



**Universidad
Europea CANARIAS**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Aventuras en movimiento: gamificación y narrativa histórica en Educación Física para el fomento de valores a través del deporte.

Andrés Ruiz Pulgar

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORADO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL, ENSEÑANZA DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS.

Dirigido por Silvia Rodríguez Alonso

Convocatoria de Julio de 2025

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
1. Introducción.....	5
2. Objetivos	9
3. Contextualización.....	11
3.1. Características del entorno escolar	11
3.2. Centro	12
3.3. Aula.....	13
3.4. Alumnado.....	14
4. Descripción curricular.....	16
4.1. Asignatura o ámbito	16
4.2. Relación con el currículo oficial	17
5. Diseño del proyecto de innovación docente	20
5.1. Enfoque metodológico.....	23
5.2. Descripción de las actividades	¡Error! Marcador no definido.
5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios ..	39
5.4. Materiales y recursos necesarios	40
5.5. Justificación de la innovación.....	40
6. Atención a la diversidad	40
7. Evaluación del proyecto de innovación.....	43
8. Contribución del proyecto a los ODS.....	49
9. Conclusiones.....	51
10. Referencias	54

Resumen

Este Trabajo de Fin de Máster desarrolla un proyecto de innovación docente en Educación Física para 1º de ESO, basado en la gamificación mediante una narrativa de aventura histórica, vinculada a los contenidos de Historia. A través de esta propuesta, el alumnado asume el rol de "Guardianes del Movimiento" y viaja por distintas civilizaciones superando retos físicos relacionados con cada contexto histórico. La metodología combina el aprendizaje experiencial y colaborativo, fomentando la implicación del alumnado mediante el uso de elementos motivacionales propios de los juegos, como desafíos, recompensas y progresión. Además, se intercalan actividades de deportes tradicionales con deportes innovadores, incorporando recursos digitales como ordenadores y Chromebooks del centro para el seguimiento del progreso y la retroalimentación.

El diseño del proyecto responde a una necesidad de dinamizar la enseñanza de la Educación Física, conectándola con otras áreas del currículo y promoviendo una visión interdisciplinar. Se prioriza la atención a la diversidad, permitiendo que todo el alumnado participe activamente según sus capacidades. La evaluación es integral y formativa, teniendo en cuenta no solo el rendimiento físico, sino también el trabajo en equipo, la toma de decisiones y el desarrollo de competencias clave. Como resultado, se espera que esta iniciativa incremente la motivación del alumnado, favorezca el aprendizaje significativo y refuerce valores como la cooperación y la responsabilidad.

Palabras clave: gamificación; aprendizaje experiencial; interdisciplinariedad; tecnología educativa; innovación; educación física.

Abstract

This Master's Thesis presents an educational innovation project in Physical Education for 1st-year ESO students, based on gamification through a historical adventure narrative linked to History content. Through this approach, students take on the role of "Guardians of Movement" and travel through different civilizations, overcoming physical challenges related to each historical context. The methodology combines experiential and collaborative learning, engaging students by incorporating motivational game elements such as challenges, rewards, and progression. Additionally, traditional sports are integrated with innovative sports, using digital resources such as school-provided computers and Chromebooks to track progress and provide feedback.

The project is designed to make Physical Education more dynamic, connecting it with other curricular areas and promoting an interdisciplinary approach. Special attention is given to diversity, ensuring that all students can participate actively according to their abilities. The assessment is comprehensive and formative, evaluating not only physical performance but also teamwork, decision-making, and the development of key competencies. As a result, this initiative is expected to increase student motivation, foster meaningful learning, and reinforce values such as cooperation and responsibility.

Keywords: gamification; experiential learning; interdisciplinarity; educational technology; innovation; physical education.

1. Introducción

En la actualidad, la educación secundaria enfrenta nuevos retos y oportunidades para adaptarse a los intereses y necesidades del alumnado. El proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación secundaria se encuentra inmerso en una transformación constante, impulsada principalmente por el desarrollo de las tecnologías digitales, los cambios en las dinámicas sociales y culturales, y la evolución de los modelos pedagógicos. La incorporación de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha modificado profundamente la manera en que los y las jóvenes acceden al conocimiento, interactúan con el entorno educativo y participan en el proceso formativo, tal como señala Selwyn (2012). En palabras de Prensky (2001), nos encontramos ante una generación de "nativos digitales" que ha crecido en un mundo dominado por pantallas, redes sociales, videojuegos y contenidos interactivos, lo que ha configurado un perfil del alumnado con nuevas demandas, intereses y estilos de aprendizaje. En particular, la asignatura de Educación Física se encuentra en un momento clave para ser reconfigurada como una experiencia más atractiva y significativa, alejándose de los modelos tradicionales centrados únicamente en la práctica deportiva y la mejora del rendimiento físico.

Ante este panorama, la escuela debe replantear su rol como espacio de formación integral, trascendiendo el enfoque tradicional centrado en la transmisión de contenidos. Se hace imprescindible diseñar propuestas metodológicas que conecten con el alumnado desde una perspectiva significativa, activa y motivadora. Esto implica desarrollar competencias clave para el siglo XXI, como la creatividad, el pensamiento crítico, la colaboración, la alfabetización digital, la resolución de problemas y la autonomía en el aprendizaje (Trilling y Fadel, 2009; OCDE, 2018). Pero, además, en un mundo marcado por la incertidumbre y la complejidad, la educación debe fomentar valores esenciales como la empatía, la responsabilidad, la resiliencia, el respeto, la inclusión y la cooperación, con el objetivo de formar ciudadanos comprometidos, solidarios y reflexivos.

La Educación Física, en este contexto, se presenta como una asignatura con un enorme potencial transformador. Tradicionalmente vinculada al desarrollo motor y al rendimiento físico, esta área puede y debe convertirse en un espacio privilegiado para el aprendizaje integral. A través del cuerpo y el movimiento es posible trabajar habilidades cognitivas, emocionales y sociales, construir identidad, fortalecer la autoestima y promover hábitos de vida saludable. No obstante, para que esto ocurra es necesario abandonar enfoques repetitivos, centrados en deportes tradicionales y modelos competitivos, y avanzar hacia propuestas metodológicas más inclusivas, creativas y contextualizadas.

En este sentido, la gamificación ha emergido en los últimos años como una estrategia pedagógica innovadora que permite diseñar experiencias de aprendizaje más inmersivas, motivadoras y significativas. Lejos de reducirse al uso de juegos en el aula, la gamificación consiste en aplicar elementos del diseño de juegos (misiones, recompensas, retroalimentación inmediata, narrativas, niveles de dificultad, etc.) a contextos educativos no lúdicos con el fin de mejorar la implicación del alumnado y facilitar el logro de los objetivos de aprendizaje, tal como exponen Deterding et al. (2011) y Kapp (2012). Su eficacia ha sido respaldada por múltiples investigaciones que destacan sus beneficios en términos de motivación, atención, trabajo en equipo, autorregulación y satisfacción del alumnado (Zichermann & Cunningham, 2011).

No obstante, conviene subrayar que la gamificación, por sí sola, ya no puede considerarse un enfoque disruptivo. Su verdadero valor reside en su combinación con otras metodologías activas y, especialmente, en su integración en propuestas interdisciplinares que doten de sentido y coherencia al proceso de enseñanza-aprendizaje. Es en este punto donde se sitúa el proyecto de innovación educativa que se presenta en este Trabajo de Fin de Máster: una propuesta gamificada para la asignatura de Educación Física de 1º de ESO, estructurada en torno a una narrativa de aventura histórica que integra contenidos de Historia.

El alumnado asume el rol de "Guardianes del Movimiento", viajeros en el tiempo cuya misión es rescatar el conocimiento físico y cultural de distintas civilizaciones antiguas. A lo largo del proyecto, deberán superar retos físicos y cognitivos inspirados en la Antigua Grecia, Roma, el Antiguo Egipto o la Edad Media, entre otros contextos. Cada civilización representa una fase del juego y ofrece desafíos adaptados a sus características socioculturales, tradiciones deportivas, estructuras sociales y valores históricos. La combinación de narrativa, movimiento, investigación y cooperación convierte la clase de Educación Física en una experiencia educativa integral, donde el alumnado aprende haciendo, reflexionando y compartiendo.

La elección de Historia como asignatura complementaria no es arbitraria. Esta materia ofrece un marco narrativo rico y polivalente que permite contextualizar los aprendizajes físicos, estimular el pensamiento crítico y reflexionar sobre la evolución del cuerpo, el deporte y los valores a lo largo del tiempo. Su carácter transversal y su conexión con las raíces culturales y sociales de las civilizaciones humanas la convierten en una aliada pedagógica ideal para desarrollar propuestas interdisciplinares con un fuerte componente humanístico. A través del estudio de distintos períodos históricos, el alumnado puede comprender cómo el cuerpo ha sido percibido, utilizado y representado a lo largo de los siglos, así como las formas en que el deporte, el juego y la actividad física han estado presentes en la vida de las sociedades, no solo como expresión de fuerza o destreza, sino también como práctica simbólica, ritual o política.

Además, esta elección responde plenamente al enfoque metodológico de la institución educativa en la que se desarrolla el proyecto: la Institución La Salle, referente nacional en innovación pedagógica y promotora del modelo del Nuevo Contexto de Aprendizaje (NCA). Este modelo no solo aboga por una renovación profunda de las metodologías tradicionales, sino que sitúa al alumnado como eje central del aprendizaje, promoviendo la participación activa, la personalización del proceso educativo y el trabajo competencial. En este marco, el NCA apuesta decididamente por el Aprendizaje Basado en Proyectos Integrados (ABPI), una metodología que favorece la integración real entre distintas asignaturas y la construcción de conocimientos significativos mediante retos contextualizados y colaborativos, que tienen sentido para el alumnado y lo conectan con su entorno (Escuelas La Salle, 2020). El ABPI impulsa además una enseñanza más inclusiva, transversal y vivencial, que permite abordar los contenidos curriculares desde múltiples perspectivas, estimulando así la curiosidad, la creatividad y la implicación emocional del estudiante.

Numerosos autores han destacado los beneficios del enfoque interdisciplinar en el ámbito educativo, subrayando su capacidad para ofrecer una educación más coherente, conectada y funcional. Jacobs (1989) y Beane (1997), entre otros, sostienen que el aprendizaje integrado favorece la transferencia de conocimientos entre contextos, fortalece la motivación del alumnado, mejora la retención de la información y permite establecer conexiones profundas entre los contenidos escolares y el entorno social y cultural del estudiante. Estos enfoques transforman el aula en un espacio más dinámico, abierto a la exploración de realidades complejas y diversas, donde el conocimiento no se presenta de forma fragmentada, sino como parte de un sistema interconectado. En el caso concreto de la Educación Física, la integración con la Historia no solo permite enriquecer el contenido curricular y abrir nuevas posibilidades metodológicas, sino también ofrecer al alumnado una visión más amplia y crítica del papel del cuerpo y del movimiento en la evolución de las civilizaciones humanas. Esta perspectiva contribuye, además, a una comprensión más profunda del presente, al vincular los aprendizajes con procesos históricos que explican muchos de los valores, costumbres y formas de vida actuales.

Por otro lado, la propuesta incluye una dimensión tecnológica relevante. El uso de recursos digitales, como ordenadores y Chromebooks del centro, permite al alumnado realizar un seguimiento de su progreso, recibir retroalimentación inmediata, acceder a contenidos complementarios y participar en dinámicas interactivas. Estas herramientas potencian el aprendizaje autónomo y la autorregulación, y facilitan una evaluación más completa y personalizada, que va más allá del rendimiento físico para incluir aspectos como la actitud, la participación, el esfuerzo, la cooperación y la reflexión crítica.

El carácter lúdico y cooperativo del proyecto también contribuye a fomentar un clima de aula inclusivo y participativo. La gamificación, al introducir elementos de juego y narrativa, permite diseñar actividades que se adaptan a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, y que promueven el trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto por la diversidad. De este modo, se favorece la inclusión de todo el alumnado, independientemente de sus habilidades motrices, intereses o características personales, y se contribuye al desarrollo de una ciudadanía activa, empática y comprometida.

En definitiva, el proyecto "Aventuras en Movimiento" se plantea como una propuesta pedagógica integral que responde a los retos de la educación contemporánea y al contexto específico de la Educación Física en secundaria. Su objetivo principal es transformar esta asignatura en una experiencia educativa rica, motivadora y significativa, que no solo favorezca el desarrollo físico, sino también el crecimiento cognitivo, emocional y social del alumnado. A través de la gamificación, la narrativa histórica y el enfoque interdisciplinar, se busca fomentar un aprendizaje activo, contextualizado y conectado con la realidad del estudiante, en el que el movimiento corporal se convierta en un medio para explorar, reflexionar, cooperar y construir conocimientos con sentido.

Más allá del componente lúdico, este proyecto apuesta por una enseñanza humanista, donde el juego y el cuerpo se resignifican como espacios de construcción personal y colectiva. La propuesta se fundamenta en principios pedagógicos sólidos y actualizados, coherentes con el modelo del Nuevo Contexto de Aprendizaje (NCA), y pone en el centro del proceso educativo al alumnado como protagonista de su propio aprendizaje. Además, promueve la atención a la diversidad, el trabajo en equipo, el pensamiento crítico, el uso responsable de la tecnología y el desarrollo de competencias clave para el siglo XXI.

A lo largo de este Trabajo de Fin de Máster se analizan los marcos teóricos que sustentan la propuesta, su fundamentación curricular, los objetivos didácticos perseguidos, los contenidos abordados, la estructura de las actividades, los instrumentos de evaluación utilizados y las estrategias implementadas para garantizar la inclusión y la equidad. En suma, se pretende ofrecer una herramienta didáctica útil, replicable y alineada con las demandas del sistema educativo actual, que inspire a otros docentes a innovar y transformar la Educación Física en un espacio significativo para todos y todas.

2. Objetivos

El apartado de objetivos es fundamental para definir la dirección y el impacto que se busca con la implementación del proyecto. Los objetivos proporcionan la base para evaluar el éxito del proyecto, guiando cada etapa de su desarrollo y ayudando a medir los resultados obtenidos. En este sentido, los objetivos se han formulado de manera clara y precisa para asegurar que sean alcanzables y estén alineados con el problema identificado en la introducción, es decir, la necesidad de motivar al alumnado y fomentar su participación activa en la asignatura de Educación Física a través de un enfoque innovador y dinámico.

2.1. Objetivo General

2.1.1. Diseñar una propuesta didáctica innovadora en Educación Física basada en la gamificación narrativa y la conexión interdisciplinar con la Historia, que promueva un aprendizaje activo, inclusivo y motivador, favoreciendo el desarrollo de competencias clave, la vivencia de valores y el uso pedagógico de herramientas digitales.

Este objetivo general sintetiza la intención transformadora del proyecto: renovar la forma en que el alumnado vive la Educación Física, integrando elementos lúdicos y culturales para crear experiencias educativas significativas. La narrativa histórica y la estructura gamificada actúan como motores del compromiso, convirtiendo el aula en un entorno donde el movimiento corporal se asocia al descubrimiento, la superación y la colaboración. El enfoque propuesto busca responder a las demandas educativas del siglo XXI, conectando la actividad física con la cultura, la tecnología y los valores sociales.

2.2. Objetivos Específicos

2.2.1. Desarrollar las competencias motrices del alumnado mediante actividades físicas contextualizadas en escenarios históricos, dentro de una narrativa gamificada que potencie la participación activa y el disfrute del movimiento.

Este objetivo persigue que el alumnado mejore sus habilidades motrices en un entorno dinámico y motivador. Las actividades propuestas, inspiradas en civilizaciones antiguas, promueven la vivencia corporal a través de tareas físicas variadas y adaptadas, facilitando una participación inclusiva sin perder el rigor didáctico.

2.2.2. Fortalecer la cooperación y la cohesión grupal mediante dinámicas gamificadas que favorezcan la comunicación, la corresponsabilidad y la resolución conjunta de retos motrices.

La propuesta busca que el alumnado aprenda a colaborar y construir aprendizajes compartidos a través del juego. Las misiones planteadas en equipo fomentan el trabajo horizontal, el respeto mutuo y la valoración de los aportes individuales dentro del grupo-clase.

2.2.3. Aumentar la motivación intrínseca hacia la Educación Física mediante el uso de elementos lúdicos y simbólicos que vinculen el esfuerzo motriz con la aventura, la narrativa y la superación personal.

Este objetivo se centra en generar un vínculo emocional con la actividad física. El juego, la narrativa y los logros progresivos aportan sentido a cada tarea, fortaleciendo el interés por la materia y favoreciendo el compromiso activo del alumnado.

2.2.4. Integrar la tecnología educativa como recurso para el seguimiento, la retroalimentación y la personalización del aprendizaje dentro del entorno gamificado.

El uso pedagógico de herramientas digitales permite al alumnado visualizar sus avances, regular su aprendizaje y participar en espacios interactivos. Esta integración tecnológica potencia la autonomía, la inclusión y la motivación continua.

2.2.5. Impulsar un enfoque interdisciplinar entre Educación Física e Historia que contextualice el movimiento corporal y promueva una comprensión culturalmente enriquecida del cuerpo y la actividad física.

El objetivo busca que el alumnado comprenda el valor histórico y simbólico del movimiento, conectando la práctica motriz con contenidos humanísticos. Esto favorece el pensamiento crítico y enriquece el sentido de lo aprendido en ambas áreas.

Con base en los objetivos planteados, este proyecto de TFM se proyecta como altamente positivo tanto a nivel educativo como social. La implementación de la gamificación y la narrativa histórica en la asignatura de Educación Física no solo dinamiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que transforma la percepción que los estudiantes tienen de esta materia, tradicionalmente centrada en la actividad física sin mayor contexto pedagógico. Este enfoque interdisciplinar incentiva la participación activa, despierta la motivación intrínseca del alumnado y ofrece una experiencia educativa más rica, significativa y atractiva. Además, al integrar la Historia dentro del marco de trabajo, se fomenta un aprendizaje más contextualizado y profundo, facilitando conexiones entre saberes y potenciando la creatividad y el pensamiento crítico.

Por otro lado, el proyecto tiene un impacto significativo en el desarrollo personal y social del alumnado. Al promover valores como la inclusión, la resiliencia y el respeto, y fomentar el trabajo en equipo mediante dinámicas gamificadas, se construye un entorno educativo más colaborativo, equitativo y empático. La inclusión de tecnología educativa amplía las oportunidades de personalización del aprendizaje y refuerza competencias digitales, cada vez más relevantes en el entorno educativo actual. En conjunto, este proyecto no solo mejora los resultados académicos y físicos, sino que también contribuye a la formación del alumnado de una manera más comprometida, responsable y preparada para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

3. Contextualización

3.1. Características del entorno escolar

Ubicación del Centro: El Centro Educativo Institución La Salle, se encuentra en el barrio de Las Águilas, en el distrito de Latina, al suroeste de la ciudad de Madrid. Este es un barrio residencial con una población estable y familiar, que ha experimentado un importante crecimiento en las últimas décadas, lo que ha transformado su perfil socioeconómico y demográfico. El barrio de Las Águilas es un barrio bien conectado con el centro de la ciudad de Madrid a través del transporte público, contando con paradas cercanas al centro tanto de autobús, como metro y Renfe. Aunque históricamente ha sido una zona de clase media, hoy en día se caracteriza por un nivel socioeconómico diverso, pero con un predominio de familias de nivel medio-alto y alto debido al desarrollo urbanístico y la mejora de infraestructuras. Muchas familias en la zona tienen empleo en sectores profesionales y en áreas comerciales de la ciudad, predominando los hogares con hijos ya en etapa adolescente y jóvenes adultos, fomentando una comunidad educativa activa con un enfoque centrado en la educación de calidad.

Las Águilas es un barrio con una fuerte identidad local, inmersa en la modernización de Madrid, cuenta con un amplio espacio de zonas verdes en los alrededores que permiten un ambiente más distendido favoreciendo a un clima familiar, con parques y zonas de juego infantil, así como un acceso bastante importante a la cultura, ocio y deportes, contando con varios polideportivos y campos deportivos para la práctica de deportes al aire libre.

A nivel educativo, el barrio de Las Águilas, cuenta con diversos centros educativos, tanto públicos como concertados y privados, que abarcan la mayoría de las especialidades y marcos educativos posibles, creando un ambiente educativo competitivo entre los diferentes centros.

3.2. Centro

Institución La Salle, es un centro de la red educativa de La Salle, con un carácter católico y una propuesta pedagógica basada en valores cristianos. Ofrece una educación integral y de calidad en las diferentes etapas del sistema educativo, contando con infantil, primaria, secundaria y bachillerato, así como ciclos formativos de nivel medio y superiores, por lo que cubre toda la educación obligatoria y postobligatoria.

El centro destaca por una gran infraestructura educativa, que cuenta con aulas modernas equipadas con recursos tecnológicos (pantallas digitales interactivas, proyectores, wifi, sistemas de sonido de alta calidad, ordenadores portátiles), distribuidas en distintos edificios, contando con un diseño de aulas pensados para fomentar la interacción y el trabajo en grupo a través de mesas modulares y espacios flexibles, además de estar adaptado para ser totalmente accesible, con rampas, ascensores y pasillos adaptados para personas con movilidad reducida.

En el área de ciencias y tecnologías, este centro incluye laboratorios especializados en disciplinas como la química, biología, física y tecnología industrial, talleres de mecánica, salas de ordenadores y un laboratorio de robótica, dotados con equipos de última generación que permiten al alumnado realizar y experimentar las diferentes ciencias con un alto grado de seguridad y precisión.

La Salle, cuenta con un gran espacio deportivo, que incluye un gimnasio cubierto multiusos además de una pista de atletismo exterior, cuatro campos de fútbol sala exteriores y seis pistas de baloncesto de exterior. Estos espacios permiten al alumnado, la diversidad en la práctica deportiva y la posibilidad de desarrollar sus habilidades deportivas en diferentes disciplinas del deporte.

El centro también invierte en el fomento de la creatividad y las artes, ofreciendo aulas de arte completamente equipadas con materiales para pintura, escultura y diseño. El aula de música cuenta con una gran variedad de instrumentos (pianos, guitarras, batería, etc.), y se utiliza para clases de música y canto, así como para la preparación de eventos culturales. Además, cuenta con un auditorio de gran capacidad, donde los/las estudiantes pueden llevar a cabo representaciones teatrales, conciertos y actividades culturales que enriquecen su formación artística.

En línea con su enfoque pedagógico innovador, el centro cuenta con espacios dedicados a la innovación educativa como el aula Aula 3.0, donde el alumnado tiene acceso a herramientas tecnológicas avanzadas como impresoras 3D, realidad aumentada y pantallas interactivas.

Estos espacios están diseñados para fomentar el aprendizaje activo y experimental, y son ideales para trabajar en proyectos colaborativos de ciencias, tecnología y humanidades. También dispone de varias zonas de estudio y bibliotecas que fomentan el hábito de la lectura y el estudio independiente. La biblioteca principal está equipada con una gran cantidad de libros y recursos audiovisuales, tanto en formato físico como digital, y ofrece espacios tranquilos para el estudio individual y en grupo.

En cuanto a los servicios comunes, el centro dispone de un moderno comedor escolar, que ofrece menús equilibrados y adaptados a las necesidades nutricionales del alumnado, y áreas de recreo amplias y cubiertas donde dicho alumnado puede disfrutar de su tiempo libre.

La Salle cuenta con consultorios y espacios de atención psicológica en los que el alumnado puede recibir orientación en cuestiones de salud mental, apoyo emocional o resolución de conflictos. Además, dispone de aulas de orientación donde los/las estudiantes pueden recibir asesoramiento académico y profesional sobre su futuro académico y laboral.

Este centro cuenta con una serie de servicios complementarios como actividades extraescolares en las que destacan los talleres artísticos y culturales enfocados en la danza, pintura, teatro, clases extraescolares de idiomas como inglés y francés de diferentes niveles o incluso de apoyo al estudiante, y actividades deportivas extraescolares, comprendiendo el club B86 La Salle de baloncesto y el Club La Salle de fútbol sala.

Para finalizar, el centro participa en programas de innovación educativa y proyectos europeos relacionados con el deporte, además de su pertenencia a la red de colegios La Salle, que le permite participar y colaborar en programas de intercambio, voluntariados, y viajes al extranjero para el fomento del desarrollo educativo, con los centros de la misma red.

3.3. Aula

Aula de Referencia: El aula de referencia es el espacio en el que se desarrolla la parte teórica de la asignatura de Educación Física para el alumnado de 1º de ESO. Aunque en esta asignatura predominan las actividades prácticas, esta aula se utilizará para trabajar temas relacionados con la salud, la anatomía, la nutrición, el análisis de deportes, la prevención de lesiones y otros conceptos fundamentales.

El aula tendrá una distribución flexible donde las mesas estarán dispuestas de manera que favorezcan tanto el trabajo en grupo como la atención individualizada. Se organizará con filas rectas para actividades genéricas o en grupos circulares para las dinámicas de trabajo en equipo, debates, análisis de datos o formación de pequeños subgrupos.

Para optimizar el espacio y permitir cambios rápidos, las mesas serán de tipo modular (ligeras y móviles) para que el alumnado pueda reorganizarse rápidamente según lo que requiera la actividad.

Contaremos con una pizarra para las pequeñas anotaciones teóricas y con un proyector o pantalla digital que nos permita visualizar vídeos explicativos, presentaciones y recursos multimedia que ayuden a la comprensión y faciliten el entendimiento de la parte teórica de la materia.

Respecto al equipamiento a usar en la asignatura, incluimos, como hemos hablado en puntos anteriores, material audiovisual y pizarras digitales, pero el equipamiento más importante es el material deportivo o de trabajo en equipo. Estos materiales deportivos, conos, cintas, bandas elásticas para ejercicios de fuerza, colchonetas para el desarrollo de habilidades gimnásticas o el trabajo de suelo, balones medicinales para lanzamientos y demás utensilios, se encontrarán en un apartado de la clase, estantería o almacén de fácil acceso cercano al espacio de trabajo donde se use, (gimnasio).

3.4. Alumnado

El grupo de 1º de ESO está compuesto por 22 estudiantes, distribuidos equitativamente entre 11 chicos y 11 chicas, lo que favorece la creación de un ambiente de trabajo colaborativo, inclusivo y equilibrado. Esta configuración permite trabajar dinámicas mixtas en las que se promueve la interacción entre ambos sexos, fomentando no solo el aprendizaje motriz, sino también el desarrollo de habilidades sociales esenciales como la empatía, la comunicación efectiva y el respeto por la diversidad.

En esta etapa, el alumnado se encuentra inmerso en un proceso de transición tanto académica como personal. Se trata del primer curso de la educación secundaria obligatoria, un periodo caracterizado por la búsqueda de identidad, la exploración de nuevos intereses y la necesidad de consolidar hábitos de trabajo más autónomos. Esta situación se traduce en una heterogeneidad notable en cuanto a motivaciones, niveles de madurez y capacidades motrices, lo que exige un enfoque pedagógico flexible y adaptativo.

Desde una perspectiva emocional y psicológica, el alumnado de 1º de ESO atraviesa una fase de madurez cognitiva que influye de forma directa en su capacidad de concentración, autorregulación y gestión emocional. Es un momento crítico para el desarrollo de la autoestima, el autoconcepto y la identidad grupal, aspectos que adquieren una relevancia especial en la asignatura de Educación Física, donde el cuerpo y el movimiento se convierten en vehículos de expresión, socialización y construcción personal.

En este contexto, resulta imprescindible diseñar actividades que no solo respondan a los objetivos motrices planteados, sino que también incorporen estrategias que fortalezcan el bienestar emocional, promoviendo un clima de aula positivo y seguro, en el que se valore el esfuerzo, se gestionen los errores como oportunidades de aprendizaje y se celebren los logros tanto individuales como colectivos.

A nivel sociocultural, el grupo está compuesto por estudiantes procedentes de entornos diversos, lo que contribuye a enriquecer las dinámicas de aula y permite trabajar la diversidad desde un enfoque inclusivo y cooperativo. En general, el perfil socioeconómico del alumnado es medio-alto, lo que facilita el acceso a recursos educativos y actividades extracurriculares que complementan su formación. Sin embargo, es importante considerar que esta aparente homogeneidad no exime al docente de prestar atención a posibles desigualdades en términos culturales y deportivos.

En cuanto al nivel de competencia motriz, se observa una notable diversidad de habilidades y experiencias previas en relación a la práctica deportiva. Algunos estudiantes muestran una inclinación natural hacia el deporte y la actividad física, participando activamente en clubes deportivos o actividades extraescolares, mientras que otros pueden experimentar inseguridad, falta de motivación o desinterés por las propuestas motrices más convencionales. Esta variabilidad exige al docente un planteamiento metodológico que contemple actividades diversificadas, adaptadas a distintos niveles de dificultad y estructuradas de forma progresiva, garantizando así la participación inclusiva y el éxito de todo el grupo.

Desde un enfoque tecnológico, el alumnado de 1º de ESO muestra un dominio considerable en el uso de dispositivos digitales y plataformas educativas, lo que facilita la incorporación de herramientas tecnológicas en el desarrollo de las sesiones. Esta competencia digital se convierte en un recurso pedagógico clave para el proyecto, permitiendo la integración de elementos como portafolios digitales, insignias de progreso, rúbricas interactivas y recursos multimedia que enriquecen el proceso de enseñanza-aprendizaje y potencian la autorregulación del alumnado.

Por último, cabe destacar que el alumnado de este grupo se encuentra en un momento idóneo para trabajar el sentido de pertenencia al grupo-clase, aspecto que resulta fundamental no solo para el éxito del proyecto, sino también para la consolidación de relaciones saludables, respetuosas y cooperativas. En este sentido, se hace necesario implementar dinámicas que fortalezcan la cohesión grupal, el apoyo mutuo y la valoración de las diferencias, potenciando un entorno inclusivo y de convivencia positiva que facilite el aprendizaje a través del cuerpo y el movimiento.

3.4.1. Peculiaridades y Consideraciones:

La motivación deportiva es variable entre el alumnado. Algunos/as tienen un gran interés por el deporte, mientras que otros/as pueden sentirse más atraídos por las actividades recreativas o por otros intereses no deportivos.

En el contexto de la educación emocional, muchos estudiantes de 1º de ESO atraviesan una etapa de autoexploración, por lo que el profesor debe tener en cuenta la importancia de ofrecer un entorno positivo y de apoyo.

En general, el alumnado tiene habilidades digitales bastante desarrolladas, lo que facilita la incorporación de recursos tecnológicos en las clases de Educación Física, especialmente para el análisis de movimientos y la realización de tareas y proyectos.

4. Descripción curricular

4.1. Asignatura o ámbito

El presente proyecto de innovación docente se desarrollará en la asignatura de Educación Física para estudiantes de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), en el marco del sistema educativo español vigente. Esta materia, tradicionalmente enfocada en el desarrollo físico y deportivo, posee un enorme potencial para convertirse en un espacio de aprendizaje integral, en el que también se cultiven valores, habilidades sociales y competencias clave para la vida. La elección de esta asignatura responde a la necesidad de transformar la percepción clásica que se tiene sobre ella, ampliando su alcance mediante la integración con otras disciplinas del currículo, como es el caso de la Historia, con el fin de promover una experiencia educativa interdisciplinar, activa y altamente motivadora.

El proyecto “Aventuras en Movimiento” aplica una metodología basada en la gamificación, articulada a través de una narrativa histórica que permite al alumnado asumir roles activos como “Guardianes del Movimiento”. A lo largo del proyecto, el estudiante viaja simbólicamente a través del tiempo, enfrentándose a desafíos físicos que están inspirados en distintas civilizaciones antiguas. Esta estructura metodológica no solo potencia la motivación intrínseca del alumnado y su participación activa, sino que también contribuye al desarrollo de una comprensión más profunda de la importancia del movimiento y la actividad física en el progreso de las sociedades humanas. Asimismo, se refuerzan de manera transversal valores esenciales como la cooperación, el respeto, el compromiso, la responsabilidad compartida y la superación personal.

La innovación radica especialmente en el uso sistemático y pedagógico de elementos propios del mundo del videojuego y de las narrativas interactivas, lo que da lugar a un tipo de aprendizaje experiencial, inmersivo y colaborativo. Esta metodología se adapta con facilidad a las necesidades y los intereses del alumnado de esta etapa, caracterizado por una alta familiarización con entornos lúdico-tecnológicos. A su vez, el proyecto se apoya en el uso de herramientas digitales, como ordenadores, Chromebooks y plataformas interactivas, que permiten llevar a cabo un seguimiento continuo del progreso individual y grupal, así como una retroalimentación inmediata y personalizada, lo cual enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje y lo hace más inclusivo, equitativo y eficaz.

4.2. Relación con el currículo oficial

La propuesta se alinea de manera coherente con los objetivos, competencias clave y criterios de evaluación establecidos en el currículo oficial de la Comunidad de Madrid para la asignatura de Educación Física en el nivel de 1º de ESO. Esta alineación garantiza no solo la validez pedagógica del proyecto, sino también su viabilidad dentro del marco normativo, cumpliendo con los estándares oficiales exigidos por la legislación educativa vigente, según se establece en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se regula la ordenación y el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022), y en el Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en dicha Comunidad Autónoma (Comunidad de Madrid, 2022).

En este sentido, el proyecto “Aventuras en Movimiento” no se limita a abordar los contenidos curriculares de Educación Física desde una perspectiva convencional, centrada en la ejecución técnica de habilidades motrices. En su lugar, la propuesta transforma dichos contenidos en experiencias educativas significativas, en las que el alumnado no solo practica deporte, sino que vivencia el movimiento como un medio para explorar contextos históricos, desarrollar competencias socioemocionales y reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje. De este modo, el currículo deja de ser un conjunto de conocimientos descontextualizados y se convierte en un relato pedagógico en el que cada actividad tiene un propósito más allá del rendimiento motriz.

4.2.1. Competencias clave trabajadas:

La implementación del proyecto permite trabajar de manera integrada las competencias clave, no como elementos aislados, sino como dimensiones interrelacionadas que emergen a lo largo de cada sesión. Así, cada dinámica se convierte en una oportunidad para conectar las competencias motrices con otras áreas de desarrollo personal, social y cultural del alumnado.

- Competencia en conciencia y expresión culturales: En lugar de abordar la motricidad como un fin en sí mismo, el proyecto la convierte en un vehículo para explorar el legado cultural de distintas civilizaciones. El alumnado no solo practica habilidades físicas, sino que lo hace recreando deportes, juegos y desafíos propios de la Antigua Grecia, Roma o Egipto, contextualizando cada práctica en su origen histórico. Esto les permite reflexionar sobre cómo las prácticas motrices han evolucionado a lo largo del tiempo y cómo el movimiento se ha utilizado como expresión cultural, social e incluso política.
- Competencia digital: La integración de herramientas tecnológicas va más allá del simple registro del progreso. El uso de plataformas interactivas y portafolios digitales permite al alumnado visualizar sus avances, comparar sus resultados con retos anteriores y reflexionar sobre sus logros a partir de evidencias gráficas y estadísticas. De este modo, la competencia digital no se limita al manejo técnico de dispositivos, sino que se convierte en una herramienta para la autorregulación del aprendizaje, conectando la evaluación motriz con la reflexión crítica.
- Competencia en aprender a aprender: Cada misión histórica está diseñada como un reto gamificado en el que el alumnado debe superar obstáculos físicos, colaborar con sus compañeros y tomar decisiones estratégicas para alcanzar un objetivo común. Esta estructura no solo fomenta la práctica física, sino que impulsa el desarrollo de habilidades metacognitivas: planificación, gestión del esfuerzo y revisión crítica del desempeño. Cada misión es una oportunidad para que el alumnado se enfrente a situaciones nuevas, aprenda de sus errores y ajuste sus estrategias, convirtiendo el error en un paso necesario para el aprendizaje.
- Competencia social y cívica: Las dinámicas cooperativas diseñadas para cada civilización promueven no solo la interacción grupal, sino también la construcción de un sentido de pertenencia y responsabilidad colectiva. En lugar de fomentar la competitividad individual, las actividades están estructuradas para que el éxito de cada misión dependa de la colaboración activa entre todos los miembros del grupo. De este modo, se potencia la empatía, la comunicación asertiva y el respeto a la diversidad, principios esenciales para una convivencia inclusiva y equitativa.

4.2.2. Objetivos de etapa destacados:

- Fomentar hábitos de vida saludables a través de la práctica regular y placentera de actividad física.
- Mejorar las capacidades y habilidades motrices del alumnado, así como su comprensión de los beneficios físicos, emocionales y sociales del ejercicio.
- Fomentar el uso responsable de las tecnologías y ser conscientes de los riesgos y las oportunidades que ofrece.
- Desarrollar actitudes de respeto, inclusión, igualdad y responsabilidad en la práctica deportiva y en la convivencia escolar.

4.2.3. Criterios de evaluación trabajados:

En relación con los criterios de evaluación, el proyecto establece una conexión explícita entre las prácticas motrices y la evaluación competencial. Cada misión está diseñada no solo para evaluar la ejecución técnica, sino para observar cómo el alumnado aplica estrategias de cooperación, gestiona la presión del reto y reflexiona sobre su propio proceso de aprendizaje.

- Aplicación efectiva de estrategias de juego, cooperación y comunicación: Cada misión gamificada exige que el alumnado planifique, organice y ejecute estrategias colectivas, recreando situaciones históricas en las que la resolución de problemas depende del trabajo en equipo. Este enfoque permite observar la evolución en la toma de decisiones bajo presión, la capacidad de diálogo y la gestión del error.
- Manifestación de autonomía, constancia y compromiso: En lugar de limitarse a medir el rendimiento físico, la evaluación incluye indicadores de esfuerzo, perseverancia y autorregulación. Los logros se presentan como niveles alcanzados en una misión y se registran en portafolios digitales que permiten al alumnado reflexionar sobre sus avances y dificultades a lo largo del proyecto.
- Integración de conocimientos interdisciplinares: La narrativa histórica funciona como un contexto que conecta contenidos motrices con saberes culturales e históricos. Así, la evaluación incluye evidencias del aprendizaje interdisciplinar, analizando cómo el alumnado es capaz de recrear prácticas motrices antiguas, explicar su significado cultural y transferir ese conocimiento a nuevas actividades físicas contemporáneas.

Esta alineación curricular permite que el proyecto no sea únicamente una propuesta metodológica alternativa, sino una herramienta eficaz para el logro de los fines educativos generales y específicos establecidos por el currículo, elevando así la calidad de la experiencia formativa. Al contextualizar cada práctica motriz en un relato histórico y cultural, el proyecto logra integrar los contenidos curriculares de Educación Física con otras áreas del

conocimiento, potenciando un aprendizaje significativo y conectado con la realidad del alumnado.

4.2.4. Contenidos:

El proyecto de innovación centra su desarrollo en una serie de contenidos específicos pertenecientes al área de Educación Física, adaptados al nivel de 1º de ESO y organizados para ser trabajados de forma progresiva a lo largo de un mes de duración. Estos contenidos han sido seleccionados estratégicamente para conectar la actividad física con la Historia, promoviendo así un aprendizaje interdisciplinar, significativo y motivador. La estructura narrativa del proyecto se articula a través de misiones temáticas basadas en civilizaciones históricas, lo que permite contextualizar cada bloque de contenido en un escenario lúdico-cultural que facilita la inmersión del alumnado y la vivencia práctica de los aprendizajes motrices.

Contenidos concretos trabajados en el proyecto:

Habilidades motrices básicas:

- Coordinación general: trabajos de desplazamientos, cambios de dirección y velocidad en escenarios que simulan pruebas atléticas griegas y romanas, fomentando la percepción espacial y el control corporal.
- Equilibrio: actividades inspiradas en los ejercicios de equilibrio practicados en la Antigua Grecia, recreando desafíos como la “Marcha del Oráculo”, donde el alumnado debe transportar objetos sobre la cabeza sin que caigan, simbolizando la carga de ofrendas a los dioses.
- Fuerza: tareas de lanzamiento y empuje basadas en los antiguos combates romanos, empleando materiales adaptados (pelotas medicinales, bandas elásticas) que permitan un trabajo progresivo y seguro.
- Resistencia: circuitos de obstáculos que representan rutas de comercio egipcias, en los que el alumnado debe completar un recorrido manteniendo un ritmo constante y superando pruebas de resistencia controlada.

Estos contenidos se distribuyen a lo largo del proyecto de forma progresiva, comenzando por habilidades de coordinación y equilibrio en la primera semana (Grecia y Egipto), para posteriormente avanzar hacia el trabajo de fuerza y resistencia en las semanas centradas en Roma y la Edad Media. Esta secuencia permite al alumnado afianzar sus competencias motrices de forma gradual, integrando los aprendizajes en contextos significativos y lúdicos.

Juegos y deportes tradicionales e innovadores:

- Recreación de juegos históricos como el “Pugilato” romano o la “Lucha del León” egipcia, adaptados para promover dinámicas de cooperación y oposición en formato de mini-juegos por equipos.
- Juegos emergentes como el “Kin-Ball” o el “Ultimate Frisbee”, integrados en la narrativa como desafíos contemporáneos que el alumnado debe superar para avanzar en la misión y recuperar elementos simbólicos perdidos de cada civilización.

Estos juegos no solo permiten al alumnado diversificar sus experiencias motrices, sino que también funcionan como puentes narrativos que conectan los desafíos físicos con el contexto histórico y cultural de cada misión. En términos didácticos, se incorporan tras el trabajo de habilidades básicas, permitiendo aplicar los aprendizajes motrices en situaciones de oposición y cooperación que exigen toma rápida de decisiones, trabajo en equipo y resolución de problemas.

Estrategias de cooperación y oposición:

- Actividades de oposición como la “Batalla de Escudos” (inspirada en las formaciones romanas), en la que los equipos deben proteger un territorio designado mientras coordinan sus acciones para alcanzar el objetivo común.
- Dinámicas de cooperación basadas en juegos egipcios de construcción piramidal, donde el alumnado debe colaborar para trasladar objetos pesados siguiendo instrucciones específicas, trabajando así la comunicación y la planificación conjunta.
- Desafíos de oposición-cooperación como el “Desafío del Faraón”, donde el alumnado debe resolver un enigma físico mediante el uso de materiales no convencionales (aros, cuerdas, colchonetas), potenciando la creatividad y la capacidad estratégica.

La inclusión de estos contenidos responde a la necesidad de promover competencias sociales y cívicas, permitiendo que el alumnado experimente diferentes roles dentro del equipo (líder, motivador, estratega). Las actividades se estructuran de forma que cada estudiante asuma responsabilidades específicas, asegurando así la participación inclusiva y el aprendizaje colaborativo.

Educación en valores y habilidades socioemocionales:

- Respeto: dinámicas en las que el alumnado debe tomar decisiones grupales para superar un desafío, garantizando que todas las voces sean escuchadas antes de actuar (por ejemplo, el “Consejo de Sabios” de la Antigua Grecia).

- Resiliencia: desafíos secuenciales en los que los equipos deben superar pruebas que aumentan progresivamente en dificultad, reflejando la narrativa del viaje del héroe, donde cada obstáculo es una oportunidad de aprendizaje y superación.
- Empatía e inclusión: actividades cooperativas donde el alumnado debe guiar a un compañero/a con los ojos vendados a través de un recorrido, fomentando la confianza mutua y el cuidado del otro.
- Igualdad: juegos adaptados en los que se igualan las oportunidades de éxito mediante la utilización de materiales diferenciados o roles compensatorios, asegurando que todos los estudiantes puedan participar activamente, independientemente de su nivel motriz.

Estos valores se trabajan de forma transversal a lo largo de todo el proyecto, integrándolos en cada misión mediante la creación de momentos de reflexión grupal, el reconocimiento de logros colectivos y el refuerzo positivo a conductas prosociales.

Integración de tecnología educativa:

- Portafolios digitales para el registro de progresos, en los que el alumnado documenta sus logros mediante fotografías, vídeos y reflexiones escritas.
- Códigos QR integrados en las estaciones de juego, que al ser escaneados proporcionan pistas sobre la misión, permitiendo que el alumnado acceda a contenidos digitales que complementan la actividad física (información histórica, mapas, desafíos interactivos).
- Insignias digitales otorgadas por completar misiones, que se registran en una plataforma educativa y permiten al alumnado visualizar su progreso, reconocer sus logros y motivar la continuidad del esfuerzo.

La tecnología no se presenta como un elemento accesorio, sino como una herramienta pedagógica que enriquece la narrativa gamificada, permitiendo un seguimiento personalizado del progreso, el refuerzo del aprendizaje autónomo y la construcción de un portafolio digital que facilita la reflexión crítica sobre el propio proceso de aprendizaje.

La incorporación de estos contenidos en una narrativa histórica inmersiva convierte la asignatura en una experiencia mucho más rica y cercana a los intereses del alumnado. Cada contenido ha sido seleccionado y estructurado de forma que el alumnado no solo desarrolle competencias motrices, sino que lo haga a través de un enfoque interdisciplinar que les permita ser protagonistas de su propio aprendizaje, conectando el cuerpo, la historia y el juego en un proyecto didáctico integral.

5. Diseño del proyecto de innovación docente

5.1. Enfoque metodológico

El enfoque metodológico del proyecto “Aventuras en Movimiento” parte de una perspectiva constructivista, experiencial e inclusiva, fundamentada en la combinación de gamificación, narrativa transdisciplinar y Aprendizaje Basado en Proyectos Integrados (ABPI). Esta convergencia metodológica sitúa al alumnado en el centro del aprendizaje, actuando como agente activo, creativo y responsable de su progreso.

La gamificación, entendida como la aplicación de dinámicas, mecánicas y elementos propios de los juegos (misiones, niveles, recompensas, narrativa, insignias) a un contexto no lúdico, constituye la espina dorsal del proyecto. Su propósito no es únicamente motivar al alumnado, sino transformar su rol, fomentando la autonomía, la perseverancia y la regulación emocional. En este contexto, los/las estudiantes asumen el papel de “Guardianes del Movimiento”, personajes que deben recuperar el conocimiento físico de las civilizaciones antiguas mediante retos físicos, cooperativos y reflexivos.

El proyecto se articula también desde el paradigma del Aprendizaje Basado en Proyectos Integrados, en el que las asignaturas no operan como compartimentos estancos, sino que se integran alrededor de un reto contextualizado y significativo. En este caso, la fusión entre Educación Física e Historia no solo enriquece la experiencia motriz, sino que proporciona una dimensión cultural, ética y crítica al contenido físico. Así, el movimiento deja de ser únicamente un medio para mejorar la condición física y se convierte en una herramienta para investigar, cooperar, empatizar, construir valores y comprender el mundo.

Además, el modelo responde a los principios del Nuevo Contexto de Aprendizaje (NCA) de La Salle: la personalización del aprendizaje, la atención a la diversidad, la evaluación formativa, el uso responsable de las tecnologías, y el trabajo en entornos significativos.

Esta metodología no se limita a transmitir contenidos, sino que genera experiencias de aprendizaje completas, que desarrollan las competencias clave del alumnado: pensamiento crítico, colaboración, alfabetización digital, autonomía, conciencia social y expresión cultural.

Tabla 1. Unidad de Programación.

DISEÑO DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN DOCENTE						
Nº 1	TÍTULO: Aventuras en Movimiento					
Periodo de implementación: de la semana nº10 a la 13		Nº de sesiones: 6	Trimestre: Segundo			
<p>Descripción: En esta Situación de Aprendizaje el alumnado aprenderá a comprender la evolución del movimiento corporal a lo largo de la historia, a través de criterios como la comprensión del contexto cultural, la creatividad en la representación corporal y el trabajo cooperativo en retos motrices vinculados a distintas civilizaciones. Para ello, se utilizará una narrativa basada en hitos históricos, diseñando retos inspirados en culturas como la egipcia, la romana o la medieval. Los saberes básicos giran en torno a la expresión corporal, la cooperación, el acrosport, los juegos motores y la historia del deporte. El producto final será una representación por equipos donde el alumnado recreará una civilización a través del movimiento.</p>		<p>Justificación: La elección de esta SA se justifica por su carácter interdisciplinar, conectando la Educación Física con la Historia y la Educación Artística. El contexto de aprendizaje, centrado en una narrativa histórica, fomenta la motivación del alumnado y da sentido a los aprendizajes, vinculándolos a hitos culturales. Esta propuesta se alinea con el modelo pedagógico del centro (NCA), centrado en el aprendizaje competencial, emocional y cooperativo. Está relacionada con los ODS 4 (educación de y la historia del deporte) y ODS 5 (igualdad de género), y con programas de centro como el Plan de Convivencia y el Programa de Valores.</p>				
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR						
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVES.	SABERES BÁSICOS		
C.3		CE.3.2	CCL, CPSAA	II.2, II.3, II.4		
C.4		CE.4.1	STEM, CD	III.1, IV.1, IV.2		
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA		METODOLOGÍAS: <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje cooperativo - Aprendizaje basado en proyectos - Gamificación - Enseñanza directa (EDIR) - Juego de roles (JROL) <p>Inducción básica (IBAS)</p>				

	<p>EVALUACIÓN:</p>		
	<p>La evaluación de esta Situación de Aprendizaje se estructura de forma coherente con los principios del modelo pedagógico del centro (NCA), priorizando la evaluación formativa, el desarrollo competencial y la implicación activa del alumnado en su propio proceso. El producto final de la unidad será una representación cooperativa por equipos, en la que cada grupo recreará una civilización histórica mediante el lenguaje corporal, el movimiento, el uso de materiales elaborados en Plástica y el diseño de retos motrices inspirados en el contexto histórico trabajado. Esta representación integra los aprendizajes motrices, sociales, emocionales y culturales desarrollados durante toda la SA.</p> <p>Además del producto final, el proceso evaluativo se articula a través de múltiples instrumentos que permiten recoger evidencias de aprendizaje de forma continua, variada e inclusiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rúbricas analíticas elaboradas de forma conjunta con el alumnado, donde se detallan los indicadores de logro asociados a los criterios de evaluación. Se emplean tanto para el producto final como para las tareas parciales de cada sesión. - Registros descriptivos y anecdóticos del docente, en los que se documentan observaciones significativas sobre actitudes, progresos motrices, dinámicas grupales y conductas cooperativas. - Portafolio digital del alumnado, donde cada estudiante recoge sus reflexiones al finalizar cada bloque, evalúa su desempeño, justifica sus decisiones y documenta su proceso de aprendizaje mediante fotos, vídeos y entradas escritas. - Cuestionarios de reflexión y autoevaluación aplicados en distintos momentos de la unidad, con ítems que permiten valorar aspectos como la gestión del rol dentro del grupo, la creatividad en la resolución de retos, el uso del cuerpo como medio de expresión, o el nivel de implicación emocional. - Coevaluación entre iguales, utilizando listas de control y rúbricas sencillas durante los ensayos y fases intermedias, promoviendo el juicio crítico, la empatía y la mejora continua. <p>Entrevistas informales al cierre de la unidad, en las que el alumnado comparte oralmente su valoración personal del proceso.</p>	<p>Herramientas de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rúbricas 2. Registros descriptivos 3. Autoevaluación 4. Coevaluación 5. Cuestionarios 6. Portafolio digital 	<p>Heteroevaluación realizada por el docente, basada en observaciones, rúbricas y resultados.</p> <p>Autoevaluación mediante el portafolio, cuestionarios y reflexión final.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coevaluación llevada a cabo entre compañeros en diversas fases del proyecto.
	<p>AGRUPAMIENTOS:</p> <p>Para el desarrollo de esta SA se han planificado diversos tipos de agrupamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo individual (TIND): en fases de reflexión personal, autoevaluación y elaboración individual de portafolio digital. - Trabajo en parejas (TPAR): para tareas de exploración y creación de figuras de acrosport, favoreciendo la confianza y la seguridad interpersonal. - Pequeños grupos (PGRU): en los retos cooperativos vinculados a cada civilización, donde se fomenta el liderazgo compartido y la responsabilidad colectiva. - Gran grupo (GGRU): para momentos de activación general, puesta en común de conocimientos previos y cierre grupal reflexivo. - Equipos móviles o flexibles (EMOV): según las necesidades de cada reto o misión, con reconfiguración constante de los grupos para garantizar la colaboración entre distintos perfiles. - Grupos de expertos (GEXP): en el análisis histórico de civilizaciones, donde cada equipo profundiza en una cultura y después expone al resto. <p>Grupos fijos (GFIJ) y heterogéneos (GHET): seleccionados para el trabajo cooperativo durante toda la SA, garantizando la diversidad de habilidades, niveles motrices, roles y estilos de aprendizaje.</p>		

<p>ESPACIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio: espacio principal para la representación motriz, juegos cooperativos y acrosport. - Pistas deportivas exteriores: para retos de orientación, circuitos de movimiento e interacción grupal. - Aula ordinaria: para el trabajo de investigación sobre las civilizaciones, puesta en común y elaboración del portafolio digital. - Aula TIC: para la edición de materiales, uso de recursos multimedia, visionado de referencias culturales y subida de contenidos al entorno virtual de aprendizaje. <p>Espacios públicos (parque cercano): para una jornada de juegos históricos como actividad complementaria final.</p>	
<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales de psicomotricidad (aros, pelotas, colchonetas, cuerdas, conos) para la realización de retos motrices y coreografías. - Dispositivos digitales (tablets, portátiles) para consulta de contenidos, grabación de actividades y desarrollo del portafolio digital. - Pizarra digital interactiva (PDI): para presentación de materiales culturales, organización de sesiones y visionado de videos. - Recursos web y multimedia: plataformas educativas, vídeos temáticos, infografías interactivas, referencias de danza y movimiento cultural. <p>Materiales elaborados por el alumnado en coordinación con otras áreas, como escudos, lanzas simbólicas, vestuario o pancartas para ambientar las representaciones.</p>	
<p>Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores: La SA integra de forma explícita y transversal los principales valores promovidos por el centro: respeto, empatía, igualdad de género, gestión emocional, inclusión y cooperación. Estos valores están presentes en la organización de los grupos, en las actividades cooperativas, en la representación respetuosa de culturas históricas y en el uso del diálogo para resolver conflictos o contrastar puntos de vista. Se favorece el pensamiento crítico y el desarrollo de habilidades sociales a través del juego, el movimiento expresivo y el trabajo en equipo. Las actividades incluyen momentos de reflexión grupal e individual, así como el análisis de conductas propias y ajenas en el desarrollo de las dinámicas, promoviendo una conciencia ética y emocional.</p>	
<p>Programas, Planes y ejes temáticos del Proyecto Educativo del Centro: La unidad se vincula al Plan de Convivencia del centro al fomentar relaciones respetuosas y cooperación constante entre el alumnado, así como a su Plan de Acción Tutorial (PAT), en tanto que potencia el desarrollo emocional y social a través del acompañamiento docente. Se conecta con el Programa de Valores del centro al trabajar activamente la empatía, la igualdad y la resiliencia en contextos motrices. Forma parte del enfoque metodológico del modelo NCA (Nuevo Contexto de Aprendizaje), promoviendo la interdisciplinariedad, el aprendizaje basado en retos, la coevaluación y la centralidad del alumnado. A su vez, la SA se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 4 y 5), al apostar por una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y por la igualdad de género, tanto en el diseño como en la ejecución de las actividades. Esta vinculación refuerza la dimensión transformadora de la propuesta, conectando el aula con los retos sociales globales.</p>	
Actividades complementarias y extraescolares	
<p>Participación en una jornada de juegos históricos en el parque cercano al centro, vinculando los aprendizajes con el entorno.</p>	
Referentes	
<p>Curículo oficial LOMLOE, programaciones del centro, guías metodológicas del modelo NCA, ODS de la ONU, bibliografía de educación física interdisciplinar.</p>	

5.2. Descripción de las actividades

Tabla 2. Introducción al viaje: “Guardianes del Movimiento”.

CONCRECIÓN. SECUENCIA DE ACTIVIDADES												
ACTIVIDAD: 1	TÍTULO: Introducción al viaje: “Guardianes del Movimiento”			SESIÓN 1								
DESARROLLO: La primera sesión del proyecto tiene un carácter introductorio y fundacional. En ella se establece el marco narrativo global, se presenta la figura de los "Guardianes del Movimiento" y se contextualiza el reto que guiará las seis sesiones. A través de dinámicas lúdicas de cohesión grupal, esta actividad tiene como objetivo principal generar un vínculo emocional con la propuesta y crear un clima de aula positivo, colaborativo y motivador desde el inicio.												
Presentación de la historia: los/las estudiantes descubren que han sido elegidos como “Guardianes del Movimiento”, cuya misión es recuperar el conocimiento físico perdido de las antiguas civilizaciones.												
Se proyecta un vídeo corto o se cuenta una historia: “La humanidad ha perdido su energía vital. Solo los Guardianes del Movimiento pueden viajar al pasado y recuperarla.” Se entregan tarjetas de “rol” para crear identidad de juego (cronista, Líder, motivador, etc.)												
Formación de equipos: Grupos mixtos y heterogéneos de 4-5 alumnos/as, asignación de colores/nombres mitológicos o históricos.												
Dinámica activa “Símbolos perdidos”: Juego de orientación en el gimnasio o patio con estaciones donde deben encontrar objetos escondidos que representan civilizaciones. Cada estación tiene una prueba básica: saltar, lanzar, rodar, correr, etc.												
Evaluación diagnóstica cooperativa: Cada estación tiene criterios claros: esfuerzo, cooperación, comunicación y actitud.												
Un portavoz del grupo registra los resultados y completa una ficha de coevaluación donde se recoge el rendimiento general del equipo, observaciones sobre la cohesión grupal y áreas de mejora.												
Además, cada estudiante realiza una breve autoevaluación donde reflexiona sobre cómo ha colaborado, qué le ha resultado más difícil y cómo puede mejorar.												
Cierre y evaluación: Test de agilidad: zigzag con conos. Test de salto: salto de longitud desde parado. Test de fuerza: lanzamiento de balón medicinal. Cada equipo anota sus tiempos y se autoevalúa.												
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos	Competencias clave.	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación						
– CE1, CE4, CE7	– 1.1: Ejecutar habilidades motrices básicas y específicas en situaciones motrices sencillas, individuales o cooperativas,	– I.1: Control postural y equilibrio. – II.1: Juegos y actividades motrices cooperativas.	– (CPAA) – (CCEC) – (CSC)	– Observación sistemática – Análisis de producciones y desempeño motriz	– Ficha de observación estructurada – Registro descriptivo	– Registro del desempeño en habilidades motrices básicas por estaciones (equilibrio, resistencia, coordinación, etc.) – Indicadores observables sobre						

	<p>con control y eficacia.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4.1: Participar activamente en juegos modificados o actividades cooperativas, mostrando actitudes de respeto, inclusión y cooperación. – 7.1: Mostrar iniciativa y perseverancia ante tareas motrices, reflexionando sobre los aprendizajes y el esfuerzo realizado. 	<p>– II.2: Interacción respetuosa, inclusión, empatía.</p> <p>– IV.1: Iniciativa personal, autoestima y gestión emocional en situaciones motrices.</p>			<p>individual por estación</p> <ul style="list-style-type: none"> – Diario del profesorado (para observaciones cualitativas) 	<p>participación, cooperación, actitud ante el error y ajuste al feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> – Observaciones cualitativas sobre la disposición al esfuerzo y la gestión emocional
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> – Creación de la identidad narrativa individual (personaje o rol dentro del grupo) – Emblema y nombre del equipo – Inicio del portafolio personal con expectativas o motivaciones – Tarjetas narrativas de inicio 	<ul style="list-style-type: none"> – Heteroevaluación (docente) – Coevaluación (en dinámicas cooperativas) – Autoevaluación (reflexión individual al cierre de la sesión) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gran grupo (GGRU) - Grupos heterogéneos (GHET) 	1 sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Estaciones con materiales diversos: aros, cuerdas, colchonetas, pelotas blandas – Tarjetas de estación con consignas adaptadas – Música ambiental – Proyector o soporte visual para introducir la narrativa – Recursos inclusivos y accesibles (imágenes, roles representativos de diversidad) 	<ul style="list-style-type: none"> – Gimnasio – Aula con recursos TIC 	<ul style="list-style-type: none"> – La sesión combina introducción narrativa con retos físicos por estaciones, permitiendo evaluar de forma inicial el perfil motriz, social y emocional del alumnado. – Se recomienda adaptar los retos según las capacidades del grupo y tomar notas cualitativas para diseñar refuerzos o apoyos personalizados en sesiones posteriores. – La observación permite identificar liderazgos naturales, relaciones grupales y actitudes frente a la cooperación y el esfuerzo.

Tabla 3. Antiguo Egipto – El equilibrio del Nilo.

ACTIVIDAD: 2	TÍTULO: Antiguo Egipto – El equilibrio del Nilo			SESIÓN 2		
<p>DESCRIPCIÓN: Trabajar el equilibrio, la cooperación y el control postural a través de dinámicas inspiradas en el Egipto faraónico.</p> <p>Narrativa inicial: Los/las estudiantes han llegado al Antiguo Egipto. Deben “reconstruir las pirámides” y “cruzar el Nilo” para restaurar la energía perdida.</p> <p>“Construcción de pirámides humanas”: Ejercicio de equilibrio grupal (Acrosport): formar estructuras (2-3 niveles) usando el propio cuerpo, colchonetas y materiales blandos.</p> <p>“Cruzar el Nilo”: Juego cooperativo con aros o alfombrillas: deben cruzar una distancia sin tocar el suelo. Ganan si todo el equipo llega sin errores. Se trabaja estrategia, colaboración, ritmo y toma de decisiones.</p> <p>Cierre y autoevaluación: Breve reflexión en grupo: ¿cómo ayudamos a nuestro equipo?, ¿quién lideró?, ¿qué hicimos mejor? ¿Cómo podríamos mejorar?</p>						
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos	Descriptores Operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
– CE1, CE4, CE7	<ul style="list-style-type: none"> – 1.1: Ejecutar habilidades motrices básicas y específicas en situaciones motrices sencillas, individuales o cooperativas, con control y eficacia. – 4.1: Participar activamente en juegos modificados o actividades cooperativas, mostrando actitudes de respeto, inclusión y cooperación. – 7.1: Mostrar iniciativa y perseverancia ante tareas motrices, reflexionando sobre los aprendizajes y el esfuerzo realizado. 	<ul style="list-style-type: none"> – I.1: Control postural y equilibrio – II.1: Juegos y actividades cooperativas – II.2: Interacción respetuosa, inclusión y trabajo en equipo – IV.1: Iniciativa personal y gestión emocional en contextos de reto motriz 	<ul style="list-style-type: none"> – CPAA (Competencia personal, social y de aprender a aprender) – CCEC (Competencia en conciencia y expresión cultural) – CSC (Competencia social y cívica) 	<ul style="list-style-type: none"> – Observación sistemática – Análisis de producciones motrices – Reflexión individual y grupal (oral o escrita) 	<ul style="list-style-type: none"> – Rúbrica de cooperación y actitud (con cuatro niveles de desempeño) – Registro descriptivo del docente – Diario de clase del profesorado – Autoevaluación mediante reflexión guiada 	<ul style="list-style-type: none"> – Ficha de observación estructurada aplicada durante las actividades “Cruzar el Nilo” y “Pirámides humanas” – Rúbrica de cooperación que valora: participación activa, control postural, comunicación assertiva y gestión del error – Reflexión escrita u oral guiada al finalizar la sesión, con preguntas orientadoras sobre los aprendizajes, emociones y dinámicas del grupo

Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> – Representación grupal de una pirámide humana – Cruce simbólico del Nilo mediante juego cooperativo – Aportes al portafolio personal (breve entrada escrita o reflexión grupal) 	<ul style="list-style-type: none"> – Heteroevaluación (por parte del docente mediante observación y rúbrica) – Coevaluación (en dinámicas cooperativas) – Autoevaluación (mediante reflexión individual) 	<ul style="list-style-type: none"> – Grupos heterogéneos (GHET) – Equipos móviles o flexibles (EMOV) – Gran grupo (GGRU), para puesta en común o cierre reflexivo 	1 sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Colchonetas, conos, cuerdas, cintas, picas – Tarjetas con consignas e instrucciones – Rúbricas impresas – Música ambiental – Material inclusivo y accesible: imágenes y textos adaptados, referencias culturales diversas 	<ul style="list-style-type: none"> – Gimnasio – Espacios exteriores del centro (si el clima lo permite) 	<ul style="list-style-type: none"> – Esta sesión permite evaluar no solo la competencia motriz (especialmente el equilibrio), sino también actitudes de cooperación, resiliencia y comunicación dentro del grupo. – Es especialmente útil para detectar el clima grupal, los liderazgos emergentes y posibles necesidades de refuerzo. – Se recomienda adaptar la complejidad de las estructuras humanas al nivel motriz del grupo para garantizar la seguridad y la participación de todo el alumnado. – La reflexión final puede realizarse por escrito o en formato asamblea, según perfil del grupo.

Tabla 4. Grecia clásica: “Olimpiadas del saber y del cuerpo”

ACTIVIDAD: 3	TÍTULO: Grecia clásica: “Olimpiadas del saber y del cuerpo”	SESIÓN 3				
DESCRIPCIÓN: Potenciar la autosuperación, el esfuerzo individual y la conciencia corporal a través de pruebas atléticas inspiradas en los Juegos Olímpicos griegos.						
Narrativa: El oráculo de Delfos ha convocado a los Guardianes a participar en los juegos olímpicos para demostrar su valía.						
Círculo Olímpico: Círculo configurado con pruebas relacionadas con los juegos olímpicos, adaptándolos tanto al trabajo del deporte olímpico como el paralímpico.						
<ul style="list-style-type: none"> - Carrera de relevos. - Lanzamiento con objetos reciclados (jabalina). - Salto de longitud desde parado. - Carrera de resistencia corta (4 vueltas a la pista). - Lanzamientos de peso. - Pruebas paralímpicas. 						
Cierre y evaluación: Entrega simbólica de coronas de laurel, medallas o distintivos. Reflexión sobre la autosuperación y el respeto mutuo.						
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos	Descriptores Operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
– CE1, CE3, CE7	<ul style="list-style-type: none"> – 1.2: Resolver situaciones motrices con eficacia, mostrando control, iniciativa y toma de decisiones adecuadas. – 3.1: Adaptar las habilidades motrices a situaciones más complejas y cambiantes, individuales y en grupo. – 7.1: Mostrar iniciativa y perseverancia ante tareas motrices, reflexionando 	<ul style="list-style-type: none"> – I.1: Habilidades motrices básicas (correr, lanzar, saltar) – I.3: Condición física básica aplicada a la práctica motriz – II.3: Juegos de competición modificada – IV.1: Perseverancia, autoconocimiento y regulación emocional ante el esfuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> – CPAA (Competencia personal, social y de aprender a aprender) – CCEC (Competencia en conciencia y expresión cultural) – CSC (Competencia social y cívica) 	<ul style="list-style-type: none"> – Observación sistemática – Feedback inmediato y visible – Análisis de documentos y registros de logros – Reflexión y autoevaluación individual 	<ul style="list-style-type: none"> – Registro de logros por prueba (distancia, tiempo, vueltas, observaciones) – Rúbrica individual de esfuerzo y actitud – Diario de clase del profesorado – Fichas individuales de seguimiento 	<ul style="list-style-type: none"> – Registro cuantitativo y cualitativo por prueba: carrera de relevos, lanzamiento, salto de longitud, carrera de resistencia – Rúbrica de actitud y esfuerzo con indicadores: constancia, respeto, autocontrol, superación personal – Reflexión final sobre el progreso, emociones y estrategias individuales (inspirada en el lema

	sobre los aprendizajes y el esfuerzo realizado.					“Conócete a ti mismo” del oráculo de Delfos)
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> – Tarjeta de logros personales (acumulativa) – Medallero simbólico narrativo (por estaciones superadas) – Aportes al portafolio sobre aprendizajes y objetivos de mejora 	<ul style="list-style-type: none"> – Heteroevaluación (docente: feedback y rúbricas) – Autoevaluación (reflexión escrita o verbal sobre esfuerzo, errores, logros) – Coevaluación puntual (entre compañeros/as durante las dinámicas grupales) 	<ul style="list-style-type: none"> – Grupos heterogéneos (GHET) – Equipos móviles o flexibles (EMOV) – Trabajo individual (TIND) durante los retos personales 	1 sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Materiales reciclados para lanzamientos – Cintas métricas, cronómetros, conos, pelotas, picas – Rúbricas impresas, fichas de logro y autoevaluación – Recursos gráficos y simbólicos (logos olímpicos, emblemas mitológicos) – Recursos inclusivos: pruebas adaptadas por niveles, imágenes diversas 	<ul style="list-style-type: none"> – Gimnasio – Pista exterior (si el tiempo lo permite) – Aula (si se realiza reflexión escrita posterior) 	<ul style="list-style-type: none"> – Esta sesión fomenta la mejora personal a través de retos físicos, pero se centra en el esfuerzo, la actitud y la superación personal más que en los resultados. – El feedback inmediato refuerza la motivación y la percepción de progreso del alumnado. – Se recomienda que el registro de logros sea visible para el alumnado y se mantenga a lo largo del proyecto como herramienta de autoconocimiento. – Ideal para trabajar autoestima, resiliencia y conciencia del esfuerzo individual dentro de una narrativa histórica significativa.

Tabla 5. Roma imperial: “Fuerza y estrategia en la palestra”

ACTIVIDAD: 4	TÍTULO: Roma imperial: “Fuerza y estrategia en la palestra”		sesión 4							
DESCRIPCIÓN: Desarrollar habilidades de oposición, trabajo en equipo y toma de decisiones, contextualizadas en la organización romana.										
Narrativa: Roma necesita formar nuevos soldados y estrategas. Los Guardianes deben superar las pruebas de la “palestra”.										
“Escudo romano”: Un equipo defiende un cono central, mientras otro intenta derribarlo con balones suaves.										
Se trabaja defensa colectiva, estrategia, toma de decisiones.										
“Duelo de fuerza”: Mini juegos: tira y afloja, empujar zonas, relevos de resistencia.										
Puntúa la coordinación, no solo la victoria. Cierre y autoevaluación: Discusión: ¿qué decisiones tomamos como equipo? ¿Cómo manejamos el conflicto o el error?										
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos	Descriptores Operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación				
– CE2, CE3, CE5	<ul style="list-style-type: none"> – 2.1: Utilizar estrategias en juegos modificados para resolver situaciones motrices de oposición o cooperación. – 3.2: Tomar decisiones en tiempo real ajustadas al contexto de la acción motriz. – 5.1: Planificar tareas motrices de forma cooperativa, identificando objetivos y evaluando su ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> – II.3: Juegos de oposición, colaboración y estrategia – III.2: Toma de decisiones y pensamiento táctico – IV.1: Control emocional y regulación en contextos de presión – IV.2: Comunicación asertiva, resolución de conflictos y liderazgo compartido 	<ul style="list-style-type: none"> – CPAA (Competencia personal, social y de aprender a aprender) – CCEC (Competencia en conciencia y expresión cultural) – CSC (Competencia social y cívica) 	<ul style="list-style-type: none"> – Observación sistemática (centrada en liderazgo, toma de decisiones, estrategia y gestión emocional) – Análisis de producciones (dinámicas de equipo y toma de decisiones) – Reflexión grupal estructurada (autoevaluación en equipo) 	<ul style="list-style-type: none"> – Ficha de observación docente – Diario de clase del profesorado – Ficha de autoevaluación en equipo – Registro anecdótico de conflictos y soluciones durante la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> – Observación durante “Escudo romano” y “Duelo de fuerza” con indicadores como: Participación en la estrategia del grupo Liderazgo y delegación de tareas Control emocional ante oposición o derrota Comunicación táctica en tiempo real – Ficha de autoevaluación grupal: consensuada por el equipo y centrada en el análisis de sus decisiones, liderazgo, comunicación y resolución de conflictos – Puesta en común final 				

						donde se comparten aprendizajes grupales, conclusiones tácticas y propuestas de mejora
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> – Estrategia diseñada y ejecutada por el equipo en “Escudo romano” – Refuerzo narrativo del equipo (nombres, escudos, gritos de guerra) – Reflexión oral en gran grupo tras la autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> – Heteroevaluación (docente mediante observación y fichas) – Autoevaluación en equipo (ficha estructurada y reflexión consensuada) – Coevaluación (momento de devolución grupal final) 	<ul style="list-style-type: none"> – Grupos heterogéneos (GHET) – Equipos móviles o flexibles (EMOV) – Gran grupo (GGRU) para cierre y reflexión colectiva 	1 sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Material de oposición: escudos, pelotas, chalecos, cintas, conos – Fichas de observación y autoevaluación impresas – Cronómetros, tarjetas de roles tácticos – Recursos culturales vinculados a Roma (imágenes, frases, símbolos de legiones romanas) – Recursos inclusivos con ejemplos adaptados para todos los niveles motrices 	<ul style="list-style-type: none"> – Gimnasio o pabellón cerrado (recomendado por seguridad) – Aula o espacio recogido para la reflexión y puesta en común 	<ul style="list-style-type: none"> – Esta sesión es especialmente rica para observar dinámicas de liderazgo y gestión emocional en situaciones de presión controlada. – El foco no está en el resultado físico, sino en la estrategia, la cohesión del grupo y la regulación emocional frente a los desafíos. – Se recomienda fomentar la rotación de roles dentro del grupo para que todos/as tengan oportunidad de ejercer liderazgo y análisis táctico. – La autoevaluación grupal favorece la reflexión conjunta y potencia la cohesión, el pensamiento crítico y la conexión con el contexto histórico del Imperio Romano.

Tabla 6. Edad Media: “Gincana de la corte”

ACTIVIDAD: 5	TÍTULO: Edad Media: “Gincana de la corte”			SESIÓN 5								
DESCRIPCIÓN: Fortalecer la resiliencia, la resolución de problemas y la integración de tecnología educativa en la actividad física.												
Narrativa inicial: Los Guardianes deben recuperar una reliquia perdida por la corte real resolviendo pruebas físicas y mentales.												
Gincana mixta: Estaciones con pruebas:												
<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio sobre bancos. - Acertijo con código QR. - Lanzamiento a diana. - Pregunta histórica (Google Forms). - Prueba cooperativa de salto y coordinación. 												
Cierre y autoevaluación: Portafolio.												
Registro en fichas o Google Sites de avances, lo que han aprendido, obstáculos superados.												
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos	Descriptores Operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación						
– CE2, CE4, CE6	<ul style="list-style-type: none"> – 2.2: Demostrar actitudes de respeto, empatía y responsabilidad en juegos de invasión y colaboración. – 4.2: Gestionar conflictos de forma positiva y constructiva en actividades motrices. – 6.1: Participar con actitud reflexiva en la evaluación del desempeño motriz, 	<ul style="list-style-type: none"> – II.3: Juegos de invasión con objetivos tácticos – III.1: Resolución de problemas en equipo – III.3: Integración de herramientas digitales como apoyo en contextos lúdico-educativos – IV.1: Gestión del error, adaptación estratégica y 	<ul style="list-style-type: none"> – CPAA (Competencia personal, social y de aprender a aprender) – CCEC (Conciencia y expresión cultural) – CSC (Competencia social y cívica) 	<ul style="list-style-type: none"> – Observación sistemática del desarrollo de la Gincana – Análisis de documentos y producciones del alumnado (portafolio) – Diálogo reflexivo guiado (feedback colectivo) – Autoevaluación escrita (ficha postactividad) 	<ul style="list-style-type: none"> – Portafolio digital (Google Sites o ficha física) – Registro anecdótico del profesorado – Fichas individuales de autoevaluación y reflexión – Diario del docente 	<ul style="list-style-type: none"> – Reflexión final escrita en portafolio sobre desempeño físico, emocional y tecnológico – Diálogo guiado al final de la sesión para retroalimentación colectiva (en grupo clase) – Ficha de autoevaluación donde el alumnado identifica logros, dificultades, 						

	valorando los errores como parte del aprendizaje.	toma de decisiones colectivas				estrategias, gestión emocional y rol desempeñado
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> – Resolución de pistas y pruebas físicas de la “Gincana de la Corte” – Documentación personal del proceso en el portafolio digital – Aportes al equipo (mensajes de ánimo, sugerencias tácticas, propuestas tecnológicas) 	<ul style="list-style-type: none"> – Heteroevaluación (docente mediante observación y seguimiento del trabajo) – Autoevaluación (reflexión estructurada individual) – Coevaluación informal en el momento del cierre (intercambio de impresiones en grupo) 	<ul style="list-style-type: none"> – Grupos heterogéneos (GHET) – Grupos fijos (GFIJ) durante el desarrollo de la Gincana – Trabajo individual (TIND) en el portafolio personal 	1 sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Material físico para estaciones (balones, cuerdas, picas, conos) – Herramientas digitales: QR, tablets, Google Sites o fichas en papel – Tarjetas de pistas temáticas vinculadas a la Edad Media – Recursos inclusivos y adaptados: pruebas accesibles para diferentes niveles, apoyo visual y auditivo si es necesario 	<ul style="list-style-type: none"> – Gimnasio o pabellón deportivo – Aula con recursos TIC (para completar el portafolio) – Espacios del centro adaptados a la Gincana 	<ul style="list-style-type: none"> – Esta sesión promueve una evaluación centrada en el proceso más que en el resultado final, valorando la estrategia, la resolución de problemas y la gestión emocional del alumnado. – La combinación de actividad física, toma de decisiones y uso de herramientas tecnológicas potencia un aprendizaje integral. – La reflexión escrita en el portafolio permite al alumnado tomar conciencia de su evolución físico, emocional, estratégico y grupal. – Se recomienda revisar los portafolios al final del proyecto para valorar el progreso a lo largo de todas las sesiones.

Tabla 7. Misión Final: “El retorno del movimiento”

ACTIVIDAD: 6	TÍTULO: Misión Final: “El retorno del movimiento”			SESIÓN 6								
DESCRIPCIÓN: Integrar los aprendizajes adquiridos en un gran reto cooperativo, favorecer la metacognición y celebrar los logros.												
Narrativa: El mundo está listo para recibir la energía motriz recuperada. Solo falta una última misión...												
Escape Room Motriz: Pruebas encadenadas: <ul style="list-style-type: none"> - Descifrar un mensaje codificado (tarea digital). - Superar una prueba cooperativa física (carrera encadenada). - Actividad de puntería, memoria corporal y trabajo en equipo. - Cada superación desbloquea un fragmento del “movimiento final”. 												
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos	Descriptores Operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación						
– CE6, CE7	– 6.2: Participar en procesos de evaluación del propio desempeño motriz mediante herramientas reflexivas. – 7.3: Identificar los logros obtenidos a lo largo de la unidad, reflexionando sobre el proceso vivido.	– III.3: Uso de herramientas tecnológicas aplicadas a la práctica motriz – IV.1: Autorregulación emocional ante el reto y la presión – IV.2: Reflexión sobre el proceso de aprendizaje y análisis de logros personales	– CPAA (Competencia personal, social y de aprender a aprender) – CCEC (Conciencia y expresión cultural) – CSC (Competencia social y cívica)	– Observación sistemática durante la ejecución de las pruebas – Análisis del portafolio personal – Autoevaluación guiada con rúbrica – Revisión final crítica y reflexiva de lo aprendido	– Rúbrica final de desempeño (ejecución motriz, trabajo en equipo, gestión emocional y reflexión) – Cuestionario digital o ficha escrita de autoevaluación (Google Forms o papel) – Diario del docente	– Observación durante las tres pruebas del Escape Room (descifrado, carrera encadenada y puntería con memoria corporal) – Registro de desempeño individual en portafolio: evidencias visuales, reflexiones escritas y estrategias utilizadas – Autoevaluación guiada con ítems vinculados a gestión emocional, habilidades motrices						

					<ul style="list-style-type: none"> – Portafolio digital o físico del alumnado – y cooperación – Rúbrica final con los indicadores: Ejecución motriz, Gestión emocional, Trabajo en equipo y Reflexión final 	
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> – Fotografías de las pruebas superadas – Registros individuales en el portafolio – Recuerdos narrativos del Escape Room (mapas, códigos, mensajes, etc.) – Reflexión grupal final compartida en gran grupo (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> – Heteroevaluación (docente mediante observación y rúbrica) – Autoevaluación (guiada, individual y reflexiva) – Coevaluación informal (valoraciones y reconocimiento entre compañeros/as al cierre de la actividad) 	<ul style="list-style-type: none"> – Grupos heterogéneos (GHET) – Gran grupo (GGRU) para el cierre conjunto – Trabajo individual (TIND) en el portafolio y la autoevaluación 	1 Sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Materiales de las pruebas: sobres con mensajes cifrados, elementos de puntería, objetos simbólicos, cronómetros, cintas – Dispositivos digitales o fichas impresas para completar la autoevaluación – Portafolio digital (Google Sites) o físico (cuaderno) – Recursos visuales y narrativos adaptados (fondos temáticos, pistas inclusivas y accesibles) 	<ul style="list-style-type: none"> – Gimnasio o sala amplia para montaje del Escape Room – Aula o espacio recogido para completar el portafolio y realizar la reflexión final 	<ul style="list-style-type: none"> – Esta sesión permite integrar todos los aprendizajes trabajados durante el proyecto, valorando tanto lo motriz como lo emocional, cooperativo y reflexivo. – La evaluación prioriza el proceso vivido por el alumnado y su capacidad para analizarlo de forma crítica. – El Escape Room funciona como una experiencia de cierre lúdico, simbólico y formativo, fomentando la autoestima, la autoconciencia y el reconocimiento del grupo. – Se recomienda incluir momentos de celebración del camino recorrido, reforzando el valor del esfuerzo colectivo y el aprendizaje compartido.

5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios

5.3.1. Espacios

Gimnasio cubierto: sesiones de trabajo estructurado, retos de fuerza y cooperativos.

Pistas exteriores: pruebas de velocidad, juegos de equipo, actividades al aire libre.

Aula polivalente: espacio para la parte teórica, reflexión, uso de tecnología y visionado de vídeos históricos.

Zonas verdes y espacios comunes del centro: rutas de orientación, misiones de exploración y sesiones al aire libre.

5.3.2. Temporalización

El proyecto, aunque se podría realizar en cualquier trimestre del curso escolar, mi propuesta es para realizarlo en el primer trimestre, para favorecer que se conozca mejor el grupo y promover la cohesión del mismo.

Se desarrollará en sesiones de 55 minutos, dos por semana, a lo largo de tres semanas del curso académico.

Las sesiones siguen una secuencia lógica (presentación, reto físico-narrativo, reflexión), con una curva creciente de intensidad y complejidad.

La última sesión integra todos los aprendizajes y sirve como evaluación final y celebración del camino recorrido.

5.3.3. Agrupamientos

Equipos cooperativos heterogéneos de 4-5 participantes, definidos desde la primera sesión y mantenidos durante el proyecto. Se buscará una distribución equitativa por género, nivel motriz y actitud social.

Cada equipo tendrá un rol rotativo: líder, motivador, cronista, portador de materiales, etc.

Se fomentará el aprendizaje entre iguales y la responsabilidad compartida.

5.3.4. Otros elementos organizativos

Cada sesión incluye: introducción narrativa, calentamiento contextualizado, reto físico principal, actividad de cierre reflexivo y autoevaluación o coevaluación.

Se usarán cuadernos o portafolios digitales para documentar progresos.

Insignias y logros digitales serán entregados al finalizar cada sesión como estímulo y reconocimiento.

5.4. Materiales y recursos necesarios

- Material deportivo: conos, cuerdas, colchonetas, pelotas, aros, bandas elásticas, objetos reciclables para lanzamientos.
- Tecnología: Chromebooks, conexión a internet, códigos QR, plataformas como Google Forms, Genially y Canva.
- Material didáctico: fichas de civilizaciones, insignias impresas, rúbricas de evaluación, portafolio físico o digital.
- Adaptaciones: materiales con diferentes niveles de exigencia (balones de distinto peso, aros más grandes), pictogramas, apoyo visual para estudiantes con TDAH o discapacidad motora.

5.5. Justificación de la innovación

Este proyecto representa una propuesta transformadora que responde a las nuevas demandas del sistema educativo y del alumnado de secundaria. En un contexto en el que la Educación Física ha sido tradicionalmente concebida como un espacio centrado en la ejecución técnica y el rendimiento deportivo, “Aventuras en Movimiento” introduce un modelo pedagógico interdisciplinar que utiliza la narrativa histórica y la gamificación para convertir el aula en un entorno de aprendizaje vivencial, significativo e inclusivo. En lugar de actividades físicas descontextualizadas y repetitivas, el proyecto propone un viaje por civilizaciones antiguas, donde el alumnado no solo corre, salta o lanza, sino que lo hace encarnando a guardianes, atletas, estrategas y mensajeros que deben superar retos, resolver enigmas y colaborar para alcanzar un objetivo común.

Esta estructura no solo potencia el aprendizaje motriz, sino que amplía el alcance de la asignatura al conectar el cuerpo, la mente y la cultura en un proyecto que entrelaza movimiento, historia y valores. Cada misión está cuidadosamente diseñada para situar al alumnado en un contexto narrativo donde el esfuerzo físico adquiere un significado simbólico, y donde cada acción tiene una repercusión en el relato colectivo. Así, una carrera de relevos se convierte en un mensaje urgente que debe llegar al oráculo de Delfos; una serie de lanzamientos a diana se transforma en la defensa de un territorio amenazado en la Roma imperial; un circuito de equilibrio se plantea como la travesía de un comerciante egipcio que debe transportar ofrendas sagradas sin perder la compostura.

Desde una perspectiva didáctica, el proyecto no solo plantea un cambio en la forma de enseñar la Educación Física, sino que introduce un nuevo paradigma educativo que revaloriza el cuerpo como territorio de aprendizaje, conectando cada acción motriz con un propósito más profundo y culturalmente significativo. En este sentido, “Aventuras en Movimiento” convierte cada actividad en una experiencia en la que el alumnado no solo entrena sus habilidades

físicas, sino que también reflexiona sobre el sentido del movimiento, conecta el esfuerzo físico con la narrativa histórica y desarrolla competencias socioemocionales clave como la empatía, la cooperación o la resiliencia.

El carácter innovador del proyecto radica en su capacidad para romper con la estructura clásica de la clase de Educación Física, donde los ejercicios se plantean como tareas aisladas y centradas en la ejecución técnica, y en su lugar propone un modelo basado en el juego, la narrativa como hilo conductor y la interdisciplinariedad. Esta estructura no solo capta la atención del alumnado, acostumbrado a estímulos visuales, historias y entornos digitales, sino que transforma la percepción de la actividad física, convirtiéndola en un medio para aprender, explorar y crear. En lugar de buscar un rendimiento cuantificable, el proyecto pone el foco en el proceso, la experiencia y el crecimiento personal.

En un contexto educativo donde la evaluación sigue centrada en la consecución de marcas, tiempos o puntuaciones, “Aventuras en Movimiento” introduce una evaluación procesual que no solo valora lo que el alumnado hace, sino cómo lo hace, cómo colabora con sus compañeros, cómo gestiona el error y cómo se siente al superar un reto. En este sentido, el proyecto utiliza herramientas digitales como portafolios, rúbricas y cuestionarios interactivos que permiten al alumnado reflexionar sobre su proceso, documentar sus logros y establecer metas de mejora personal, trasladando así el centro de la evaluación del resultado final al recorrido vivido.

Esta estrategia no solo facilita un seguimiento más integral del progreso, sino que promueve un aprendizaje autónomo, autorregulado y emocionalmente conectado. De este modo, la evaluación se convierte en un espacio para la reflexión crítica y la autopercepción del propio esfuerzo, donde cada estudiante puede verse no solo como un ejecutor de tareas motrices, sino como un protagonista activo de su proceso de aprendizaje.

En el ámbito social y ético, la innovación del proyecto también se fundamenta en la creación de un espacio inclusivo, accesible y abierto a todos los perfiles de alumnado. A través de dinámicas cooperativas, juegos adaptados y roles diferenciados, el proyecto garantiza que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades motrices, puedan participar activamente en cada misión. Así, un/a estudiante con dificultades de equilibrio puede asumir un rol de estratega, planificando los movimientos del equipo durante la carrera encadenada; un/a alumno/a con limitaciones en el lanzamiento puede ser el/la cronometrista en la prueba de puntería; y un/a participante que suele quedarse al margen, puede asumir el rol de guía en una travesía a ciegas.

Esta estructura no solo facilita la inclusión, sino que promueve la empatía, el respeto y la resiliencia como valores transversales, permitiendo al alumnado experimentar situaciones en

las que deben gestionar la frustración, asumir el error como parte del proceso y celebrar los logros colectivos, más allá de las marcas personales. Esta apuesta por la dimensión emocional y social de la Educación Física convierte cada misión en una experiencia compartida, donde lo importante no es llegar primero o lanzar más lejos, sino aprender a colaborar, a comunicarse y a perseverar, respetando los tiempos y los ritmos de cada compañero/a.

En definitiva, “Aventuras en Movimiento” no es solo una propuesta metodológica innovadora, sino una declaración pedagógica que apuesta por una Educación Física más humana, interdisciplinar y transformadora. Un modelo en el que el cuerpo no es solo un ejecutor de movimientos, sino un territorio de aprendizaje emocional, cultural y cognitivo. Un espacio donde el alumnado no solo salta, corre o lanza, sino que explora, descubre y conecta cada gesto motriz con una historia, un reto y un aprendizaje. Un proyecto que reconfigura el aula como un escenario de conexión entre cuerpo, mente y cultura, donde cada actividad física es una invitación a aprender del pasado, a construir el presente y a proyectarse hacia el futuro.

6. Atención a la diversidad

La atención a la diversidad constituye un pilar esencial de esta propuesta didáctica, articulando una respuesta educativa que garantice el derecho de todo el alumnado a participar, aprender y desarrollarse en igualdad de condiciones. Lejos de entender la diversidad como una dificultad, el proyecto “Aventuras en Movimiento” la asume como un valor y una fuente de enriquecimiento colectivo. Para ello, se parte de un diseño metodológico abierto, flexible y sensible a las diferencias individuales, en línea con los principios del **Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)** (Rose & Meyer, 2002), que promueve múltiples formas de representación, expresión y compromiso.

Esta orientación permite anticipar barreras y ofrecer andamiajes que favorezcan la equidad desde el propio diseño didáctico, minimizando la necesidad de adaptaciones posteriores y apostando por una inclusión real, no simbólica. A continuación, se detallan las características del grupo y las medidas propuestas en función de los distintos perfiles identificados.

6.1. Descripción de la diversidad del alumnado

El grupo de 1º de ESO que participará en el proyecto presenta una diversidad significativa en cuanto a capacidades motrices, intereses, actitudes hacia la actividad física y necesidades educativas específicas. Se identifican los siguientes perfiles:

- **Alumnado con altas capacidades motrices:** Requieren desafíos que mantengan su implicación activa y su motivación por el aprendizaje. Este alumnado tiende a

avanzar con rapidez y puede desmotivarse ante tareas poco exigentes o repetitivas.

- **Alumnado con perfil compatible con TDAH:** Presentan dificultades para mantener la atención prolongada, organizarse de forma autónoma y autorregular su conducta en contextos grupales. A menudo muestran gran energía, pero requieren apoyos estructurales y una organización clara del tiempo y los espacios.
- **Alumnado con movilidad reducida:** En el grupo se encuentra un/a alumno/a con discapacidad motora leve, concretamente una reducción funcional en una pierna derivada de una lesión crónica. Aunque puede realizar actividad física, necesita ciertas adaptaciones para evitar la sobrecarga.
- **Alumnado con baja motivación hacia la Educación Física o con inseguridad corporal:** Algunos estudiantes presentan un bajo nivel de implicación, que puede estar relacionado con experiencias negativas previas, autoimagen deteriorada o falta de referentes positivos en el ámbito deportivo.
- **Alumnado en riesgo de exclusión social o con situaciones sociofamiliares complejas:** Necesitan entornos seguros, previsibles y emocionalmente sostenibles, que favorezcan su integración, autoestima y sentido de pertenencia al grupo.

6.2. Medidas de atención a la diversidad

6.2.1. Diversidad metodológica

El proyecto se apoya en metodologías activas como el aprendizaje cooperativo, la gamificación narrativa y la resolución de retos, que permiten adaptar el nivel de exigencia a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje. La participación activa del alumnado se fomenta mediante:

Asignación de roles diversos dentro de los equipos (liderazgo, coordinación, estrategia, control de tiempos, etc.).

Progresión interna en las tareas, con versiones más o menos complejas según la necesidad.

Refuerzos positivos frecuentes, uso de insignias, niveles y recompensas simbólicas.

Actividades con múltiples formas de participación: física, cognitiva, simbólica o narrativa.

6.2.2. Adaptaciones específicas por perfil

- **Alumnado con altas capacidades motrices**

Este alumnado encuentra motivación en los retos complejos, la variabilidad de tareas y la posibilidad de liderar dinámicas. Se propone:

Incrementar el nivel táctico en ciertas tareas, como la sesión 5 (Gincana medieval), donde pueden diseñar estrategias para su equipo.

Proponer variantes avanzadas o “misiones extra” dentro de cada sesión.

Fomentar la tutoría entre iguales como forma de canalizar su competencia hacia la ayuda al grupo.

- Alumnado con perfil compatible con TDAH

Las sesiones se estructuran con tiempos breves y claramente definidos.

Se utilizan instrucciones visuales y materiales manipulativos que facilitan la atención sostenida (pictogramas, marcadores de rol, fichas breves).

Se les asignan tareas específicas dentro del equipo que requieren foco inmediato, pero no prolongado, como en la sesión 1 (Guardianes del Movimiento), donde pueden encargarse de registrar puntos o señales visuales.

Se intercala actividad física con breves momentos de pausa activa o reflexión estructurada.

- Alumnado con movilidad reducida (discapacidad motora leve)

Se les ofrece libertad para elegir la intensidad de participación física.

En tareas con desplazamiento continuo, como las de la sesión 4 (Roma), se les permite asumir roles de estrategia, observación táctica o dinamización verbal.

Se incorporan materiales adaptados (balones blandos, zonas marcadas en suelo liso, ritmo reducido).

Se promueve el trabajo en equipo como vía para la colaboración y la integración natural.

- Alumnado con baja motivación o inseguridad

Se crean espacios emocionalmente seguros donde se evita la exposición individual temprana.

Se trabaja con misiones que permiten la identificación con un rol positivo, desarrollando autoestima a través del juego simbólico.

Se valora el progreso y la actitud por encima del resultado.

En la sesión 2 (Egipto) y la sesión 3 (Grecia), se priorizan dinámicas de exploración, equilibrio y colaboración sin presión competitiva.

- Alumnado en riesgo de exclusión social o con vulnerabilidad

Se promueven equipos heterogéneos y estables, fomentando el sentido de pertenencia.

Las dinámicas se plantean con una narrativa cooperativa que evita la estigmatización.

Se establecen normas claras, momentos de cohesión grupal y espacios de expresión personal para generar confianza.

6.2.3. Evaluación inclusiva y acompañamiento

Se utilizan rúbricas con criterios adaptables, que valoran tanto el desempeño como el esfuerzo, la implicación, la cooperación y la evolución personal.

Se aplican instrumentos de coevaluación y autoevaluación, favoreciendo la toma de conciencia del propio proceso y el reconocimiento mutuo.

Se integran evidencias cualitativas como el portafolio digital y las reflexiones escritas o grabadas.

El equipo docente mantiene una coordinación constante con el departamento de orientación y se fomenta el diálogo con las familias para ajustar las estrategias cuando sea necesario.

En conjunto, este enfoque garantiza que el proyecto no solo responda a las necesidades del alumnado, sino que potencie sus capacidades desde una lógica inclusiva, ética y transformadora. Cada estudiante encuentra en esta propuesta un espacio para aprender, participar y crecer, en coherencia con los principios de justicia educativa y equidad que inspiran el modelo pedagógico del centro.

7. Evaluación del proyecto de innovación

La evaluación en este proyecto tiene un papel fundamental, no solo como una herramienta para calificar, sino como una vía para acompañar, guiar y motivar al alumnado durante todo su proceso de enseñanza - aprendizaje. Se trata de una evaluación continua, formativa y adaptada a la diversidad, que combina distintas estrategias para obtener una visión global del progreso de cada estudiante, tanto en el plano físico como en el actitudinal y social.

La evaluación se organiza en torno a tres dimensiones principales:

- Evaluación del desempeño físico-motriz.
- Evaluación actitudinal y de competencias sociales.
- Autoevaluación y coevaluación.

Para llevar a cabo esta evaluación integral, se emplearán distintos instrumentos, cada uno con una función concreta.

7.1. Rúbricas de evaluación

Las rúbricas son herramientas clave, ya que permiten establecer con claridad los criterios que se van a valorar y los niveles de logro esperados. Se diseñarán rúbricas para:

- La participación en los retos físicos (esfuerzo, progresión, adaptación al nivel).
- El trabajo en equipo (colaboración, respeto, reparto de tareas).
- La actitud ante el juego (resiliencia, respeto a normas, motivación).
- La aplicación de estrategias y toma de decisiones en contextos cooperativos.

Estas rúbricas serán visibles y compartidas con el alumnado desde el inicio para que tengan claro qué se espera de ellos y puedan autorregular su trabajo.

7.2. Registros de observación directa

Durante el desarrollo de las actividades prácticas, el docente llevará un cuaderno de observación o utilizará plantillas digitales para recoger datos relevantes como:

- Participación activa en las dinámicas.
- Comportamiento en situaciones de cooperación.
- Reacción ante el error o el éxito.
- Interacción con sus compañeros/as.

Este registro será continuo y permitirá recoger impresiones cualitativas que no siempre quedan reflejadas en una nota numérica, pero que son fundamentales para una evaluación justa.

7.3. Autoevaluación

Se fomentará que el alumnado reflexione sobre su propio proceso mediante cuestionarios de autoevaluación, que podrán completarse de forma escrita o digital. Estos cuestionarios incluirán preguntas como:

- ¿Qué he aprendido esta semana?
- ¿Con qué retos me he sentido más cómodo/a?
- ¿Cómo he colaborado con mi equipo?
- ¿Qué puedo mejorar de cara a la próxima sesión?

Este tipo de instrumentos ayudan a desarrollar la autonomía y la autorregulación, competencias clave dentro del currículo.

7.4. Coevaluación

La coevaluación se trabajará con dinámicas sencillas, especialmente al finalizar los retos cooperativos. Se pedirá al alumnado, que valore de forma constructiva el papel de sus compañeros/as en el equipo, usando fichas de evaluación entre iguales con ítems como:

- ¿Ha respetado las ideas del grupo?
- ¿Ha cumplido su rol dentro de la misión?
- ¿Ha ayudado a resolver dificultades?
- ¿Ha animado al grupo o ha tenido una actitud negativa?

Esta herramienta no solo aporta otra perspectiva al proceso evaluativo, sino que promueve la empatía, el respeto y la comunicación.

7.5. Portafolio digital del alumno/a

- Se puede implementar un portafolio digital, creado con herramientas como Google Sites, Canva o Genially, en el que cada estudiante recoja:
- Evidencias de su progreso (vídeos, fotos de retos superados, registros personales...).
- Reflexiones escritas o grabadas sobre lo aprendido.
- Capturas de insignias o logros obtenidos dentro del juego.

Este portafolio actúa como un “diario de viaje” dentro de la narrativa de los “Guardianes del Movimiento” y permite hacer un seguimiento individualizado del progreso y la implicación de cada alumno/a.

7.6. Pruebas de evaluación puntual

Aunque el proyecto se centra en la evaluación continua, también se puede incluir alguna prueba puntual o control práctico, especialmente si se requiere para ajustar los criterios a los estándares oficiales. Por ejemplo:

- Evaluación práctica de habilidades motrices básicas.
- Cuestionario breve sobre contenidos teóricos tratados en la parte teórica (historia del deporte, valores, estrategias de equipo).
- Test digital auto-corregible sobre conceptos clave.

Estas pruebas serían complementarias y con un peso menor, integradas dentro del propio juego o narrativa para mantener la motivación.

7.7. Insignias, niveles y recompensas dentro de la gamificación

Como parte de la narrativa gamificada, se utilizarán elementos de juego como:

- Insignias por superar retos físicos, mostrar buena actitud, ayudar a compañeros...
- Puntos de experiencia acumulables en equipo o de forma individual.
- Logros narrativos que desbloquean nuevas etapas o roles en la historia.

Estos elementos sirven tanto como motivación extrínseca como indicadores del progreso en las distintas dimensiones del aprendizaje.

En resumen, la evaluación en este proyecto no se reduce a un número o una nota final, sino que es una experiencia de seguimiento, reflexión y crecimiento. Se basa en múltiples herramientas que permiten recoger evidencias variadas, fomentan la implicación del alumnado y respetan la diversidad del grupo. Cada estudiante puede avanzar a su ritmo, reconociendo su esfuerzo, su actitud y su capacidad de colaborar, más allá del rendimiento físico.

Más allá de la evaluación del alumnado, resulta imprescindible incorporar también una evaluación del propio proyecto como propuesta de innovación educativa. Este componente no solo refuerza la coherencia metodológica del diseño, sino que permite valorar críticamente su eficacia y su impacto en el aula. Evaluar el proyecto como tal implica analizar en qué medida ha logrado sus objetivos iniciales, qué evidencias respaldan sus logros y qué aspectos pueden ser mejorados en futuras implementaciones.

Para ello, se recogerán datos cualitativos a través de entrevistas informales con el alumnado, sesiones de feedback colectivo al finalizar el proyecto, y encuestas breves de satisfacción sobre el desarrollo de las misiones, la narrativa, la inclusión percibida y la utilidad de las herramientas digitales. Igualmente, el docente elaborará un diario reflexivo donde recogerá observaciones sobre el ambiente generado, las dificultades surgidas, las respuestas emocionales del grupo y las adaptaciones realizadas.

Además, se podrá contrastar esta experiencia con modelos metodológicos anteriores aplicados en el mismo grupo o nivel, analizando si se han producido mejoras en términos de implicación, cohesión, expresión emocional, respeto de roles o percepción positiva de la Educación Física.

Este proceso de revisión no se limitará a una única edición del proyecto, sino que servirá como base para su rediseño, ampliación o réplica en otros contextos. La voluntad de mejora continua, la disposición para repensar lo aplicado y la mirada crítica sobre lo innovado constituyen, en sí mismas, parte del espíritu que define una propuesta educativa verdaderamente transformadora.

8. Contribución del proyecto a los ODS

Aunque pueda parecer que trabajar los ODS está más relacionado con asignaturas como Geografía, Biología o Educación en Valores, la realidad es que desde Educación Física también se pueden abordar muchos de ellos de forma activa y significativa. Este proyecto lo demuestra, ya que no solo se centra en el movimiento, sino también en aspectos sociales, emocionales, culturales y éticos.

En concreto, este proyecto conecta especialmente con los siguientes ODS:

ODS 3: Salud y bienestar.

A lo largo del proyecto se fomenta la práctica regular de actividad física desde un enfoque inclusivo, vivencial y adaptado a las capacidades individuales. Las sesiones promueven la mejora de la condición física, la higiene, la gestión del esfuerzo, la autorregulación emocional y el disfrute del ejercicio en grupo. Por ejemplo, en la sesión inspirada en el Antiguo Egipto (“El equilibrio del Nilo”), se trabaja el control postural y la colaboración a través del movimiento, desarrollando conciencia corporal y hábitos saludables. Además, se incluye el uso de la escala de esfuerzo percibido y pausas de hidratación como recursos para fomentar la salud física y emocional.

ODS 4: Educación de calidad.

La propuesta ofrece una experiencia de aprendizaje innovadora, conectada con el currículo y orientada al desarrollo de competencias clave. La integración de la narrativa histórica y la gamificación convierte la Educación Física en una asignatura interconectada con otros saberes. Las actividades permiten la participación equitativa de todo el alumnado, fomentando metodologías activas, evaluación formativa y aprendizaje significativo. Por ejemplo, el uso del portafolio digital, la autoevaluación reflexiva y las misiones contextualizadas permiten personalizar el proceso educativo y promover la autonomía del alumnado, principios esenciales de una educación de calidad.

ODS 5: Igualdad de género.

Desde la concepción misma del proyecto se ha planteado la participación equitativa de chicos y chicas, rompiendo con estereotipos de género tradicionalmente asociados al deporte. En cada sesión, los grupos se forman de manera heterogénea y cooperativa, se reparten los roles de forma rotativa y se valora el liderazgo desde una perspectiva inclusiva. Actividades como el “Escape Room Motriz” final o las pruebas olímpicas griegas están diseñadas para que todas las personas puedan aportar desde sus fortalezas, sin importar su género, promoviendo así la corresponsabilidad, la escucha activa y la equidad dentro del grupo-clase.

ODS 10: Reducción de desigualdades.

El diseño del proyecto contempla diferentes niveles de dificultad, adaptaciones metodológicas y materiales accesibles, permitiendo la participación activa del alumnado con diversidad funcional o necesidades específicas de apoyo educativo. Por ejemplo, en la sesión ambientada en Roma, estudiantes con movilidad reducida pueden asumir roles estratégicos, de observación o coordinación, favoreciendo así una inclusión real y significativa. Se ha trabajado de manera transversal la empatía, el respeto por los diferentes ritmos de aprendizaje y la importancia del trabajo conjunto para superar retos.

ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos.

El proyecto contempla la colaboración entre diferentes agentes educativos: equipo docente, alumnado, familias y comunidad escolar. A través de la narrativa compartida, se potencia el sentimiento de pertenencia al grupo y se abre la posibilidad de incorporar elementos culturales, materiales reciclados o propuestas interdisciplinares con otras materias. Esta lógica de red, además, se alinea con el modelo pedagógico de La Salle y abre la puerta a que el proyecto pueda replicarse, compartirse y enriquecerse con experiencias de otros centros. En sesiones como la Gincana de la Edad Media, por ejemplo, se utilizan recursos creados por el propio alumnado o en colaboración con las familias, fomentando así el aprendizaje cooperativo más allá del aula.

Este enfoque permite no solo alinear el proyecto con los fines de la agenda 2030, sino también mostrar cómo la Educación Física puede contribuir activamente a la construcción de una ciudadanía más justa, saludable y sostenible. Lejos de ser un contenido accesorio, los ODS se integran como ejes vertebradores que dan sentido ético, social y cultural al aprendizaje en movimiento.

9. Conclusiones

El proyecto “Aventuras en Movimiento” nace con la intención de transformar la forma en que entendemos y enseñamos la Educación Física en la etapa de secundaria, proponiendo una experiencia educativa que va más allá de la simple práctica deportiva. A través de la gamificación y una narrativa histórica envolvente, se plantea un enfoque que sitúa al alumnado como protagonista de su propio aprendizaje, favoreciendo la motivación, la inclusión, el trabajo en equipo y la conexión con otras áreas del conocimiento, especialmente con aquellas que tradicionalmente se han concebido como alejadas de la motricidad, como la Historia, el arte o incluso la tecnología.

Este planteamiento responde a la necesidad urgente de ofrecer una enseñanza más adaptada a los intereses, características y realidades del alumnado actual, que cada vez demanda metodologías activas, vivenciales y emocionalmente significativas. Nos enfrentamos a una generación con nuevos códigos comunicativos y múltiples estímulos externos, por lo que el modelo educativo debe reinventarse constantemente para no quedar obsoleto. Gracias al componente lúdico, al uso estratégico de las TIC y a la riqueza y diversidad de retos planteados, se logra generar un entorno estimulante, desafiante y seguro, en el que todos los estudiantes pueden encontrar su lugar, independientemente de sus capacidades físicas, intereses previos, nivel de competencia motriz o trayectoria personal. Se fomenta, además, el desarrollo transversal de valores fundamentales como el respeto, la empatía, la cooperación, la resiliencia, el sentido de pertenencia o la solidaridad, pilares básicos de una educación integral, inclusiva y humanista.

Diseñar este proyecto ha supuesto también una oportunidad única para reflexionar de manera profunda y consciente sobre el papel que debe asumir el profesorado del siglo XXI: un rol que no se limita a transmitir contenidos, sino que implica acompañar, inspirar, facilitar y construir espacios de aprendizaje transformadores, donde el alumnado pueda desarrollarse en todas sus dimensiones, tanto académicas como personales y sociales. Este proceso me ha permitido poner en práctica no solo ideas pedagógicas, sino también los principios éticos que deben sostener cualquier intervención educativa centrada en las personas. A lo largo de su desarrollo, he tenido la oportunidad de contrastar ideas con la práctica educativa real y observar cómo pequeños cambios metodológicos, cuidadosamente diseñados, pueden generar grandes impactos en la actitud y el compromiso del alumnado.

Recuerdo especialmente una sesión en la que, al introducir una misión gamificada vinculada al mundo romano, un/a alumno/a que habitualmente mostraba desinterés y se mantenía al margen del grupo asumió con entusiasmo el liderazgo de su equipo. Esa escena, sencilla pero profundamente reveladora, reafirmó mi convicción de que cuando el alumnado se siente parte

de la experiencia, se involucra con autenticidad, se empodera y demuestra su verdadero potencial. Son este tipo de momentos los que confirman que el cambio educativo es posible, y que la innovación no reside únicamente en las herramientas, sino en la manera en que las utilizamos para conectar con quienes aprenden. Sin embargo, es imprescindible reconocer que, como cualquier intervención educativa innovadora, este proyecto presenta también ciertas limitaciones que es necesario considerar con espíritu crítico. La primera de ellas tiene que ver con el tiempo disponible para su aplicación: una duración de tres semanas, aunque suficiente para una experiencia introductoria, resulta escasa si se desea consolidar todos los aprendizajes, especialmente aquellos vinculados a la reflexión, la interiorización de valores o la evaluación competencial en profundidad. También debe contemplarse la disponibilidad de recursos materiales y tecnológicos, que pueden condicionar la experiencia según el contexto del centro. Aunque se ha procurado diseñar actividades adaptables, el acceso desigual a dispositivos, conexión estable o espacios amplios puede afectar al desarrollo óptimo del proyecto. Asimismo, es fundamental reconocer la necesidad de formación metodológica específica por parte del profesorado. No todos los docentes están familiarizados con el uso de gamificación, narrativa o herramientas digitales aplicadas a la evaluación formativa, lo cual podría generar resistencias o inseguridades ante su aplicación práctica. Además, el impacto de la propuesta en la comunidad educativa debe ser abordado con sensibilidad. La participación del entorno, incluidas las familias, puede verse comprometida si no se comunican claramente los fines pedagógicos del proyecto y los cambios metodológicos que conlleva.

Estas limitaciones no invalidan el valor del proyecto, pero sí abren la puerta a posibles líneas de mejora que permitirían enriquecer su implementación. Una ampliación temporal del diseño, con más sesiones o fases evolutivas, permitiría profundizar en los contenidos y reforzar el aprendizaje cooperativo. Del mismo modo, se podrían desarrollar versiones paralelas del proyecto ajustadas a diferentes niveles de disponibilidad tecnológica, incluyendo adaptaciones analógicas que conserven el espíritu del diseño original. Otra línea de avance consistiría en incluir sesiones de formación docente dentro de los planes de mejora pedagógica del centro, facilitando así la apropiación metodológica por parte del profesorado. En cuanto al vínculo con las familias, sería recomendable establecer canales de comunicación específicos que expliquen la lógica del proyecto, incorporando incluso actividades participativas en las que puedan implicarse de forma activa, reforzando la coherencia entre lo que se vive dentro y fuera del aula.

Mirando al futuro, “Aventuras en Movimiento” no se concibe como una experiencia aislada, sino como una semilla que puede crecer y adaptarse a otros entornos educativos. Su estructura modular y su lógica narrativa lo hacen especialmente versátil y replicable, tanto en

otros centros La Salle que comparten el modelo pedagógico NCA, como en centros públicos, concertados o privados que apuesten por la innovación. Puede aplicarse con facilidad en otros niveles de la ESO, e incluso adaptarse a etapas como Bachillerato o FP Básica, con contenidos más ajustados a cada edad y perfil. Asimismo, su enfoque interdisciplinar ofrece oportunidades de aplicación en materias como Ciencias Sociales, Historia, Lengua o Educación en Valores, promoviendo el trabajo por proyectos integrados. Sería especialmente interesante su implantación como propuesta transversal dentro de planes de convivencia, jornadas culturales o semanas temáticas, fortaleciendo así su impacto en la cultura escolar. A medio plazo, podría incluso generarse una red de centros que comparten experiencias, materiales, evaluaciones y resultados, impulsando una comunidad de práctica que contribuya a consolidar esta propuesta como modelo de referencia en el ámbito de la innovación educativa en Educación Física.

En definitiva, este proyecto no solo me ha permitido desarrollar una propuesta innovadora y contextualizada, sino también consolidar mi propia identidad docente. Me llevo conmigo no solo ideas, actividades y recursos metodológicos, sino también la certeza de que enseñar desde la emoción, el juego y el respeto por la diversidad es el camino más potente y valioso que podemos seguir como educadores. Porque, en definitiva, enseñar no es solo transmitir contenidos, sino abrir caminos, encender curiosidades y acompañar procesos vitales. Y si ese camino se recorre en movimiento, con el cuerpo como vehículo de aprendizaje, entonces estamos educando de verdad.

10. Referencias

- Beane, J. A. (1997). Curriculum integration: Designing the core of democratic education. Teachers College Press.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining “gamification”. Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference, 9–15. <https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>.
- Escuelas La Salle. (2020). *Nuevo Contexto de Aprendizaje (NCA). Fundamentos pedagógicos*. La Salle Campus Madrid.
- Jacobs, H. H. (1989). Interdisciplinary curriculum: Design and implementation. Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Kapp, K. M. (2012). The gamification of learning and instruction: Game-based methods and strategies for training and education. Pfeiffer.
- OECD. (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/education/2030/>.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>.
- Selwyn, N. (2012). Education and technology: Key issues and debates. Bloomsbury Academic.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). 21st century skills: Learning for life in our times. Jossey-Bass.
- Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). *Gamification by design: Implementing game mechanics in web and mobile apps*. O'Reilly Media.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria*. Boletín Oficial del Estado, 76, 43126-43262.
- Comunidad de Madrid. (2022). *Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria*. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 174, 3-176.

Anexos

Anexo A: Rúbrica de evaluación de la sesión 2 – Antiguo Egipto “El equilibrio del Nilo”

Se utilizará la rúbrica como un instrumento clave para evaluar el grado de implicación grupal, la comunicación y la actitud del alumnado en el contexto de las actividades cooperativas. Estará estructurada en cuatro niveles de desempeño (Excelente, Adecuado, En proceso, Necesita mejora) y contemplará los siguientes indicadores basados en los criterios de observación:

Tabla A1. Rubrica segunda dinámica.

Rubrica Egipto				
Indicador	Excelente	Adecuado	En proceso	Necesita mejora
Participación activa	Participa en todas las actividades con entusiasmo, asume roles de liderazgo y motiva al grupo.	Participa en la mayoría de las actividades, colaborando activamente.	Participa de forma intermitente, necesita recordatorios para integrarse en el grupo.	No participa activamente, se muestra desinteresado/a o desvinculado/a del grupo.
Control postural	Mantiene el equilibrio en todas las estructuras sin perder la postura, mostrando concentración y control corporal.	Mantiene el equilibrio en la mayoría de las estructuras, con ligeros ajustes posturales.	Dificultades para mantener el equilibrio, necesita asistencia o apoyo.	Pierde el equilibrio constantemente, se desestabiliza sin intentar reajustar la postura.
Comunicación assertiva	Comunica instrucciones de forma clara, escucha activamente a sus compañeros/as y propone soluciones.	Escucha y respeta las ideas del grupo, aunque interviene de forma esporádica.	Se comunica de forma ocasional, pero no participa activamente en la toma de decisiones.	No comunica ni propone soluciones, se muestra aislado/a o desconectado/a del grupo.
Gestión del error	Acepta el error como parte del proceso, se muestra resiliente y anima a los/las compañeros/as.	Acepta los errores, aunque muestra cierta frustración al no lograr los objetivos.	Se frustra al cometer errores, necesita apoyo emocional del grupo o del docente.	Reacciona negativamente ante los errores, se desconecta del grupo o abandona la actividad.
Participación activa	Participa en todas las actividades con entusiasmo, asume roles de liderazgo y motiva al grupo.	Participa en la mayoría de las actividades, colaborando activamente.	Participa de forma intermitente, necesita recordatorios para integrarse en el grupo.	No participa activamente, se muestra desinteresado/a o desvinculado/a del grupo.

Anexo B: Rúbrica de evaluación de la sesión 3 – Grecia Clásica “Olimpiadas del saber y del cuerpo”.

- Registro de logro por prueba.

Cada prueba cuenta con un apartado específico en el registro, donde se anotan tanto los resultados cuantitativos (distancia alcanzada, tiempo realizado, número de lanzamientos) como las observaciones cualitativas del docente.

Ejemplo del registro de logro por prueba:

Prueba	Resultado cuantitativo	Observaciones cualitativas
Carrera de relevos	1:20 min	Ritmo constante, lidera al equipo, refuerza a sus compañeros/as.
Lanzamiento	5 metros	Técnica mejorable, ajusta la postura tras cada intento.
Salto de longitud	1,75 metros	Supera su marca inicial, mantiene el equilibrio en el impulso.
Carrera resistencia	4 vueltas completas	Se mantiene en la actividad a pesar del cansancio, apoya al grupo.

Tabla B1. Registro de logro tercera dinámica.

Anexo B: Rúbrica individual de esfuerzo y actitud.

La rúbrica individual está diseñada para evaluar el nivel de implicación, esfuerzo y actitud del alumnado durante las pruebas atléticas. No se centra exclusivamente en los resultados motrices, sino que otorga un peso significativo a la capacidad de esfuerzo, la constancia, el respeto a las normas y el apoyo al grupo.

Se estructura en cuatro niveles de desempeño (Excelente, Adecuado, En proceso, Necesita mejora) y contempla los siguientes indicadores:

Indicador	Excelente	Adecuado	En proceso
Esfuerzo y constancia	Mantiene un nivel de esfuerzo elevado en todas las pruebas, supera dificultades y no abandona en ningún momento.	Muestra constancia en la mayoría de las pruebas, aunque reduce el esfuerzo al final de la actividad.	Realiza las pruebas pero muestra signos de frustración o desmotivación.
Actitud y respeto	Anima a sus compañeros/as, respeta las normas y acepta los resultados con actitud positiva.	Mantiene una actitud respetuosa, aunque no interviene de forma activa en la motivación del grupo.	Acepta los resultados, pero se muestra insatisfecho/a y evita interactuar con el grupo.
Autocontrol emocional	Gestiona el error de forma positiva, reajusta la estrategia y persiste hasta el final de la prueba.	Acepta los errores, aunque se muestra inseguro/a o frustrado/a al cometerlos.	Se frustra al cometer errores, necesita apoyo emocional del docente o del grupo.
Superación personal	Se propone metas de mejora en cada prueba y ajusta su esfuerzo para alcanzarlas.	Se marca objetivos, aunque no los comunica al grupo ni los reflexiona al final.	Se centra en terminar las pruebas, sin plantearse retos personales.

Tabla B2. Rúbrica individual de esfuerzo y actitud.

Anexo C: Autoevaluación guiada sesión 6.

. En esta última sesión, la autoevaluación se convierte en una herramienta fundamental para reflexionar sobre el proceso vivido, evaluar el propio esfuerzo y valorar los logros alcanzados. A diferencia de las sesiones anteriores, aquí la autoevaluación no se centra solo en la ejecución motriz, sino en la gestión emocional, el trabajo en equipo y la superación personal.

Formato de la autoevaluación:

- Se presenta en formato digital (Google Forms) o ficha en papel, integrando ítems que invitan a la reflexión sobre los diferentes momentos de la sesión:
- Tarea digital: Descifrado del mensaje codificado.
- Prueba cooperativa física: Carrera encadenada.
- Actividad de puntería y memoria corporal.

Ejemplo de ítems de la autoevaluación:

- ¿Qué prueba te ha resultado más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo te has sentido al trabajar en equipo durante la carrera encadenada?
- ¿Qué estrategias has utilizado para mantener la calma y concentrarte en el descifrado del mensaje?
- ¿Qué habilidad motriz sientes que has mejorado a lo largo del proyecto?
- ¿Qué actitud destacarías de tus compañeros/as durante la última misión?

Anexo C1: Rúbrica final sesión 6.

Indicador	Excelente	Adecuado	En proceso	Necesita mejora
Ejecución motriz	Realiza todas las pruebas de forma fluida y coordinada, mostrando control corporal y precisión en los movimientos.	Completa la mayoría de las pruebas con coordinación, aunque presenta algunas dificultades en los movimientos más complejos.	Participa en todas las pruebas, pero necesita apoyo o ajustes en la ejecución motriz.	Se muestra inseguro/a en la mayoría de las pruebas, evitando la participación activa.
Gestión emocional	Mantiene una actitud positiva ante los errores, se esfuerza por mejorar y motiva al grupo.	Reacciona positivamente a los errores, aunque necesita recordatorios para mantener la calma.	Se frustra fácilmente, pero acepta el feedback del grupo y sigue participando.	Reacciona de forma negativa ante los errores, abandona o evita participar tras un fallo.
Trabajo en equipo	Se comunica de forma asertiva, asume roles y motiva a sus compañeros/as en cada prueba.	Colabora con el grupo, aunque interviene de forma esporádica.	Participa, pero no asume un rol activo en la dinámica grupal.	Se aísla del grupo, evita interactuar o colaborar en las pruebas cooperativas.
Reflexión final	Analiza sus logros y dificultades de forma crítica, proponiendo estrategias de mejora.	Identifica sus logros, pero no plantea estrategias claras de mejora.	Realiza una reflexión general, pero no concreta aprendizajes específicos.	No reflexiona sobre su proceso, se muestra desinteresado/a o desmotivado/a.

Tabla C1.2. Rúbrica final.

Anexo D: Temporalización – Diagrama de Gantt.

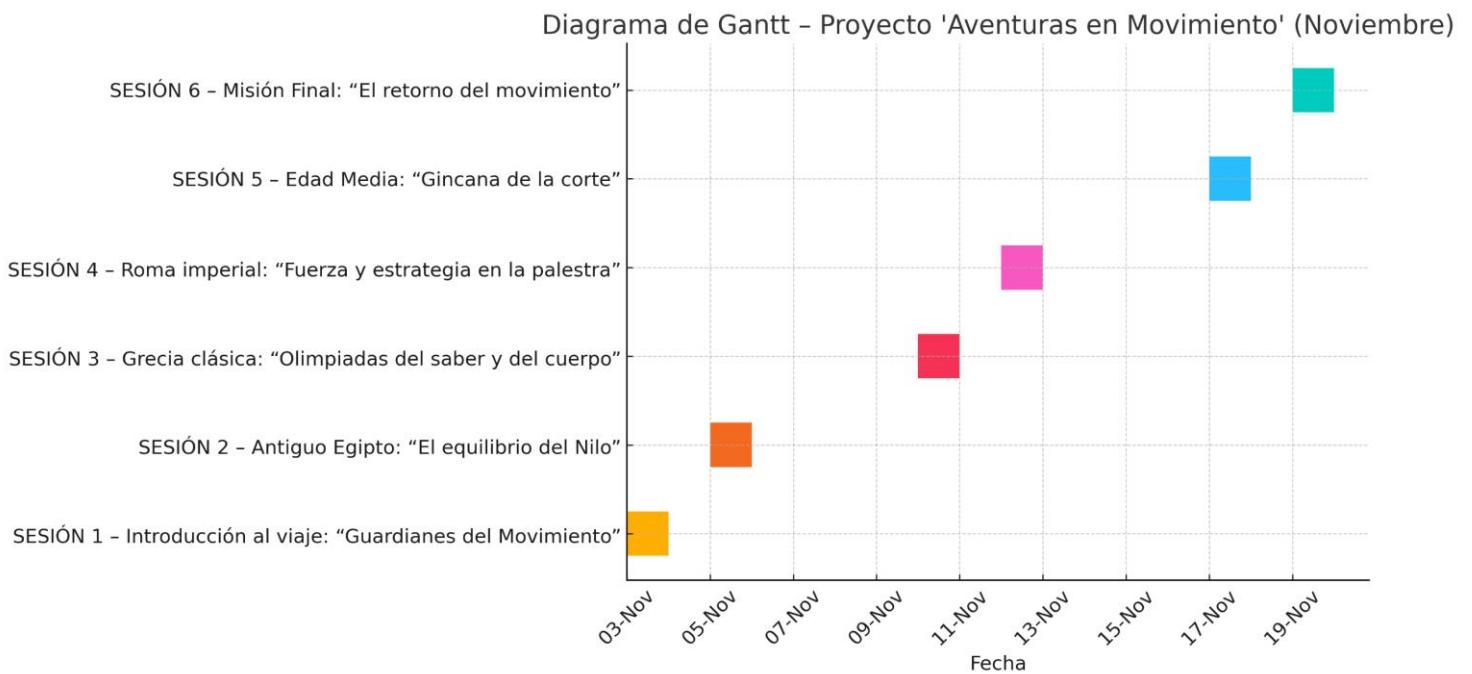


Figura D1: Diagrama de Gantt.

