



**Universidad  
Europea CANARIAS**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**"Desarrollo de Competencias en  
Educación Física a Través de la Innovación  
Docente y la Atención a la Diversidad"**

Autor/a: Kevin Hernández García

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

Dirigido por Wenceslao Fuentes López

Convocatoria de (julio) de 2025

## **AGRADECIMIENTOS DE KEVIN HERNÁNDEZ GARCÍA**

En primer lugar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi director de TFM, el Sr. Wenceslao Fuentes López, por su invaluable guía, apoyo y paciencia durante todo el proceso de investigación y elaboración de este trabajo. Sus comentarios y sugerencias constructivas han sido fundamentales para mejorar la calidad de la investigación y me han permitido alcanzar un mayor nivel de comprensión del tema.

Y, por otro lado, agradecer también a todos los profesores y profesoras que he tenido durante todo el año que han apostado por mí en todo momento. Finalmente, quiero agradecer a mi familia y amigos por su apoyo incondicional durante todo este proceso. A mis padres, por su amor, confianza y por creer en mí siempre. A mi hermana, por su apoyo y aliento en los momentos difíciles.

A mis amigos, por su comprensión y por compartir conmigo momentos de alegría y apoyo de este trabajo de investigación que ha sido una experiencia enriquecedora que me ha permitido aprender y crecer como profesional. Agradezco a todas las personas que han contribuido de alguna manera a su realización.

## Índice

Resumen.....	4
Abstract .....	5
1. Introducción .....	6
2. Objetivos .....	8
3. Contextualización .....	9
3.1. Entorno Escolar .....	9
3.2. Centro Educativo .....	11
3.3. Aula.....	12
3.4. Alumnado .....	13
4. Descripción curricular.....	14
4.1. Asignación de ámbito .....	14
4.2. Relación con el currículo oficial.....	15
5. Diseño del proyecto de innovación docente .....	16
5.1. Enfoque Metodológico.....	17
5.2. Descripción de las Actividades .....	18
5.3. Criterios Organizativos: Espacios, Temporalización y Otros Elementos Necesarios ....	21
5.4. Materiales y Recursos Necesarios.....	23
5.5. Justificación de la Innovación.....	25
6. Atención a la diversidad .....	26
7. Evaluación del aprendizaje del alumnado .....	29
8. Contribución del proyecto a los ODS .....	32
9. Conclusiones.....	33
10. Referencias.....	36
11. Anexos .....	38

## **Resumen**

El presente Trabajo de Fin de Máster propone una intervención educativa innovadora en la asignatura de Educación Física para alumnado de 3.<sup>º</sup> de ESO del Colegio Casa Azul (Tenerife), con el objetivo de mejorar la motivación y la inclusión mediante el uso de metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos (ABP), la gamificación y la integración de tecnologías digitales. El proyecto se desarrolla en un contexto caracterizado por la diversidad cultural, la brecha digital y la desmotivación estudiantil, e incorpora medidas específicas para atender la heterogeneidad del alumnado, promoviendo un aprendizaje participativo, cooperativo y adaptado. Se plantea una metodología mixta con fases de diseño, implementación y evaluación formativa. El impacto esperado incluye el aumento del compromiso del alumnado, el desarrollo de competencias clave del siglo XXI y la reducción de desigualdades educativas, en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

**Palabras clave:** aprendizaje activo, competencia digital, inclusión, innovación pedagógica, secundaria.

## Abstract

This Master's Thesis presents an innovative educational intervention in Physical Education for 3rd-year secondary school students at Colegio Casa Azul (Tenerife), aiming to enhance motivation and inclusion through active methodologies such as project-based learning (PBL), gamification, and the integration of digital technologies. The project takes place in a context marked by cultural diversity, digital divide, and student disengagement, and includes specific strategies to address classroom heterogeneity by fostering participatory, collaborative, and adapted learning. It follows a mixed-method approach, including design, implementation, and formative assessment phases. The expected impact includes increased student engagement, development of key 21st-century skills, and reduction of educational inequalities, in alignment with the Sustainable Development Goals (SDGs).

**Keywords:** active learning, digital competence, inclusion, pedagogical innovation, secondary education.

## 1. Introducción

La educación es, por naturaleza, un proceso dinámico, condicionado por los cambios sociales, culturales, económicos y tecnológicos que definen cada época. En el siglo XXI, esta realidad se ha intensificado con la digitalización acelerada, la globalización de la información y la creciente diversidad en las aulas. Las personas estudiantes actuales están inmersas en una cultura tecnológica que influye directamente en su manera de aprender, comunicarse y relacionarse con el conocimiento.

Este nuevo paradigma obliga a repensar los métodos tradicionales de enseñanza y a desarrollar propuestas innovadoras que integren las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), la atención a la diversidad y metodologías centradas en el aprendizaje activo.

Uno de los retos fundamentales de los sistemas educativos contemporáneos es hacer frente a la desmotivación estudiantil y a la desconexión entre los contenidos escolares y la vida real. Según la Encuesta de Condiciones de Vida publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023), más del 25 % del alumnado manifiesta desinterés por los estudios, una cifra que se agrava en contextos socioeconómicos desfavorecidos. Esta situación se relaciona, en parte, con una metodología docente basada en la transmisión unidireccional de contenidos y con una escasa contextualización de los aprendizajes.

Paralelamente, los informes internacionales sobre educación, como el documento “Future of Education and Skills 2030” elaborado por la OCDE (2019), subrayan la necesidad de formar a las nuevas generaciones en competencias que les permitan desenvolverse de forma crítica, creativa y colaborativa en un entorno cambiante y complejo.

Entre estas competencias destacan el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la alfabetización digital y la capacidad de aprender de manera autónoma. Estos desafíos obligan a desarrollar propuestas educativas transformadoras que estén alineadas con estas demandas y con los principios de equidad e inclusión.

En este contexto, el presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) plantea un proyecto de innovación docente centrado en la asignatura de Educación Física, concretamente en un grupo de 3.º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del Colegio Casa Azul, ubicado en la isla de Tenerife. Esta elección no es arbitraria, ya que esta materia ofrece un contexto idóneo para el

desarrollo integral del alumnado, fomentando valores como la cooperación, el respeto, la inclusión y los hábitos de vida saludables.

A pesar de que tradicionalmente se ha considerado una asignatura práctica y desvinculada del uso de tecnologías, este proyecto propone precisamente lo contrario: incorporar herramientas digitales de forma estratégica para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y promover la participación del alumnado.

El objetivo principal de esta propuesta es transformar la experiencia educativa del alumnado mediante el uso pedagógico de tecnologías digitales y metodologías activas que favorezcan un aprendizaje significativo, colaborativo y adaptado a la diversidad. Para ello, se plantea la implementación de actividades centradas en el trabajo en equipo, la gamificación, la autoevaluación digital y la creación de contenidos por parte del alumnado.

Estas dinámicas permitirán al profesorado actuar como guía y facilitador del aprendizaje, y no únicamente como transmisor de información, promoviendo así la autonomía y la autorregulación del alumnado.

Este enfoque metodológico se enmarca en las recomendaciones del Marco de Referencia de la Competencia Digital Docente (INTEF, 2022), que insta al profesorado a integrar las tecnologías en su práctica educativa de forma crítica, segura y eficaz. Del mismo modo, se alinea con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), que promueven la eliminación de barreras y la accesibilidad educativa para todo el alumnado, independientemente de sus capacidades, ritmos o estilos de aprendizaje.

La innovación propuesta no solo pretende mejorar los resultados académicos del alumnado, sino también fomentar su bienestar emocional, fortalecer la cohesión grupal y atender a la diversidad presente en el aula.

En el grupo seleccionado, conviven estudiantes con diferentes niveles de competencia digital, con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE), e intereses variados que van desde el deporte hasta la creación audiovisual. Esta heterogeneidad convierte el aula en un espacio ideal para aplicar una propuesta flexible, inclusiva y centrada en las personas estudiantes.

Además, se espera que el proyecto tenga un impacto positivo en la cultura del centro educativo, promoviendo la reflexión pedagógica entre el profesorado, el trabajo

interdisciplinar y la mejora de los procesos de enseñanza. De hecho, el Colegio Casa Azul forma parte de la Red Canaria-Innova y ha mostrado interés en profundizar en el uso de las TIC como herramienta de inclusión, innovación y mejora de la calidad educativa.

Desde un punto de vista institucional y legislativo, esta propuesta se fundamenta en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), que establece entre sus principios la equidad, la inclusión educativa, la digitalización del sistema y la necesidad de aplicar metodologías activas y participativas. En el ámbito autonómico, el Decreto 81/2023 del Gobierno de Canarias desarrolla el currículo de la ESO e insiste en la necesidad de atender a la diversidad del alumnado y fomentar su autonomía en el aprendizaje.

Por tanto, este proyecto responde de manera coherente a los marcos normativos vigentes y a las líneas estratégicas establecidas en las políticas educativas actuales.

## 2. Objetivos

El presente apartado recoge el objetivo general y los objetivos específicos del proyecto, redactados bajo el criterio SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales), tal como recomienda la planificación educativa actual. Están alineados con las necesidades detectadas en el contexto escolar, los desafíos expuestos en la introducción y el enfoque metodológico propuesto.

### **Objetivo general:**

Transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura de Educación Física para un grupo de 3.º de ESO mediante el uso de tecnologías digitales y metodologías activas, con el fin de fomentar un aprendizaje más inclusivo, participativo, autónomo y adaptado a la diversidad del alumnado.

### **Objetivos específicos:**

1. **Incrementar en un 20 % la participación del alumnado** en las actividades de aula mediante el uso de recursos digitales interactivos como aplicaciones móviles, plataformas colaborativas y juegos de aprendizaje.
2. **Fomentar el trabajo en equipo** mediante dinámicas cooperativas en al menos el 80 % de las sesiones semanales, promoviendo la responsabilidad compartida y la comunicación efectiva entre iguales.

3. **Mejorar las competencias digitales del alumnado** a través de la producción de contenidos audiovisuales, el uso de herramientas TIC para la autoevaluación y la creación de un portafolio digital, alcanzando al menos un nivel superior en el marco de competencia digital del alumnado (INTEF, 2022).
4. **Desarrollar el pensamiento crítico y la autonomía** en el alumnado mediante actividades de análisis y reflexión sobre hábitos saludables, bienestar emocional y prácticas deportivas sostenibles.
5. **Atender de forma personalizada a la diversidad presente en el aula**, incorporando medidas de accesibilidad digital y adaptaciones metodológicas que garanticen la participación equitativa del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE).
6. **Evaluar la eficacia del proyecto** mediante instrumentos de evaluación formativa (rúbricas, coevaluación, cuestionarios online), con el objetivo de identificar avances y áreas de mejora en el aprendizaje y en la integración de las TIC.

### **3. Contextualización**

En este apartado se proporcionará una descripción detallada del contexto en el que se llevará a cabo el proyecto de innovación docente en el Colegio Casa Azul. El análisis de los factores socioeconómicos, las características del centro educativo, las particularidades del aula seleccionada y las características del alumnado permitirán entender mejor las condiciones en las que se desarrollará el proyecto.

#### **3.1. Entorno Escolar**

El Colegio Casa Azul se encuentra ubicado en un municipio de clase media, en una zona urbana que presenta una considerable diversidad socioeconómica y cultural. El municipio tiene una población aproximada de 80.000 habitantes, con una notable heterogeneidad en términos socioeconómicos y culturales. Esta diversidad constituye un reto y, al mismo tiempo, una oportunidad para la educación, ya que en un mismo centro se pueden encontrar estudiantes con realidades socioeconómicas y culturales muy dispares.

En términos socioeconómicos, la comunidad enfrenta diversas dificultades, principalmente relacionadas con el desempleo. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE,

2020), la tasa de desempleo en el municipio es más alta que la media nacional, lo que genera un entorno económico complicado para muchas familias.

En muchos casos, los estudiantes provienen de hogares con ingresos limitados, lo que se traduce en una disparidad en el acceso a recursos educativos, como materiales escolares, tecnología y conexión a Internet. Este contexto puede afectar directamente el rendimiento académico de los estudiantes, ya que aquellos que no tienen acceso a dispositivos tecnológicos adecuados, como ordenadores o tablets, enfrentan dificultades en el cumplimiento de las tareas escolares que requieren el uso de internet y herramientas digitales.

Una de las consecuencias más notables de este entorno socioeconómico es la existencia de una brecha digital significativa entre los estudiantes. En muchos hogares, los padres no pueden proporcionar a sus hijos los dispositivos electrónicos necesarios para el aprendizaje fuera del aula, lo que limita las posibilidades de acceso a recursos digitales, como plataformas educativas en línea o aplicaciones móviles que podrían enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esta desigualdad también se observa en el acceso a contenidos educativos digitales en el aula, donde el número de dispositivos portátiles disponibles no es suficiente para cubrir las necesidades de todos los estudiantes. A pesar de que algunas aulas están equipadas con pizarras digitales interactivas, la falta de dispositivos portátiles adecuados para cada estudiante limita la capacidad de implementar actividades que fomenten el uso de la tecnología de manera integral.

A nivel cultural, el municipio alberga una población diversa con un alto porcentaje de estudiantes provenientes de familias inmigrantes. En concreto, el 40% de los estudiantes del centro educativo provienen de países de América Latina y el Norte de África, lo que añade una dimensión lingüística y cultural al contexto educativo.

Muchos de estos estudiantes no tienen el español como lengua materna, lo que puede dificultar su comprensión de los contenidos curriculares y su integración en las actividades de aula. Este aspecto resalta la necesidad de una educación inclusiva que aborde estas diferencias culturales y lingüísticas, permitiendo que todos los estudiantes se beneficien de los recursos educativos de manera equitativa.

Además, no es infrecuente que los estudiantes se enfrenten a problemas de convivencia o situaciones familiares complicadas que afectan su bienestar emocional y social. Según informes de la Consejería de Educación de la Comunidad Autónoma de Madrid (2021), uno de los problemas recurrentes en los centros educativos de zonas urbanas con alta diversidad es el absentismo escolar, que se ve impulsado por factores socioeconómicos y familiares.

Esta situación crea una falta de motivación y una desconexión entre los estudiantes y la escuela, lo que puede dificultar su rendimiento académico y su participación en las actividades escolares.

El contexto socioeconómico y cultural del municipio, con sus retos y oportunidades, establece un marco clave para entender la necesidad de un proyecto educativo que promueva la inclusión social, la igualdad de oportunidades y la motivación de los estudiantes, especialmente aquellos que enfrentan dificultades para acceder a los recursos tradicionales de aprendizaje.

### **3.2. Centro Educativo**

El Colegio Casa Azul es un centro educativo público que ofrece educación en los niveles de Educación Primaria y Secundaria Obligatoria (ESO). El colegio cuenta con una matrícula aproximada de 600 estudiantes, distribuidos entre los ciclos de Primaria y Secundaria, lo que permite ofrecer una educación integral a lo largo de la etapa escolar.

El centro está comprometido con la inclusión educativa y ha realizado esfuerzos significativos para mejorar sus infraestructuras y adaptarse a las necesidades del alumnado en los últimos años. En términos de infraestructuras, el colegio posee un edificio moderno de tres plantas que alberga aulas especializadas para diferentes asignaturas.

Entre las instalaciones más destacadas se encuentran la biblioteca, el aula de informática, el laboratorio de ciencias y la cancha polideportiva. Aunque estas instalaciones son adecuadas para el desarrollo de actividades educativas, algunas de ellas presentan limitaciones, especialmente en lo que respecta a los recursos tecnológicos.

En cuanto a la tecnología educativa, el colegio dispone de pizarras digitales interactivas en cada aula, lo que permite mostrar contenido multimedia durante las clases y facilita el aprendizaje visual y auditivo. Sin embargo, los dispositivos portátiles (tablets y ordenadores)

son limitados, lo que restringe la implementación de actividades que requieren el uso individual de la tecnología por parte de los estudiantes.

El acceso limitado a recursos tecnológicos es uno de los principales obstáculos que enfrenta el centro para mejorar la calidad educativa y para aplicar métodos pedagógicos que aprovechen las oportunidades que brindan las tecnologías digitales.

En cuanto a la organización pedagógica, el centro ha implementado varios programas de atención a la diversidad, con el objetivo de ofrecer apoyo a los estudiantes que presentan necesidades educativas especiales (NEAE). El centro cuenta con servicios de orientación educativa y psicopedagógica, y ha implementado diversas estrategias para abordar las dificultades de aprendizaje, como la atención personalizada a los estudiantes con dislexia, TDAH, y otras dificultades cognitivas y emocionales.

Sin embargo, debido a la alta demanda de estos servicios y los recursos limitados, en ocasiones los estudiantes deben compartir recursos y atención, lo que puede no ser suficiente para abordar todas las necesidades de manera adecuada.

El proyecto de innovación docente tiene el potencial de abordar estas limitaciones, especialmente en lo que respecta al uso de tecnologías digitales para apoyar la enseñanza y el aprendizaje. Al integrar la tecnología de manera más amplia en las aulas, el centro podría mejorar el acceso de los estudiantes a recursos educativos, optimizando el uso de las pizarras digitales interactivas y los dispositivos portátiles.

Además, se fomentaría un enfoque pedagógico más dinámico e interactivo que beneficiaría tanto a los estudiantes con NEAE como a aquellos que, debido a su contexto socioeconómico, enfrentan desafíos adicionales.

### **3.3. Aula**

El aula seleccionada para implementar el proyecto de innovación docente es una de 1º de ESO, compuesta por 28 estudiantes. Esta clase, como muchas otras en el centro, sigue un modelo tradicional de distribución, con las mesas organizadas en filas y el espacio principal destinado al docente. Esta disposición limita el dinamismo y la interacción entre los estudiantes, lo que impide aplicar metodologías activas y colaborativas de manera efectiva.

El aula está equipada con una pizarra digital interactiva, que se utiliza principalmente para presentar información visual y realizar explicaciones teóricas. Sin embargo, su uso no está

completamente integrado en el proceso de aprendizaje, ya que las actividades en clase suelen seguir un enfoque expositivo centrado en la figura del docente. Esta metodología, aunque adecuada en ciertos contextos, no favorece la participación de los estudiantes ni el desarrollo de habilidades colaborativas.

Los recursos tecnológicos disponibles son limitados. El aula cuenta con algunos ordenadores de escritorio y una pequeña cantidad de tablets que se utilizan de manera compartida entre los estudiantes. Esta limitación en los recursos tecnológicos hace difícil implementar actividades interactivas que involucren el uso individual de la tecnología, lo que limita las posibilidades de fomentar un aprendizaje más participativo y dinámico.

Para poder implementar una metodología activa y colaborativa, sería necesario reorganizar el espacio del aula, permitiendo que los estudiantes trabajen en pequeños grupos y se involucren en actividades que requieran su interacción.

Además, se podría optimizar el uso de la tecnología educativa, proporcionando más dispositivos portátiles y promoviendo el uso de herramientas digitales que favorezcan la cooperación y el aprendizaje en equipo. Estas modificaciones permitirían transformar el aula en un entorno más flexible y adaptado a las necesidades del alumnado.

### **3.4. Alumnado**

El grupo de estudiantes de 1º de ESO en el Colegio Casa Azul es altamente diverso tanto en términos de rendimiento académico como en características personales y sociales. Los estudiantes tienen entre 12 y 13 años, y sus habilidades cognitivas y socioemocionales varían significativamente. Algunos estudiantes presentan un rendimiento académico destacado, mientras que otros enfrentan dificultades para mantener la motivación y el interés en las asignaturas.

Una característica distintiva de este grupo es su heterogeneidad cultural y lingüística. Aproximadamente el 40% del alumnado proviene de familias inmigrantes, lo que introduce una diversidad lingüística considerable en el aula. Muchos de estos estudiantes no tienen el español como lengua materna, lo que puede dificultar su comprensión de los contenidos y su participación en las clases. Este desafío lingüístico puede ser particularmente evidente en las asignaturas de contenido textual, como las ciencias sociales o las lenguas extranjeras.

En cuanto a las características socioemocionales, un porcentaje significativo de estudiantes proviene de hogares con dificultades económicas o situaciones familiares complejas, lo que afecta su bienestar emocional y su motivación escolar. Algunos estudiantes padecen trastornos de aprendizaje como dislexia, TDAH o dificultades en la comprensión lectora, lo que requiere adaptaciones pedagógicas para garantizar su acceso a los contenidos curriculares. Además, algunos estudiantes tienen una actitud negativa hacia ciertas asignaturas, como matemáticas y ciencias, debido a la falta de conexión entre los contenidos curriculares y sus propias experiencias o intereses.

Este panorama destaca la importancia de un proyecto educativo inclusivo que pueda responder a la diversidad del alumnado. La implementación de metodologías activas y tecnologías digitales tiene el potencial de mejorar la motivación de los estudiantes, especialmente aquellos con NEAE, al ofrecerles herramientas personalizadas que respeten sus ritmos y estilos de aprendizaje. El uso de recursos tecnológicos también facilitaría la adaptación de contenidos y la atención individualizada, lo que favorece una mayor inclusión y equidad.

## **4. Descripción curricular**

La descripción curricular tiene como propósito contextualizar y enmarcar el Proyecto de Innovación Docente dentro del currículo oficial de la Comunidad Autónoma, con especial énfasis en la asignatura de Educación Física. Este apartado expone cómo la propuesta de innovación no solo introduce metodologías activas y el uso de tecnologías educativas, sino también cómo mejora la enseñanza y el aprendizaje de los contenidos curriculares establecidos por el currículo oficial para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). A continuación, se describen los puntos clave del proyecto y su relación con el currículo oficial de la asignatura.

### **4.1. Asignación de ámbito**

El Proyecto de Innovación Docente se implementará en el ámbito de la asignatura de Educación Física en el 1.º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en el Colegio Casa Azul. La Educación Física es fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no solo trabaja el aspecto físico, sino también el emocional, social y cognitivo, lo que le otorga un papel clave en el proceso educativo.

Este proyecto tiene como objetivo mejorar tanto la calidad del aprendizaje como la motivación y participación de los estudiantes mediante el uso de metodologías activas y tecnologías digitales que mejoren su experiencia de aprendizaje.

La asignatura de Educación Física es la base para fomentar hábitos de vida saludables y valores como el trabajo en equipo, la responsabilidad personal, la cooperación y el respeto, elementos fundamentales en el desarrollo de los estudiantes.

En este sentido, la introducción de nuevas tecnologías y metodologías activas, como las aplicaciones móviles de actividad física, plataformas para el seguimiento de la salud y el bienestar, y el aprendizaje basado en el juego, serán la clave para convertir el proceso de aprendizaje en algo más dinámico e interactivo, lo que aumenta la motivación del alumnado.

Al involucrar aplicaciones móviles de actividad física y plataformas de salud, se fomenta una participación más activa y personalizada en los procesos de enseñanza y aprendizaje, adaptados a las necesidades individuales de cada estudiante. Este enfoque innovador promueve un aprendizaje más cercano a la vida real de los estudiantes, lo que facilita la integración de la teoría y la práctica en su desarrollo físico y social (González, 2018).

#### **4.2. Relación con el currículo oficial**

El proyecto que aquí se presenta mantiene una estrecha vinculación con los principios y finalidades establecidos en el currículo oficial según la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Específicamente, en el ámbito de la asignatura de Educación Física para 1.º de ESO, se contempla como eje fundamental el desarrollo integral del alumnado en sus capacidades físicas, motrices y socioemocionales, a través de la práctica activa y consciente de actividades físicas. Además, se pone un especial énfasis en la adquisición de hábitos de vida saludables y en la construcción de una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte.

Este proyecto, por tanto, no solo se ajusta a los objetivos generales del currículo, sino que también se alinea de manera significativa con diversas competencias clave y criterios de evaluación definidos oficialmente. Entre ellas, destacan las siguientes:

**Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** A través de juegos cooperativos y del empleo de recursos tecnológicos, los estudiantes no solo participan activamente, sino que también comprenden y disfrutan de la actividad física. Este enfoque

busca no solo el desarrollo de las destrezas motrices, sino también una conexión significativa con el cuerpo, el movimiento y el entorno físico (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020).

**Competencia social y cívica:** El trabajo en equipo se convierte en un pilar metodológico esencial. Gracias a esta dinámica, el alumnado aprende a valorar la cooperación, respetar las normas comunes y tomar decisiones responsables, tanto en tareas grupales como en situaciones de competición. Se favorece así un clima de respeto, inclusión y responsabilidad compartida.

**Competencia digital:** La integración de tecnologías como aplicaciones móviles para el control de la actividad física o plataformas digitales de seguimiento del progreso permite a los estudiantes familiarizarse con herramientas actuales, desarrollando habilidades digitales esenciales en el mundo educativo y personal (González et al., 2021).

Además, este planteamiento metodológico apuesta por la evaluación formativa como elemento central. La retroalimentación continua no solo ayuda a valorar el progreso individual, sino que promueve una reflexión activa del alumnado sobre su propio proceso de aprendizaje, permitiéndoles realizar ajustes y mejoras. Se trata, por tanto, de una evaluación integral, centrada en el crecimiento personal más que en la mera calificación final.

## 5. Diseño del proyecto de innovación docente

El diseño de un Proyecto de Innovación Docente en el área de Educación Física busca transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje, incorporando nuevas metodologías que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes. En este contexto, se propone un proyecto que combine la innovación pedagógica con el uso de nuevas tecnologías, centrado en una metodología activa y colaborativa que no solo fomente el desarrollo físico, sino también habilidades cognitivas y socioemocionales.

El proyecto está estructurado para ser implementado en un período de un mes, con 12 sesiones de 50 minutos, utilizando diversas herramientas y recursos para mejorar la motivación, la participación y los aprendizajes significativos en los estudiantes de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

## 5.1. Enfoque Metodológico

El enfoque metodológico propuesto en este proyecto se basa en una combinación de metodologías activas, que incluyen el aprendizaje basado en proyectos (ABP), aprendizaje colaborativo y el uso de nuevas tecnologías. Este enfoque integrador no solo promueve la adquisición de habilidades físicas, sino también la mejora de competencias sociales, emocionales y cognitivas en los estudiantes.

**Aprendizaje basado en proyectos (ABP):** El ABP es una metodología centrada en el estudiante que fomenta el aprendizaje activo a través de la resolución de problemas reales y prácticos. En el contexto de la Educación Física, los estudiantes participarán en la creación y ejecución de proyectos deportivos que incluyan planificación, ejecución y reflexión.

Este enfoque permite a los alumnos conectar los conocimientos adquiridos con situaciones reales, lo que potencia la comprensión de los contenidos y fomenta la autonomía, la creatividad y el trabajo en equipo.

**Aprendizaje colaborativo:** El aprendizaje colaborativo es esencial en la Educación Física, donde las actividades físicas requieren de trabajo en equipo, coordinación y cooperación. Al integrar este enfoque, los estudiantes desarrollan habilidades socioemocionales como la empatía, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva. El trabajo en equipo no solo mejora el rendimiento físico, sino que también refuerza el compromiso y la participación de los estudiantes, favoreciendo un aprendizaje inclusivo y colaborativo.

**Uso de nuevas tecnologías:** La integración de nuevas tecnologías en el proyecto es un aspecto clave. Las aplicaciones móviles y plataformas digitales facilitarán el seguimiento de los progresos individuales y grupales, permitiendo a los estudiantes ajustar sus entrenamientos y recibir retroalimentación en tiempo real.

Además, las tecnologías favorecerán la gamificación, haciendo que las actividades sean más motivadoras y accesibles para los estudiantes. El uso de aplicaciones como **Strava**, **iNike Training Club** y **Kahoot!** potenciará la interactividad y el aprendizaje autónomo, lo que incrementará la participación y el disfrute de los estudiantes en las sesiones.

El enfoque metodológico seleccionado responde a la necesidad de hacer de la Educación Física una asignatura más dinámica y relevante para los estudiantes. Integrando tecnologías, trabajo en equipo y proyectos colaborativos, se favorece una enseñanza que no solo se limita

a la adquisición de habilidades físicas, sino que también promueve el desarrollo integral de los estudiantes.

Estas metodologías son especialmente efectivas para lograr los objetivos planteados, como el fomento de hábitos saludables, el desarrollo de habilidades motrices y la mejora de la competencia digital.

## 5.2. Descripción de las Actividades

A continuación, se detallan las actividades específicas que se llevarán a cabo en el proyecto. Cada actividad está diseñada para abordar uno o más de los objetivos planteados y se ha alineado con los enfoques metodológicos seleccionados.

Nombre de la actividad	Planificación de un entrenamiento personal
Duración	2 sesiones de 50 minutos
Objetivo específico	Desarrollar habilidades para planificar rutinas físicas personalizadas, fomentando la autonomía y el uso de TIC para el seguimiento del progreso.
Contenidos trabajados	Principios del entrenamiento físico (resistencia, fuerza, flexibilidad), hábitos saludables, autonomía y autoconocimiento.
Metodología	Aprendizaje basado en proyectos (ABP), uso de TIC, trabajo individual.
Recursos	Dispositivos móviles, aplicaciones Nike Training Club y Strava, pizarra digital, acceso a internet.
Competencias clave	CD, CPSAA, CCEC
Criterios de evaluación	CE1.1, CE2.2, CE3.1

Descripción de la actividad	El alumnado diseñará una rutina semanal de entrenamiento adaptada a sus capacidades e intereses, utilizando apps de seguimiento para registrar su evolución. Al final, compartirán su experiencia con la clase.
-----------------------------	---

Nombre de la actividad	Competencia deportiva colaborativa
Duración	3 sesiones de 50 minutos
Objetivo específico	Fomentar el trabajo en equipo, mejorar habilidades técnicas y promover la reflexión sobre el rendimiento mediante el análisis visual.
Contenidos trabajados	Técnicas deportivas, táctica, cooperación, análisis de juego.
Metodología	Aprendizaje colaborativo, reflexión grupal, uso de tecnología.
Recursos	Pelotas, conos, cámaras o móviles para grabar, pizarra para discusión táctica.
Competencias clave	CSC, CCEC, CD
Criterios de evaluación	CE4.1, CE5.1, CE5.2
Descripción de la actividad	Se realizarán juegos deportivos en equipos, grabando jugadas con móviles para luego analizarlas en grupo. Se discutirán mejoras y aprendizajes.

Nombre de la actividad	Desafío físico gamificado
------------------------	---------------------------

Duración	1 sesión de 50 minutos
Objetivo específico	Aumentar la motivación y la participación del alumnado a través de dinámicas lúdicas gamificadas.
Contenidos trabajados	Resistencia, fuerza, flexibilidad, trabajo en equipo.
Metodología	Gamificación, competición saludable, trabajo en parejas o grupos.
Recursos	Kahoot!, Classcraft, material deportivo variado.
Competencias clave	CD, CPSAA, CMCT
Criterios de evaluación	CE1.2, CE3.2, CE4.2
Descripción de la actividad	Se organizarán retos físicos con puntuaciones y recompensas usando apps de gamificación. Se premiará tanto el esfuerzo como el trabajo en equipo.

Nombre de la actividad	Evaluación del rendimiento a través de la tecnología
Duración	2 sesiones de 50 minutos
Objetivo específico	Fomentar la autoevaluación y autorregulación del aprendizaje mediante el uso de aplicaciones digitales.
Contenidos trabajados	Seguimiento físico, hábitos saludables, reflexión sobre el progreso.
Metodología	Autoevaluación digital, reflexión individual, uso de TIC.

Recursos	Strava, MyFitnessPal, pizarra interactiva, móviles.
Competencias clave	CD, CPSAA, CMCT
Criterios de evaluación	CE1.3, CE2.3
Descripción de la actividad	El alumnado registrará y analizará su progreso físico con apps, reflexionando sobre su evolución y proponiendo mejoras.

### 5.3. Criterios Organizativos: Espacios, Temporalización y Otros Elementos

#### Necesarios

El proyecto se llevará a cabo principalmente en el gimnasio y el campo de deportes del colegio, con el fin de proporcionar un entorno adecuado para el desarrollo de las actividades físicas. Las aulas digitales serán utilizadas para el uso de aplicaciones y el análisis de datos en línea. Los recursos digitales como pizarras interactivas y proyectores serán clave para facilitar el aprendizaje.

El proyecto se desarrollará a lo largo de un mes, con un total de 12 sesiones de 50 minutos cada una. Cada semana estará enfocada en una actividad principal que permitirá trabajar los diferentes aspectos de la Educación Física (habilidades motrices, trabajo en equipo, hábitos saludables). A continuación, se presenta una posible distribución temporal:

- **Semana 1:** Actividades de planificación de entrenamientos y competencia deportiva colaborativa.
- **Semana 2:** Desafíos físicos gamificados y evaluación del rendimiento físico.
- **Semana 3:** Continuación de la competencia deportiva y análisis de tácticas.
- **Semana 4:** Reflexión final, autoevaluación y ajustes en los entrenamientos personales.

#### Diagrama de Gantt

(Se incluirá un diagrama de Gantt para mostrar la temporalización y las fases de cada actividad dentro del proyecto).

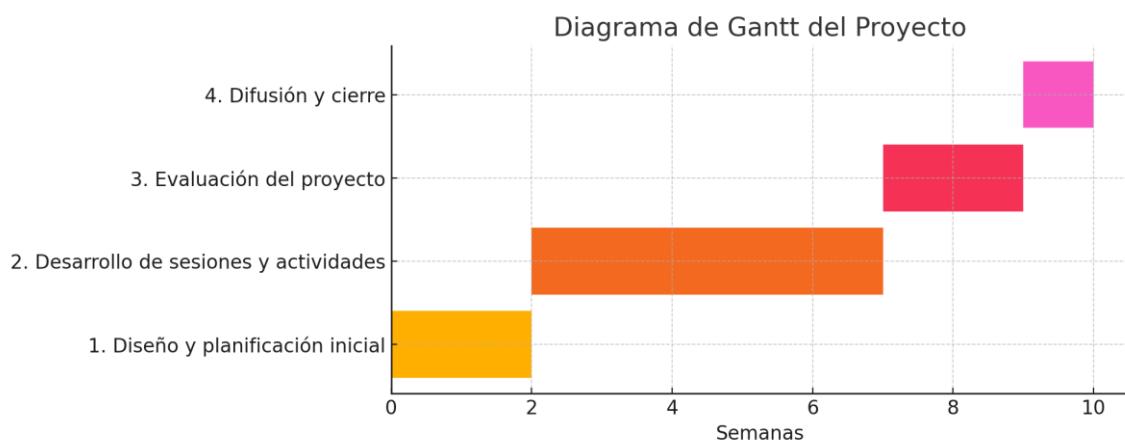
### Vinculación de Recursos a Actividades

Semana / Sesión	Actividad 1: Planificación de Entrenamiento	Actividad 2: Competencia Deportiva Colaborativa	Actividad 3: Desafío Físico Gamificado	Actividad 4: Evaluación con Tecnología	Reflexión y Autoevaluación
Semana 1 (Sesión 1)	●				
Semana 1 (Sesión 2)	●	●			
Semana 1 (Sesión 3)		●			
Semana 2 (Sesión 4)			●	●	
Semana 2 (Sesión 5)			●	●	
Semana 2 (Sesión 6)				●	
Semana 3 (Sesión 7)		●			●
Semana 3 (Sesión 8)		●			
Semana 3 (Sesión 9)		●			
Semana 4 (Sesión 10)					●
Semana 4 (Sesión 11)					●

Semana 4 (Sesión 12)					●
-------------------------	--	--	--	--	---

**Fuente.** Elaboración propia a partir del diseño del proyecto basado en LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020) y propuestas de intervención en Educación Física.

#### **Diagrama de Gantt:**



**Fuente.** Elaboración propia a partir de la planificación temporal del proyecto.

## **5.4. Materiales y Recursos Necesarios**

### **Recursos Tecnológicos**

- Dispositivos móviles (tabletas o smartphones) con aplicaciones como **Nike Training Club, Strava, ¡Kahoot! y MyFitnessPal** instaladas.
- Acceso a plataformas digitales para seguimiento de datos y análisis de rendimiento.
- Aulas equipadas con pizarras interactivas y proyectores para presentación de contenidos.

### **Material Deportivo**

- Pelotas, conos, pesas, cintas métricas, aros y picas para las actividades deportivas.
- Cámaras o dispositivos móviles para grabar las actividades y análisis táctico.

Los recursos tecnológicos son esenciales para permitir el seguimiento personalizado del rendimiento físico, fomentar la gamificación y facilitar el acceso a contenidos adicionales. El material deportivo es indispensable para llevar a cabo las competencias físicas y las actividades de equipo, mientras que las aulas digitales permiten la integración efectiva de la tecnología en el proceso de enseñanza.

**Tabla 2.** Vinculación de Recursos Tecnológicos y Materiales con las Actividades del Proyecto:

Recurso	Actividad Aplicada	Aplicación Práctica Directa
Nike Training Club (app)	Actividad 1: Planificación de un Entrenamiento Personal	Diseño de rutinas personalizadas de resistencia, fuerza y flexibilidad.
Strava (app)	Actividades 1 y 4: Planificación de Entrenamiento y Evaluación del Rendimiento	Registro del rendimiento físico, seguimiento del progreso, y autoevaluación basada en métricas reales.
MyFitnessPal (app)	Actividad 4: Evaluación del Rendimiento con Tecnología	Control de hábitos saludables y nutrición, fomentando la reflexión sobre la salud integral.
¡Kahoot! (app de gamificación)	Actividad 3: Desafío Físico Gamificado	Creación de cuestionarios dinámicos para evaluar conocimientos y promover la motivación mediante el juego.
Tabletas o smartphones	Todas las actividades (1 a 4)	Soporte para el uso de apps, grabación de vídeos y

		acceso a plataformas interactivas.
Cámaras / dispositivos móviles (grabación)	Actividad 2: Competencia Deportiva Colaborativa	Registro de jugadas para análisis táctico y reflexión grupal.
Pizarra interactiva y proyector	Actividades 1, 2 y 4	Presentación de rutinas, análisis de vídeos deportivos y exposición de resultados de seguimiento.
Pelotas, conos, pesas, cintas métricas, aros y picas	Actividades 2 y 3: Competencia Deportiva Colaborativa y Desafío Físico Gamificado	Ejecución de pruebas motrices, retos físicos y actividades deportivas técnicas.

**Fuente.** Elaboración propia a partir del diseño del proyecto basado en el currículo LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020).

### 5.5. Justificación de la Innovación

La innovación de este proyecto radica en la combinación de metodologías activas con el uso intensivo de nuevas tecnologías en el aula de Educación Física. A través de aplicaciones móviles y plataformas digitales, los estudiantes tienen la oportunidad de personalizar su aprendizaje, hacer un seguimiento de su rendimiento físico y colaborar con sus compañeros en proyectos de equipo.

Este enfoque no solo mejora el desarrollo físico, sino que también fomenta habilidades socioemocionales clave como la comunicación, la cooperación y la autorregulación. Además, el uso de la gamificación y la reflexión sobre el rendimiento contribuyen a una experiencia educativa más dinámica y motivadora.

Diversos estudios recientes han mostrado que la integración de tecnologías digitales en Educación Física puede aumentar significativamente la motivación del alumnado, mejorar la autorregulación y fomentar estilos de vida activos fuera del aula (Tang, 2023). En concreto, el

uso de aplicaciones móviles ha demostrado ser eficaz para promover el seguimiento del ejercicio y generar mayor implicación en la práctica física.

El impacto esperado es un aumento en la participación, la motivación y el compromiso de los estudiantes, así como una mejora en su desarrollo físico y social. Este proyecto no solo transforma la enseñanza de la Educación Física, sino que también prepara al alumnado para ser más conscientes de su salud y bienestar, lo que tiene beneficios a largo plazo para su vida cotidiana.

## 6. Atención a la diversidad

En este apartado, el objetivo es asegurar que el proyecto de innovación docente no solo contemple la diversidad en sus diversas formas, sino que también permita que todos los estudiantes, sin importar sus características personales o necesidades específicas puedan, beneficiar del proyecto de manera equitativa. Este enfoque implica la inclusión activa de estudiantes con distintos diagnósticos, capacidades motrices, diferencias culturales, contextos socioeconómicos y habilidades cognitivas.

El Colegio Casa Azul está conformado por un alumno que presenta una diversidad amplia en términos de habilidades cognitivas, motrices, socioeconómicas y culturales. A continuación, se realiza un desglose detallado de los grupos que requieren atención específica dentro de este proyecto de innovación:

**Trastorno del Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH):** Los estudiantes con TDAH tienen dificultades para mantener la concentración, controlar impulsos y organizar sus actividades. Este trastorno puede influir negativamente en su rendimiento en actividades físicas, especialmente en aquellas que requieren concentración, organización y autocontrol prolongados.

**Trastornos del Espectro Autista (TEA):** Los estudiantes con TEA pueden experimentar dificultades en la interacción social, la comunicación y el procesamiento sensorial. Esto puede manifestarse en la preferencia por actividades solitarias o el rechazo a actividades que implican contacto físico o juegos en grupo. La planificación debe considerar la previsibilidad de las actividades y la inclusión de apoyos visuales y sociales para facilitar la integración.

Algunos estudiantes presentan limitaciones físicas que afectan su participación plena en todas las actividades deportivas. Estas limitaciones pueden ser de tipo motriz, como la debilidad muscular, problemas de equilibrio o dificultades para realizar ciertas actividades físicas, o pueden derivar de lesiones temporales. Asegurarse de que estos estudiantes puedan participar en las actividades es crucial para fomentar la inclusión y la participación de todos los alumnos.

Algunos estudiantes pueden enfrentar barreras cognitivas que dificultan la adquisición de habilidades motrices complejas, como la coordinación, la agilidad y el control del cuerpo. Estos estudiantes requieren un enfoque individualizado para poder progresar en sus habilidades motrices de manera eficaz.

Los estudiantes que provienen de familias con bajos recursos económicos o que atraviesan situaciones familiares difíciles pueden ver afectada su participación activa en las clases de Educación Física. El estrés emocional asociado a estas circunstancias puede disminuir su motivación o generar sentimientos de inseguridad o baja autoestima, factores que dificultan su desarrollo pleno en el aula.

Existen estudiantes que, debido a su entorno social, cultural o personal, presentan poco interés en la asignatura. Estos estudiantes pueden percibir las actividades físicas como irrelevantes para su futuro académico o profesional. Además, factores como la presión de otros aspectos académicos o personales pueden afectar la percepción positiva hacia el área de Educación Física. Es necesario desarrollar estrategias para fomentar su motivación y lograr una mayor implicación.

El diseño del proyecto de innovación docente debe incluir medidas específicas para abordar las diversas necesidades de los estudiantes. A continuación, se detallan las estrategias y adaptaciones necesarias para asegurar la participación plena de todos los alumnos:

La **diferenciación** es una estrategia pedagógica clave que permite que los estudiantes puedan aprender a su propio ritmo y de acuerdo con sus capacidades. La propuesta incluye las siguientes medidas diferenciadas:

**Tareas Adaptadas:** En las actividades físicas, se adaptarán las tareas para hacerlas accesibles a todos los estudiantes. Por ejemplo, los estudiantes con TDAH podrían realizar ejercicios con descansos frecuentes o actividades que implican cambios rápidos de tareas,

mientras que los estudiantes con TEA podrían recibir instrucciones visuales claras y estructuradas, acompañadas de apoyos de interacción para facilitar su integración en el trabajo en equipo.

**Modificación de la Intensidad de las Actividades:** Las actividades se ajustarán para que los estudiantes con dificultades motrices o lesiones puedan participar de forma segura. Por ejemplo, los estudiantes con movilidad reducida podrían realizar actividades adaptadas, como juegos de mesa o deportes en sillas de ruedas, mientras que aquellos con más habilidades físicas podrían participar en actividades más desafiantes o con un mayor componente de esfuerzo físico.

Para maximizar la participación y el aprendizaje, se formarán agrupaciones flexibles en función de las necesidades del alumno. Estas agrupaciones se basarán no solo en el nivel de habilidad motriz, sino también en las capacidades sociales y emocionales de los estudiantes.

**Trabajo en equipo:** En actividades grupales, se promoverá la colaboración y la interdependencia entre los estudiantes. Por ejemplo, los estudiantes con mayores dificultades motrices serán emparejados con aquellos con más habilidades físicas para que puedan aprender de manera conjunta.

**Grupos heterogéneos:** Además, se realizarán agrupaciones con criterios diversos, lo que permitirá a los estudiantes con menos habilidades académicas o motrices recibir el apoyo de sus compañeros, lo que facilitará su integración y les proporcionará un entorno seguro para practicar.

La adaptación de recursos y materiales es una parte fundamental para garantizar la participación de todos los estudiantes. Esto implica una selección y adaptación consciente de los recursos a las necesidades de cada alumno.

**Materiales adaptados:** Se incluyen materiales adaptados para estudiantes con discapacidad motriz, como pelotas de diferentes tamaños o texturas, conos bajos para aquellos con problemas de coordinación, y equipo adaptado a sillas de ruedas para quienes lo necesiten. Además, se incluirán materiales de soporte como gráficos, pictogramas y vídeos explicativos para los estudiantes con dificultades de aprendizaje o TEA.

**Tecnología educativa:** Se utilizarán herramientas tecnológicas que facilitarán la personalización del aprendizaje. Aplicaciones como videos tutoriales, plataformas de

seguimiento del progreso físico y juegos interactivos permitirán que los estudiantes puedan avanzar a su propio ritmo y recibir retroalimentación inmediata.

La evaluación será un proceso inclusivo, adaptado a las necesidades de cada estudiante. Las herramientas de evaluación se diferenciarán para que todos los estudiantes puedan ser evaluados de manera justa y equitativa.

**Rúbricas personalizadas:** Se crearán rúbricas de evaluación adaptadas a las características de cada grupo de estudiantes. Estas rúbricas no solo medirán el desempeño físico, sino también aspectos como el esfuerzo, la actitud frente a la tarea y la capacidad de trabajo en equipo.

**Evaluación formativa y continua:** La evaluación será continua y formativa, permitiendo que los estudiantes tengan la oportunidad de recibir retroalimentación a lo largo del proceso, y no solo al final de las actividades. Esto se complementará con autoevaluaciones y coevaluaciones que fomentan la autorreflexión y el aprendizaje mutuo.

Para garantizar el éxito del proyecto, es esencial una coordinación docente eficaz y el involucramiento de las familias.

**Reuniones de coordinación docente:** Se llevarán a cabo reuniones periódicas entre los docentes de Educación Física y otros profesionales del centro (como tutores, orientadores o personal de apoyo) para revisar el progreso de los estudiantes y ajustar las actividades según las necesidades emergentes.

**Comunicación con las familias:** Las familias serán informadas regularmente sobre el progreso de sus hijos y sobre las adaptaciones realizadas. También se organizarán actividades extraescolares o sesiones de apoyo familiar para reforzar el aprendizaje de los estudiantes en casa y generar un vínculo de cooperación entre la escuela y el hogar.

## 7. Evaluación del aprendizaje del alumnado

La evaluación del aprendizaje del alumnado constituye un elemento esencial en cualquier propuesta educativa, y en este Proyecto de Innovación Docente cobra especial relevancia al estar centrado en el desarrollo de competencias clave a través de metodologías activas y el uso de tecnologías digitales. Evaluar no se limita a asignar una calificación, sino que se convierte en una herramienta formativa y reflexiva, que permite al alumnado y al profesorado

conocer los avances logrados, identificar dificultades y orientar las decisiones pedagógicas de forma continua.

Este apartado describe detalladamente las estrategias, tipos, instrumentos y herramientas de evaluación que se utilizarán, así como el proceso de retroalimentación que se aplicará para garantizar un acompañamiento efectivo al aprendizaje.

La evaluación del aprendizaje se concibe como un proceso continuo, formativo y adaptado a la diversidad del alumnado. Su finalidad es acompañar el desarrollo competencial a lo largo del proyecto, recogiendo evidencias variadas y proporcionando retroalimentación constante para mejorar tanto el rendimiento académico como la participación y la inclusión.

La evaluación se estructura en tres momentos clave:

- **Evaluación inicial:** se realiza al inicio del proyecto para conocer el punto de partida del alumnado en términos de conocimientos previos, nivel físico, intereses personales y situación emocional. Se utilizarán cuestionarios diagnósticos en Google Forms, entrevistas informales y dinámicas grupales para detectar fortalezas, áreas de mejora y barreras potenciales.
- **Evaluación formativa:** se lleva a cabo durante el desarrollo de las actividades. Permite realizar ajustes pedagógicos, apoyar al alumnado en tiempo real y promover la autoevaluación y la reflexión. Las técnicas empleadas serán la observación sistemática, el análisis del portafolio digital, el uso de diarios reflexivos y la retroalimentación oral y escrita.
- **Evaluación final o sumativa:** se realiza al finalizar el proyecto, valorando los productos generados, la adquisición de competencias y el progreso individual. Se aplicarán rúbricas específicas, fichas de autoevaluación y se presentarán los resultados mediante productos finales como vídeos, infografías o planes de entrenamiento.

Técnicas	Instrumentos	Herramientas
Observación sistemática	Lista de cotejo, registro anecdótico	EVAGD, móvil/tablet

Análisis del producto	Rúbricas por actividad, fichas de evaluación	Genially, vídeos grabados
Diario reflexivo	Portafolio digital, checklist	Padlet, Google Drive
Coevaluación	Plantillas de retroalimentación entre iguales	Formularios de Google, rúbricas digitales
Autoevaluación	Escala de progreso, cuestionarios reflexivos	MyFitnessPal, Kahoot

El planteamiento evaluativo atiende a la diversidad del alumnado mediante:

- **Adaptación de rúbricas** para alumnado con NEAE, teniendo en cuenta su punto de partida, ritmo y progresos individuales.
- **Recogida de evidencias alternativas**, como explicaciones orales, vídeos o esquemas visuales, especialmente en el caso de alumnado con dificultades de lectoescritura.
- **Participación del profesorado de apoyo y del equipo de orientación**, especialmente para valorar avances en el alumnado con necesidades educativas específicas.
- Evaluación centrada en el proceso, no solo en el resultado, valorando el esfuerzo, la implicación y la mejora personal.

Además de evaluar al alumnado, se valorará el impacto del proyecto de innovación como parte del proceso reflexivo docente:

- Se aplicará un cuestionario anónimo al alumnado para conocer su nivel de satisfacción, percepción de la utilidad del proyecto, motivación e implicación.
- El docente realizará una autoevaluación crítica sobre el diseño, implementación, aciertos y barreras encontradas.
- Se celebrará una reunión con el equipo docente o el tutor del grupo para compartir observaciones y recoger sugerencias para futuras mejoras.

- Como indicadores de éxito, se considerarán: la mejora en la participación activa, el uso autónomo de herramientas digitales, la calidad de los productos generados y la percepción positiva del alumnado respecto a la Educación Física.

## 8. Contribución del proyecto a los ODS

Este proyecto de innovación docente se alinea de forma prioritaria con dos Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030: el ODS 4: Educación de calidad y el ODS 3: Salud y bienestar, que se consideran centrales en la propuesta tanto por su orientación pedagógica como por el impacto esperado en la comunidad educativa.

El proyecto promueve una educación inclusiva, equitativa y de calidad a través de metodologías activas, el uso de tecnologías digitales, y la atención personalizada a la diversidad del alumnado. En particular, se vincula con la meta 4.1 (acceso a una educación secundaria de calidad) y la meta 4.5 (eliminación de desigualdades en el acceso educativo).

Acciones concretas del proyecto relacionadas con este ODS:

- Adaptación de tareas, recursos y rúbricas para alumnado con NEAE.
- Diseño universal para el aprendizaje (DUA), favoreciendo la participación de todos los perfiles.
- Uso de portafolios digitales y apps educativas que refuerzan la autorregulación y el aprendizaje activo.

El impacto esperado a corto plazo incluye el aumento de la participación activa en clase, mientras que a largo plazo se espera una mejora en la permanencia escolar y la reducción de la brecha digital y educativa.

La propuesta sitúa el bienestar físico, emocional y social del alumnado como uno de sus ejes fundamentales, en consonancia con la meta 3.4 (reducción de enfermedades no transmisibles mediante la promoción de la salud) y la meta 3.5 (mejora de la salud mental y emocional).

Acciones destacadas en este sentido:

- Fomento de hábitos saludables mediante el diseño personalizado de rutinas de entrenamiento físico.

- Integración de dinámicas cooperativas y de gamificación para reducir el estrés y mejorar la autoestima.
- Uso de herramientas digitales como MyFitnessPal o Strava para el seguimiento del estado físico y emocional.

Entre los indicadores de impacto se contemplan: mejora del bienestar emocional, disminución del rechazo hacia la actividad física, y una mayor implicación del alumnado en la gestión de su propia salud.

El Colegio Casa Azul forma parte de la Red Canaria-Innova, una iniciativa regional que impulsa proyectos de innovación educativa y el desarrollo de los ODS desde el entorno escolar. Además, el centro cuenta con un plan estratégico de digitalización y convivencia, lo cual refuerza la sostenibilidad de esta propuesta más allá del periodo de implementación.

Este alineamiento institucional ofrece un entorno favorable para la continuidad del proyecto y su integración en otras áreas curriculares, ampliando su impacto y consolidando una cultura escolar más inclusiva, saludable y comprometida con los desafíos globales.

## **9. Conclusiones**

Este Trabajo Fin de Máster representa una apuesta decidida por transformar la enseñanza de la Educación Física desde una perspectiva inclusiva, innovadora y digitalmente competente. La propuesta de innovación docente presentada se ha diseñado con el objetivo de responder a las necesidades reales del alumnado del Colegio Casa Azul, incorporando metodologías activas, herramientas tecnológicas y medidas de atención a la diversidad. A continuación, se realiza una valoración crítica sobre el impacto esperado, las lecciones que pueden extraerse, así como recomendaciones y reflexiones futuras.

Con la implementación de este proyecto se espera una mejora sustancial en la motivación, participación y desarrollo competencial del alumnado. Se anticipa que las dinámicas de gamificación, trabajo cooperativo y autoevaluación digital incrementen la implicación del alumnado, especialmente de aquel que presenta desmotivación, dificultades de aprendizaje o necesidades educativas específicas (NEAE). También se prevé una mejora en la autonomía del alumnado, en su capacidad para reflexionar sobre su propio aprendizaje, y en su disposición hacia hábitos de vida saludables.

En el ámbito de la educación bilingüe, el uso intencionado de terminología específica en inglés y la exposición a instrucciones en L2 durante actividades físicas permitirá reforzar el aprendizaje integrado de contenidos y lengua (AICLE), contribuyendo al desarrollo de la competencia comunicativa en contextos reales.

A nivel institucional, se espera que el proyecto refuerce la cultura innovadora del centro, impulse el uso pedagógico de tecnologías emergentes y favorezca el trabajo colaborativo entre docentes. Esto podría traducirse, a largo plazo, en una mayor cohesión del claustro, un enfoque más inclusivo en la programación general del centro, y un aumento de las tasas de permanencia y satisfacción del alumnado.

De la planificación e implementación de esta propuesta se pueden prever varias lecciones valiosas. En primer lugar, la importancia de adaptar las estrategias didácticas a la realidad del grupo-clase, no solo desde el punto de vista cognitivo o motriz, sino también emocional y social. La personalización del aprendizaje, la diferenciación metodológica y la accesibilidad de los recursos son condiciones indispensables para que la innovación sea realmente transformadora.

En segundo lugar, se confirma el valor de integrar la tecnología educativa como un medio para fomentar la autonomía, el pensamiento crítico y el aprendizaje significativo. Herramientas como Strava, Kahoot, Padlet o MyFitnessPal no solo permiten registrar el progreso del alumnado, sino que también promueven la autorregulación y la reflexión activa.

No obstante, también es necesario tener en cuenta posibles desafíos: la disponibilidad de recursos tecnológicos, la resistencia al cambio metodológico por parte de algunos miembros del claustro, o las limitaciones de tiempo para desarrollar un proyecto de esta envergadura en el horario escolar habitual.

Para facilitar la futura implementación del proyecto, se proponen las siguientes acciones:

- **Planificación flexible:** diseñar actividades ajustables a los tiempos y ritmos del grupo-clase, permitiendo reestructurar la programación en función de los avances del alumnado.
- **Acceso equitativo a recursos tecnológicos:** coordinar con el equipo directivo la disponibilidad de dispositivos, promover el préstamo de equipos o buscar sinergias con otras áreas para compartir recursos.
- **Formación docente:** ofrecer formación específica al profesorado implicado en metodologías activas, competencias digitales y atención a la diversidad.
- **Participación familiar:** fomentar la implicación de las familias, no solo informando sobre el proyecto, sino promoviendo su colaboración activa en actividades complementarias o evaluaciones de impacto.
- **Evaluación continua del proyecto:** sistematizar la recogida de datos cualitativos y cuantitativos sobre su implementación para valorar su viabilidad, eficacia y sostenibilidad en el tiempo.

Como futuro docente de Educación Física en el ámbito de la educación bilingüe, este proyecto ha sido una oportunidad formativa y vocacional. Ha permitido conectar la práctica educativa con una visión ética, crítica y transformadora de la enseñanza. El proceso de diseño me ha llevado a comprender que la innovación no consiste solo en usar tecnología o aplicar nuevas metodologías, sino en repensar el papel del profesorado como facilitador del aprendizaje y agente de inclusión.

Este trabajo ha reforzado mi compromiso con una educación que valore la diversidad, promueva el bienestar físico y emocional del alumnado y contribuya a una escuela más justa, abierta y conectada con los desafíos del siglo XXI. Mi expectativa es que este proyecto no se quede en una propuesta puntual, sino que pueda ser escalado, replicado o adaptado a otros contextos, sirviendo como modelo de buenas prácticas tanto en Educación Física como en otras materias.

## 10. Referencias

- Espejo García, R., Infantes Rojas, B., Moya Medina, M. A., & Morente-Oria, H. (2022). Las TIC como herramientas didácticas para el profesorado de educación física en la formación reglada utilizando el modelo Flipped Classroom. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 7. <https://doi.org/10.6018/sportk.467971RevistasUM+1ResearchGate+1>
- Fernández-Cruz, F. J., Rodríguez-Legendre, F., & Sainz, V. (2024). La competencia digital docente y el diseño de situaciones innovadoras con TIC para la mejora del aprendizaje. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 76(2), 11–24. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2024.106342>
- González Cabrera, J. L. (2023). Evaluación formativa o tradicional en la sesión de educación física, una práctica educativa de contraste. *Revista de Investigación Educativa de la Rediech*, 14, e1816. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9418183.pdf>
- Jefatura del Estado. (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*, 340, 122868–122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- López, C., & Martínez, D. (2023). Evaluación formativa mediante herramientas digitales en Educación Física: Una revisión sistemática. *Journal of Physical Education and Technology*, 8(3), 100–115. <https://doi.org/10.7890/jpet.v8i3.2023>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2020). *Marco de referencia de la competencia digital docente*. <https://intef.es/competencia-digital-docente/marco-de-referencia-de-la-competencia-digital-docente/>
- OpenAI. (2023). ChatGPT (Marzo 2023) [Modelo de lenguaje grande]. <https://chat.openai.com/>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. <https://www.oecd.org/education/2030-project/>
- Pérez, A., & Sánchez, R. (2022). Gamificación y aprendizaje activo en Educación Física: Impacto en la motivación del alumnado. *Educación y Tecnología*, 10(1), 25–40. <https://doi.org/10.5678/eyt.v10i1.2022>

- Rodríguez-Martín, A., & Pérez-López, I. (2022). Efectos beneficiosos del aprendizaje gamificado en estudiantes de Educación Física: Una revisión sistemática. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 147, 1–10. <https://revista-apunts.com/beneficios-del-aprendizaje-gamificado-en-estudiantes-de-educacion-fisica-una-revision-sistematica/>
- UNESCO. (2015). *Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4.* <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656>

## 11. Anexos

### Anexo 1. Transparencia sobre el uso de Inteligencia Artificial (IA):

Conforme a los principios de honestidad académica y transparencia metodológica, se declara que en la elaboración del presente Trabajo de Fin de Máster titulado "*Desarrollo de Competencias en Educación Física a Través de la Innovación Docente y la Atención a la Diversidad*", se ha hecho un uso complementario y responsable de herramientas de inteligencia artificial generativa (IA), concretamente ChatGPT (modelo desarrollado por OpenAI), en los siguientes aspectos:

- Apoyo en la redacción: Se utilizó ChatGPT para reformular párrafos en lenguaje académico, especialmente en secciones como la evaluación del aprendizaje, conclusiones y contextualización, así como para mejorar la claridad y cohesión de ciertos fragmentos sin sustituir el análisis ni la voz del autor.
- Generación de ideas preliminares: Se empleó IA como fuente de inspiración inicial para el diseño de estrategias metodológicas, ejemplos de rúbricas, enfoques de evaluación y redacción del apartado de atención a la diversidad, los cuales fueron adaptados manualmente al contexto específico del proyecto.
- Revisión lingüística y ortográfica: Se utilizaron funciones de IA para sugerencias de corrección gramatical y ortográfica, con el fin de mejorar la presentación formal del texto sin alterar el contenido académico propio del autor.
- Traducción del abstract: Se obtuvo una primera versión del resumen en inglés utilizando ChatGPT, la cual fue posteriormente revisada, editada y validada por el autor del trabajo.

#### Limitaciones y responsabilidad:

Todas las decisiones metodológicas, el contenido académico, la redacción final, los análisis realizados y las conclusiones expuestas han sido elaborados íntegramente por el autor de este trabajo. El uso de la inteligencia artificial ha sido complementario y supervisado, actuando como una herramienta de apoyo, y no como sustituto del razonamiento crítico ni del trabajo académico personal.

### Anexo 2. Rúbrica de evaluación del producto final

A continuación, se presenta una rúbrica para evaluar el producto final del alumnado en el proyecto de innovación. La rúbrica contempla los siguientes criterios: claridad del contenido, creatividad, uso de TIC, trabajo colaborativo.

Cada criterio se valora del 1 al 4:

1 = Insuficiente

2 = Aceptable

3 = Notable

4 = Excelente

### **Anexo 3. Cuestionario diagnóstico inicial**

Objetivo: detectar conocimientos previos, hábitos y nivel de motivación del alumnado respecto al uso de TIC y la práctica física.

1. ¿Con qué frecuencia practicas actividad física fuera del horario escolar? (1=Nunca – 5=Siempre)
2. ¿Conoces o has utilizado alguna aplicación para entrenar? ¿Cuál?
3. ¿Qué nivel de motivación tienes respecto a las clases de Educación Física? (1=Muy baja 5=Muy alta)
4. ¿Cómo valoras tu condición física actual? (1=Mala – 5=Excelente)
5. ¿Qué esperas aprender o mejorar durante este proyecto?

### **Anexo 4. Estructura de portafolio del alumnado**

Secciones sugeridas:

- Diario de entrenamiento: registro de sesiones semanales.
- Evidencias: fotos, capturas de apps (Strava, Nike Training Club, etc.), vídeos.
- Autoevaluación semanal.
- Reflexión final sobre el aprendizaje adquirido y metas futuras.

### **Anexo 5. Capturas de pantalla de aplicaciones utilizadas**

Este anexo incluirá capturas de las siguientes apps:

- Strava: registro de actividad física.
- Nike Training Club: planificación de rutinas.
- Kahoot: cuestionario de evaluación lúdica.
- Genially: presentación de trabajos.
- EVAGD: espacio virtual de aprendizaje.

#### **Anexo 6. Matriz de competencias clave**

Competencias clave y su vinculación con las actividades del proyecto:

- Competencia digital: uso de apps y creación de contenidos.
- Aprender a aprender: planificación de rutinas, reflexión y portafolio.
- Competencia personal, social y de aprender a convivir: trabajo colaborativo.
- Competencia en conciencia y expresiones culturales: análisis audiovisual de jugadas deportivas.

#### **Anexo 6. Acta simulada de reunión de coordinación docente**

Fecha: 15 de abril de 2025.

Asistentes: Tutor/a del grupo, Docente EF, Coordinador/a TIC.

Temas tratados:

- Revisión del cronograma del proyecto.
- Acompañamiento al alumnado con NEAE.
- Seguimiento de rúbricas y portafolios.

Acuerdos:

- Compartir observaciones semanales.
- Evaluación conjunta de resultados.

#### **Anexo 7. Ficha modelo de actividad**

Nombre: Desafío Físico Gamificado.

Objetivos: fomentar la actividad física, aplicar TIC y promover el trabajo en equipo.

Duración: 2 sesiones.

Recursos: Kahoot, material deportivo básico.

Desarrollo: realización de pruebas físicas seguidas de un quiz con Kahoot.

Atención a la diversidad: pruebas adaptadas por niveles.

Evaluación: rúbrica + observación directa.

#### **Anexo 8. Carta simulada de consentimiento a familias**

Estimadas familias:

El alumnado participará en un proyecto de innovación en Educación Física que implica el uso de aplicaciones digitales y grabación de algunas evidencias de trabajo.

Solicitamos su consentimiento para que su hijo/a pueda:

- Usar apps educativas (Strava, Nike Training, Kahoot).
- Participar en actividades gamificadas.
- Ser grabado/a en el contexto de clase.

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

#### **Anexo 9. Resultados simulados de la encuesta final al alumnado**

Resumen de resultados:

- 85% del alumnado se sintió más motivado.
- 78% considera que mejoró su condición física.
- 92% valora positivamente el uso de tecnología.

Representación gráfica: barra de satisfacción, comparativa pre-post.

#### **Anexo 10. Resultados simulados de la encuesta final al alumnado**

Resumen de resultados:

- 85% del alumnado se sintió más motivado.
- 78% considera que mejoró su condición física.

- 92% valora positivamente el uso de tecnología.

Representación gráfica: barra de satisfacción, comparativa pre-post.