias del yoga, y la necesidad imperiosa de colaboración entre los participantes, lo que aporta un gran componente social, que favorecerá el desarrollo de la confianza entre los/as alumnos/as, la cooperación y la comunicación eficaz.

El objetivo principal de este trabajo es presentar una unidad didáctica de acroyoga en un grupo de 4º de la ESO a través del aprendizaje cooperativo, basado en el trabajo en equipo y la interacción directa entre los participantes, para favorecer un aprendizaje significativo. Posibles resultados o beneficios de la aplicación de esta metodología son el mejorar el clima escolar, desarrollar las habilidades sociales y la cohesión grupal.

A lo largo de este documento, se presentará la unidad didáctica llevada a cabo en el IES Playa Honda, situado en la isla de Lanzarote, así como los fundamentos teóricos que la sustentan, con la intención de inspirar a otros compañeros de profesión a incluir prácticas innovadoras en sus centros educativos.

II. OBJETIVOS

2. OBJETIVOS

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

2.1.- Objetivos Generales:

OG1.- Presentar una Unidad Didáctica de Acroyoga para el alumnado de 4º ESO del IES Playa Honda

OG2. - Profundizar en el conocimiento de la metodología de Aprendizaje Cooperativo

2.2.- Objetivos Específicos:

En base al OG1:

OE1. – Desarrollar las sesiones que forman la unidad didáctica en el centro de prácticas

OE2. – Promover el conocimiento personal entre el alumnado a través de la práctica del acroyoga, favoreciendo la cohesión grupal

En relación con el OG2, se abordan:

OE3. – Experimentar con las diferentes fases del aprendizaje cooperativo siguiendo a Fernández-Río (2017).

III. MARCO TEÓRICO

3. MARCO TEÓRICO

En el marco teórico de este Trabajo de Fin de Máster se expondrán las diferentes disciplinas que se unen en la práctica del acroyoga, ya que es una disciplina que no cuenta con literatura específica que pueda enmarcar este trabajo. Por un lado, se define el concepto y las características del acrosport y sus beneficios en relación con la educación; siendo esta disciplina la más cercana al acroyoga por similitud en ejecución, cualidades físicas presentes, y resultados de la práctica; por otro lado, se define la práctica del yoga relacionada al currículum educativo.

Además, se presenta la metodología de Aprendizaje Cooperativo, puesto que es el modelo que rige la unidad didáctica propuesta en este proyecto. Se presenta como una forma idónea de llevar a la práctica el acroyoga en clase de educación física dado su alto componente colaborativo y social.

3.1. El acrosport en el contexto educativo

El acrosport es una modalidad deportiva que se lleva a cabo en grupos, combinando acrobacias y elementos coreográficos. Como contenido en educación física, presenta elementos con gran valor como la cooperación y trabajo en equipo, el autoconocimiento del estudiante de sus limitaciones y habilidades, y el conocimiento y empatía de sus compañeros/as. (Abós et al., 2017).

Como contenido educativo, el acrosport presenta amplios beneficios en el alumnado, y Lucas-Cuevas (2020) nos describe los siguientes:

- Fomenta la creatividad del alumnado dadas los números figuras a realizar y el desarrollo de coreografías.
- Desarrolla la cooperación y el trabajo en equipo ya que es un contenido que fomenta la colaboración al trabajar en grupos o parejas.
- Favorece las habilidades sociales y comunicativas, tanto para exponer ideas como para la resolución de problemas.
- Es un contenido idóneo para trabajar la coeducación, favoreciendo a través de su desarrollo el fomento de la igualdad entre géneros y la no discriminación por razón de sexo.
- Mejora la autosuperación, el autoconcepto y la autoestima, mediante una propuesta de figuras organizadas progresivamente por dificultad, la superación de retos.
- Promueve la expresividad del alumnado al permitir la representación de emociones, ideas o pensamientos a través de la música y el movimiento.
- Estimula el desarrollo del equilibrio, la fuerza, la coordinación, el ritmo y la flexibilidad a través del desarrollo de las figuras acrobáticas.

Dada la riqueza motriz y todos los beneficios derivados del acrosport en el ámbito educativo, el Acroyoga puede ser una forma de practicar el Acrosport desde otra perspectiva. Ávalos-Ramos et al. (2015), concreta que las habilidades gimnásticas y su aprendizaje “son un recurso para promover capacidades en el alumnado a nivel motriz, cognitivo, actitudinal, afectivo y social, aportando a la persona una mayor integración social y una personalidad más equilibrada”.

Dada la relación social y emocional del acrosport con las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales), Sevil-Serrano et al. (2016) destaca:

“Siguiendo la teoría de la autodeterminación, en busca de la asociación entre la percepción de apoyo a las necesidades psicológicas básicas y la predisposición hacia el contenido, el diseño y adaptación de cada contenido puede redundar en una mayor predisposición del alumnado hacia cada uno de los contenidos curriculares que integran la Educación Física, suponiendo una mayor adherencia hacia la práctica de actividad física.”

Con respecto al acrosport como contenido lógico en la Educación Secundaria, se enmarca, dentro del Decreto 30/2023, de 16 de marzo, como facilitador de la adquisición de la Competencia Específica 2 (C2), ya que mientras se llevan a cabo las distintas figuras y coreografías, se está llevando al alumnado a la elaboración de las propuestas motrices propias más adecuadas para dar respuesta a los retos. Durante este proceso, reflexionarán sobre sus fortalezas y deberá adaptarse a las opciones para afrontar la incertidumbre, principalmente en situaciones grupales.

Por otro lado, la Competencia Específica 3 (C3) también abraza las prácticas de acrosport, dado el protagonismo de la gestión emocional, el respeto, la empatía y el diálogo para una convivencia positiva.

Por último, desde la estrecha relación del Acrosport con el Acroyoga, se justifica el desarrollo de la Competencia Específica 4 (C4), que engloba las manifestaciones motrices expresivas y lúdico-deportivas de Canarias, conociendo la existencia de una gran comunidad de Acroyoga en las Islas Canarias.

3.2 El yoga con relación al currículum educativo

El yoga es una práctica de componente físico y mental. Se lleva a cabo de forma individual, y puede realizarse con o sin accesorios. Para el desarrollo de este Trabajo de Fin de Máster, nos guiaremos por la siguiente definición de (Cajes, 2024):

“La práctica de Yoga está clasificada como ejercicio físico no convencional, siendo una práctica milenaria con componentes esenciales como la elongación

muscular, ejercicios de control de respiración, la meditación y el fortalecimiento muscular, para una intervención cuerpo-mente; también la práctica puede desarrollar emociones positivas, fortalecer la imagen corporal, favorecer la estimulación física y ayuda a la activación del sistema corporal.”

Según Gómez (2024), el yoga aporta beneficios, primero, a nivel físico en cuanto a flexibilidad, relajación y bienestar, y, segundo, a nivel psicológico, mejora la autoestima y la adquisición de hábitos de vida saludables si se realiza de forma regular.

Definimos el yoga durante este apartado ya que el acroyoga utiliza algunos de los componentes y posturas del yoga. Este tipo de actividades facilitarán, junto al acrosport, el desarrollo, principalmente, de la C2, dada la implicación de los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados, reflexionando sobre el desempeño del proceso y la calidad del resultado. Además, también habrá un desarrollo de la C3, dada la necesidad de la gestión de las emociones propias y empatía con los demás ante la práctica individual de posiciones donde no estemos de todo seguros/as y/o cómodos/as. (Decreto 30/2023, de 16 de marzo).

3.3 Aprendizaje cooperativo

Para contextualizar este apartado, seguiremos la propuesta de Fernández-Río (2017), donde se habla de aprendizaje cooperativo (en adelante, AC) como un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con y de otros estudiantes, a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia la interacción entre ellos, así como la interdependencia positiva.

Siguiendo a este autor, podemos diferenciar 3 fases del aprendizaje cooperativo, presentadas en la siguiente tabla:

Tabla 1

Fases del aprendizaje cooperativo

Fase	Descripción
Fase 1: creación y cohesión de grupo	El objetivo principal de esta fase es el de crear un gran grupo cooperativo en clase. Debemos de aprovechar este momento inicial para variar las parejas o grupos de trabajo en clase, para asegurarnos, sin darle mucho

	<p>protagonismo a estos cambios, de que todos/as trabajan con todos/as, dejando de lado los agrupamientos fijos por afinidad, o la brecha de género observable en las clases de educación física.</p> <p>Momentos clave de esta fase serían el conocer los nombres de los compañeros/as de clase, pasar esa barrera del miedo o respeto al contacto físico entre el alumnado, favorecer una comunicación efectiva y generar un clima de confianza, y, por último, promover un mayor autoconocimiento a través del apoyo y colaboración de los compañeros/as.</p>
<p>Fase 2: el aprendizaje cooperativo como contenido</p>	<p>En esta fase lo más importante es hacer ver al alumnado que se pueden beneficiar de la colaboración, y que es posible aprender a través del AC. Es decir, el trabajo en equipo no es simplemente una forma de agruparnos, si no una herramienta de la que pueden nutrirse. En este sentido, el factor del resultado colectivo, y que vean como logran una tarea gracias al granito de arena de cada uno cobra una gran importancia. El procesamiento grupal también cobrará protagonismo una vez los grupos comiencen a trabajar, y comprueben que las características y habilidades individuales de cada uno/a son más útiles si se adaptan a los objetivos y capacidades grupales.</p> <p>Aún en esta fase, se recomienda la rotación entre los grupos, aunque si que se van esclareciendo las dinámicas más favorecedoras entre los diferentes componentes de la clase. No existen los grupos base.</p> <p>Así, dinámicas que permitan la rotación entre parejas o pequeños grupos para la consecución de una misma tarea va a favorecer el crecimiento de la cohesión y conocimiento entre todo el grupo.</p> <p>Por último, en esta fase es clave dar herramientas e instrucciones al alumnado acerca de los feedback que pueden dar a los/as compañeros/as para que sus aportaciones al grupo como observador/a, o de no ejecutor principal, sean más efectivas. A estas instrucciones se las denomina claves, y permite a los/as estudiantes a manejar una cantidad de información suficiente y transmisible.</p>
<p>Fase 3: el aprendizaje cooperativo como recurso</p>	<p>La tercera y última fase del AC que propone el autor se caracteriza por una necesidad imperiosa del haber creado una base firme en las dos fases anteriores, posibilitando la superación de retos a través de una cooperación real, y no solo en teoría, entre cada componente del grupo. Las tareas requerirán de esta cooperación real para su</p>

resolución, o, al menos, para resolverlas y a la vez beneficiarnos de cada aspecto del AC.

Se trabaja con grupos base, heterogéneos, y establecidos por el docente, para evitar elementos disruptivos como que dos alumnos/as con gran amistad estén juntos y eviten trabajar al grupo, o, por el contrario, dos personas que tengan algún conflicto activo estén en un mismo grupo y no permitan desarrollar las actividades.

El número ideal de los grupos es de 4 personas, pues va a permitir una cooperación real entre todos/as, y se mantendrán estos mismos grupos durante varias sesiones, o incluso una Situación de Aprendizaje completa.

En esta fase, se pueden proponer actividades que promuevan la lluvia de ideas individuales ante la aparición de un reto, y como grupo experimenten las propuestas y decidan qué forma sería la más adecuada para conseguir el éxito.

También se ha vuelto muy popular la metodología del Puzzle o “Jigsaw”, muy similar a la propuesta anterior, pero transformamos a cada componente del grupo en expertos de una parte del reto; cada alumno/a entonces se hace responsable individual máximo de su parte del puzzle, y se encargará de enseñar a sus compañeros su parte (por ejemplo, si hablamos de acroyoga, el “experto” en el rol de base, hará conocer y experimentar a sus compañeros los movimientos y agarres más eficientes para dicho rol).

Fuente: adaptado de Fernández Ríos (2017)

Además de la efectividad de esta metodología para hacer el proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo, el AC favorece la mejora de la motivación del alumnado, su participación, el desarrollo de habilidades sociales y la consecución de aprendizajes en Educación Física (Suryadi et al., 2024).

En esta misma línea, siguiendo a Armengol et al. (2024), el acrosport es un contenido idóneo para presentar a través del aprendizaje cooperativo, dado su alta necesidad de trabajo en equipo para la consecución de objetivos, lo que mejorará las variables psicosociales del alumnado.

Por ello, dicha metodología activa ha sido la elegida para desarrollar la situación de aprendizaje presentada en este proyecto, dados los componentes comunes entre el

Acrosport y el Acroyoga, y las necesidades propias del contenido de Acroyoga sobre interdependencia, colaboración y habilidades sociales implicadas en su práctica.

IV. MÉTODO

4. MÉTODO

En este apartado, se relata cómo se ha realizado el trabajo fin de Máster, paso a paso:

1. En primer lugar, revisando la programación del centro y situándonos en el trimestre cuando se comenzaron las prácticas, se detectó una oportunidad de llevar a cabo una SA de un contenido innovador como el acroyoga. La existencia de unas instalaciones adecuadas, y el apoyo de los docentes del departamento de educación física dieron pie a llevar a cabo la propuesta.
2. Después, se eligió una metodología activa adecuada para un contenido tan colaborativo y de trabajo en equipo, y se plantearon los objetivos generales y específicos de este trabajo.
3. Respecto a la temática del trabajo de Fin de Máster, se reunió literatura científica que sirviese como marco teórico de apoyo al proyecto, así como se adecuaron las actuaciones, competencias y criterios de evaluación según la legislación que rige la isla de Lanzarote.
4. Para la búsqueda de literatura, se utilizaron principalmente las plataformas Scopus, Dialnet, y Scholar Google.
 - a. Se utilizaron como palabras clave: aprendizaje cooperativo; acrosport; yoga; educación física; motivación
 - b. Se filtraron los resultados por año, limitándolos, en un inicio, entre 2018 y 2024, y más adelante se amplió hasta año límite 2014.
5. En base a toda la información recopilada, y el desarrollo de las prácticas en el centro educativo, se creó la SA “Descubriendo el Acroyoga”, y se llevó a cabo con alumnado del centro de 4º de la ESO.
6. Por último, tras la experiencia como docente y la realización de las sesiones prácticas, se realizaron las conclusiones en base a los objetivos inicialmente planteados.

V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia

En este apartado se detalla el marco normativo, tanto estatal como autonómico, que establecen aspectos clave de los procesos de enseñanza y aprendizaje, como las competencias, objetivos y funcionamiento de los centros educativos en la isla de Lanzarote. Este entramado legal supone uno de los pilares básicos del sistema educativo, y enmarca y define la situación de aprendizaje presentada en este proyecto. A continuación, se enumeran brevemente los principales documentos, de más general (estatal) a los más específicos (Comunidad Autónoma de Canarias) que sustentan las acciones del IES Playa Honda:

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

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

Decreto 30/2023, de 16 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Decreto 25/2018, de 26 de febrero, por el que se regula la atención a la diversidad en el ámbito de las enseñanzas no universitarias de la Comunidad Autónoma de Canarias.

Decreto 114/2011, de 11 de mayo, por el que se regula la convivencia en el ámbito educativo de la Comunidad Autónoma de Canarias.

Orden de 31 de mayo de 2023, por la que se regulan de evaluación y la promoción del alumnado que cursa las etapas de la Educación Infantil, la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, y se establecen los requisitos para la obtención de los títulos correspondientes, en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Orden de 13 de diciembre de 2010, por la que se regula la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Resolución n.º 744/2023, de 26 de junio de 2023, de la Dirección General de Ordenación, Innovación y Calidad, por la que se dictan instrucciones para la impartición de las materias de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, en el curso 2023-2024, en la Comunidad Autónoma de Canarias.

5.2.- Contextualización del centro educativo

El IES Playa Honda se encuentra ubicado en el municipio de San Bartolomé, más concretamente en la zona de Playa Honda en la isla de Lanzarote. El centro se encuentra en un entorno envidiable ya que está a escasos metros de la playa lo que a menudo permite organizar actividades al aire libre tremendamente atractivas para el alumnado.

El centro tiene una matrícula de 420 alumnos distribuidos según se indica en la tabla 1, que se muestra a continuación:

Tabla 2

Número y Distribución del alumnado del IES Playa Honda

Curso	Nº de grupos	Nº de alumnado
1º Educación Secundaria Obligatoria	4	97
2º Educación Secundaria Obligatoria	3	74
3º Educación Secundaria Obligatoria	3	68
4º Educación Secundaria Obligatoria	2	34
Primer curso de diversificación	1	12
Segundo curso de diversificación	1	13
Transición a la vida adulta	1	4
Curso	Nº de grupos	Nº de alumnado
1º Bachillerato de Ciencias y Tecnológico	1	24

1º Bachillerato Humanidades y Ciencias Sociales	1	27
2º Bachillerato Ciencias y Tecnológico	1	24
2º Bachillerato Humanidades y Ciencias Sociales	1	23
1º CFPB Administración y Gestión	1	19
1º CFPB Administración y Gestión	1	7

Fuente: Elaboración propia. Adaptado de la PGA del IES Playa Honda.

Una de las características del centro es la multiculturalidad, donde conviven unas 25 nacionalidades. Desde el punto de vista del equipo directivo, se considera como una de las fortalezas del centro, dados los beneficios que aporta la diversidad de pensamientos y costumbres. También destaca un alto número de alumnos diagnosticados como TDAH y Asperger (37), y 3 alumnos/as con Altas Capacidades (ALCAIN).

Actualmente, la mayoría de las familias del alumnado trabaja en el sector servicios, siendo la hostelería el principal sustento de la economía de las familias. A menudo, para estas familias, conciliar la vida laboral en ese sector (dobles turnos, largas jornadas y poca estabilidad laboral) con la vida familiar les resulta tremendamente complicado, lo que a veces se traduce en que los alumnos pasan demasiado tiempo solos.

Como es lógico deducir, este entorno sociocultural y familiar -sin olvidar en este sentido el aumento progresivo de desestructuración familiar en la zona-, incide de manera determinante en la personalidad de nuestro alumnado, en su conducta, rendimiento cotidiano y académico, etcétera; y en este sentido, podemos caracterizarlo por ser un alumnado con ciertas carencias afectivas y educativas -especialmente en lo que a educación en valores se refiere.

En los últimos años se ha detectado que tanto en este centro como en el adscrito de primaria el número de matrícula ha disminuido notablemente. La razón principal se debe a que desde aproximadamente el 2020, muchas de las viviendas de Playa Honda han sido destinadas a alquiler vacacional, lo que se traduce en una disminución de la vivienda ofertada y en un incremento significativo de los precios de los alquileres.

Centrándonos más en la distribución física e instalaciones que favorecen la asignatura de educación física, el centro dispone de un pabellón polideportivo cubierto y dos canchas exteriores adaptadas para la práctica de fútbol sala, balonmano y baloncesto (a la cual se les ha quitado las porterías). Los vestuarios están ubicados en el pabellón y disponen de duchas que podrían ser utilizadas por el alumnado al finalizar la práctica deportiva (por el momento, tras la pandemia, se ha prohibido el uso de dichas duchas).

Figura 1

Vista aérea del IES Playa Honda



Fuente. Extraída de Google Earth

Además, el centro dispone de un convenio que les permite utilizar el campo de fútbol de hierba artificial que está ubicado por detrás de nuestro instituto y al cual se tiene acceso directo.

5.3.- Presentación de la programación didáctica del centro donde se han realizado las prácticas

A partir del análisis del alumnado y del entorno escolar, el departamento de Educación Física establece su programación didáctica donde refleja los contenidos a

trabajar en cada momento del curso, número de sesiones, profesorado que lo forma, evaluación de los contenidos, atención a la diversidad, participación en proyectos, etcétera.

Uno de los aspectos priorizados del Proyecto Educativo y por el Departamento de Educación Física, es el referente a la importancia del trabajo en equipo y al tratamiento interdisciplinar de contenidos curriculares que afectan a las distintas áreas o materias educativas. Todo ello con el fin de consolidar y hacer más significativo el aprendizaje del alumno visto desde una perspectiva global e integradora.

Así por ejemplo, mientras que en relación con los contenidos sobre Condición Física y Salud, desarrollamos temas transversales como la Educación para la Salud asociados a valores y principios de higiene, salud, disciplina, autonomía y esfuerzo, en el caso de los contenidos sobre Juegos y Deportes, Expresión Corporal, Actividades en el Medio Natural, desarrollamos temas transversales como la Coeducación, Educación Moral y Cívica, y la Educación Ambiental (también la Educación para la Salud, por supuesto), asociados todos ellos a valores y principios de cooperación, tolerancia, respeto por el medio ambiente, esfuerzo, etcétera.

Además, se imparte en la totalidad del ciclo de la ESO el Proyecto Bilingüe o Proyecto AICLE (Programa de Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lenguas Extranjeras) antiguo CLIL, con incidencia en el idioma inglés. Durante las clases de EF se llevan a cabo parte de las sesiones en inglés, como, por ejemplo, el calentamiento guiado por los propios alumnos en el idioma anglosajón, o se refuerza diferentes aspectos globales del deporte tratado en dicho idioma. Además, el centro dispone de un Auxiliar de Conversación, facilitado por la Consejería de Canarias, que refuerza algunas sesiones con juegos y dinámicas en inglés, relacionándolos con los contenidos que se están tratando en la situación de aprendizaje en la que nos encontremos.

5.3.1 Secuenciación de los contenidos y temporalización por trimestres

Durante toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, hay 3 contenidos que se trabajan de forma continua durante todo el curso escolar, que son:

- Actividad Física y Salud
- Condición Física

- El calentamiento

El resto de los contenidos, divididos por curso y trimestre, se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 3

Temporalización de los Contenidos de Educación Física en Educación Física Secundaria en IES Playa Honda

Curso	Trimestre	Contenidos	Número de sesiones
1º ESO	1ª evaluación	Presentación del curso; Evaluación Inicial Competencial; Alimentación y nutrición; "Mi salud y la de mis compañeros"; "Conociendo mi nivel de condición física" Tests de condición física I; Deportes cooperación-oposición. Balonmano "Jugar mejor en equipo I"; Deportes de raqueta. Iniciación al ping pong y bádminton	25
	2ª evaluación	"Somos profes": desarrollo de las sesiones sobre la condición física; Danza, ritmo y expresión. "A bailar se ha dicho I"; Deportes Individuales. Atletismo. "Citius, Altius, Fortius I"; Deportes cooperación-oposición. Fútbol. "Jugar mejor en equipo I"	30
	3ª evaluación	Inicio a malabares; Orientación y AF en el medio natural. Senderismo. "Orientándonos I"; "Conociendo mi nivel de condición física I" Test de condición física; Juegos y deportes tradicionales. La billarda, la tångara y la bola canaria. "Jugamos como nuestros viejos I"	24
2º ESO	1ª evaluación	Presentación del curso; Evaluación Inicial Competencial; Alimentación y nutrición; "Conociendo mi nivel de condición física II" Tests de condición física I; Deportes de cooperación-oposición. Voleibol "Jugar mejor en equipo II"; Deportes de raqueta. Continuidad con ping pong y bádminton	25
	2ª evaluación	"Somos profes": desarrollo de las sesiones sobre la condición física; Danza, ritmo y expresión corporal. Expresión corporal y zumba "A bailar se ha dicho I"; Deportes individuales. Habilidades gimnásticas e	32

		iniciación al acrosport. "Mueve tu cuerpo II"; Deportes de cooperación-oposición. Baloncesto. "Jugar mejor en equipo II"	
	3ª evaluación	"A saltar la comba". Coreografías; Orientación y AF en el medio natural. Senderismo. "Orientándonos I"; "Conociendo mi nivel de condición física I" Test de condición física; Juegos y Deportes tradicionales. Pelota-mano y lucha canaria. "Jugamos como nuestros viejos II"	25
3º ESO	1ª evaluación	Presentación del curso; Evaluación Inicial Competencial; Alimentación y nutrición; "Conociendo mi nivel de condición física III" Tests de condición física; Deportes cooperación-oposición. Balonmano "Jugar mejor en equipo II"; Deportes de raqueta. Palas, tenis playa e indiaka	25
	2ª evaluación	"Somos profes" Desarrollo de las sesiones prácticas de condición física; Deportes individuales. Habilidades gimnásticas (acrosport). "Mueve tu cuerpo III"; Deportes cooperación-oposición. Fútbol. "Jugar mejor en equipo III"; Juegos y actividades circenses. "Got talent: tú si que vales"	34
	3ª evaluación	Orientación y AF en el medio natural. Orientación. Orientación en el medio natural y urbano. Uso de QR. "Orientándonos III"; Deportes de raqueta. Aspectos técnico-tácticos. "Jugamos con una raqueta III"; Test condición física. "Conociendo mi nivel de condición física III"; Juegos y deportes tradicionales. Recopilación y juego de diferentes prácticas canarias. "Jugamos como nuestros viejos III"	24
4º ESO	1ª evaluación	Presentación del curso; Evaluación Inicial Competencial; Alimentación y nutrición; "Mi salud y la de mis compañeros IV"; "Conociendo mi nivel de condición física IV" Tests de condición física; Deportes cooperación-oposición. Voleibol. "Jugar mejor en equipo IV"; Deportes de raqueta. Ping pong y bádminton	28
	2ª evaluación	Somos profes. Desarrollo de las sesiones prácticas de condición física; Deportes individuales. Atletismo. "Citius, Altius,	32

	Fortius, IV"; Deportes cooperación-oposición. Baloncesto. "Jugar mejor en equipo IV"; Deportes alternativos	
3ª evaluación	Orientación y AF en el medio natural. Orientación y uso de QR. "Orientándonos IV"; Deportes de equipo. Hockey y Rugby; Test de condición física. "Conociendo mi nivel de condición física IV"; Juegos y deportes tradicionales. Recopilación y juego de diferentes prácticas deportivas canarias. "Jugamos como nuestros viejos IV"	26

Fuente: Elaboración propia. Adaptado de la Programación Departamento Educación Física del IES Playa Honda

5.3.2 Metodología y evaluación

Sobre la metodología empleada, en la programación de la asignatura se destaca el empleo de metodologías activas, basadas en el fenómeno progresivo de actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza para conducir al alumno a conocer las competencias y objetivos hacia los que se orientarán las acciones y herramientas docentes. También, se favorecerá la toma de responsabilidad y decisiones, estimulando al alumnado a convertirse en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En cuanto a las competencias específicas y sus criterios de evaluación, se da prioridad a la Competencia Específica 1, el mantener un estilo de vida activo y saludable, promoviendo en todos los cursos la introducción de actividad física en el día a día del alumnado, durante el desarrollo del curso, aunque encontramos todas las competencias a lo largo de los 4 años de la etapa de Educación Secundaria.

La evaluación de la materia se define en la programación del departamento sigue los Criterios de Evaluación descritos en el Decreto 30/2023 del Boletín Oficial de Canarias, donde las Situaciones de Aprendizaje propuestas marcan la secuencia y necesidades de cada curso de la etapa, persiguiendo el perfil de salida descrito en dicho decreto.

Tanto para la evaluación continua, como para los casos de absentistas, aparecen anexas varias rúbricas que se utilizarán a la hora de evaluar los distintos contenidos del curso, y principalmente, destaca el uso de la observación directa durante las sesiones de

educación física (la participación, el esfuerzo, la mejora y progreso a lo largo del curso, y la actitud en clase).

Además de la práctica durante las clases, la evaluación se apoya también en trabajos escritos (observación de partidos de deportes colectivos con una ficha a completar, redacción de sesiones organizadas para el desarrollo de las cualidades físicas básicas, o elaboración de juegos de calentamiento para llevar a cabo en las sesiones), y trabajos audiovisuales (por ejemplo, grabación de vídeo explicando las reglas y desarrollo de deportes alternativos como el fútbol gaélico).

Prima la heteroevaluación por parte del departamento, aunque la coevaluación tiene un peso muy importante en el 2º trimestre en las diferentes sesiones del bloque llamado “Somos Profes”, donde se utiliza la metodología de aula invertida o “flipped classroom”.

5.3.3 Utilización de las TIC

El IES Playa Honda dispone de diferentes tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Además de una sala de audiovisuales, accesible para todos los cursos, cada aula tiene una pantalla interactiva conectada al ordenador de dicha aula. Aparte, existen tablets y ordenadores portátiles en la sala de profesores para la reserva y uso del alumnado. Además, todas las aulas están equipadas con proyectores y altavoces.

Las principales adaptaciones por parte del departamento de Educación Física al uso de las TIC se observan a la hora de la evaluación de las clases prácticas, donde los profesores graban las sesiones para tener material audiovisual sobre el desempeño del alumnado; además, se utiliza la plataforma Google Classroom como aplicativo principal para la comunicación con el alumnado (envío de trabajos escritos, publicación de fechas de exámenes, recomendaciones de vídeos como material complementario, o envío de tareas evaluables son algunas de las funciones).

El uso de Google Classroom facilita el seguimiento del alumnado en cuanto a las tareas y actividades propuestas, así como la organización de cada trimestre para conseguir una mejor gestión del proceso enseñanza-aprendizaje.

Por último, mencionar la plataforma Pince Ekade, del Gobierno de Canarias, la cual permite una comunicación directa con padres y madres a tiempo real. Se les

notifica los retrasos, faltas, anotaciones positivas y negativas sobre el comportamiento, y cualquier comunicación que el docente necesite hacer llegar a los/as tutores/as de los menores. Aunque se presenta como una muy buena herramienta, es un aplicativo que da muchos fallos técnicos, y tiene un funcionamiento que en ocasiones dificulta su uso al docente en el desarrollo de las clases.

5.3.4 Atención a la diversidad

El centro cuenta con un plan de Atención a la Diversidad, que sigue el Decreto 25/2018, del 26 de febrero, y que está dirigido a todo el alumnado del centro, pero se centra principalmente, en aquellos que puedan presentar barreras significativas, y Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE).

El alumnado NEAE recibirá el apoyo de profesorado especializado, principalmente por parte de los departamentos de Matemáticas y de Lengua Castellana y Literatura, y se elaborará un horario individualizado para la atención al alumno o alumna, en conjunto con la pedagoga del centro. La atención se realizará dentro del grupo, y comienza se comienza a llevar a cabo antes de finalizar el mes de septiembre.

Además de los cursos de ESO, en el IES Playa Honda existe un Aula Enclave, o Transición a la Vida Adulta, en la cual desarrollan su vida escolar un total de 5 alumnos, los cuales presentan distintos diagnósticos que les hacen requerir de este tipo de educación y acompañamiento. Este tipo de plaza se reserva para edades entre los 15 y 18 años, con un diagnóstico redactado y que presente barreras insuperables para el normal desarrollo del currículum de educación secundaria. Este curso 2024/2025 hay un alumno con Síndrome de Down, con barrera auditiva y comunicativa, y cuatro alumnos con diferentes diagnósticos, todos relacionados con su desarrollo cognitivo y social.

Figura 2

Alumnado Aula Enclave IES Playa Honda



Nota: foto tomada tras una sesión de Educación física junto a mi tutor de prácticas

El Aula Enclave tiene dos horas de Educación Física a la semana, una de ellas se realiza a través de un Proyecto de Baloncesto Inclusivo del Cabildo de Lanzarote, y las sesiones las imparten monitores contratados por dicha institución, siempre en presencia del profesor de EF a cargo de esa hora lectiva.

5.3.5 Actividades complementarias y extraescolares

Como parte de las actividades complementarias que cuentan con la participación del centro desde el departamento de educación física, encontramos las siguientes:

- **Triatlón de Yaiza (abril):** es una competición organizada por el IES Yaiza, perteneciente al municipio de Yaiza de la isla de Lanzarote, donde tanto alumnado como profesorado puede participar. Entre el alumnado, se realiza una competición por equipos, donde cada participante completará una prueba del triatlón (natación, transición o carrera corta, bicicleta, y carrera), favoreciendo así la cooperación y trabajo en equipo,

ya sea dentro de la misma clase o haciendo grupos de las diferentes etapas educativas, agrupados en rangos de edad.

- Skate Park (febrero): es una salida que se realiza en los cursos de 1º y 2º de la ESO, para favorecer el crecimiento y participación en deportes alternativos. En la isla de Lanzarote existen parques de Skate en casi todos los municipios, y realizando estas salidas se promueve el aprendizaje de nuevas habilidades y el fomento del uso de estos espacios públicos y gratuitos, para promover una vida sana y activa.
- Olimpiadas Adaptadas (marzo): se trata de un evento en el cual participan todos los municipios de la isla, tanto institutos de educación secundaria, como de educación primaria. Alumnado con necesidades educativas especiales (NEE), así como pertenecientes a las aulas enclave, se unen ese día para participar en unos “Juegos Olímpicos”, organizados por los departamentos de educación física de varios institutos, así como el Cabildo de la isla.
- Olimpiadas Sin Género (8 marzo): desde el departamento de Educación Física, por el Día de la Mujer y para la promoción de la Igualdad de Género, se organizan las Olimpiadas sin Género, en las cuales participan tanto alumnado como profesorado. Se llevan a cabo en la playa que hay justo frente al centro (apenas 50 metros de la puerta de entrada), y transcurren durante todo el horario lectivo de ese día. Se organizan equipos heterogéneos, y las pruebas y juegos realizados no atienden a las normalmente establecidas por género en las Olimpiadas oficiales.

Hay muchas otras actividades que se organizan en el centro, como salidas que combinan limpieza de playas con clases de surf para el alumnado de 2º de Bachillerato que cursa la optativa de Acondicionamiento Físico; el proyecto interdisciplinar de deportes náuticos en el que participan los departamentos de geografía, biología y educación física, y otras actividades complementarias. Es un centro bastante implicado con la promoción de la actividad física entre el alumnado, y su agenda así lo refleja.

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

Tabla 4

Análisis crítico de la programación de Educación Física del IES Playa Honda

Aspectos de la programación analizados	Propuestas de mejora (PM)
Cumplimiento de la legislación actual	La programación del departamento de EF cumple y se adecua a la legislación reflejada en la PGA del centro, y continuamente se actualizan de cualquier modificación o cambio en las reuniones de departamento (una vez a la semana).
Coherencia entre los contenidos programados y la realidad de las sesiones	<p>Los contenidos en sí son los llevados a cabo durante las sesiones que he presenciado, aunque, si bien es cierto, la temporalización de cada trimestre no concuerda con la realidad a causa del desarrollo de las actividades complementarias del centro (salidas organizadas desde otros departamentos o charlas del proyecto de Salud y Bienestar).</p> <p>PM: la organización de estas salidas se debería tener en cuenta para la programación, en la medida de lo posible. Si dichas actividades son planificadas durante el desarrollo del curso, podrían reflejarse en la programación un número X de sesiones para este tipo de imprevistos que, en caso de tener que enfrentarlos, puedan dedicarse al repaso de los contenidos que se encuentran reflejados como presentes en toda la programación (El calentamiento, Condición Física, y Actividad Física y Salud). Esta propuesta es algo utópica, pues sabemos que durante el curso van a surgir ciertos imprevistos o casuísticas que nos harán modificar nuestra planificación, pero el planificar nunca está de más.</p>
Utilización y aplicación de las TIC	<p>El uso de las TIC en Educación Física del IES Playa Honda creo que es el adecuado, pues, aunque escaso y conciso, coincido con el departamento en dar prioridad a las horas de compromiso motor para inculcar y promover la actividad física en el alumnado.</p> <p>PM: algo que desarrollaría sería el dedicar alguna sesión a dar herramientas de búsqueda de información de calidad, ya que el alumnado va a tener que realizar trabajos escritos en casa buscando información en internet. Se podría enviar información a través de Google Classroom sobre qué plataformas</p>

	son más recomendables para recopilar información para el desarrollo de dichos trabajos.
Metodologías activas, si se aplican o no	<p>En la programación del centro se habla de metodologías activas (MA), sin definir las específicamente, aunque en la práctica sí que se llevan a cabo.</p> <p>PM: definir qué metodología se llevará a cabo en cada SA, para que todo el alumnado del centro tenga experiencias similares en cada etapa.</p>
Coherencia en la evaluación realizada	<p>Los procesos de evaluación llevados a cabo por los docentes del departamento de EF los he observado como adecuados, acompañados de una comunicación efectiva y afectiva con el alumnado que creo ha ayudado a más de un/a chico/a para mejorar en su desempeño y motivarse a entregar los trabajos escritos y participar en clase. Además, la temática y formato de los trabajos y prácticas evaluables seguía una línea lógica entre cada curso.</p> <p>PM: al igual que para las fichas de observación de partidos de diferentes deportes colectivos se entrega un formato a seguir, pondría a disposición del alumnado diferentes plantillas para el desarrollo de los trabajos escritos sobre sus sesiones de condición física (En las SA “Somos Profes”), para que, aún teniendo la libertad de elegir entre las distintas plantillas, les quede algo más clara la organización lógica de cualquier sesión de entrenamiento o de clase. Además, facilitaría el trabajo docente a la hora de corregir y calificar.</p>
Atención a la diversidad	<p>En el desarrollo de las prácticas, he observado que el diseño de las sesiones se lleva a cabo atendiendo a la diversidad de cada clase, y queda definido en la programación del departamento. Además, la orientadora del centro orienta cada semana a la docencia para el alumnado NEAE, y semanalmente realiza un seguimiento con los tutores de la evolución y necesidades de este grupo de alumnado.</p> <p>Sin embargo, existen diferencias entre los docentes de educación física ante el tratamiento del alumnado que no puede realizar las clases. Sería importante definir las acciones para este alumnado siguiendo el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA), y así las sesiones de evaluación para este grupo serían más comunes y las propuestas de adaptaciones se adecuarían a cualquier curso, independientemente del docente.</p>

Participación del centro en proyectos

El alumnado del centro, en general, es bastante activo en cuanto a hábitos deportivos, y se podría decir que el IES responde ante las demandas. Para una mejor respuesta, creo que es necesario revisar la organización a la hora de participar u organizar eventos, salidas, etcétera.

Hay falta de implicación por parte del equipo directivo en cuanto a la organización y desarrollo de propuestas de las que el alumnado podría beneficiarse. Existen eventos a los que el centro no ha asistido con todo el alumnado que deseaba ir por falta de comunicación entre equipo directivo y docentes, así como salidas del centro asignadas a docentes fuera de su horario laboral.

PM: realizar una sesión colectiva con los/as delegados/as de cada curso, y los jefes de departamento donde se expongan las opiniones de cada clase en cuanto a qué actividades quieren o no quieren llevar a cabo, y a partir de ahí, desarrollar un plan anual para la participación del centro en eventos deportivos, definiendo desde un principio la cantidad de personas que pueden participar, fechas, docentes responsables de la actividad, medios de transporte necesarios, etcétera.

Fuente: elaboración propia.

VI. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

6. - PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

La propuesta de esta Situación de Aprendizaje (SA) titulada “Descubriendo el Acroyoga” nace de la voluntad de innovar en los contenidos del centro de prácticas, y de ofrecer nuevas experiencias motrices y, a su vez, significativas para el desarrollo de competencias específicas establecidas en el Decreto 30/2023. El acroyoga, como práctica emergente en la isla de Lanzarote, se presenta como una herramienta pedagógica muy accesible para el alumnado por la escasa necesidad de material y/o instalaciones, alineándose con la promoción de hábitos saludables de actividad física y salud, y el desarrollo de habilidades sociales como la cooperación, el respeto y la empatía.

Así, la presente SA está formada por siete sesiones en las cuáles se introduce esta práctica con figuras y transiciones de distintas dificultades, priorizando la seguridad y el trabajo en equipo.

6.1. Situación de Aprendizaje “Descubriendo el Acroyoga”

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: DESCUBRIENDO EL ACROYOGA				
Curso: 4ESO	BLOQUES DE SABERES BÁSICOS II. Retos motores III. Inclusión y autorregulación emocional en las situaciones motrices V. Manifestaciones motrices expresivas.	UD: 2	Trimestre: 1º	Nº Sesiones: 7
<p>Justificación: Se realiza esta situación de aprendizaje porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la isla de Lanzarote, es una práctica deportiva en auge, de fácil accesibilidad pues encuentras grupos de práctica libre en diferentes espacios naturales (principalmente en la playa), talleres de tecnificación y festivales relacionados con la actividad. Soy practicante desde hace 6 años y me fascina, quiero presentar la actividad por su gran valor en compañerismo, gran componente social, y facilidad de iniciación sea cual sea la forma física de la persona. - El alumnado puede introducir esta práctica en sus grupos de socialización sin ningún tipo de coste económico, los va a hacer trabajar su inteligencia emocional y habilidades sociales, ya que favorecerá la comunicación y cooperación grupal, así como al autoconocimiento y autocontrol. Esto va a ayudar a reducir las horas dedicadas a las nuevas tecnologías, que nos alejan de la socialización y contacto físico tan necesario para nuestro desarrollo. - Dada la similitud de esta práctica con el acrosport, es importante destacar el desarrollo de valores y habilidades sociales que conlleva esta actividad. Como destacó Lucas-Cuevas (2020): Favorece la autosuperación y autoconfianza al enfrentarse a retos motrices relacionados con la ejecución de figuras acrobáticas, sino también porque fomenta la creatividad, la imaginación y la capacidad expresiva, a la vez que desarrolla la habilidades sociales y afectivas del alumnado a la hora de trabajar en equipo, tomando decisiones democráticas y respetando las opiniones de los demás y los diferentes niveles motrices de los compañeros. (p. 113) - Se relacionará principalmente al ODS 3 (Salud y Bienestar) y 5 (Igualdad de Género). Por una parte, con el ODS por ser una práctica saludable de actividad física, que va a ayudarnos a favorecer un buen estado de salud físico y mental si se realiza una práctica mantenida en el tiempo, y de bienestar porque nos acercará a un conocimiento del propio cuerpo dado el trabajo directo con nuestro propio peso, con alto nivel de conciencia corporal. El autoconocimiento y aceptación del propio cuerpo es básico para una sensación general de bienestar. 				
<p>Saberes básicos:</p> <p>II. Retos motores: 3. Fundamentos de participación en actividades motrices a través de desafíos cooperativos.</p> <p>III. Inclusión y autorregulación emocional en las situaciones motrices: 2. Principios básicos en actividades para el autoconocimiento, la gestión de las emociones y las habilidades sociales en la actividad física. (Saber básico secundario, se trabajará de forma más protagonista en otra situación de aprendizaje)</p> <p>V. Manifestaciones motrices expresivas: 1. Principios básicos para la práctica de actividades con finalidad artístico-expresiva.</p>				
Objetivos didácticos				

1. Elaborar una coreografía con 4 transiciones de los movimientos básicos presentados en las sesiones, en grupos de 4 personas.
2. Resolver retos de la práctica de acroyoga presentados durante las sesiones, consolidando actitudes de superación y resiliencia para favorecer su transferencia a otros movimientos
3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento durante la práctica de acroyoga, a través de las herramientas facilitadas en las sesiones de la SA, disfrutando con imaginación y creatividad para enriquecer su desarrollo personal y social.

Reto inicial:

¿Te gustaría llegar a conseguir este tipo de movimientos gracias a la colaboración entre tus compañeros de clase?

https://youtu.be/M2h4rQmFNGk?si=LWGcscD_tDSIY2qn

Temporalización (Descripción de las sesiones).

Sesión 1: “¡Despegamos!” Sesión introductoria teórico-práctica. Fase 1 AC

Sesión 2: “De pájaros a reyes” Sesión introductoria Fase 1 AC

Sesión 3: “Básicos para el acroyoga” Sesión de desarrollo capacidades físicas que se requieren en acroyoga. Fase 2 AC

Sesión 4: “Upside down” Sesión introductoria a las invertidas + desarrollo de figuras de acroyoga que incluye invertidas. Fase 1 AC

Sesión 5: “Con nombre y apellido” Sesión de desarrollo. Se pone en práctica todo lo adquirido en las sesiones introductorias y se experiencia la afinidad entre todos los compañeros/as de clase. Fase 2 AC

Sesión 6: “Déjalo que fluya” Sesión de desarrollo. Trabajo grupal de las coreografías. Fase 3 AC

Sesión 7: “Que comience la función” Sesión final culminatoria. Exposición de las secuencias/coreografías preparadas en los grupos. Fase 3 AC

Situación aprendizaje final:

Crear coreografía 3 o 4 figuras, con 3 transiciones diferentes (con o sin agarre de manos). Dentro de cada grupo habrá 2 coreografías, pues siempre debemos estar con 2 cuidadores/as. De esta forma, cada participante pasará por todos los roles.

Objetivos Etapa:

k)

l)

C.Clave

b) Competencia plurilingüe (CP).

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).

h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

EVALUACIÓN

Competencias específicas	Criterios de Evaluación:	Saberes básicos:	Actividades de Evaluación	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación % PONDERADOS
2	2.1 Practicar retos motores, con distintos grados de interacción, participación e incertidumbre, evaluando su desempeño y el	II. Retos motores	Experimentar todos los roles, y definir rol principal para la coreografía final.	Autoevaluación grupal. Diana de aprendizaje (50%)
			Colaboración grupal para la	Evaluación inicial. Registro anecdótico.

	de sus iguales, a través de la aplicación de los mecanismos de percepción, toma de decisiones y ejecución, incidiendo en aquellos aspectos que condicionan su práctica, así como consolidando actitudes de superación y resiliencia, para favorecer su transferencia a otros contextos.		consecución de los movimientos y transiciones	Heteroevaluación. Escala de valoración (50%)
3	3.1. Promover y valorar diferentes situaciones motrices desde una perspectiva inclusiva y respetuosa con las diferencias individuales y las normas establecidas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio para gestionar emociones y habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.	III. Inclusión y autorregulación emocional en las situaciones motrices	Reflexión post-actividad.	Co-evaluación. Formulario (100%)
4	4.2 Indagar y vivenciar los recursos expresivos del	V. Manifestaciones motrices expresivas.	Coreografía final, que se ejecutará y grabará en la	Heteroevaluación Rúbrica (100%)

	cuerpo y el movimiento durante la práctica de acroyoga, disfrutando con imaginación y creatividad para enriquecer su desarrollo personal y social.		sesión final (culminativa).	
Metodología				
Estrategia de la práctica: Mixta.		Estilos de enseñanza: Asignación tareas /Descubrimiento guiado.		
Metodologías activas y/o emergentes: Aprendizaje cooperativo y retos (Fernández-Río, 2017).				
Distribución grupo – clase: Se divide alumnado en grupos de 4 personas, distribuidos libremente por el espacio, respetando espacio de seguridad entre los grupos.		Participación: Ejecución simultánea.		
Posición del profesor: Externa (en cuanto a actividades más teórico-descriptivas o de ejemplificación), e interna (a la hora de desarrollar los retos cooperativos en los diferentes grupos).		Feedback: Concurrente.		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				
Principios DUA aplicados a priori: Diferentes medios de representación (Principio I): Se facilitarán vídeos para facilitar la visualización de las figuras a conseguir (anexo V). También, se redactará en papel la posición de las manos, orientación del cuerpo, cercanía y posición de los cuidadores, lugar de posicionamiento de los pies del base, etcétera, para facilitar la comprensión a aquellos alumnos y alumnas que presenten más dificultad en centrar la atención a la representación en directo. También, se tendrán impresas tarjetas con las distintas posturas a trabajar durante la situación de aprendizaje con nombre y fotografía. Diferentes formas de acción y expresión (Principio II): Entre los tres roles (base, volador/a y cuidadores), siempre habrá cabida para las personas que, por diversas razones, no puedan participar de forma normal en el desarrollo de las sesiones. Formas de implicación (Principio III): Introducimos el rol de coreógrafo/a dentro de uno de los grupos de trabajo. Por otro lado, se incidirá en su participación con el grupo a través de feedbacks concurrentes, atendiendo a la teoría sobre los roles de base, volador/a y cuidadores/as. Será el/la responsable de ir corrigiendo .				

Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel	Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel
<p>Se propondrán los ejercicios más similares a los elaborados en clase, con más seguridad (aumento de número de cuidadores), o se simplificarán a actividades de calistenia con asistencia.</p> <p>También podrán llevar a cabo el rol de coreógrafos/as, o de observadores/as, y serán los encargados de dar feedbacks al resto de componentes del grupo.</p>	<p>En todas las sesiones, se mostrarán figuras de dificultad más elevada, para aquellos/as alumnos/as con más nivel, para evitar el aburrimiento y mantener su motivación y seguimiento de la clase.</p>
<p>Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas):</p> <p>Durante el desarrollo de esta unidad didáctica en mis prácticas, me he encontrado con dos casos muy específicos, que han requerido de adaptaciones muy individualizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sergio, un chico con la enfermedad de huesos de cristal ha participado en todos los calentamientos y algunas figuras sencillas, pero la adaptación principal ha sido que cuando ha querido volar y probar alguna figura, he sido yo la que ha elegido al base y a los cuidadores/as. Incluso, en algunos casos, yo he hecho de base. Además, en lugar de esterillas, se han colocado colchonetas de judo alrededor para facilitar el desarrollo de confianza y fluidez en su rol de volador. - Eva, una chica con mutismo selectivo. Las adaptaciones principales han sido en la forma de recibir su feedback. Llevé impreso un tablero con diferentes sensaciones descritas (por ejemplo: tengo miedo al volar, no estoy cómoda de base, encuentro difícil la actividad...), y le pedía que fuese señalando conforme se desarrollaba la actividad. Además, intentaba siempre tomar contacto visual durante las explicaciones, y, al menos, recibir una confirmación visual de que había comprendido todo (una mirada cómplice o que asintiese con la cabeza). A la hora de hacer los grupos, tenía en cuenta el colocarla con, al menos, una de las dos chicas con las que tiene más confianza en clase, porque sabía que iban a ayudarla a la hora de comunicar. 	
<p>Material didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vídeo reto inicial YouTube - Se facilitarán enlaces a diferentes canales de YouTube e Instagram de practicantes de Acroyoga para facilitar la visualización de las figuras a prácticas en clase. - Tarjetas con imágenes y nombres de las diferentes figuras mostradas en las sesiones (anexo V). 	
<p>Instalaciones/Espacios:</p> <p>Pabellón cerrado del IES Playa Honda.</p>	
<p>Herramientas TIC-TAC-TEP:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kahoot: formulario de la Competencia específica 3. Enlace: https://create.kahoot.it/details/a0d506d9-25ac-4a33-a1cb-1ab59c327b59 - Genially: diana de aprendizaje para la Autoevaluación de la Competencia Específica 2: https://view.genially.com/67b2fbbbf97875864e564b81/interactive-content-diana-de-autoevaluacion - Google Classroom: los instrumentos de evaluación serán accesibles a través de esta plataforma. Además, las coreografías finales serán subidas a Clasroom para que todo el alumnado tenga acceso a ellas, y pueda revisar, junto a la rúbrica, su calificación. - Formularios de Google: el siguiente código QR lleva a formulario de Google, que, siguiendo la rúbrica que generada para evaluar la competencia específica 4, dentro del bloque de Saberes Básicos “Manifestaciones motrices expresivas”, facilitará la heteroevaluación de la situación culminatoria de la SA: - 	



Interdisciplinariedad: Conectaremos con la asignatura de Inglés, dada la nomenclatura de las diferentes posturas presentadas son en este idioma.

Vinculación con los ODS/Otros:

Se relacionará principalmente al ODS 3 (Salud y Bienestar) dada la relación positiva existente entre la salud y la práctica de actividad física, y sobre el hecho de que las personas sanas son la base de una economía sana. El acroyoga es una práctica accesible para todos, y nos acercará y mantener un buen estado físico y mental de salud. Y, por otro lado, con el ODS 5 (Igualdad de Género), ya que cada rol existente en la práctica no depende en ningún momento del género del alumnado, si no de la conexión y complicidad que se genere en los distintos grupos, y de la confianza que se genere entre las personas de cada grupo (o intergrupala).

Al final de la situación de aprendizaje, los/as alumnos/as que lo deseen podrán participar en un taller de Acroyoga, autoconocimiento y meditación, que se presentó al centro como parte del proyecto de “Salud y Bienestar”. Se imparte durante los recreos de toda una semana lectiva, en el campo de fútbol pequeño que pertenece al centro.

Bibliografía/Webgrafía:

Fernández-Río, J. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: Una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física (The Cooperative Learning Cycle: a guide to effectively implement cooperative learning in physical education). *Retos*, 32, 264-269.

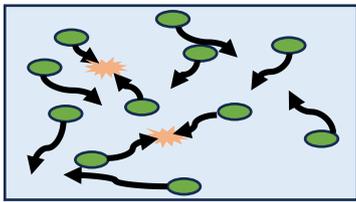
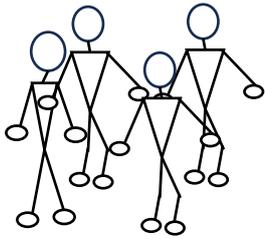
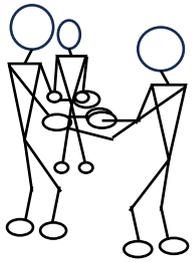
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.51298>

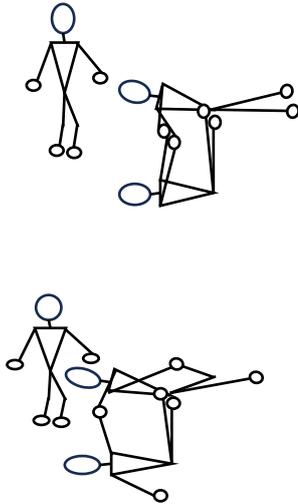
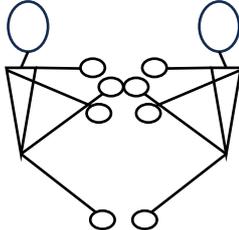
Nicolosi, S., & Ancona, A. (2020). Effects of Cooperative Learning Model on Early Adolescents’ Social and Affective Learning Outcomes in Physical Education. ALucas-Cuevas, Á.-G. (2020). El desarrollo motor y afectivo en educación física a través del acrosport. *EmásF: revista digital de educación física*, 67, 109-122.

[10.4236/ape.2020.104031](https://doi.org/10.4236/ape.2020.104031)

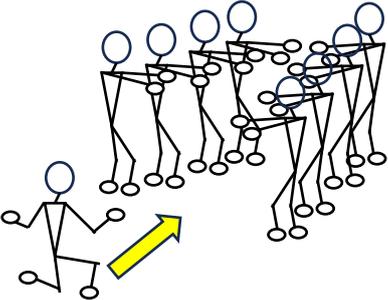
6.2. Sesiones de la Unidad didáctica / Unidad de Programación

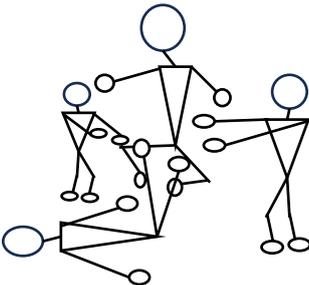
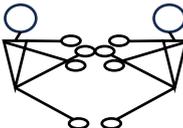
Título Situación Aprendizaje: Descubriendo el Acroyoga Sesión n°: 1/ 7 Curso: 4 ESO		
Trimestre: 1º		
Nombre de la Sesión: “¡Despegamos!” Duración: 50 minutos Tipo Sesión: Introdutoria. Teórico-Práctica		
Instalaciones: Pabellón	Material: 12 esterillas	Nº Alumnos/as: 24
Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Afrontar los retos que presenta la práctica del acroyoga, con actitudes de superación y resiliencia para su transferencia a los retos motrices que se presentarán en clase. - Vivenciar recursos expresivos del cuerpo, de forma individual, para enriquecer el desarrollo personal, físico y mental, y así fomentar la creatividad desde la confianza en sí mismos y sus capacidades - Asimilar movimientos básicos, tipos de agarre, y normas de seguridad para la práctica del acroyoga 		
Contenidos desarrollados: <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en práctica de actividades motrices asociadas al trabajo de fuerza y flexibilidad con el propio cuerpo, en estrecha relación con capacidades coordinativas, a través del desarrollo en grupo de las tareas propuestas - Asimilación de instrucciones y movimientos coordinados en secuencias, que serán básicos para el desarrollo de secuencias de acroyoga en futuras sesiones. - Autoconocimiento y autorregulación emocional durante la práctica del acroyoga 		
Justificación de la Metodología: Aprendizaje cooperativo. Dentro de cada grupo, asignaremos diferentes roles para la práctica: <ul style="list-style-type: none"> - Los cuidadores serán los secretarios para los retos asignados, pues su perspectiva desde fuera del “esfuerzo” les permitirá ser más objetivos y dar feedbacks más adecuados, así como detectar qué está ocurriendo entre base-volador para detectar posibles barreras - El base será nuestro coordinador del grupo, pues esta posición es la que mejor va a detectar las necesidades inmediatas del grupo para lograr los objetivos, y podrá solicitar cambios de posturas, de lugar de los cuidadores, etc.. más inmediatamente. - El volador estará a cargo de, en cada sesión, comunicarse con otros grupos para ir adquiriendo “tips” y sensaciones de otros roles para mejorar la práctica en su grupo. Se comunicará con el profesor, y estará a cargo de la autoevaluación de la sesión (rellena el formulario aportado por el profesor junto al resto del grupo). Se desarrollará la unidad didáctica bajo esta metodología dado la alta co-dependencia grupal para la consecución de las tareas. Además, el acroyoga es una práctica innovadora, y no es muy practicada entre el alumnado del centro, por lo que el proponer retos será en un abanico muy amplio, dado este desconocimiento de la práctica, y la importancia de cada rol en hacerse responsable de su parte, pues, por ejemplo, sin unos cuidadores inmersos en la práctica, el volador tendrá más dificultad para fluir, ante la falta de seguridad, o el base puede no estar dispuesto a arriesgar si el volador no está escuchando activamente sus indicaciones. Durante las sesiones 1, 2 y 3, nos encontramos en la primera fase de un proceso de Aprendizaje cooperativo, la fase de creación y cohesión del grupo , donde los grupos se irán formando principalmente por el docente, hasta dar con la mejor agrupación para el proceso cooperativo. Para asegurarnos de que el alumnado trabaja con diferentes compañeros/as, durante estas sesiones habrá mucha rotación entre los grupos, y la disposición en el espacio facilitará la rotación por los distintos grupos.		

Estilo Enseñanza: Enseñanza en pequeños grupos reducidos (4 personas por grupo)		Estrategia: Mixta Agrupación: Grupos	
Posición Profesor: Interna		Tipo Feedback:	
Concurrente			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Activación	<p><u>Actividad 1.</u> Movilidad articular general, distribuidos en círculo</p> <p><u>Actividad 2.</u> Nos movemos por un espacio (dentro de las líneas de campo voleibol) libremente, en un trote suave. Se realizarán diferentes acciones al encontrarnos de cara con otro compañero/a. Posibles acciones: salto + palmada arriba; flexión mano a mano; sentadilla cogidos de ambas manos (cara a cara); El profesor irá marcando las acciones a realizar.</p> <p><u>Actividad 3.</u> Nos dividimos en grupos de 4 (los establece el docente, y se le da un número a cada uno/a), y para asegurar la participación entre distintos alumnos/as, establecemos una norma: cada vez que el docente diga “CAMBIO + NÚMERO 1-4”, el/la alumno/a que tenga ese número, irá al grupo que tiene a su derecha. Se realizarán 1 ejercicio, para consolidar los grupos de trabajo, y reforzar la coordinación y cohesión. Ir determinando roles, e introducir agarres de seguridad.</p> <p>Ejercicio 1: 3 personas rodea a 1, muy cerca. La persona del centro cerrará los ojos, y con las manos pegadas al cuerpo (en el pecho) se dejará llevar por el grupo, que lo irá moviendo sobre sí mismo (a modo de pivote) con pequeños toques, cuidado que no caiga ni salga del círculo formado.</p> <p>Ejercicio 2: salto asistido. 2 bases-1 volador-1 cuidador. Incidir en la coordinación entre ambos bases, y la integración del volador.</p>	  	15 (Actividad 1: 5 min; Actividad 2: 5 min; Actividad 3: 5 minutos)
	Parte principal	<p><u>Actividad 4.</u> Introducimos teóricamente los 3 roles del acroyoga: base, volador, y cuidador. Se hace pequeña demostración de la posición a explorar a final de la clase (Bird), y de la posición del cuidador para ella. Se darán dos</p>	

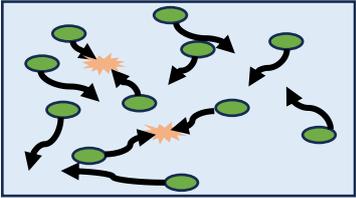
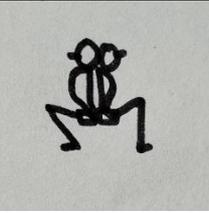
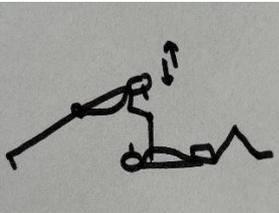
	<p>instrucciones clave por cada rol, para que los 2 cuidadores puedan dar feedback concurrente dentro de cada grupo. Las instrucciones serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - BASE: 4 puntos apoyo en el suelo; no atraigo al volador hacia mí, lo sostengo. - VOLADOR/A: integración del propio cuerpo; - CUIDADOR/A: siempre cerca y sin agarrar; siempre priorizo cabeza y espalda del volador <p>EJECUCIÓN BIRD</p> <p>Los grupos trabajarán la postura de Bird, aplicando las instrucciones de cada rol, y explorando variantes dentro de la misma postura, si el nivel del grupo lo permite. Las variantes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quedándonos en 3 apoyos - Sin apoyo de manos - 1 apoyo de mano + volador realiza un estiramiento de cuádriceps agarrándose un pie - Sin apoyo de manos + volador realiza un arco, agarrándose ambos pies 		
V. Calma	<p><u>Actividad 5</u>: estiramientos en pareja, guiados</p> <p>El profesor irá marcando los estiramientos a realizar</p>		5 min
<p>Actividades de Refuerzo: los alumnos que no puedan realizar la clase podrán ir por los grupos para reforzar la posición correcta de volador, base y cuidador, así como hacer de cuidador extra en grupos que requieran de un apoyo extra para la realización de las actividades.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: se ampliarán las variantes de la postura BIRD, diferentes entradas y transiciones.</p>			
<p>Observaciones:</p>			

Título Situación Aprendizaje: Descubriendo el Acroyoga Sesión n°: 2/ 7 Curso: 4 ESO		
Trimestre: 1º		
Nombre de la Sesión: “De pájaros a reyes” Duración: 50 minutos Tipo Sesión: Introdutoria. Teórico-Práctica		
Instalaciones: Pabellón 24	Material: 12 esterillas	Nº Alumnos/as:
Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Afrontar los retos que presenta la práctica del acroyoga, con actitudes de superación y resiliencia para su transferencia a los retos motrices que se presentan en la sesión. - Vivenciar recursos expresivos del cuerpo, de forma individual y colectiva, para enriquecer el desarrollo personal, físico y mental, y así fomentar la creatividad desde la confianza en sí mismos y sus capacidades - Asimilar movimientos básicos, transiciones, tipos de agarre, y normas de seguridad para la práctica del acroyoga 		
Contenidos desarrollados: <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en práctica de actividades motrices asociadas al trabajo de fuerza y flexibilidad con el propio cuerpo, en estrecha relación con capacidades coordinativas, a través del desarrollo de una secuencia de acroyoga. - Asimilación de movimientos coordinados en secuencias y en grupo, que serán básicos para el desarrollo de secuencias de acroyoga en futuras sesiones. - Autoconocimiento y autorregulación emocional durante la práctica del acroyoga 		
Justificación de la Metodología: Aprendizaje cooperativo. Dentro de cada grupo, asignaremos diferentes roles para la práctica: <ul style="list-style-type: none"> - Los cuidadores serán los secretarios para los retos asignados, pues su perspectiva desde fuera del “esfuerzo” les permitirá ser más objetivos y dar feedbacks más adecuados, así como detectar qué está ocurriendo entre base-volador para detectar posibles barreras - El base será nuestro coordinador del grupo, pues esta posición es la que mejor va a detectar las necesidades inmediatas del grupo para lograr los objetivos, y podrá solicitar cambios de posturas, de lugar de los cuidadores, etc.. más inmediatamente. - El volador estará a cargo de, en cada sesión, comunicarse con otros grupos para ir adquiriendo “tips” y sensaciones de otros roles para mejorar la práctica en su grupo. Se comunicará con el profesor, y estará a cargo de la autoevaluación de la sesión (rellena el formulario aportado por el profesor junto al resto del grupo). Se desarrollará la unidad didáctica bajo esta metodología dado la alta co-dependencia grupal para la consecución de las tareas. Además, el acroyoga es una práctica innovadora, y no es muy practicada entre el alumnado del centro, por lo que el proponer retos será en un abanico muy amplio, dado este desconocimiento de la práctica, y la importancia de cada rol en hacerse responsable de su parte, pues, por ejemplo, sin unos cuidadores inmersos en la práctica, el volador tendrá más dificultad para fluir, ante la falta de seguridad, o el base puede no estar dispuesto a arriesgar si el volador no está escuchando activamente sus indicaciones.		
Durante las sesiones 1, 2, 3, y 4 nos encontramos en la primera fase de un proceso de Aprendizaje cooperativo, la fase de creación y cohesión del grupo, donde los grupos se irán formando principalmente por el docente, hasta dar con la mejor agrupación para el proceso cooperativo. Para asegurarnos de que el alumnado trabaja con diferentes compañeros/as, durante estas sesiones habrá mucha rotación entre los grupos, y la disposición en el espacio facilitará la rotación por los distintos grupos.		

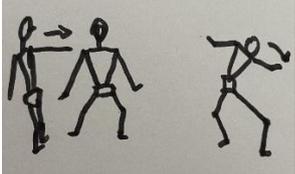
Estilo Enseñanza: Enseñanza en pequeños grupos Estrategia: Mixta Agrupación: Grupos reducidos (4 personas por grupo).			
Posición Profesor: Interna		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Activación	<p><u>Actividad 1.</u> Movilidad articular general, distribuidos en círculo.</p>		15 (Actividad 1: 5 min; Actividad 2: 5 min; Actividad 3: 10 minutos)
	<p><u>Actividad 2.</u> “El pasillo de la confianza”. Nos dividiremos en dos grupos de 12 personas. Nos colocamos haciendo un pasillo, y cada persona colocará los brazos extendidos hacia delante (la distancia entre brazos y la persona frente a nosotros será la anchura del pasillo). Uno a uno, salimos corriendo por el pasillo, y al ir pasando, los compañeros que conforman el pasillo irán quitando los brazos. Con esta actividad trabajamos la confianza entre compañeros, y la acción motriz en situaciones con miedo o alto nivel de estrés.</p> <p><u>Actividad 3.</u> Conformamos los grupos de 4 personas con la regla de la numeración, igual a la clase anterior, e irán rotando durante la sesión. Trabajaremos la posición de BIRD de manera autónoma en cada grupo, atendiendo a las siguientes instrucciones, buscando perfeccionar la estabilidad y fluidez de nuestros movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación continua entre las 3 personas del grupo - Respiración fluida, evitamos apneas - Atendemos a los feedbacks de los cuidadores para conseguir posturas más eficientes y adecuadas. 		

Parte principal	<p><u>Actividad 4.</u> TRANSICIÓN BIRD-STRADDLE THRONE</p> <p>Se realizará una demostración y explicación de la transición y nueva postura a trabajar. Se incidirá en las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - BASE: mantener los brazos rectos + facilitar la transición del volador con la flexión de nuestras piernas. - VOLADOR/A: estabilidad en 3 puntos de apoyo + transición 4 puntos de apoyo solo con miembros inferiores. - CUIDADORES: vamos moviéndonos conforme se va moviendo el volador, asegurando siempre zona ciega (espalda) y laterales. <p>Si los grupos funcionan bien, podrán hacer la transición BIRD-STRADDLE THRONE-BIRD ida y vuelta.</p>		25 min
V. Calma	<p><u>Actividad 5:</u> estiramientos guiados en pareja. La pareja debe ser distinta a la de la sesión anterior.</p>		5 min
<p>Actividades de Refuerzo: los alumnos que no puedan realizar la clase podrán ir por los grupos para reforzar la posición correcta de volador, base y cuidador, así como hacer de cuidador extra en grupos que requieran de un apoyo extra para la realización de las actividades.</p> <p>Actividades de Ampliación: se ampliarán las variantes más avanzadas en los grupos en los que la actividad se desarrolle más fácilmente.</p>			
<p>Observaciones:</p>			

Título Situación Aprendizaje: Descubriendo el Acroyoga Sesión n°: 3/ 7 Curso: 4 ESO			
Trimestre: 1º			
Nombre de la Sesión: “Básicos para el acroyoga” Duración: 50 minutos Tipo Sesión: Desarrollo. Práctica			
Instalaciones: Pabellón 24	Material: 12 esterillas	Nº Alumnos/as:	
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las cualidades físicas básicas que más predominan en la práctica del acroyoga, y desarrollarlas a través de retos cooperativos. - Consolidar actitudes de superación ante nuevas formas de desarrollar las capacidades físicas, para favorecer su transferencia a otros movimientos propios del acroyoga, que serán esenciales para la coreografía final. - Indagar y vivenciar los recursos propios del cuerpo para desarrollar las capacidades físicas básicas sin necesidad de equipamiento, disfrutando con imaginación y creatividad para enriquecer su desarrollo personal y social. 			
Contenidos desarrollados:			
<ul style="list-style-type: none"> - Puesta en práctica de actividades para el trabajo de fuerza y flexibilidad con el propio cuerpo, en estrecha relación con capacidades coordinativas, para la futura transferencia a la práctica del acroyoga. - Autoconocimiento y autorregulación emocional durante el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza y flexibilidad) con el propio cuerpo, y con los compañeros del grupo de trabajo. 			
Justificación de la Metodología: Aprendizaje cooperativo.			
<p>Las tareas que se asignarán se llevarán a cabo principalmente en parejas o el grupo al completo. En esta sesión, habrá tareas en las que los alumnos podrían mantener los mismos roles que han tenido en las dos sesiones anteriores, y, por otro lado, tareas en las que deberán coordinarse en parejas o en grupo para conseguir resolverlas. Además, el feedback de un observador externo, facilitará mucho la generación de un feedback interno del ejecutor, pues son tareas nuevas, donde la percepción del propio cuerpo se dificulta (por ejemplo, al realizar invertidas o trabajar con un peso inestable como es otro compañero).</p> <p>Es la tercera sesión dentro de la primera fase de cohesión del Aprendizaje cooperativo, y el cambiar la distribución de grupos de 4 a parejas o gran grupo, va a facilitar la mayor rotación entre alumnos y alumnas para favorecer el mayor conocimiento entre todos/as los/as compañeros/as de clase.</p> <p>El trabajo de fuerza y flexibilidad con el propio peso, y con el de los compañeros, requiere de una comunicación continua y activa, un contacto directo prevalente entre los participantes, y una gran interdependencia para la consecución de los objetivos. Si un componente no realiza su parte, el resto tampoco podrá.</p>			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas; Descubrimiento guiado. Estrategia: Mixta			
Agrupación: Grupos reducidos (grupos de 4 personas)			
Posición Profesor: Interna Tipo Feedback: Concurrente			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.

Calentamiento	<p>Actividad 1: Movilidad articular general</p> <p>Actividad 2: “El desfile de los animales”. Nos movemos por el espacio libremente, de forma individual, con la intención de encontrarnos con diferentes compañeros/as. Habrá 3 formas de desplazarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elefante: manos y pies apoyados en el suelo, con piernas extendidas. No podemos flexionar las rodillas para movernos. - Cangrejo: manos y pies apoyados en el suelo, nuestro cuerpo mira hacia el techo, elevando cadera (como si fuese una cuadrupedia invertida) - Mono: desde posición de sentadilla profunda, para desplazarnos tendremos que apoyar ambas manos en el suelo y levantar ambos pies, imitando el movimiento de los monos. <p>Cada vez que encontramos a un compañero/a, jugaremos a piedra, papel o tijera, y el/la ganador/a decidirá qué animal será su oponente para seguir desplazándose.</p>		8´
Parte principal	<p>Actividad 3: Circuito de trabajo de fuerza y flexibilidad en grupos de 4 personas. La formación de los grupos los elige el docente, y serán distintos en cada vuelta al circuito. 5 estaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Desplazamiento en posición de sentadilla (rodillas flexionadas a 90°), sin perder el contacto espalda con espalda de los 4 miembros del grupo. Fundamental la comunicación y coordinación de los movimientos. b) Dentro de los grupos, se forman 2 parejas. Se realizan flexiones mano a mano con el compañero/a. Base tumbado en el suelo, volador/a en plancha apoyándose en manos del base. El/la volador/a estará de pie orientado hacia el cuerpo del base desde sus hombros, y una vez tienen un buen agarre, se colocará en posición de plancha para iniciar las flexiones. Base no flexiona los codos. Van cambiando cada 3 flexiones de rol. c) Prensa de piernas con el peso de mi compañero. Persona que trabaja en rol de base (posición L basing), el/la volador/a se apoya en sus pies como si estuviese sentado/a en un bordillo. El base realiza 12 repeticiones de prensa y cambian los roles. d) Twister. 1 de las 4 personas será el “jefe” e irá indicando donde poner manos y pies a los otros 3 compañeros/as. Marcaremos el suelo con post-its 	  	32´

	<p>de diferentes colores para recrear el juego original.</p> <p>e) Pasapalabra: dentro de los grupos de 4, se forman 2 parejas. Una de las parejas elige una palabra, y la otra deberá deletrearla formando cada letra entre ambos con sus cuerpos en el suelo. Se van rotando los roles de las parejas tras cada palabra.</p> <p>2 minutos de trabajo en cada estación. 1 minuto de descanso y cambio de grupos entre cada vuelta al circuito. 3 vueltas al circuito en total</p>		
V. Calma	Masaje con pelota de tenis en pareja. El docente va guiando los movimientos. 5 minutos en cada rol.		10´
<p>Actividades de Refuerzo: se plantarán los ejercicios de fuerza en parejas y grupos con un cuidador/a o asistente que facilite la tarea a aquellos/as alumnos/as que presenten más dificultades. También, si hay personas que no se encuentren cómodas en roles de volador/a, podrán realizar más roles de base o cuidadores/as.</p> <p>Actividades de Ampliación: Pequeña investigación sobre calistenia, y traer propuestas de ejercicios con el propio peso o el del compañero para la siguiente clase.</p> <p>Observaciones:</p>			

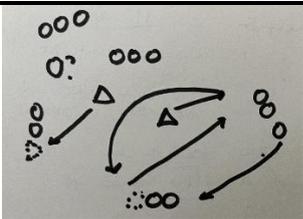
Título Situación Aprendizaje: Descubriendo el Acroyoga Sesión n°: 4/ 7 Curso: 4 ESO			
Trimestre: 1°			
Nombre de la Sesión: “Upside down “ Duración: 50 minutos Tipo Sesión: Desarrollo. Práctica			
Instalaciones: Pabellón		Material: 12 esterillas	Nº Alumnos/as: 24
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Afrontar y resolver retos corporales que incluyen figuras invertidas, consolidando actitudes de superación y resiliencia para favorecer su transferencia a otros movimientos - Desarrollar nuevos movimientos del acroyoga, tipos de agarre, entradas y salidas. - Indagar y vivenciar los recursos propios del cuerpo para desarrollar las capacidades físicas básicas sin necesidad de equipamiento, disfrutando con imaginación y creatividad para enriquecer su desarrollo personal y social. 			
Contenidos desarrollados:			
<ul style="list-style-type: none"> - Figuras en L basing con solo dos apoyos - Figuras en L basing con posiciones invertidas del volador/a 			
Justificación de la Metodología: Aprendizaje cooperativo			
<p>Nos encontramos en la última sesión de la fase 1 del AC, donde la cohesión entre los grupos ya ha creado sus bases, y se están ultimando las relaciones entre los/as alumnos/as. Al introducir nuevas figuras y transiciones, vamos a comprobar como los grupos se van a ir conformando casi automáticamente, ya que la complicidad y confianza generada durante las últimas sesiones hará a cada persona tener más claro con quién prefieren trabajar, y, sobre todo, en quién confiar su seguridad durante la práctica.</p> <p>Mucha importancia en esta sesión del autoconocimiento, y la comunicación entre base-volador/a, dada la experiencia que arrastran hasta ahora con este tipo de trabajos.</p> <p>Al inicio de la sesión, como docente procedemos a explicar que es la última sesión para conformar los grupos de cara a las siguientes sesiones, que den prioridad a trabajar con aquellas personas que mejor les han hecho sentir durante las clases anteriores, y con las que piensen que pueden tener confianza plena. Como docente, favoreceremos la inclusión de todos/as en los diferentes grupos, pero establecemos un/a secretario/a por grupo, que será la persona que nos dará, al final de la sesión, el nombre de los componentes de su grupo.</p>			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas; Descubrimiento guiado. Estrategia: Mixta			
Agrupación: Grupos reducidos (grupos de 4 personas)			
Posición Profesor: Externa Tipo Feedback: Concurrente			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Actividad 1: movilidad articular		8
	Actividad 2: “la mano de quema”. Por parejas, una persona estará con los dos pies fijos en el suelo, y tendrá que ir esquivando la mano de la otra persona, cuyo objetivo será intentar tocarle hombros, brazos, cabeza o parte alta del tronco. La intención de la persona que va a tocar con la mano es de favorecer que la otra persona no deje de moverse, y sus movimientos serán lentos y fluidos.		

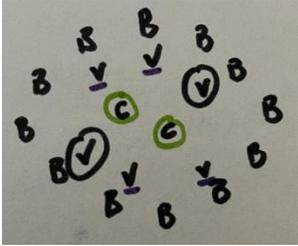
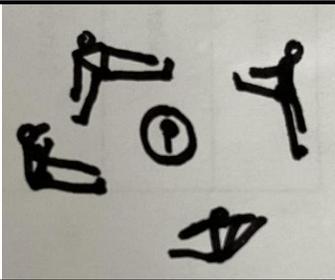
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p><u>Actividad 3:</u> se empleará el inicio de la sesión (parte principal) a hacer una demostración de los nuevos movimientos a practicar e implementar. Para ello, cuento como docente con la colaboración de un compañero con el que practico acroyoga habitualmente. Las figuras y flows a demostrar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foot to shin - Shin to foot - Flamingo (foot to sin 1 pierna + sin to foot 1 pierna) - Straddle bat - Shoulder stand (con y sin agarre de manos del volador/a) - Shoulder triangle balance - Secretaria roll <p>Se dividirá la parte principal de la clase en la demostración y en la prácticas y exploración de los nuevos contenidos. Docente y asistente irán por los grupos para asistir si es necesario, y dar tips claves para los diferentes roles.</p> <p>El objetivo de esta actividad es de dotar de más recursos de movimiento para la futura elaboración de coreografías.</p>		37
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V. Calma</p>	<p>Estiramientos autónomo en los grupos finales establecidos. Tiempo para comunicarse, establecer roles y poner en común ideas con los nuevos movimientos practicados hoy.</p>		5
<p>Actividades de Refuerzo: los alumnos que no puedan realizar la clase, podrán ir por los grupos para reforzar la posición correcta de volador, base y cuidador, así como hacer de cuidador extra en grupos que requieran de un apoyo extra para la realización de las actividades. Estos alumnos/as, si</p>			

no van a participar en las coreografías finales, deberán hacerlo saber a los grupos, y se encargarán de describirlas en papel el día de la sesión culminatoria.

Actividades de Ampliación: se ampliarán las variantes más avanzadas en los grupos en los que la actividad se desarrolle más fácilmente.

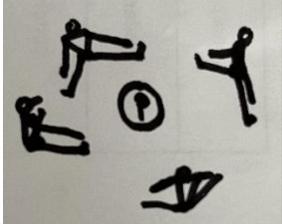
Observaciones:

Título Unidad Didáctica: Descubriendo el acroyoga Sesión nº: 5/7 Curso: 4 ESO Trimestre: 1			
Nombre de la Sesión: “Con nombre y apellido” Duración: 50 minutos Tipo Sesión: Desarrollo. Práctica			
Instalaciones: Pabellón Material: 12 esterillas, 2 petos Nº Alumnos/as: 24			
Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Afrontar y resolver retos de la práctica de acroyoga con autonomía y colaboración entre los compañeros/as, con un alto nivel de responsabilidad individual. - Resolver retos aplicando los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento durante la práctica de acroyoga, disfrutando con imaginación y creatividad para enriquecer su desarrollo personal y social. 			
Contenidos desarrollados: <ul style="list-style-type: none"> - Práctica y desarrollo de todas las figuras y transiciones presentadas en las sesiones anteriores. - Retos cooperativos que consistirán en pasar de una figura a otra. - Aprendizaje cooperativo como contenido en sí. Colaboración entre componentes de la clase para la resolución de los retos, con un gestión emocional adecuada y cociente. 			
Justificación de la Metodología: Aprendizaje cooperativo. Fase 2. Durante esta sesión la colaboración grupal para la consecución de las tareas se desarrollará tanto en grupos reducidos como en gran grupo. Cobrará más importancia la cooperación voluntaria y la responsabilidad individual, y se verá favorecido por el conocimiento entre los/as componentes en las sesiones anteriores, es decir, la cohesión grupal ya tiene una base grande, y este buen ambiente grupal favorecerá la motivación para la resolución de problemas entre todos. Los retos propuestos en esta sesión van a ser muy accesibles, para favorecer la consecución de estos, y presentarán diferentes formas de resolución, para favorecer la creatividad. El protagonista de la sesión será el resultado colectivo, y el docente tendrá una posición más externa para favorecer el intercambio de ideas e iniciativa del alumnado.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas, retos cooperativos Estrategia: Mixta Agrupación: Grupos reducidos (grupos de 4 personas) / Gran grupo			
Posición Profesor: Externa Tipo Feedback: Concurrente			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> movilidad articular		5
	<u>Actividad 2:</u> “de tres en tres”. 2 alumnos/as la quedan. El resto, estarán tumbados en grupos de 3, distribuidos por todo el pabellón. Los grupos de 3 personas no podrán durar más de 10 segundos con las mismas personas, por lo que uno de los componentes deberá levantarse e ir corriendo a otro grupo, y solo podrá unirse a un grupo donde haya 2 personas. Las personas que la quedan podrán dejar de quedarla yendo a robar una posición en un grupo, cuando estos solo tienen dos personas.		

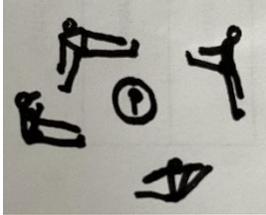
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p><u>Actividad 3:</u> Reto 1. Divididos en grupos de 4 personas. Los grupos los irá modificando el docente tras cada reto. El docente elije 3 figuras de acroyoga entre todas las que hemos ido practicando en sesiones anteriores; también establece un orden, y deja a libre elección las formas de transición entre estas. Cada grupo de 4 deberá realizar las 3 figuras de la forma que ellos elijan y de la forma más fluida posible.</p> <p><u>Actividad 4:</u> Reto 2. Gran grupo. Para finalizar con esta fase 2 de AC, jugaremos al “Gran reloj del acroyoga”. Necesitaremos 12 bases, 6 voladores/as (2 con peto), 4 cuidadores y 2 coreógrafos. Cada base tendrá una hora del reloj asignada, y se distribuyen en círculo sobre el suelo, en posición L-basing, bien cerquita. Los/as cuidadores/as estarán dentro del círculo. Los/as voladores/as estarán encima de los/as bases, sin ningún orden específico. El docente irá diciendo diferentes horas a representar en el reloj, y entre todos deberán hacer llegar a los/as voladores/as con peto a los bases que marcan esa hora (como minutero y aguja corta del reloj). Para ello, se deberán ir desplazando e intercambiando de bases todos/as los voladores, y los/as coreógrafos/as deberán ir coordinando a los/as cuidadores/as con el resto del grupo.</p> <p>Al final de la parte principal de la sesión, deberán quedar conformados los grupos finales para las siguientes sesiones.</p>		40
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V. Calma</p>	<p>Estiramientos guiados en gran grupo</p>		5
<p>Actividades de Refuerzo: los alumnos que no puedan realizar la clase podrán ir por los grupos para reforzar la posición correcta de volador, base y cuidador, así como hacer de cuidador extra en grupos que requieran de un apoyo extra para la realización de las actividades. Estos alumnos/as, si no van a participar en las coreografías finales, deberán hacerlo saber a los grupos, y se encargarán de describirlas en papel el día de la sesión culminatoria.</p> <p>Actividades de Ampliación: se ampliarán las variantes más avanzadas en los grupos en los que la actividad se desarrolle más fácilmente.</p>			

Observaciones:

Título Situación Aprendizaje: Descubriendo el Acroyoga Sesión n°: 6/ 7 Curso: 4 ESO			
Trimestre: 1°			
Nombre de la Sesión: “Déjalo que fluya” Duración: 50 minutos Tipo Sesión: Culminativa. Práctica			
Instalaciones: Pabellón	Material: 12 esterillas	Nº Alumnos/as: 24	
Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo autónomo para el desarrollo de la coreografía final - Toma de decisiones y elección de los contenidos presentados en las sesiones anteriores, acorde a las capacidades y componentes del grupo propio. 			
Contenidos desarrollados: <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo cooperativo para la creación de la coreografía - Expresión corporal y gestión emocional ante las ideas y propuestas del grupo para la consecución de la coreografía final 			
Justificación de la Metodología: Aprendizaje cooperativo. Fase 3. La puesta en común de ideas, preferencias y sensaciones para conseguir el objetivo final será la clave de esta sesión. El debate respetuoso y la autoevaluación para la asignación de rol por sí mismos determinará el éxito de cada grupo. Mientras como docentes, no dejaremos de aportar nuestro granito de arena, serán los grupos los que llevarán la toma de decisiones en la sesión, aplicando los conocimientos y habilidades adquiridas en sesiones anteriores. Como docentes, durante el desarrollo de esta sesión, será clave el planteamiento de preguntas abiertas ante posibles conflictos o situaciones en las que veamos niveles elevados de frustración; por ejemplo: ¿qué te hace sentir mal de esta situación? ¿cómo crees que podrías favorecer a la resolución de este problema? Abogando más por generar una búsqueda interna para aportar soluciones, antes que una búsqueda externa de conflictos.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas Estrategia: Mixta Agrupación: Grupos de 4 personas			
Posición Profesor: Externa Tipo Feedback: Concurrente; inmediato			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Actividad 1: movilidad articular	No requiere.	5
	Actividad 2: Tabata con 4 ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - Plancha frontal - Sentadilla con salto - Hollow rock - Puente de glúteo 		

Parte principal	<p><u>Actividad 3:</u> Los grupos trabajaran de forma autónoma para el desarrollo de la coreografía. Previamente, habrán visto la rúbrica con la que se evaluará, pero se dan las siguientes pautas antes de comenzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada grupo tendrá 2 coreografías, y cada alumno/a será en una de ellas cuidador/a, y en otra base o volador/a. - Cada coreografía deberá tener al menos 3 figuras y 2 transiciones - Siempre debe haber cuidadores cerca si hay un compañero/a volando <p>Durante el trabajo de clase, como docentes, iremos por los grupos para dar tips a los cuidadores, o resolver dudas sobre bases y/o voladores/as.</p>	No requiere.	40
V. Calma	Estiramientos guiados en gran grupo		5
<p>Actividades de Refuerzo: a los alumnos/as que no puedan participar en ninguno de los roles, podrán hacer de coreógrafos/as, y redactar las coreografías en papel.</p> <p>Actividades de Ampliación: se incentivará a los grupos más avanzados a llevar a cabo la coreografía con un ritmo y movimientos fluidos. También, si lo solicitan, se les puede dar más herramientas para añadir transiciones más avanzadas.</p>			
<p>Observaciones:</p>			

Título Situación Aprendizaje: Descubriendo el Acroyoga Sesión n°: 7/ 7 Curso: 4 ESO			
Trimestre: 1°			
Nombre de la Sesión: “Que comience la función” Duración: 50 minutos Tipo Sesión: Culminativa. Evaluación. Práctica			
Instalaciones: Pabellón	Material: 12 esterillas	Nº Alumnos/as: 24	
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo autónomo para el desarrollo de la coreografía final - Evaluación 			
Contenidos desarrollados:			
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en equipo para la finalización de la situación de aprendizaje - Expresión corporal y gestión emocional ante las ideas y propuestas del grupo para la consecución de la coreografía final - Autoconocimiento, gestión de las emociones y habilidades sociales en el acroyoga, y en una situación de evaluación. 			
Justificación de la Metodología:			
Aprendizaje cooperativo. Fase 3.			
<p>La puesta en común de ideas, preferencias y sensaciones para conseguir el objetivo final será la clave de esta sesión. El debate respetuoso y la autoevaluación para la asignación de rol por sí mismos determinará el éxito de cada grupo. Mientras como docentes, no dejaremos de aportar nuestro granito de arena, serán los grupos los que llevarán la toma de decisiones en la sesión, aplicando los conocimientos y habilidades adquiridas en sesiones anteriores.</p> <p>Como docentes, durante el desarrollo de esta sesión, será clave el planteamiento de preguntas abiertas ante posibles conflictos o situaciones en las que veamos niveles elevados de frustración; por ejemplo: ¿qué te hace sentir mal de esta situación? ¿cómo crees que podrías favorecer a la resolución de este problema? Abogando más por generar una búsqueda interna para aportar soluciones, antes que una búsqueda externa de conflictos.</p>			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas Estrategia: Mixta Agrupación: Grupos de 4 personas			
Posición Profesor: Externa Tipo Feedback: Concurrente; inmediato			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Actividad 1: movilidad articular	No requiere.	5
	Actividad 2: tabata con 4 ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - Sentadilla sumo - Plancha con apoyo en manos - Salto horizontal - Abdominales V 		

Parte principal	<p><u>Actividad 3:</u> Se dejarán 10 minutos para los últimos preparativos. Después, cada grupo irá presentando sus coreografías. Tendrán 2 oportunidades si lo necesitan. El docente tendrá la Tablet preparada para grabar y estará evaluando las coreografías según rúbrica.</p> <p>El orden de presentación se hará por sorteo, con una app en el móvil. Previamente se enumeran los grupos y la app dirá el orden.</p> <p>Mientras tanto, el resto de grupos podrá seguir practicando hasta llegar su turno.</p>		40
V. Calma	Estiramiento guiado gran grupo.		5
<p>Actividades de Refuerzo: los/as alumnos/as que no puedan realizar la clase, deberán redactar las coreografías de su grupo, y podrá dar feedback si el grupo necesita realizar un segundo intento.</p>			
<p>Actividades de Ampliación:</p>			
<p>Observaciones:</p>			

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES

A continuación, se concluye sobre el cumplimiento o no de cada uno de los objetivos propuestos para este trabajo Fin de Máster:

OG1. No ha cumplido este objetivo, ya que ha no sido posible llevar a cabo toda la SA “Descubriendo el Acroyoga” en el IES Playa Honda de manera íntegra.

En cuanto al OE1 no podríamos decir que se haya superado al 100%, ya que las sesiones culminatorias no se llevaron a cabo, y no se ha realizado una evaluación de la coreografía final propuesta.

El OE2 sí se da como cumplido, pues se ha incidido en el desarrollo de la cohesión grupal del alumnado de 4º ESO, al haberse enfrentado juntos a nuevos retos, siguiendo el feedback general del alumnado, del profesorado del departamento, los cuestionarios, y la observación propia.

OG2. Se ha realizado una revisión de literatura acerca del AC, y se ha aplicado de forma adecuada a las sesiones propuestas.

Por último, el OE3 se considera alcanzado en cuanto al haber experimentado y aplicado las fases del AC establecidas por Fernández-Río (2017).

Sin embargo, aunque bien es cierto que se desarrollaron las sesiones, no han sido las suficientes como para generar un clima de confianza suficiente para afrontar retos relacionados con el Acroyoga. Al ser un contenido desconocido por la mayoría del alumnado, y que el contacto físico ha sido una barrera ante la participación de todos/as con todos/as, se considera que hubiesen sido necesarias, más sesiones introductorias, las sesiones totales de la SA.

VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

8 LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

En este apartado, se señalan algunas limitaciones encontradas ante el desarrollo de este trabajo fin de máster.

En primer lugar, la SA se ha llevado a cabo en el centro de prácticas de manera exitosa, pero debido al período en el que se iniciaron las sesiones, no se pudo terminar con las sesiones culminatorias, pues llegaban las evaluaciones y los docentes de EF necesitaban llevar a cabo ciertas pruebas que ocuparon algunas sesiones antes de las vacaciones de navidad. Por ello, el alumnado no pudo preparar o presentar las coreografías que en un inicio se habían propuesto.

En segundo lugar, durante las prácticas, se ha observado entre el alumnado una reticencia general al contacto físico entre ellos, sobre todo de diferente género. Esto ha dificultado la formación de grupos realmente heterogéneos, y se ha favorecido la comodidad entre los integrantes del grupo, aunque ello haya supuesto que la mayoría de grupo estuviesen formados solo por chicas y/o chicos.

Por último, el Acroyoga ha resultado una disciplina difícil de contextualizar y justificar ya que no existe literatura publicada acerca de ella. En base al Acrosport y el Yoga se ha creado un marco teórico para el proyecto, debido a los componentes en común y la similitud de diferentes aspectos de estos contenidos. Sin embargo, a la hora de llevar a cabo sesiones de Acroyoga, y adaptarlo al currículum educativo, se hace visible la identidad propia de la práctica, y de la necesidad de comenzar a crear y generar una base literaria fiable sobre dicha actividad.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abós, Á., Sevil, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A., & García-González, L. (2017). Improving students' predisposition towards physical education by optimizing their motivational processes in an acrosport unit. *European Physical Education Review*, 23(4), 444-460. <https://doi.org/10.1177/1356336X16654390>
- Armengol, T., Jaranda, A., Ramírez, J., & Cenizo, J. M. (2024). Hibridación de modelos pedagógicos a través del acrosport: Una propuesta de situación de aprendizaje para el alumnado de Educación Secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, . 52, 92-103. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.101912>
- Cajes, M.-G. (2024). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga*.
- Cecchini Estrada, J. A., González-Mesa, C. G., Llamedo, R., Sánchez Martínez, B., & Rodríguez Pérez, C. (2019). The impact of cooperative learning on peer relationships, intrinsic motivation and future intentions to do sport. *Psicothema*, 31(2), 163-169. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.305>
- Decreto 30/2023, de 16 de marzo [*Boletín Oficial de Canarias*, (58), 23 de marzo de 2023], por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Fernández Espínola, C., & Almagro Torres, B. J. (2019). Relación entre motivación e inteligencia emocional en Educación Física: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 584-589. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64968>
- Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., Collado-Mateo, D., Almagro, B. J., Castillo Viera, E., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Effects of Cooperative-Learning Interventions on Physical Education Students' Intrinsic Motivation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124451>

- Fernández-Río, J. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: Una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física (The Cooperative Learning Cycle: a guide to effectively implement cooperative learning in physical education). *Retos*, 32, 264-269.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.51298>
- Kerekes, N., Söderström, A., Holmberg, C., & Hedman Ahlström, B. (2024). Yoga for children and adolescents: A decade-long integrative review on feasibility and efficacy in school-based and psychiatric care interventions. *Journal of Psychiatric Research*, 180, 489-499.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.016>
- Lloyd, R. J., & Smith, S. J. (2022). Becoming InterActive for Life: Mobilizing Relational Knowledge for Physical Educators. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.769031>
- Nicolosi, S., & Ancona, A. (2020). Effects of Cooperative Learning Model on Early Adolescents' Social and Affective Learning Outcomes in Physical Education. *ALucas-Cuevas, Á.-G.* (2020). El desarrollo motor y afectivo en educación física a través del acrosport. *EmásF: revista digital de educación física*, 67, 109-122. <https://doi.org/10.4236/ape.2020.104031>
- Panadero, E., Jonsson, A., Pinedo, L., & Fernández-Castilla, B. (2023). Effects of Rubrics on Academic Performance, Self-Regulated Learning, and self-Efficacy: A Meta-analytic Review. *Educational Psychology Review*, 35(4). Scopus.
<https://doi.org/10.1007/s10648-023-09823-4>
- Ruiz Maestre, A., Boned-Gomez, S., Ferriz-Valero, A., Molina García, N., & Baena-Morales, S. (2024). Analysing the social dimension of sustainable development. Analysis of interaction preferences in Physical Education in Secondary School. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 54, 294-302. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102879>
- Slavin, R. E. (2014). Cooperative Learning and Academic Achievement: Why Does Groupwork Work? *Anales de Psicología*, 30(3), 785-791.
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.201201>

- Suero, S. F., Almagro, B. J., & Buñuel, P. S.-L. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.6018/reifop.22.2.345241>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Nofrizal, D., Suganda, M. A., Tulyakul, S., Ahmed, M., Hussain, I., Nasrulloh, A., Samodra, Y. T. J., Wati, I. D. P., & Bastian, R. H. (2024). How does cooperative learning work with students? Literature review in physical education. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 55, 527-535. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105256>
- Trigueros, R., Mínguez, L. A., González-Bernal, J. J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., & Aguilar-Parra, J. M. (2019). Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle. *Nutrients*, 11(11), Article 11. <https://doi.org/10.3390/nu11112594>

ANEXOS

ANEXO I. Rúbrica heteroevaluación coreografía final SA

Criterio	Insuficiente (MENOS DE 5 PUNTOS)	Suficiente /DE 5 A 5,75 PUNTOS)	Bien (DE 6 A 6,75 PUNTOS)	Notable (DE 7 A 8 PUNTOS)	Sobresaliente (9-10 PUNTOS)
Duración	Fuera del rango establecido (3-5 minutos). (0 PUNTOS)	Dentro del rango, pero con desequilibrios en la distribución del tiempo. (0,25 PUNTOS)	Adecuada y bien distribuida, con un ritmo dinámico. (0,5 PUNTOS)	Perfecta, maximizando el impacto visual y musical. (0,75 PUNTOS)	Impecable, con una estructura temporal que realza la narrativa y el mensaje. (1 PUNTO)
Participación y Colaboración	Participación escasa, falta de comunicación y apoyo. (0 PUNTOS)	Participación básica, y pocos momentos de colaboración. (0,5 PUNTOS)	Participación, comunicación efectiva y colaboración constante. (1 PUNTO)	Todos los miembros participan de manera entusiasta, tomando decisiones conjuntas. (1,5 PUNTOS)	Demuestran un trabajo en equipo excepcional, con una sinergia perfecta. (2 PUNTOS)
Actuación como cuidadores	Cuidadores poco involucrados, con falta de seguridad. (0 PUNTOS)	Cuidadores involucrados, pero con algunas dudas en la seguridad. (0,5 PUNTOS)	Cuidadores altamente involucrados, ofreciendo un apoyo seguro. (1 PUNTO)	Cuidadores proactivos, anticipándose a las necesidades. (1,5 PUNTOS)	Los cuidadores demuestran una conexión profunda con los voladores, creando una dinámica de confianza absoluta. (2 PUNTOS)
Figuras y Transiciones	Menos de 2 transiciones o 3 figuras. (0 PUNTOS)	2 transiciones y 3 figuras, pero con poca variedad. (0,5 PUNTOS)	Varias transiciones y figuras de diferente dificultad, con buena conexión. (1 PUNTO)	Amplia variedad de transiciones y figuras de alta dificultad, con conexiones fluidas. (1,5 PUNTOS)	Combinación desafiante de transiciones y figuras, demostrando un dominio técnico excepcional. (2 PUNTOS)
Ejecución de las figuras	Ejecución imprecisa, con falta de equilibrio y seguridad. (0 PUNTOS)	Ejecución con cierta precisión, pero con dificultades en la fluidez. (0,25 PUNTOS)	Ejecución precisa y fluida, con buena técnica. (0,5 PUNTOS)	Ejecución impecable, con gran fluidez y seguridad, demostrando alta técnica. (0,75 PUNTOS)	Ejecución virtuosa, con una técnica que supera los estándares habituales. (1 PUNTO)
Creatividad y Originalidad	Coreografía carente de originalidad, copia de otras coreografías. (0 PUNTOS)	Usan algunos elementos originales, pero poco innovadora. (0,5 PUNTOS)	Coreografía original y creativa, con combinaciones de figuras y transiciones interesantes. (1 PUNTO)	Coreografía altamente original y creativa, con un concepto único. (1,5 PUNTOS)	Demuestran una creatividad excepcional, superando las expectativas y estableciendo nuevas tendencias. (2 PUNTOS)

ANEXO II. Diana autoevaluación Competencia Específica 2

Diana de Autoevaluación

Arrastra la estrella del área al estadio que corresponde con tu respuesta

The self-evaluation tool consists of a central circular dial and four surrounding boxes. The dial is divided into four quadrants: top-left (pink), top-right (blue), bottom-right (cyan), and bottom-left (yellow-green). Each quadrant has four concentric rings labeled 1, 2, 3, and 4 from the center outwards. A grey star is positioned in the center of the dial. The four boxes are:

- Top-left (pink):** He practicado como volador/a. Rating circles: 1, 2, 3, 4.
- Top-right (blue):** He aportado ideas como coreógrafo/a. Rating circles: 1, 2, 3, 4.
- Bottom-right (cyan):** Mi rol final me hace sentir cómodo/a. Rating circles: 1, 2, 3, 4.
- Bottom-left (yellow-green):** He asegurado a mis compañeros/as. Rating circles: 1, 2, 3, 4.

ANEXO III. Escala Valoración Competencia Específica 2

¿Se han practicado las figuras propuestas en clase?	
Se ha practicado 1 figura (1 punto)	
Se han practicado 2 figuras, por separado (2 puntos)	
Se ha practicado 1 figura con una entrada (3 puntos)	
Se han practicado 2 figuras, unidas por una transición (4 puntos)	
Se practicaron 2 figuras, con entrada y transición entre ellas (5 puntos)	

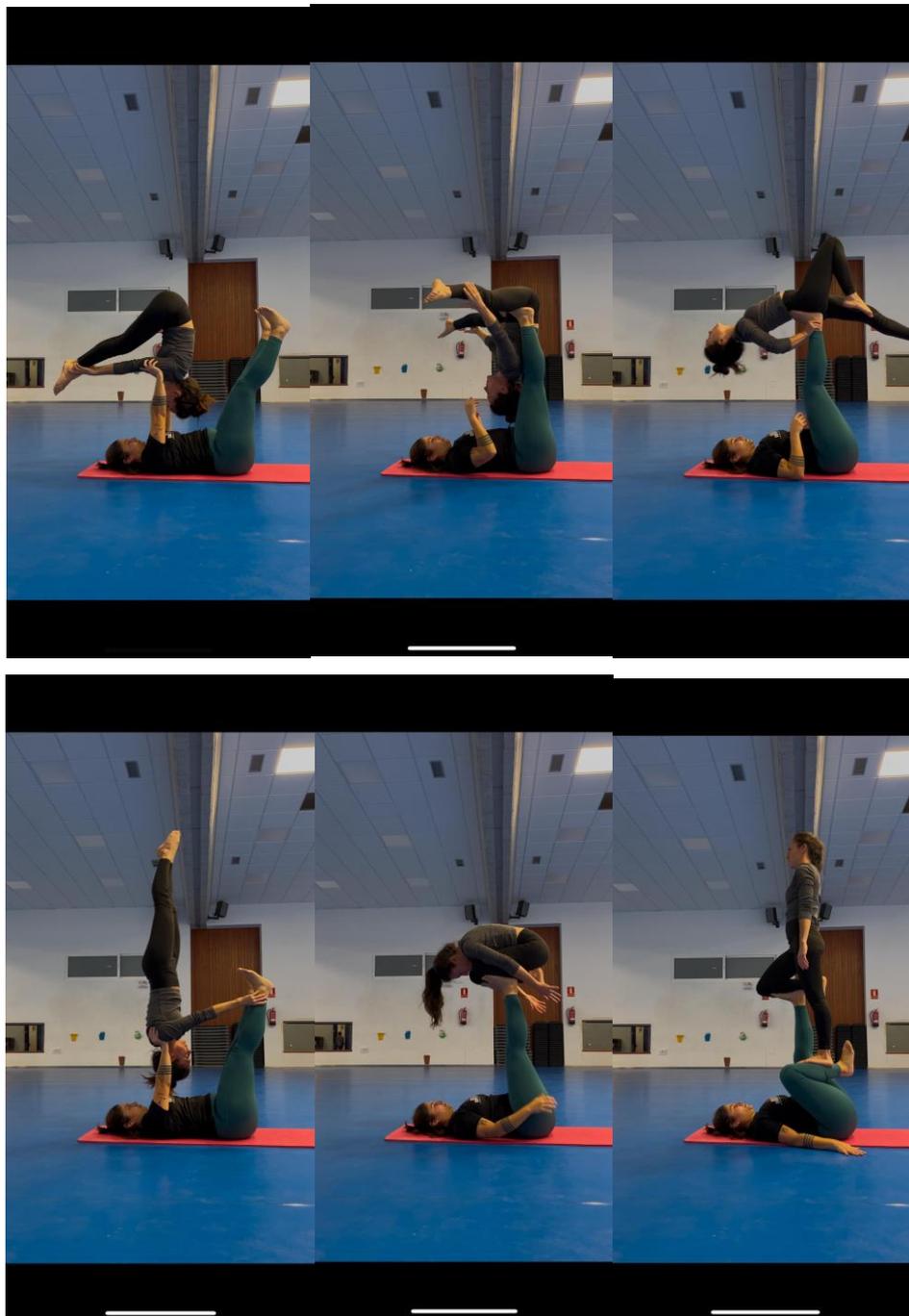
¿Hemos practicado con seguridad?	
No se ha practicado con los/as aseguradores presentes (1 punto)	
A veces, los/as aseguradores/as estaban presentes (2 puntos)	
Había 1 asegurador/a presente cuando se practicaba (3 puntos)	
Ambos/as aseguradores/as estaban presentes durante la práctica siempre (4 puntos)	
Ambos/as aseguradores/as estaban presentes durante la práctica siempre, activos y corrigiendo (5 puntos)	

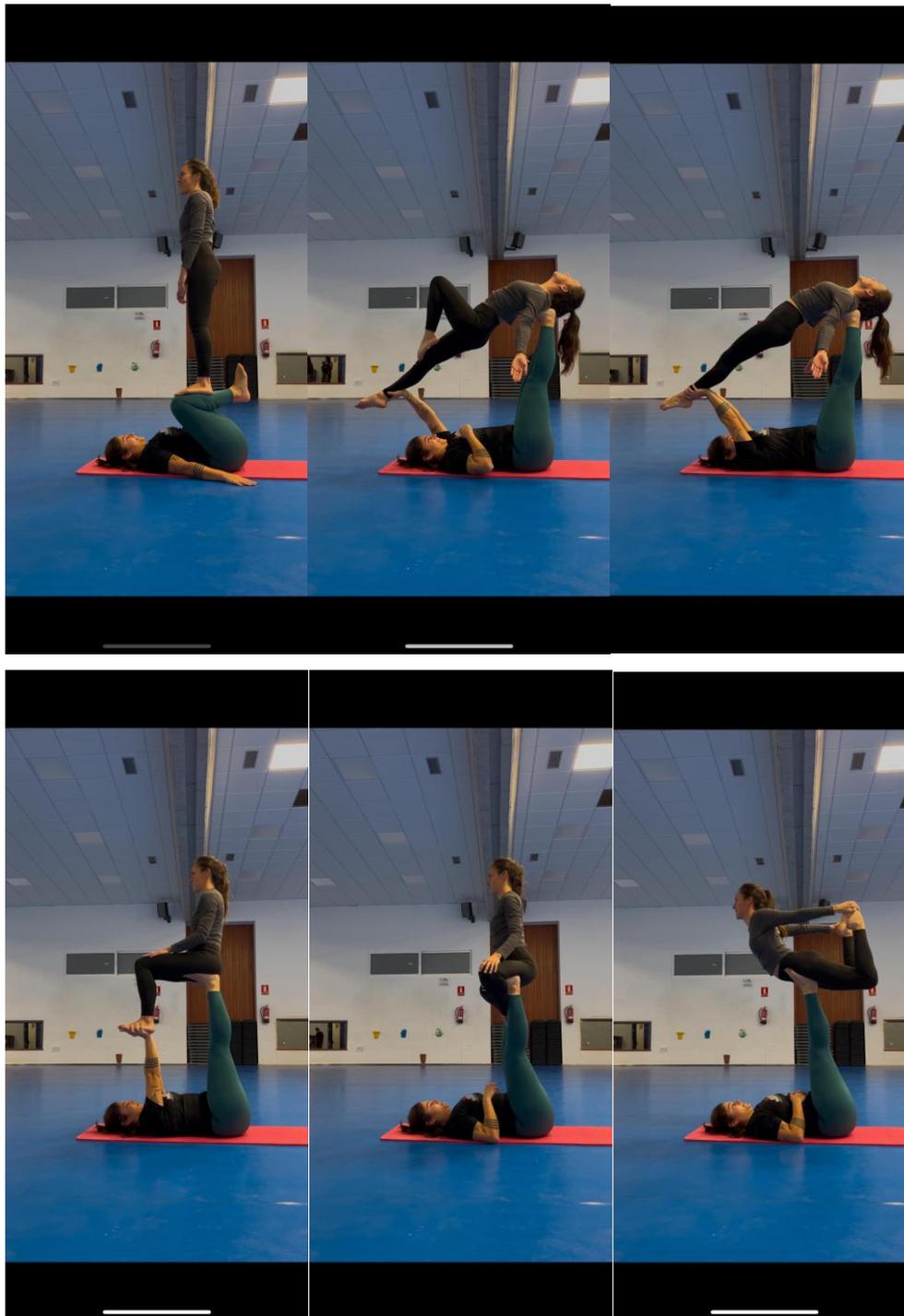
¿Hemos experimentado todos los roles?	
El grupo no ha rotado los roles, y siempre ha practicado en el mismo (1 punto)	
El grupo ha rotado los/as aseguradores/as, pero ha mantenido la misma persona como base (2 puntos)	
El grupo ha rotado entre base y volador/a, pero los/as aseguradores/as no han cambiado su rol (3 puntos)	
Todos/as los/as componentes del grupo han participado en todos los roles (4 puntos)	
Todos/as los/as componentes del grupo han participado en todos los roles, motivándose y ayudándose los/as unos/as a los/as otros/as (5 puntos)	

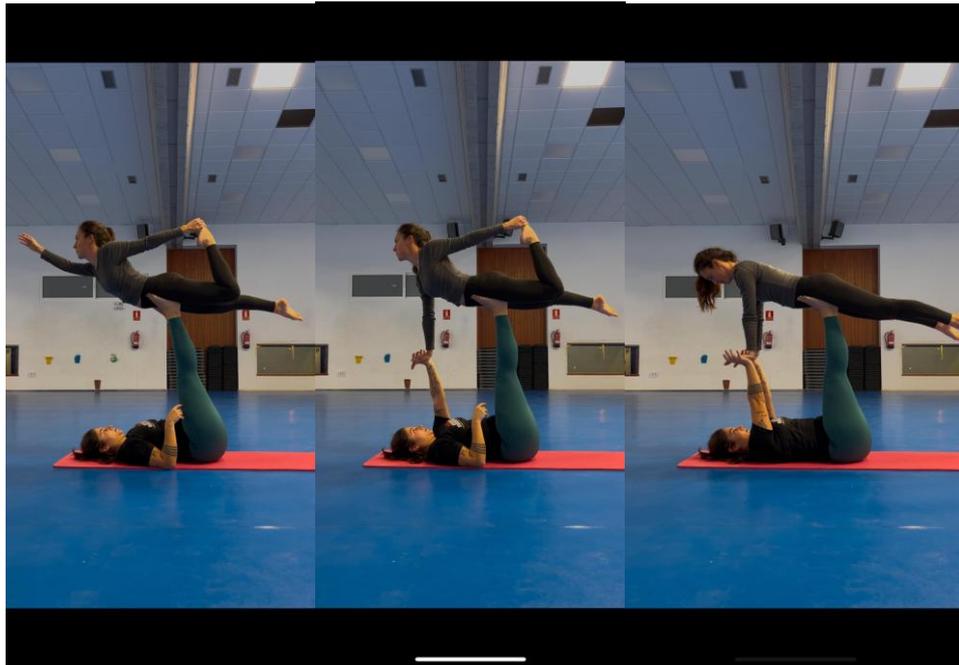
¿Hemos adecuado la dificultad de los movimientos a las capacidades del grupo?	
El grupo se ha acomodado en figuras y transiciones que pueden realizar con facilidad y no suponen un reto (1 punto)	
El grupo ha practicado figuras y transiciones que suponen un reto para algunos/as componentes del grupo (2 puntos)	
El grupo ha practicado figuras y transiciones que suponen un reto para todos los/as componentes del grupo (3 puntos)	
El grupo ha practicado figuras y transiciones que suponen un reto para todos los/as componentes del grupo, y ha mostrado una evolución positiva en su desempeño (4 puntos)	
El grupo ha practicado figuras y transiciones que suponen un reto para todos los/as componentes del grupo, y ha mostrado una evolución positiva en su desempeño, creando un	

ANEXO III. Registro Anecdótico Evaluación Inicial

REGISTRO ANECDÓTICO			
SA		Nº SESIÓN	
FECHA		CURSO	
ASPECTO OBSERVADO		COMENTARIO	

ANEXO V. Figuras de Acroyoga presentadas durante la SA





ANEXO VI. Fotos sesiones Acroyoga en el centro de prácticas

