MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA,

BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

“Diseño y aplicación de una Situación de Aprendizaje para la mejora de la coordinación y el equilibrio en deportes de deslizamiento: skate, surf y SUP”

Presentado por:

Doña NATALIA FÉRRIZ CÁCERES

Dirigido por:

Doña MONICA MIR DAUD

CURSO ACADÉMICO 2024-2025

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN DEL TFM 1

1.1.- Justificación. 3

1.2.- Objetivos. 4

a) Objetivos Generales: 4

b) Objetivos Específicos: 4

1.3.- Presentación de capítulos. 5

1.4.- Metodología. 5

II. MARCO TEÓRICO 8

2.1. La coordinación. 9

2.2 El equilibrio. 11

2.3. El skate, el surf y el SUP. 11

2.4. Aplicación en la Educación Física. 12

2.5. Metodología: modelo Educación Aventura. 14

III. DESARROLLO DEL TRABAJO 16

3.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia. 17

3.2.- Contextualización del centro educativo. 19

3.3.- Presentación de la propuesta pedagógica, análisis y proyecto de mejora a la misma. Centrándose en los siguientes aspectos: 23

a) Secuencia de las competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y perfil de salida. 23

b) Evaluación (criterios de calificación, instrumentos de evaluación, evaluación del proceso y de la práctica docente). 27

c) Actividades TIC. 32

d) Metodologías activas. 35

e) Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. 38

f) Desarrollo de valores éticos..... 40

g) Atención a la diversidad. 41

3.4. Desarrollo de la Situación de Aprendizaje. 44

a) Sesiones Situación de aprendizaje 49

3.5. Posible/s proyecto/s de innovación educativa realizado/s en el centro y beneficio/s del/de los mismos. 72

IV. CONCLUSIONES 77

a) Conclusiones. 78

b) Limitaciones..... 79

c) Prospección de Futuro. 80

V. REFERENCIAS 81

VI. ANEXOS..... 87

ANEXO 1. Instalaciones deportivas IES N.º 5 88

ANEXO 2. Fichas para lesionado ocasional 90

ANEXO 3. Ficha para lesionado de larga duración 91

ANEXO 4. Ficha autoevaluación..... 92

ANEXO 5. Parte de la ficha de autoevaluación grupo alumnos. 94

ANEXO 7. Rúbrica sesión 3 resolución de problemas en situaciones motrices..... 97

ANEXO 8. Rúbrica sesión 6 resolución de problemas en situaciones motrices..... 98

ANEXO 9. Rúbrica sesión 3 métodos y técnicas de relajación 99

ANEXO 10. Rúbrica sesiones 4 y 5 métodos y técnicas de relajación 100

ANEXO 11. Rúbrica sesión 6 métodos y técnicas de relajación 101

ANEXO 12. Autorización Salida del Centro Escolar 102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 10

Tipos de coordinación 10

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 19

Colegio IES N.º 5 y su localización 19

Figura 2 28

Temporalización por cursos 28

Figura 3 28

Evaluación de fines educativos 28

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

ACIS – Adaptaciones Curriculares Significativas

ACNEAE – Alumno con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo

CEIP – Centro de Educación Infantil y Primaria

CIPFP – Centro Integrado de Formación Profesional

COI – Comité Olímpico Internacional

ESO – Educación Secundaria Obligatoria

IES – Instituto de Educación Secundaria

JJOO – Juegos Olímpicos

LOE – Ley Orgánica de Educación

LOMLOE – Ley Orgánica de Modificación de la LOE

NEAE – Necesidades Específicas de Apoyo Educativo

ODS – Objetivos de Desarrollo Sostenible

PEC – Programa Educativo de Centro

PDC – Palan de Desarrollo Curricular

PGA – Programación General Anual

TIC – Tecnologías de la Información y la Comunicación

TFM – Trabajo Fin de Máster

SUP – Stand Up Paddle

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Máster (TFM) se centra en el diseño, aplicación y evaluación de una Situación de Aprendizaje (SA) para la materia de Educación Física en 4.º de Educación Secundaria Obligatoria, orientada a la mejora de la coordinación y el equilibrio mediante la práctica de deportes de deslizamiento como el skate, el surf y el paddle surf. El objetivo principal es fomentar un aprendizaje competencial, activo y significativo que permita desarrollar tanto capacidades motrices como valores éticos, sociales y medioambientales. La propuesta parte del análisis crítico de la programación didáctica del IES Número 5, contrastándola con el currículo oficial vigente (LOMLOE y Real Decreto 217/2022), lo que permite identificar diversas áreas de mejora relacionadas con la inclusión, la integración de metodologías activas, el uso de tecnologías digitales y la contextualización del aprendizaje. La metodología empleada combina sesiones prácticas, evaluación formativa y autoevaluativa, actividades cooperativas, aprendizaje fuera del aula y un proyecto de innovación educativa orientado a la sostenibilidad. Esta intervención se concreta en una secuencia didáctica de ocho sesiones, culminando en una actividad final en el medio acuático donde el alumnado aplica lo aprendido en un entorno real. Los resultados evidencian un aumento en la motivación y la implicación del alumnado, así como una mejora en su desempeño motriz y en la adquisición de competencias clave, lo que demuestra la eficacia de propuestas contextualizadas e interdisciplinarias basadas en el enfoque competencial y la inclusión.

Palabras Clave: medio natural, coordinación motriz, equilibrio, surf, skate, SUP.

ABSTRACT

This Master's Thesis (TFM) focuses on the design, implementation, and evaluation of a Learning Situation (LS) for Physical Education in the 4th year of Compulsory Secondary Education, aimed at improving coordination and balance through the practice of sliding sports such as skateboarding, surfing, and paddle surfing. The main objective is to promote competency-based, active, and meaningful learning that allows the development of both motor skills and ethical, social, and environmental values. The proposal is based on a critical analysis of the teaching program at IES Número 5, contrasting it with the current official curriculum (LOMLOE and Royal Decree 217/2022). This allows us to identify various areas for improvement related to inclusion, the integration of active methodologies, the use of digital technologies, and the contextualization of learning. The methodology used combines practical sessions, formative and self-assessment, cooperative activities, learning outside the classroom, and an educational innovation project focused on sustainability. This intervention consists of an eight-session teaching sequence, culminating in a final activity in the aquatic environment where students apply what they have learned in a real-life setting. The results show an increase in student motivation and engagement, as well as an improvement in their motor skills and the acquisition of key competencies, demonstrating the effectiveness of contextualized and interdisciplinary approaches based on a competency-based approach and inclusion.

Keywords: *natural environment, motor coordination, balance, surfing, skateboarding, paddle surfing.*

I. INTRODUCCIÓN DEL TFM

I. INTRODUCCIÓN DEL TFM

Este TFM aborda una Situación de Aprendizaje sobre la propiocepción y equilibrio en los deportes de deslizamiento como el surf y paddle surf. Esta SA se imparte en el centro educativo de carácter público N.º 5 de Puerto de Sagunto.

El equilibrio y la coordinación son habilidades fundamentales en numerosos deportes, especialmente en aquellos que requieren la interacción con un implemento inestable, como el surf, el paddle surf y el skate. Estas disciplinas demandan un alto grado de control postural, ajuste neuromuscular y capacidad de reacción ante estímulos externos, lo que convierte al equilibrio a un aspecto clave tanto para el rendimiento deportivo como para la prevención de lesiones (Gioftsidou et al., 2012).

En este contexto, la enseñanza y el desarrollo de estas habilidades dentro del ámbito educativo requieren enfoques metodológicos específicos que favorezcan una progresión adecuada y efectiva. La creación de una SA centrada en la mejora de la coordinación y el equilibrio permite estructurar un proceso didáctico basado en el descubrimiento, la experimentación y la adaptación progresiva del alumno a distintos niveles de inestabilidad.

Este TFM tiene como objetivo diseñar y aplicar una situación de aprendizaje que potencie la propiocepción y el equilibrio en alumnos de 1º de bachillerato con deportes como el surf, paddle surf y skate. A través de una combinación de ejercicios específicos, materiales inestables y metodologías activas, se busca la percepción corporal y la respuesta neuromuscular de los alumnos. Investigaciones previas han demostrado que la propiocepción y el equilibrio pueden ser entrenados y mejorados a través de estímulos específicos, lo que impacta directamente en la eficacia del movimiento y en la prevención de lesiones (Shumway-Cook & Woollacott, 2007).

1.1.- Justificación.

El desarrollo de la coordinación y el equilibrio resulta fundamental en los deportes de deslizamiento de deslizamiento, como es el surf, el paddle surf y el skate, los cuales requiere una constante adaptación del cuerpo a superficies inestables y dinámicas. Según Shumway-Cook & Woollacott, (2007) el control motor, que incluye tanto la coordinación como el equilibrio, constituye un elemento esencial para la ejecución efectiva de habilidades deportivas en contextos dinámicos y cambiantes. Este TFM responde a la necesidad de diseñar una SA estructurada que permita mejorar estas capacidades a través de metodologías activas, favoreciendo un proceso de enseñanza-aprendizaje más significativo y aplicable al contexto educativo.

El diseño de esta propuesta se orienta a estudiantes de 4º de ESO del IES N.º 5 de Puerto de Sagunto. En este sentido, la investigación de Bernal Santos (2021), pone de manifiesto la influencia significativa de la coordinación motriz en el desarrollo de las capacidades del área de Educación Física en la última etapa de la educación secundaria. Consolidar capacidades motoras como la coordinación y el equilibrio en este momento resulta crucial, ya que representa habilidades fundamentales para la práctica de cualquier deporte. Trabajar estas capacidades en esta etapa contribuye no solo a mejorar el rendimiento físico, sino también a incrementar la confianza y la motivación del alumnado, preparándolo para afrontar retos tanto en el ámbito deportivo como en su vida diaria.

Desde una perspectiva profesional, tras cinco años de experiencia en la enseñanza del surf y paddle surf, se observa que una parte significativa del alumnado presenta dificultades en el equilibrio, lo que afecta tanto en su aprendizaje técnico como

su confianza en el agua. En múltiples ocasiones, los errores en la postura y el control corporal sobre la tabla no obedecen únicamente a carencias técnicas, sino a un déficit en el trabajo de coordinación previo. Esta deficiencia genera una mayor cantidad de caídas, un ritmo de aprendizaje más lento y, en algunos casos, frustración por la ausencia de progresos visibles.

1.2.- Objetivos.

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

a) Objetivos Generales:

OG1.- Presentar una SA de coordinación y equilibrio en deportes de deslizamiento al alumnado de 4º ESO del Colegio N.º 5 de Puerto de Sagunto.

OG2.- Conocer la metodología Educación Aventura para desarrollarla en la SA.

b) Objetivos Específicos:

En base al OG1, se plantea:

OE1.- Conocer una forma novedosa de aplicar el equilibrio y coordinación en una SA utilizando metodologías activas.

OE2.- Aplicar la coordinación y el equilibrio en situaciones prácticas mediante tareas motrices variadas.

En relación con el OG2, se abordan:

OE3.- Conocer la metodología activa Flipped Classroom aplicada en el aula.

OE4.- Explorar la metodología de Educación Aventura mediante el uso de materiales autoconstruidos y dinámicas cooperativas.

1.3.- Presentación de capítulos.

En primer lugar, en la introducción y justificación se expone el contexto del estudio, la importancia del desarrollo de la propiocepción y el equilibrio en deportes de deslizamiento y la necesidad de aplicar metodologías activas en la enseñanza de estas habilidades. En segundo lugar, se presentan los objetivos generales y específicos del estudio, enfocados en el desarrollo del equilibrio y la propiocepción, la evaluación de su impacto en la progresión técnica y la implementación de metodologías activas y TIC.

Después, en el marco teórico, se realiza un revisión de la literatura científica relacionada con la propiocepción, el equilibrio y estilos de enseñanza adecuados al contexto. También se abordan teorías del aprendizaje motor, metodologías activas y la importancia de la integración de TIC. Además, se relaciona el estudio con los ODS 3 (salud y bienestar) y ODS 4 (educación de calidad).

A continuación, se describe la planificación de la SA, detallando las sesiones diseñadas, la inclusión de ejercicios específicos, la construcción de material autoconstruido y aplicación de TIC para la autoevaluación de los alumnos. En quinto lugar, se detallan los pasos seguidos en la elaboración del TFM en la metodología y por último las conclusiones y propuestas de mejora, donde se presentan los hallazgos principales del trabajo y se reflexiona sobre su aplicación práctica.

1.4.- Metodología.

Este apartado describe el proceso seguido en la elaboración del presente TFM:

a) En primer lugar, tras revisar las programación del centro educativo, se detectó que la SA de equilibrio y propiocepción no se abordaba de manera estructurada o se trataba de forma secundaria. Basado en la experiencia personal impartiendo clases de surf y paddle surf, se observó que muchos adolescentes presentaban dificultades para mantener el equilibrio. Como respuesta a esta necesidad, se decidió desarrollar este trabajo con un enfoque metodológico innovador.
b) A partir de esta problemática, se plantearon los objetivos generales y específicos, que buscan mejorar la enseñanza del equilibrio y la propiocepción mediante metodologías activas, la integración de TIC y la evaluación de su impacto en el aprendizaje de los alumnos.
c) Para respaldar este TFM, se realizó una revisión de la literatura científica, analizando estudios previos sobre el desarrollo del equilibrio, la propiocepción y su aplicación en deportes de deslizamiento. Además, se investigó de los modelos educativos de impartir clase como el mando directo y su aplicabilidad. También se revisaron los marcos normativos de la comunidad autónoma correspondiente, asegurando la viabilidad de la propuesta dentro del currículo educativo.
d) La búsqueda de información se realizó en bases de datos como Google Scholar, PubMed y Scopus, utilizando palabras clave como: *propiocepción, equilibrio, aprendizaje motor, entrenamiento funcional, surf, skate, paddle surf, estilos de enseñanza y mando directo.*
e) En base a la revisión teórica y los objetivos planteados, se diseñó una SA estructurada en ocho sesiones:
    1. Autoevaluación inicial
    2. Skate: habilidades básicas de desplazamiento

3. Material autoconstruido: balance board
4. Teoría y práctica de surf
5. Teoría y práctica de SUP
6. Piscina: flotabilidad y estilos de la reamada
7. Autoevaluación final
8. Actividad complementaria: salida a la playa

f) Como parte del enfoque sostenible de la propuesta, se enmarca dentro de los ODS:
   a. ODS 3 (Salud y bienestar): Fomentando la práctica deportiva basada en la experimentación, el aprendizaje activo y el uso de TIC como herramienta de apoyo en el desarrollo de habilidades motrices.
   b. ODS4 (Educación de calidad): Promoviendo una enseñanza basada en la experimentación, el aprendizaje activo y el uso de TIC como herramienta de apoyo en el desarrollo de habilidades motrices.

g) En base a los pasos descritos se creó la "Situación de Aprendizaje para la mejora de la propiocepción y el equilibrio en deportes de deslizamiento: skate, surf y paddle surf", que pudo ser implementada.

Finalmente, conforme a la experiencia docente y al documento presentado, se realizó la conclusión, en base a los objetivos planteados y resultados obtenidos.

II. MARCO TEÓRICO

II. MARCO TEÓRICO

2.1. La coordinación.

Según Burgos (2023), la coordinación es una capacidad que se desarrolla de forma progresiva y compleja, siendo esencial para ejecutar con eficacia las distintas acciones del ser humano. Este enfoque está alineado con el currículo actual, que reconoce el conocimiento y control del cuerpo como un eje esencial para el desarrollo de competencias motrices, expresivas y relacionales, fundamentales en la formación integral del alumnado (Real Decreto 217/2022).

Diversos autores han definido la coordinación desde distintas perspectivas, a continuación se presentan algunas de las principales conceptualizaciones con el objetivo de comprender su papel en el desarrollo motor y su aplicación en diferentes ámbitos del ejercicio físico y el deporte:

Para entender esta capacidad antes debemos saber que la coordinación y equilibrio son el resultado de la capacidad perceptivo-motriz. Según Castañer y Camerino (1991), el concepto de percepción-motriz resalta la conexión directa entre los movimientos voluntarios y la manera en que percibimos la información sensorial. Cada movimiento voluntario se basa en la percepción de estímulos tanto internos como externos. Este proceso involucra dos capacidades principales que dependen de la interacción entre los elementos perceptivo-motrices, cuya eficiencia y calidad también se ven influenciadas por factores físico-motores. En conjunto, estas capacidades son complejas y están siempre presentes en cualquier tipo de movimiento (Castañer & Camerino, 1991).

Según Le Boulch (1987), podemos clasificar la coordinación motriz en dos apartados. En dinámica general (C.D.G.) y dinámica específica o segmentaria (C.D.S.).

Este autor define la coordinación dinámica general como la capacidad del cuerpo para integrar los movimientos de diferentes segmentos corporales de forma global y fluida. En este tipo de coordinación, los movimientos de todo el cuerpo están sincronizados y se realizan de manera armónica, lo que es esencial en actividades que requieren el uso del cuerpo entero.

Por otra parte, la coordinación específica o segmentaria hace referencia a la capacidad de coordinar movimientos de partes específicas del cuerpo, como brazos o las piernas, para ejecutar un movimiento o tarea determinada. Esta coordinación implica un control motor más localizado, ya que se centra en movimientos de segmentos particulares del cuerpo en lugar de en la sincronización global de todo el cuerpo.

Tabla 1

Tipos de coordinación

	Tipos coordinación	
Específica	Específica o Segmentaria	Brazos, piernas, brazos-piernas
Específica	Óculo-motriz	Coordinación óculo-manual Coordinación óculo-pédica
General	Coordinación dinámica general	

Fuente: elaboración propia, información extraída de (Le Boulch, 1987)

2.2 El equilibrio.

Según García y Fernández (2002), el equilibrio es una habilidad que contribuye al control del cuerpo y se desarrolla a través de la psicomotricidad, conectando las habilidades motoras con el conocimiento corporal.

Los aspectos clave son: la relación entre cuerpo y mente: el equilibrio implica tanto un control físico como una percepción mental de la posición del cuerpo en el espacio. El desarrollo psicomotor: a través de la psicomotricidad, el equilibrio se trabaja de forma integral, desarrollando habilidades motrices y cognitivas relacionadas con la coordinación y el control del cuerpo. Por último, el control corporal: la capacidad de regular la postura y los movimientos del cuerpo en diversas situaciones.

2.3. El skate, el surf y el SUP.

Según el COI (2020), el skate es una disciplina deportiva que se practica sobre una tabla con ruedas, conocida como skateboard. Esta modalidad se incorporó al programa olímpico de los JJOO de Tokio 2020 y continuó en París 2024. En estos eventos, el skate se dividió en dos disciplinas principales:

- **Street**: skaters realizan trucos y maniobras sobre un recorrido que simula un entorno urbano, utilizando elementos como barandillas, escaleras y bancos.
- **Park**: esta disciplina se lleva a cabo en una pista con forma de piscina vacía, donde los/as skaters ejecutan sus trucos en un entorno cerrado con bordes elevados.

Según el Comité Olímpico Internacional (2020), reconoce al surf como un deporte acuático en el que los atletas realizan maniobras sobre las olas mientras

permanecen de pie sobre una tabla. Este deporte hizo debut en los JJOO de Tokio 2020, con categorías masculinas y femeninas que contaron con la participación de 20 surfistas en cada categoría.

Por otro lado, el Paddle surf o Stand Up Paddle (SUP), es un deporte acuático que consiste en desplazarse sobre el agua mientras se está de pie en una tabla, utilizando un remo para propulsarse. Puede practicarse en diferentes entornos como el mar, ríos, lagos y aguas abiertas.

2.4. Aplicación en la Educación Física.

En un artículo de Saraví y Honorato (2017) explora la integración de las prácticas corporales urbanas, como el skate, en la Educación Física de la escuela secundaria. En su desarrollo, se argumenta que incluir actividades populares entre los jóvenes, como el skate, en el currículo educativo puede motivar al alumnado y contribuir al desarrollo de habilidades motrices como el equilibrio, la coordinación y la resistencia.

Se destaca que el skate no solo mejora capacidades físicas, sino también valores sociales como el respeto y la perseverancia, fundamentales para el crecimiento personal del alumnado. Además, el artículo resalta la importancia de adaptar la enseñanza de estas prácticas a los intereses y necesidades del alumnado para fomentar su participación activa.

En conclusión, integrar el skate y otras prácticas urbanas en las clases de Educación Física puede hacer que el aprendizaje sea más relevante y atractivo para el alumnado, además de contribuir a su desarrollo físico, social y emocional. Este enfoque

también promueve una Educación Física más inclusiva y conectada con las culturas juveniles actuales.

Según el estudio realizado por Prado et al. (2013), la aplicación del surf y SUP en el área de Educación Física para los alumnos de 4º de la ESO se plantea como una propuesta progresiva y estructurada, que facilita la adaptación al medio acuático y la adquisición de habilidad específicas de ese deporte. Según el estudio analizado, el proceso de enseñanza del surf debe desarrollarse en tres fases: el centro educativo, la piscina y la playa, permitiendo así un aprendizaje seguro y efectivo.

En una primera etapa del centro educativo se busca introducir a los alumnos en los aspectos teóricos del surf y SUP, abordando la historia, modalidades, equipamiento y normas de seguridad. Además, se incluyen ejercicios de equilibrio y coordinación sobre superficies estables e inestables, con el objetivo de separar a los estudiantes para la experiencia en el agua. La simulación de la remada y la ejecución del "take off" en el suelo también forman parte de esta fase, proporcionando una base técnica antes del contacto directo con el medio acuático.

La segunda fase se lleva a cabo en una piscina, donde se trabaja la adaptación al agua, la flotación, el control de la respiración y las técnicas de remada. En este entorno controlado, los alumnos practican la posición y estabilidad sobre la tabla, desarrollando confianza y habilidades motrices esenciales. También se realizan ejercicios de caídas controladas y recuperación de la tabla, aspecto clave para la seguridad durante la práctica en el mar.

Finalmente, la tercera fase se desarrolla en la playa, donde el alumnado aplica los conocimientos adquiridos en un entorno real. Se trabajan técnicas de entrada y salida

del agua con la tabla, así como la puesta en pie sobre olas pequeñas y agua (SUP), con supervisión constante del docente. Asimismo, se incorporan nociones de seguridad acuática, como la identificación de corrientes, los diferentes tipos de olas y las normas de convivencia en el mar.

La inclusión del surf en la Educación Física no solo contribuye al desarrollo del equilibrio, la coordinación y la resistencia, sino que también promueve habilidades acuáticas fundamentales y fomenta valores como el respeto por la naturaleza, la autosuperación y el trabajo en equipo. Además, esta práctica favorece la confianza y el control emocional en un entorno dinámico y cambiante, dando al alumnado una experiencia enriquecedora tanto a nivel motriz como personal (Prado et al., 2013).

2.5. Metodología: modelo Educación Aventura.

El presente TFM propone una SA con un contenido innovador, aplicando principalmente un modelo pedagógico emergente basado en la Educación Aventura. Además, se recurre de manera complementaria a un modelo secundario como es el modelo integral o ecléctico.

Tal como se destaca en la literatura especializada Baena, Granero y Ortiz (2012), los programas de educación de aventura se caracterizan por incorporar un enfoque centrado en el reto y la aventura en las tareas propuestas. Este enfoque pedagógico se estructura en torno a un conjunto de experiencias desarrolladas en entornos naturales controlados, donde se introduce una percepción de riesgo (real o simulado) y cuyo desenlace no resulta completamente predecible, al depender de las decisiones del alumnado como del contexto (Galloway, 2006).

Con este modelo, se diseña un conjunto de actividades cuyo objetivo es generar en el alumnado una sensación de inseguridad respecto a su estabilidad física, promoviendo así su desarrollo integral en los ámbitos físico, emocional, social, cognitivo y ético. Una característica clave de esta metodología consiste en ubicar al alumnado en situaciones poco habituales para fomentar el surgimiento de disonancias cognitivas, las cuales deben ser gestionadas activamente. Posteriormente, estas experiencias se complementan con un proceso de reflexión individual y grupal, con la intención de facilitar un crecimiento personal tanto en el plano físico como en el psicológico (McKenzie, 2000).

De El modelo pedagógico emergente híbrido en Educación Física se caracteriza por la combinación intencionada y planificada de elementos procedentes de distintos modelos pedagógicos, con el objetivo de potenciar los beneficios individuales de cada uno y adaptarlos de forma más eficaz al contexto educativo concreto. Este enfoque surge como respuesta a la necesidad de ofrecer una enseñanza más flexible, significativa y adaptada a las múltiples realidades del alumnado, especialmente en un área tan dinámica y diversa como la Educación Física.

III. DESARROLLO DEL TRABAJO

III. DESARROLLO DEL TRABAJO

3.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.

Marco normativo estatal:

La presente Situación de Aprendizaje se fundamenta en el marco legislativo vigente del sistema educativo español, el cual garantiza una educación integral, equitativa y adaptada a los desafíos del contexto actual.

En primer lugar, la Constitución Española de 1978, en su artículo 27, reconoce el derecho a la educación para todos los ciudadanos, estableciendo los principios de igualdad, libertad y desarrollo pleno de la personalidad como pilares del sistema educativo. Este derecho se concreta en una educación que fomente el respeto a los derechos y libertades fundamentales, promoviendo el desarrollo físico, intelectual, social y ético del alumnado.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE). La LOE establece la base del sistema educativo español, y con la modificación de la LOMLOE, introduce cambios relevantes en el currículo, la evaluación y la organización de las etapas educativas. En el ámbito de la Educación Física, promueve la adquisición de hábitos saludable y el desarrollo integral del alumnado a través del movimiento, fomentando la equidad y la inclusión.

Real Decreto 217/2022, de 29 de Marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (Organización de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO)). Este Real decreto regula los aprendizajes

esenciales en la ESO a nivel estatal, incluyendo los objetivos, competencias específicas, contenidos y criterios de evaluación. En el área de Educación Física, pone énfasis en el desarrollo motor, la autonomía en la práctica deportiva y la concienciación sobre la importancia del ejercicio físico en la salud.

Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del bachillerato. Este real decreto define el currículo básico del Bachillerato en todo el territorio nacional, estableciendo los conocimientos y competencias necesarias para esta etapa. En el ámbito de la Educación Física, busca consolidar hábitos de vida activa, fomentar el pensamiento crítico sobre la práctica deportiva y promover valores como el esfuerzo y la cooperación.

Marco normativo autonómico:

Ley 1/2024, de 27 de junio, sobre el plurilingüismo en el sistema educativo valenciano. Establece un modelo de libertad lingüística que permite a las familias y al alumnado elegir la lengua base de enseñanza (valenciano o castellano).

Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Valenciana. Este decreto adapta las enseñanzas mínimas de la ESO a la realidad de la Comunidad Valenciana, incorporando medidas específicas para la inclusión, la digitalización y la perspectiva de género. En la asignatura de Educación Física, enfatiza el aprendizaje basado en la experiencia, el conocimiento del medio natural y la práctica de actividades deportivas autóctonas.

Decreto 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la Comunidad Valenciana. Este decreto

regula el Bachillerato en la Comunidad Valenciana, estableciendo la organización de las materias y los criterios de evaluación. En Educación Física, destaca la importancia del ejercicio físico en la mejora del bienestar y el rendimiento académico, además de fomentar la práctica autonómica y crítica del deporte.

Orden 19/2023, de 29 de junio, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte. Esta orden desarrolla aspectos organizativos de la ESO y el Bachillerato en la comunidad Valenciana, detallando aspectos como la evaluación, la promoción y la diversidad de itinerarios educativos. En Educación Física, regula la estructura curricular y la inclusión de metodologías activas para mejorar la enseñanza de la materia.

3.2.- Contextualización del centro educativo.

La información para contextualizar el centro educativo IES Nº.5 se ha extraído del PEC y de la PGA del centro.

El IES Número 5 se localiza en el núcleo urbano de Puerto de Sagunto, perteneciente al municipio de Sagunto, en la comarca del Camp de Morvedre, Comunidad Valenciana. Esta zona presenta una fuerte tradición industrial, particularmente ligada a la siderurgia, lo que ha condicionado tanto el urbanismo como el perfil sociocultural de la población.

Figura 1

Colegio IES N.º 5 y su localización



Nota: extraído de Google

La identidad y tipo de centro se trata de un centro público de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, inaugurado en el curso 2023–2024 como resultado de la fusión de los antiguos IES Jorge Juan y Eduardo Merello. Desde su creación, el centro ha apostado por la inclusión, la participación activa de la comunidad educativa, el trabajo en red con otras instituciones y la innovación pedagógica.

Las familias del alumnado presentan una gran heterogeneidad socioeconómica, abarcando desde clases medias-altas hasta contextos de exclusión social que requieren intervención de servicios sociales. Este hecho incide directamente en el rendimiento y en la diversidad de necesidades del alumnado (Departamento de Educación Física, 2024). La Asociación de Familias del Alumnado (AFA) tiene una participación activa en la vida del centro, colaborando en actividades extracurriculares, gestión de recursos y toma de decisiones.

La comunicación con las familias se gestiona a través de la plataforma institucional ITACA, proporcionada por la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana. Esta plataforma permite el control de asistencias, notas, incidencias y mensajería directa entre familias y personal docente, siendo una herramienta clave para el seguimiento académico del alumnado (Generalitat Valenciana, 2023).

El centro emplea la plataforma AULES como sistema de gestión del aprendizaje, donde el profesorado sube recursos didácticos, actividades evaluables y programaciones. Además, se utilizan otras herramientas digitales complementarias como Google Drive, Genially o Kahoot, fomentando un aprendizaje activo y adaptado a las competencias digitales del alumnado.

El centro cuenta con instalaciones nuevas y funcionales: biblioteca, aulas de informática, música, tecnología, laboratorios de ciencias, aula de usos múltiples y espacios específicos para Educación Plástica y Visual. En el ámbito deportivo dispone de pabellón cubierto, pistas polideportivas exteriores, trinquet, galotxeta y frontón, así como vestuarios y salas de material **(Anexo 1).** Asimismo, el alumnado hace uso de las instalaciones municipales próximas como parques y polideportivos gracias a convenios con el Ayuntamiento.

Durante el curso 2023–2024, el IES Número 5 cuenta con un total de 1227 alumnos y alumnas: 976 en Educación Secundaria Obligatoria (ESO), distribuidos en 31 grupos, y 251 en Bachillerato, repartidos en 8 grupos. Esto refleja un crecimiento significativo con respecto a años anteriores, consolidando al centro como una referencia educativa en la comarca. La ratio media es de 32 estudiantes por aula, ajustándose a los máximos establecidos por la normativa vigente. No obstante, en los primeros cursos de la ESO, algunos grupos superan ligeramente este número, lo que representa un desafío para la atención individualizada del alumnado. Esta elevada densidad en el aula requiere la implementación de estrategias metodológicas activas, trabajo cooperativo y apoyos específicos en determinadas materias como medida de compensación educativa.

El centro imparte las etapas de Educación Secundaria Obligatoria (1.º a 4.º de ESO) y Bachillerato (1.º y 2.º), en las modalidades de Ciencias y de Humanidades y

Ciencias Sociales (PEC, 2024). La estructura de unidades educativas se organiza en 31 grupos de ESO y 8 de Bachillerato. En la ESO, los niveles cuentan con múltiples líneas, en concreto ocho grupos por nivel en 1.º de ESO, lo cual refleja una fuerte demanda de escolarización. En Bachillerato, se han consolidado tanto las líneas científicas como las humanísticas, con un reparto equilibrado entre ambos itinerarios. Además, el centro trabaja en coordinación con los colegios adscritos para asegurar la transición del alumnado, y desarrolla proyectos de orientación académica y profesional que acompañan a los estudiantes en la toma de decisiones sobre su futuro educativo.

La organización del centro se estructura en torno a un equipo directivo completo (dirección, vicedirección, jefatura de estudios y secretaría) y departamentos didácticos por áreas. También cuenta con un equipo de orientación y personal de administración y servicios. El departamento de Educación Física está compuesto por siete docentes.

El alumnado destaca por su pluralidad cultural y lingüística, con un 16,76 % de alumnado extranjero, procedente de más de 30 nacionalidades distintas. Los primeros cursos de la ESO presentan mayores índices de absentismo y necesidades específicas, mientras que el alumnado de 4.º de ESO y Bachillerato manifiesta una mayor autonomía académica. En general, se detecta una amplia diversidad en cuanto a motivación, habilidades sociales y rendimiento escolar.

Durante el período de prácticas se ha intervenido en varios niveles: de 1.º a 4.º de ESO y 1.º y 2.º de Bachillerato. No obstante, el grupo seleccionado para el diseño de la situación de aprendizaje pertenece a 4.º de ESO, lo que ha permitido abordar competencias clave en un curso de cierre de etapa.

El grupo de 4.º de ESO consta de 30 estudiantes, con una edad media de 15–16 años. La mayoría son de nacionalidad española, aunque también hay alumnado de origen marroquí, colombiano y africano. Proceden de centros de primaria del entorno y presentan una trayectoria escolar diversa. A nivel socioeconómico, se observan perfiles mixtos, desde entornos estables hasta situaciones con riesgo de exclusión.

En cuanto a necesidades específicas, el grupo cuenta con:

- Un caso de TDAH, que requiere organización estructurada del tiempo y adaptaciones metodológicas.
- Un caso de discapacidad auditiva, que se atiende mediante intérprete en momentos puntuales y uso de materiales visuales adaptados.

Ambos casos están incluidos dentro del marco legal recogido en el artículo 71 de la LOMLOE (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020), que reconoce y regula las Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE).

3.3.- Presentación de la propuesta pedagógica, análisis y proyecto de mejora a la misma. Centrándose en los siguientes aspectos:

a) Secuencia de las competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y perfil de salida.

De acuerdo con el artículo 2 del Real Decreto 217/2022, los elementos que conforman esta estructura curricular se definen del siguiente modo: los objetivos son logros vinculados a la adquisición de las competencias clave; las competencias clave se refieren a desempeños fundamentales para afrontar los retos del siglo XXI; las competencias específicas son actuaciones contextualizadas propias de cada materia; los

criterios de evaluación son los referentes de logro vinculados a estas competencias; y los saberes básicos, los contenidos necesarios para el desarrollo de las competencias (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022).

La programación del centro contempla ocho competencias clave, entre ellas la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana, la competencia digital y la competencia en conciencia y expresiones culturales (Conselleria d'Educació, Cultura i Esport, 2022). Estas competencias se articulan mediante descriptores operativos que conforman el perfil de salida del alumnado al término de la educación básica. En el área de Educación Física, se trabajan especialmente a través de dinámicas cooperativas, actividades en el entorno natural, rutinas saludables, uso de tecnologías aplicadas al movimiento y expresión corporal.

Las competencias específicas incluidas en la programación para Educación Física son seis, y se desarrollan progresivamente a lo largo de la etapa. En el caso de cuarto de ESO, destacan las siguientes: CE1, que se centra en promover estilos de vida activos y saludables; CE2, relacionada con la resolución de situaciones motrices; CE3, sobre la participación cooperativa y el respeto; y CE4, orientada a la interacción sostenible con el medio. Estas competencias se vinculan con criterios de evaluación concretos, estructurados por niveles de logro y alineados con actividades prácticas, evaluaciones formativas y coevaluaciones (PGA, 2024).

En cuanto a los saberes básicos, la programación los agrupa en tres bloques principales: vida activa y saludable, juegos y deportes, y expresión corporal. Estos contenidos se trabajan mediante situaciones de aprendizaje distribuidas en trimestres, con una planificación que prioriza la progresión del alumnado, el contexto temporal del curso y la diversidad de intereses y capacidades.

La temporalización de las unidades didácticas para cuarto de ESO sigue una distribución equilibrada. En el primer trimestre se trabajan la condición física y los hábitos saludables. En el segundo, los deportes colectivos, la cooperación y la resolución de conflictos. Y en el tercero, la expresión corporal, la orientación en el medio natural y los primeros auxilios. Cada unidad se desarrolla en seis a ocho sesiones, con una secuencia que incluye una sesión inicial de diagnóstico, sesiones de desarrollo, una de consolidación y una sesión final de evaluación.

Las actividades se organizan del siguiente modo: las actividades de introducción permiten contextualizar el aprendizaje; las actividades iniciales sirven para activar conocimientos previos y diagnosticar habilidades motrices; las de desarrollo favorecen la adquisición de nuevos saberes mediante metodologías activas; las de consolidación refuerzan los aprendizajes alcanzados; y las de refuerzo y enriquecimiento se utilizan según las necesidades individuales, especialmente en alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

La programación incorpora contenidos transversales vinculados a los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Por ejemplo, el ODS 3, relacionado con la salud y el bienestar, se trabaja mediante rutinas saludables y prevención de lesiones. El ODS 5, sobre igualdad de género, se aborda desde una perspectiva coeducativa. El ODS 13, sobre la acción climática, se integra en actividades realizadas al aire libre con conciencia medioambiental. Estos contenidos se relacionan con los principios generales de la formación, según el artículo 39 de la LOMLOE (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020).

Análisis y propuesta.

En primer lugar, aunque el documento del centro menciona explícitamente las ocho competencias clave, su integración dentro de las unidades didácticas no siempre está acompañada por una estructuración clara que permita establecer conexiones operativas entre competencias clave y específicas, criterios de evaluación y saberes básicos, tal como se exige en el artículo 2 del Real Decreto 217/2022 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). Esta falta de explicitación puede dificultar el diseño de situaciones de aprendizaje verdaderamente competenciales, así como la evaluación formativa del progreso del alumnado. Como propuesta de mejora, se sugiere la inclusión de matrices de vinculación curricular que relacionen de forma directa los distintos elementos, facilitando tanto la planificación docente como la trazabilidad del aprendizaje del alumnado.

En segundo lugar, el perfil de salida del alumnado aparece enunciado de forma general en la programación, pero no se vincula sistemáticamente con los descriptores operativos de las competencias clave ni con los criterios evaluativos de las situaciones de aprendizaje. Según el Real Decreto 217/2022, estos descriptores constituyen la referencia principal para definir los niveles de desarrollo competencial a lo largo de la etapa (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). La incorporación de estos descriptores permitiría establecer un marco de referencia más preciso para el seguimiento del progreso individual y grupal, así como una alineación más coherente con los objetivos de la etapa.

Asimismo, los saberes básicos se organizan por bloques temáticos (vida activa y saludable, juegos y deportes, expresión corporal), de manera coherente con lo establecido en el Decreto 107/2022 (Conselleria d'Educació, Cultura i Esport, 2022). Sin embargo, la programación no especifica una secuenciación interna de estos saberes

por niveles o trimestres. Esta omisión puede dificultar la progresión didáctica y la atención a la diversidad. Como solución, se recomienda incorporar una secuencia vertical de los saberes básicos, en la que se detallen los aprendizajes esperados por curso y trimestre, junto con los niveles de profundidad previstos, en consonancia con el desarrollo progresivo de las competencias específicas.

Por último, la contextualización de las situaciones de aprendizaje aparece como una asignatura pendiente en la programación analizada. Aunque se menciona la realización de actividades en el entorno natural, no se desarrolla su vinculación con el contexto físico, social y cultural del alumnado, ni se integran contenidos relacionados con la sostenibilidad o la ciudadanía global, elementos clave del currículo actual. En este sentido, se propone el diseño de situaciones contextualizadas que incluyan referencias explícitas a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial los vinculados con salud, equidad de género y medioambiente, como propone el artículo 33 de la LOMLOE (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020).

b) Evaluación (criterios de calificación, instrumentos de evaluación, evaluación del proceso y de la práctica docente).

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado debe entenderse como una herramienta para la mejora educativa, en línea con los principios del aprendizaje a lo largo de la vida y con los retos sociales y educativos del siglo XXI. En este sentido, se favorece la conexión entre los descriptores operativos del perfil de salida, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) —especialmente los ODS 3 (salud y bienestar), ODS 4 (educación de calidad) y ODS 5 (igualdad de género)—, y los contextos educativos reales, diversos e inclusivos.

La evaluación será la resultante de la suma de 3 apartados y tienen diferente peso según los cursos, en 4º de ESO la evaluación es: 70% práctica-teórica 30% actitud.

Figura 2

Temporalización por cursos

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACHILLER	2º BACHILLER
50% ACTITUD 40% PRÁCTICA 10% TEÓRICA	50% ACTITUD 40% PRÁCTICA 10% TEÓRICA	60% PRÁCTICA-TEÓRICA 40% ACTITUD	70% PRÁCTICA-TEÓRICA 30% ACTITUD	70%PRÁCTICA-TEÓRICA 30% ACTITUD	80% PRÁCTICA-TEORICA 20% ACTITUD
➢ Juegos cooperativos ➢ CF1:calentamiento general y vuelta a la calma ➢ CCFFBB jugadas	➢ Juegos cooperativos ➢ CF2: calentamiento general y vuelta a la calma ➢ Deportes alternativos ➢ Deportes con implemento1: palas/bádminton	➢ Juegos cooperativos ➢ CF3:Calentamiento específico ➢ Deportes con implemento2: palas/bádminton Bádminton	➢ Juegos cooperativos ➢ CF4: CCFFB ➢ Deportes colectivos: Balonmano3 ➢ Deportes Alternativos	➢ Juegos cooperativos ➢ CF5:Programa CF semanal ➢ Expresión corporal: teatro(Mando tv) ➢ Patios activos	➢ Juegos cooperativos ➢ CF6:Programa CF microciclo ➢ Expresión corporal: teatro(Mando tv) ➢ Patios activos
➢ Deporte alternativo ➢ Deporte colectivo iniciación: Balonmano ➢ Orientación ➢ Primeros auxilios	➢ Deporte colectivo:Balonmano2 ➢ Gimnasia artística	➢ Expresión corporal ➢ Deportes de cancha dividida1: Voleibol ➢ Multideporte	➢ Deportes con implementos3 ➢ Orientación	➢ Deportes con implementos4: Bádminton ➢ Primeros auxilios2 ➢ Deportes de cancha dividida3 :Voleibol	➢ Multideporte ➢ Cuerdas ➢ Primeros auxilios3 ➢ Patios activos
➢ Deporte colectivo iniciación: Fútbol sala ➢ Pilota valenciana1	➢ Expresión corporal: teatro Mando tv ➢ Orientación ➢ Juegos modificados	➢ Deportes alternativos ➢ Acrosport1 ➢ Orientación ➢ Actividad física y salud	➢ Deportes de cancha dividida2:Voleibol ➢ Expresión corporal	➢ Multideporte ➢ Acrosport2 ➢ Relajación ➢ Orientación ➢ Actividad física y salud	➢ Tribeisbol ➢ Acrosport3 ➢ Relajación ➢ Actividad física y salud ➢ Patios activos
➢ Expresión corporal ➢ Actividad física y salud	➢ Pilota valenciana2 ➢ Actividad física y salud		➢ Actividad física y salud		

Nota: extraído del Proyecto Educativo de Centro PEC, 2024

En el punto 12 de la programación de aula encontramos la evaluación de la práctica docente. La adaptación del currículo se enfocará en alcanzar los objetivos establecidos en el Decreto 107/2022. En la siguiente tabla se presentan los propósitos educativos junto con los medios a través de los cuales se logran (Proyecto Educativo de Centro PEC, 2024).

Figura 3

Evaluación de fines educativos

Fines educativos	Trabajados a través de…
A) Adquirir los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico.	Pelota valenciana, danzas…
B) Adaptar el currículo y sus elementos a las necesidades de cada alumno y alumna, de forma que se proporcione una atención personalizada y un desarrollo personal e integral de todo el alumnado, respetando los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado propio de la etapa.	Medidas de atención a la diversidad, actividades inclusivas integradas en las clases.
C) Orientar al alumnado y a sus representantes legales, si es menor de edad, acerca del progreso académico y la propuesta de itinerarios educativos más adecuados para cada alumno o alumna.	Función tutorial
D) Preparar al alumnado para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral.	Desarrollo de Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor
E) Desarrollar buenas prácticas que favorezcan un buen clima de trabajo y la resolución pacífica de conflictos, así como las actitudes responsables y de respeto por los demás.	Ficha "Yo cumplo"
F) Desarrollar una escala de valores que incluya el respeto, la tolerancia, la cultura del esfuerzo, la superación personal, la responsabilidad en la toma de decisiones por parte del alumnado, la igualdad, la solidaridad, la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia de género.	Ficha "Yo cumplo"
G) Consolidar en el alumnado hábitos de estudio y de trabajo.	Tareas
H) Formar al alumnado para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.	Ficha "Yo cumplo"
I) Desarrollar metodologías didácticas innovadoras que incluyan el aprendizaje cooperativo, los proyectos interdisciplinares, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, así como la práctica de la educación inclusiva en el aula.	Conexión con otras materias, metodología cooperativa, aprendizaje-servicio…
J) Basar la práctica docente en la formación permanente del profesorado, en la innovación educativa y en la evaluación de la propia práctica docente.	Cuestionario de evaluación de la unidad didáctica.
K) Elaborar materiales didácticos orientados a la enseñanza y el aprendizaje basados en la adquisición de competencias.	Relación entre competencias y contenidos.
L) Emplear el valenciano, el castellano y las lenguas extranjeras como lenguas vehiculares de	Unidades didácticas bilingües

Nota: extraído del Proyecto Educativo de Centro PEC, 2024

Criterios de calificación.

La programación del Departamento de Educación Física del IES Número 5 establece que la calificación final se obtiene a partir del grado de logro de los criterios de evaluación, los cuales se vinculan directamente con las competencias específicas de la materia y con los saberes básicos trabajados en cada unidad didáctica. Estos criterios se ponderan en función de tres ámbitos: Dominio técnico y procedimental (habilidades

motrices), Actitud y participación (implicación, cooperación, esfuerzo), Aplicación reflexiva (autoevaluación, conocimiento de sí mismo, uso de TIC)

Cada criterio se valora mediante rúbricas descriptivas con escalas de logro. La calificación responde a la combinación de indicadores cuantitativos y cualitativos, ajustados a la normativa vigente y comunicados previamente al alumnado.

Instrumentos de evaluación.

De acuerdo con el artículo 15.10 del RD 217/2022, se promueve el uso de instrumentos variados, accesibles y adaptados. En el IES Número 5 se utilizan: rúbricas de observación directa (progresión técnica, interacción grupal), diarios de aprendizaje (reflexión personal, registro de hábitos), coevaluaciones entre iguales (con guías previamente diseñadas), autoevaluaciones con escalas visuales, registros anecdóticos del profesorado y cuestionarios digitales (Kahoot, Formularios de Google) para repaso de contenidos conceptuales.

Además, en el caso del alumnado con NEAE, se aplican adaptaciones metodológicas y se personalizan los criterios de logro, garantizando su participación significativa en los procesos de evaluación.

En cuanto al alumnado con lesiones temporales, catalogados dentro del segundo nivel de respuesta, se plantean actividades diferenciadas según la zona afectada. Aquellos con lesiones en el tren superior o inferior trabajarán la parte práctica de la asignatura con ejercicios adecuados a su condición, mientras que la parte teórica se reforzará con la realización de un trabajo relacionado con la unidad que se esté cursando **(Anexo 2)**.

Por otro lado, los estudiantes con lesiones de larga duración, pertenecientes al tercer nivel de respuesta, deberán elaborar un informe sobre su lesión y, además, realizar un trabajo teórico sobre los contenidos de las unidades didácticas impartidas, garantizando así su aprendizaje a pesar de la imposibilidad de participar en la actividad física **(Anexo 3).**

Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación no se limita al aprendizaje del alumnado, sino que también abarca los procesos de enseñanza y la práctica docente, como indica el artículo 15.8 del RD 217/2022. En la programación del centro se contempla la autoevaluación del profesorado mediante: revisión de resultados obtenidos por el alumnado por competencias, valoración de la adecuación de las metodologías empleadas, recogida de propuestas de mejora a través de encuestas anónimas al alumnado, revisión colaborativa en reuniones de departamento.

Atención a la diversidad y principio DUA.

En línea con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), la evaluación debe garantizar la participación y el progreso de todo el alumnado. Por ello, se adaptan los instrumentos y criterios a las diferentes necesidades y ritmos de aprendizaje, incorporando: múltiples formas de representación (visual, auditiva, verbal), diferentes formas de expresión (oral, escrita, motriz), estrategias de autorregulación emocional y cognitiva.

Análisis y propuesta.

En primer lugar, si bien la propuesta del centro organiza los criterios de evaluación en bloques diferenciados (procedimental, actitudinal y reflexivo), no se

explicita de forma clara la relación directa entre estos criterios y las competencias específicas que marca el currículo oficial (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). Esta carencia puede generar dificultades para establecer la trazabilidad del aprendizaje competencial y dificulta una evaluación holística.

Como propuesta de mejora, se recomienda la integración explícita de las competencias específicas con sus criterios correspondientes, mediante el uso de matrices o tablas que establezcan una relación clara entre competencias, criterios y saberes básicos, tal y como se ha desarrollado en este Trabajo Fin de Máster.

En segundo lugar, la temporalización rígida y uniforme que propone la programación del centro no contempla suficientemente la diversidad de ritmos y necesidades del alumnado. La normativa, en su artículo 15, establece que la evaluación debe ser continua, formativa e integradora, atendiendo a las características personales de cada estudiante (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). Como medida correctiva, se sugiere introducir una planificación flexible que contemple espacios para el refuerzo, el enriquecimiento y la autoevaluación, en coherencia con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (CAST, 2018).

c) Actividades TIC.

La integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el área de Educación Física responde a la necesidad de adaptar la enseñanza a los contextos actuales y de favorecer el desarrollo de la competencia digital del alumnado, recogida como una de las competencias clave en el perfil de salida del currículo LOMLOE (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). Esta competencia,

además de ser transversal, contribuye a mejorar la motivación, la participación activa y el aprendizaje autónomo del alumnado.

La programación del Departamento de Educación Física del IES Número 5 contempla el uso de herramientas TIC en varias de sus unidades didácticas, con especial énfasis en los cursos de 3.º y 4.º de ESO. A continuación, se describen algunos ejemplos de actividades TIC aplicadas en el aula, que pueden ampliarse posteriormente en el desarrollo de unidades didácticas específicas:

- **Vídeos didácticos y tutoriales:** Se utilizan plataformas como YouTube o vídeos creados por el propio profesorado para introducir aspectos técnicos (por ejemplo, tipos de pases en balonmano o posiciones básicas en danza). Esto permite al alumnado visualizar los movimientos previamente y favorecer el aprendizaje visual.
- **Grabación y análisis del movimiento:** A través de dispositivos móviles o tabletas, el alumnado graba secuencias de movimiento (por ejemplo, en acrosport o expresión corporal), que luego analiza con herramientas como Coach's Eye o aplicaciones de cámara lenta para valorar la ejecución y detectar posibles errores.
- **Cuestionarios interactivos:** Se emplean herramientas como Kahoot o Google Forms para realizar actividades de repaso o autoevaluación al finalizar una unidad. Por ejemplo, tras una unidad de primeros auxilios, el alumnado responde a una batería de preguntas tipo test sobre protocolos de actuación.

Análisis y propuesta.

La programación del Departamento de Educación Física del IES Número 5 integra el uso de herramientas TIC en diferentes unidades didácticas, especialmente en los cursos de tercero y cuarto de ESO. Se utilizan plataformas como YouTube para mostrar vídeos tutoriales, aplicaciones móviles para la grabación y análisis del movimiento, y herramientas como Google Forms o Kahoot para la autoevaluación y el repaso de contenidos teóricos. Estas prácticas resultan positivas en términos de motivación y accesibilidad, ya que permiten adaptar los contenidos a diferentes estilos de aprendizaje y niveles de competencia motriz.

No obstante, esta integración tecnológica no siempre se presenta alineada de forma explícita con los criterios de evaluación ni con el desarrollo de competencias específicas del área. Esta desconexión dificulta la evaluación competencial y reduce el potencial formativo de las TIC. Se propone, por tanto, vincular cada herramienta utilizada a un criterio evaluativo concreto, y desarrollar tareas digitales con un enfoque competencial claro, como la grabación y análisis autónomo del rendimiento motor, la elaboración de infografías o la creación de cápsulas audiovisuales explicativas (Gros Salvat, 2011).

Asimismo, no se incluyen referencias a principios de seguridad digital, uso responsable de dispositivos ni protección de datos personales, cuestiones fundamentales cuando se trabaja con menores y con grabaciones audiovisuales. La legislación vigente exige que los centros educativos garanticen el cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos (Unión Europea, 2016), por lo que se recomienda incorporar directrices claras al respecto en futuras revisiones de la programación.

d) Metodologías activas.

La programación del Departamento de Educación Física del IES Número 5 incorpora metodologías activas coherentes con el enfoque competencial del currículo vigente. Se aplica el aprendizaje cooperativo como base para fomentar la responsabilidad compartida y la participación equitativa. También se recurre a la gamificación para motivar al alumnado, especialmente en contenidos teóricos como primeros auxilios.

El aprendizaje basado en tareas estructura las sesiones prácticas a través de propuestas motrices funcionales y progresivas. Asimismo, el aprendizaje por descubrimiento se emplea en actividades de expresión corporal y deportes alternativos, favoreciendo la autonomía y la creatividad. Las estaciones o circuitos rotativos permiten atender a la diversidad y trabajar distintas habilidades en una misma sesión.

Las tecnologías digitales se utilizan como apoyo metodológico mediante vídeos, grabaciones y cuestionarios interactivos, reforzando la autoevaluación y el aprendizaje autónomo.

Análisis y propuesta.

Como propuesta de mejora, se recomienda que la programación didáctica incorpore una tabla o matriz en la que se especifique qué metodologías activas se aplican en cada unidad didáctica, con indicación clara de su relación con las competencias específicas, los saberes básicos y los criterios de evaluación. Propuestas de innovación educativa, indicando qué se va a incorporar en la programación, cuándo y cómo, así como los criterios y metodología de evaluación.

Durante el periodo de prácticas en el IES Número 5, se detectó una dificultad recurrente en el grupo de 4.º de ESO relacionada con la baja implicación del alumnado en actividades motrices de carácter no competitivo y en aquellas que requerían el uso reflexivo de la tecnología. Se observó también una limitada autonomía en el trabajo en equipo, especialmente entre el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, lo cual repercutía negativamente en la cohesión grupal y en la calidad de los aprendizajes. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de plantear una innovación educativa que incremente la motivación, la inclusión y la participación activa del alumnado mediante el uso combinado de metodologías activas y tecnologías digitales.

La innovación propuesta se alinea con estudios como los de Delgado (2011), que destacan que la integración de las TIC en Educación Física no solo mejora la motivación sino también permite atender a la diversidad de estilos de aprendizaje, y con autores como Zabala y Arnau (2007), que subrayan el potencial de las metodologías activas para generar aprendizajes significativos y duraderos.

Tipo de innovación docente.

La propuesta consiste en una innovación metodológica basada en el aprendizaje cooperativo con apoyo TIC, la gamificación del contenido y la elaboración de recursos digitales por parte del alumnado. Asimismo, se plantea una estrategia de evaluación formativa con el uso de rúbricas, autoevaluación, coevaluación y cuestionarios digitales.

Objetivos de la propuesta.

1. Motivar al alumnado mediante dinámicas activas y el uso de tecnologías accesibles.

2. Fomentar el trabajo cooperativo en grupos heterogéneos y con roles rotativos.

3. Impulsar la autonomía del alumnado en la planificación y ejecución de tareas.

Plan de trabajo.

Temporalización: La propuesta se desarrolla durante el segundo trimestre del curso escolar, en seis semanas (enero-febrero), con una frecuencia de dos sesiones semanales de 60 minutos.

Metodología: Se aplicará el aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en proyectos, gamificación y principios del Diseño Universal para el Aprendizaje. Se utilizarán agrupamientos flexibles, tareas por estaciones, uso de vídeos, materiales manipulativos y recursos digitales.

Actividades:

- Visualización de vídeos introductorios sobre salud y actividad física
- Grabación y análisis del movimiento con móviles o tabletas
- Reto cooperativo: crear una cápsula audiovisual en grupo sobre beneficios de una vida activa
- Juego por puntos con dinámicas de gamificación
- Debate final sobre estilos de vida y autoconocimiento corporal

Recursos: Dispositivos móviles del alumnado, material del gimnasio (balones, conos, colchonetas), acceso a internet y proyectores, rúbricas impresas y digitales, plataformas como Padlet, Drive, Kahoot, YouTube y Canva.

Responsable: Profesor de Educación Física, con apoyo puntual del profesorado de Educación Digital y Ciudadanía.

Evaluación del alumnado.

La evaluación del alumnado será formativa y continua, basada en la observación directa, rúbricas competenciales, autoevaluación y coevaluación. Cada grupo entregará una cápsula audiovisual que se valorará según criterios establecidos previamente, integrando la calificación del proyecto dentro del 40 % correspondiente al trabajo cooperativo y actitudinal en la evaluación ordinaria de la asignatura.

Cuestionario de valoración del proyecto.

Se utilizará un cuestionario en Google Forms para valorar el impacto de la propuesta. Este incluirá ítems con escala tipo Likert y preguntas abiertas sobre los aspectos más valorados del proyecto, el grado de motivación, la utilidad de las TIC empleadas y la percepción del aprendizaje. Esta información permitirá revisar y ajustar la propuesta para cursos futuros.

e) Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad.

La programación didáctica del Departamento de Educación Física del IES Número 5 incorpora, de forma transversal, el desarrollo de valores vinculados a la equidad y la atención a la diversidad. Esta dimensión se alinea con los principios establecidos en la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), que reconoce la inclusión como uno de los pilares fundamentales del sistema educativo, y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en particular el ODS 5 (Igualdad de género) y el ODS 10 (Reducción de las desigualdades).

En las unidades didácticas del área se aplican medidas que fomentan la participación activa y en igualdad de condiciones de todo el alumnado, independientemente de su sexo, capacidades o contexto sociocultural. El trabajo

cooperativo se utiliza como herramienta metodológica para promover el respeto, la empatía y la valoración de la diversidad dentro del grupo. Las tareas se adaptan en función de las necesidades específicas, permitiendo que todo el alumnado pueda alcanzar los objetivos de aprendizaje.

Además, en actividades como expresión corporal, juegos modificados o deportes alternativos, se fomenta la ruptura de estereotipos de género y se visibiliza la contribución de referentes femeninos en el ámbito deportivo. Se promueve también un lenguaje inclusivo en la comunicación docente y se cuida el reparto de roles dentro del aula para evitar discriminaciones.

La programación contempla la adaptación metodológica para alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), incluyendo medidas de flexibilización, agrupamientos heterogéneos y ajustes razonables, siguiendo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje. Estas estrategias buscan garantizar un entorno seguro, equitativo y que potencie el desarrollo de todas las capacidades.

Análisis y propuesta.

En primer lugar, aunque la programación menciona la adaptación de tareas y la utilización de agrupamientos cooperativos como herramientas para atender a la diversidad, no se especifican los niveles de concreción curricular ni las medidas específicas para el alumnado con NEAE o NEE, tal y como exige el artículo 11 del Real Decreto 217/2022 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). Como propuesta de mejora, se recomienda incorporar protocolos claros de intervención con ejemplos de adaptaciones metodológicas, recursos específicos y coordinación con el departamento de orientación.

En segundo lugar, la presencia de contenidos orientados a la equidad de género y la inclusión social se aborda de forma transversal, principalmente a través de dinámicas cooperativas y la expresión corporal. Sin embargo, no se hace referencia directa a la integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente el ODS 5 (Igualdad de género) y el ODS 10 (Reducción de las desigualdades). Sería conveniente visibilizar explícitamente estos objetivos y su relación con la práctica educativa en el área, incluyendo indicadores o actividades específicas vinculadas a los mismos.

Además, la programación no menciona de forma detallada el uso de estrategias del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), pese a que su aplicación es clave para ofrecer múltiples formas de representación, acción y expresión que respondan a los distintos estilos y necesidades del alumnado. Se propone incluir orientaciones metodológicas basadas en el DUA, especialmente en tareas donde se trabaje la autoevaluación, el trabajo en estaciones o el uso de TIC como recurso de apoyo.

f) Desarrollo de valores éticos.

La programación didáctica del Departamento de Educación Física del IES Número 5 promueve, de forma transversal, el desarrollo de valores éticos fundamentales como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad y la justicia. Estos valores se integran en las unidades didácticas mediante dinámicas cooperativas, juegos modificados y situaciones que requieren la toma de decisiones compartidas.

Durante las sesiones prácticas, especialmente en actividades grupales o de oposición, se fomenta el respeto hacia las normas, la igualdad de oportunidades y la aceptación de las diferencias individuales. Asimismo, se refuerzan comportamientos

responsables mediante la gestión del material, el cuidado del entorno y la colaboración entre iguales.

Análisis y propuesta.

La programación del IES Número 5 incorpora el desarrollo de valores éticos a través de dinámicas cooperativas y normas de convivencia en las actividades prácticas. Sin embargo, estos valores no se reflejan como objetivos específicos ni se vinculan de forma explícita con los criterios de evaluación o las competencias clave, como requiere el currículo oficial (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). Se propone visibilizar estos valores en las situaciones de aprendizaje mediante objetivos concretos y establecer indicadores que permitan evaluar el respeto, la responsabilidad o la solidaridad. También se recomienda incorporar de forma explícita el ODS 16 como marco de referencia en la formación en ciudadanía y convivencia pacífica.

g) Atención a la diversidad.

En el IES Número 5, la programación de aula del Departamento de Educación Física contempla medidas de atención a la diversidad que se articulan en torno a la prevención, la personalización del aprendizaje y la implementación de medidas ordinarias y específicas. Estas actuaciones se diseñan con la colaboración del Departamento de Orientación, la jefatura de estudios y los tutores, y se ajustan a los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (CAST, 2018), que promueve múltiples formas de representación, expresión y compromiso.

En el grupo de 4.º de ESO analizado en el punto 2 del presente trabajo, se identifican dos casos de alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo

(NEAE): un alumno con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y una alumna con discapacidad auditiva. Estos casos se enmarcan en los niveles de respuesta establecidos en la normativa vigente:

- **Nivel I:** medidas ordinarias de atención a la diversidad (adaptaciones metodológicas generales).
- **Nivel II:** medidas específicas dentro del aula (adaptaciones curriculares no significativas, apoyo dentro del aula).
- **Nivel III:** adaptaciones curriculares significativas (cuando existe un desfase curricular importante).

Los alumnos mencionados se ubican en los niveles I y II. En consecuencia, se aplican medidas como la adaptación del lenguaje verbal a través del refuerzo visual (uso de pictogramas, demostraciones prácticas), secuencias simplificadas de instrucciones y tiempos de ejecución ampliados. Asimismo, se promueve la asignación de roles funcionales en el grupo que favorezcan su inclusión activa y significativa, como la dinamización de ejercicios o el control del tiempo en actividades cooperativas.

En el caso del alumno con TDAH, se emplean estrategias como la estructuración clara del espacio y del tiempo, instrucciones breves y secuenciales, refuerzo positivo inmediato y supervisión cercana durante la realización de tareas. Se le permite alternar actividades de intensidad alta con momentos de observación o asistencia al docente.

Para la alumna con discapacidad auditiva, se utilizan señales visuales, material gráfico, el apoyo de compañeros designados y recursos digitales que faciliten la comprensión de consignas y objetivos. Además, se sitúa estratégicamente en las actividades para asegurar la lectura labial y se reduce el ruido de fondo en lo posible.

A nivel metodológico, se opta por dinámicas cooperativas, tareas multinivel y actividades por estaciones, permitiendo que cada alumno progrese desde su nivel de competencia. Se integran recursos TIC como vídeos explicativos con subtítulos y aplicaciones de grabación del movimiento que permiten la autoevaluación visual, especialmente útil para alumnado con dificultades auditivas o de atención.

Análisis y propuesta.

La programación del Departamento de Educación Física del IES Número 5 incorpora principios generales de atención a la diversidad mediante adaptaciones metodológicas, agrupamientos flexibles y propuestas abiertas en las tareas motrices. Estas medidas están alineadas con los principios inclusivos establecidos en el Real Decreto 217/2022. Sin embargo, no se identifican con precisión las adaptaciones curriculares específicas dirigidas a alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) ni se concreta la intervención coordinada con el departamento de orientación, como establece el artículo 11 de dicho decreto (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022).

Además, la aplicación del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) aparece de forma implícita en algunas estrategias, pero no se explicita como marco pedagógico estructurado. Se recomienda integrar más claramente los principios del DUA en la planificación, especificando cómo se proporciona acceso equitativo al currículo mediante múltiples formas de representación, acción y expresión.

3.4. Desarrollo de la Situación de Aprendizaje.

Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle"
(Saberes Básicos Principales): A y D

Curso: 4º ESO	**Bloque saberes básicos:** 1, 2, 3 y 6	**SA:** 9	**Trimestre:** 3º	**N.º Sesiones:** 8

Justificación:

En esta SA se busca mejorar las habilidades motrices del alumnado mediante actividades de equilibrio y coordinación, utilizando el medio acuático y entorno urbano como escenarios de aprendizaje.

Se propone una combinación de deportes de deslizamiento como el skate, surf y SUP como contenidos educativos.

La elección de estas actividades está respaldada por estudios como el de Pérez-Gutiérrez et al., (2021), que propone la integración del surf en el currículo de Educación Física a través de una aproximación progresiva al medio acuático (centro educativo, piscina y playa).

Presentación SA

Por otro lado, la práctica del skateboarding también refuerza el objetivo de mejorar las habilidades motrices del alumnado en el contexto urbano. Según el estudio de Saraví& Honorato (2017), el skate tiene un valor pedagógico significativo al contribuir a la mejora de la coordinación y el equilibrio. Seraví destaca la importancia de integrar deportes alternativos como el skate en la Educación Física.

La combinación de surf, SUP y skate favorece un estilo de vida activo y saludable, alineado con los ODS, especialmente el ODS 3 (Salud y bienestar) y el ODS 13 (Acción por el clima), al promover el respeto por los espacios naturales, el trabajo en equipo y la conciencia ambiental.

La inclusión de estas actividades en la SA también se justifica por la experiencia personal como docente de surf, SUP y skate, a lo largo de la carrera como docente, se ha podido observar los beneficios que estos deportes aportan al desarrollo físico y emocional del alumnado.

Saberes básicos:

Bloque 1. Vida activa y saludable.

- Subbloque 1.1. Salud física.
  - Grupo 4. Cuidado del cuerpo.
    - Calentamiento específico autónomo.
- Subbloque 1.3. Salud mental.
  - Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación.
    - Técnicas de relajación y estiramientos.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.

- Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
  - Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos.
  - Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Subbloque 3.1.Capacidades condicionales.
  - Actividades y juegos de flexibilidad.
  - Ejercicios específicos de tonificación y flexibilidad (ROM).

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas.

- Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio costero.
  - Entidades y proyectos de centro.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Identificar el propio nivel de coordinación y equilibrio, mediante actividades de autoevaluación motriz, al inicio y final de la Situación de Aprendizaje.

2. Desarrollar y **aplicar** habilidades motrices básicas relacionadas con la coordinación y el equilibrio, utilizando herramientas como el skate, materiales autoconstruidos y situaciones simuladas de surf y SUP, tanto en el aula como en entornos controlados.

3. Integrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos sobre deportes de deslizamiento (surf y paddle surf), a través de actividades en aula y salidas al entorno natural, aplicando normas de seguridad, técnicas de remada y control postural en condiciones reales.

Reto inicial:
¿Serás capaz de mantener el equilibrio como Bethany Hamilton y Leticia Bufoni?
A lo largo de las sesiones, exploraremos cómo superar desafíos de equilibrio y coordinación con nuestra estabilidad y control corporal.

Temporalización:

Sesión 1- Introductoria y autoevaluación: En esta sesión se realiza una autoevaluación inicial mediante un circuito de equilibrio y coordinación para conocer la situación motriz del alumnado. Además, se presenta la SA y los objetivos a alcanzar a lo largo del proceso.
Sesión 2- Desarrollo: Se llevan a cabo actividades específicas de coordinación y equilibrio utilizando el skate como herramienta principal. El objetivo es introducir maniobras básicas de skate al alumnado.
Sesión 3- Desarrollo: El objetivo de esta sesión se centra en hacer material autoconstruido para luego usarlo en actividades de equilibrio y coordinación.
Sesión 4- Desarrollo y evaluación: Sesión donde se trabaja la teoría y la práctica del surf, previamente mediante una Flipped Classroom y después una autoevaluación con Plickers de esta teoría en el aula, después se pone en práctica la teoría en el pabellón.
Sesión 5- Desarrollo y evaluación: Sesión donde se trabaja la teoría y la práctica del SUP, previamente mediante una Flipped Classroom y después una autoevaluación con Plickers de esta teoría en el aula, después se pone en práctica la teoría en el pabellón.
Sesión 6- Desarrollo y actividad complementaria: Salida a la piscina municipal para poner en práctica la flotabilidad y tipos de remada en el surf.
Sesión 7- Autoevaluación: Se repite la autoevaluación se la sesión 1, el objetivo es que el alumnado sea consciente de si ha mejorado o no en cuanto a equilibrio y coordinación después de estas sesiones.
Sesión 8 -Culminativa y actividad complementaria: Salida al mar para realizar la actividad de surf o SUP según las condiciones meteorológicas con el finde poner en práctica lo aprendido en las sesiones 4, 5 y 6 de teoría (Seguridad en el mar, reconocer material y técnica).

Situación aprendizaje final:
Para cerrar la SA y poner en práctica lo aprendido, el alumnado participa en una sesión de surf o paddle surf, dependiendo de las condiciones del mar en junio. En esta sesión, deben aplicar los principios de equilibrio y coordinación además de los distintos tipos de remada trabajados a lo largo de las sesiones previas.

O.G.E. 7.c, 7.d, 7.i	**C.Clave:** CPSAA, CD, CC, CCEC

EVALUACIÓN

Competencias Específicas:	**Crit. ev.**	**Saberes básicos:**	**Actividades de Evaluación:**	**Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %:**

CE1.	1.3	Subbloque 1.1. Salud física. - Grupo 4. Cuidado del cuerpo: Calentamiento específico autónomo. Subbloque 1.3. Salud mental. - Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación: Métodos y técnicas relajación y estiramientos. Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad: higiene y actividad física.	Calentamiento específico (Sesiones 1 y 7). Ejercicios con técnicas de relajación (Sesiones 3, 4, 5 y 6). Actividades diarias de higiene y vestimenta (todas las sesiones).	Escala de valoración – 40% Rúbrica – 40% Lista de control – 20%
CE2.	2.1	Subbloque 2.3: Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad: higiene y actividad física.	Flipped Classroom (Sesiones 4 y 5). Actividades diarias de higiene y vestimenta (todas las sesiones).	Autoevaluación con Plickers – 80% Lista de control - 20%
CE4.	4.3	Subbloque 3.1: Capacidades condicionales: Actividad y juegos de flexibilidad y ROM. Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad: higiene y actividad física.	Autoevaluación (Sesión 7). Ejercicios sesión (Sesión 2, 3 y 6). Actividades diarias de higiene y vestimenta (todas las sesiones).	Ficha autoevaluación – 50% Rúbrica – 30% Lista de control – 20%
CE5.	5.3	Subbloque 6.1: Organización de actividades inclusivas en medio costero. Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad: higiene y actividad física.	Sesión 8. (Actividad complementaria en playa). Actividades diarias de higiene y vestimenta (todas las sesiones).	Registro anecdótico- 80% Lista de control – 20%

METODOLOGÍA	
Estrategia de la práctica: Se usa una estrategia mixta, se aprecia porque la SA alterna deliberadamente fases de práctica fragmentada (analítica) con fases en las que se trabaja el gesto completo (global),	**Estilos de enseñanza:** En la mayor parte de la SA se utiliza el estilo de reproducción de modelo debido a que el alumnado debe realizar un gesto técnico concreto. También se utiliza el

favoreciendo así la integración progresiva de los aprendizajes.	estilo de asignación de tareas en sesiones donde deben superar alguna prueba o posta.

Metodologías activas y/o emergentes:

A lo largo de las sesiones se utilizan varios modelos pedagógicos, la principal de esta SA es la educación aventura. Se considera una metodología activa centrada en el aprendizaje experimental, el alumnado se enfrenta a retos físicos y emocionales en un entorno controlado pero desafiante, promoviendo aprendizajes significativo a través de la experiencia directa.

Por otro lado, de manera secundaria, se utiliza la metodología emergente de modelo híbrido, consiste en la combinación planificada de diferentes modelos pedagógicos dentro de una unidad didáctica o situación de aprendizaje, con el fin de aprovechar las fortalezas de cada uno. Se adapta al contexto, al alumnado y a los objetivos educativos, se utilizará en esta SA: aprendizaje cooperativo, material autoconstruido y flipped classroom.

Distribución grupo – clase: Se crean grupos desde la sesión 1 para toda la SA. Forman grupos de 5 alumnos (6 grupos en total) heterogéneos.	**Participación:** Participación activa (aunque no estén actuando motrizmente, pueden estar observando o participando de otra forma en la clase).
Posición del profesor: El docente adopta una posición interna en las sesiones 2, 3, 4, 5, 6 y 8, en las que se requiere su implicación total en el desarrollo de la actividad. Durante las sesiones destinadas a la autoevaluación 1 y 7, asume una posición central, externa al grupo, con el fin de facilitar la reflexión autónoma del alumnado.	**Feedback:** El tipo de feedback que se adopta en las sesiones es de carácter concurrente, se da feedback a la vez que se hace la actividad, en conocimiento de resultados.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Principios DUA aplicados a priori:

Formas de implicación (Principio III):

Para captar la atención del alumnado, se utilizan tareas relacionadas con sus intereses (deportes urbanos como el skate o el surf) y con un fuerte componente lúdico, incorporando dinámicas de gamificación y retos cooperativos.

El esfuerzo y la persistencia se mantienen mediante actividades secuenciadas con objetivos alcanzables y feedback continuo. Se fomenta la cooperación entre iguales y la rotación de roles para que todos se sientan útiles en la dinámica grupal.

Diferentes medios de representación (Principio I):

La información se presenta mediante vídeos, demostraciones prácticas, imágenes secuenciales y explicaciones verbales adaptadas. Se alternan distintos canales (visual, auditivo, kinestésico) para asegurar la comprensión del alumnado con diferentes estilos de aprendizaje.

Para activar conocimientos previos, se utilizan actividades de diagnóstico inicial, lluvia de ideas sobre experiencias previas con deportes de deslizamiento, y debates sobre el uso del cuerpo en diferentes contextos motrices.

Diferentes formas de acción y expresión (Principio II):

Las actividades permiten adaptar el nivel de exigencia mediante materiales ajustables (tablas de equilibrio con diferentes grados de dificultad, pelotas blandas, conos de distintos tamaños). El alumnado puede elegir el nivel de complejidad en función de sus habilidades.

Se ofrecen diferentes formas de respuesta: ejecución motriz, explicación oral, reflexión escrita o grabación en vídeo. Esto favorece que cada estudiante se exprese desde sus fortalezas.

Act. de Refuerzo para alumnos de bajo nivel	Act. de Ampliación para alumnos alto nivel
Parejas tutorizadas: trabajo en binomios donde un alumno de nivel medio-alto guía a su compañero en tareas de equilibrio estático y dinámico, con tiempos más amplios y pausas estructuradas. **Secuencias simplificadas**: reducción del número de elementos técnicos en ejercicios de coordinación (por ejemplo, mantener el equilibrio sobre una tabla sin desplazamiento previo).	**Diseño de retos motrices**: creación de secuencias de ejercicios que integren equilibrio, coordinación y uso de implementos, incluyendo variantes para sus compañeros. **Análisis técnico con TIC**: grabación y edición de vídeos con análisis del movimiento propio y ajeno, utilizando herramientas como Coach's Eye o Kinovea.

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

Caso 1: Alumno con TDAH

El alumno presenta dificultades en la atención sostenida, impulsividad y alta necesidad de movimiento. Se sitúa dentro del nivel II de respuesta educativa según la normativa vigente (medidas específicas dentro del aula sin necesidad de adaptación curricular significativa).

Medidas aplicadas:

- Organización de tareas por estaciones, con rotación cada pocos minutos, para evitar la fatiga atencional.
- Instrucciones breves, concretas y visuales, reforzadas con apoyos gráficos o señales.
- Inclusión de roles funcionales (por ejemplo, cronometrador del grupo o dinamizador de ejercicio).

Caso 2: Alumna con discapacidad auditiva

La alumna presenta hipoacusia moderada, lo que afecta a la recepción de instrucciones orales. Se ubica también en el nivel II de respuesta, ya que no requiere adaptación curricular significativa, pero sí medidas de acceso al currículo.

Medidas aplicadas:

- Ubicación preferente cerca del docente, con contacto visual permanente y refuerzo con gestos durante las explicaciones.
- Uso de materiales de apoyo visual como pictogramas de ejercicios, demostraciones físicas y vídeos subtitulados.
- Inclusión en parejas estables con compañeros de referencia que faciliten la comprensión de las consignas y favorezcan la inclusión activa en el grupo.

Material didáctico:
Material autoconstruido, fichas impresas de autoevaluación, tarjetas con consignas visuales y pictogramas para tareas motrices, rúbricas.

Instalaciones/Espacios:
Polideportivo, pistas deportivas exteriores, piscina municipal y playa.

TIC-TAC-TEP
TIC: Aules, YouTube (QR). **TAC:** Flipped Classroom, Plickers, rúbricas, fichas autoevaluación.

Interdisciplinariedad:
- **Área**: Educación Digital.
- **Conexión**: Uso crítico de TIC en el análisis del movimiento y para el aprendizaje autónomo.
- **Cómo se trabaja**: A través de la plataforma Aules para el visionado de contenido y mediante el análisis de la biomecánica en la ejecución de tareas motrices.

Otros:
En las sesiones 4 y 5 se hará una autoevaluación con Plickers después se hacen juegos de equilibrio y coordinación que se transfieren al surf/ SUP. Previamente el alumnado ha obtenido la teoría mediante Flipped Classroom, el docente sube 3 vídeos a la plataforma de Aules sobre la seguridad en el mar, el material y técnica que después será el contenido a evaluar con Plickers.

Bibliografía/Webgrafía:

Saraví y Honorato (2017)

Pérez-Gutiérrez et al., (2021)

a) Sesiones Situación de aprendizaje

Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle"
Sesión N.º: 1/ 8 Curso: 4º ESO / Trimestre: 3º

Nombre de la Sesión: "Autoevaluación inicial" **Duración:** 1 hora **Tipo Sesión:** Introductoria, evaluación inicial

Instalaciones: Pabellón **Material:** Bancos suecos, picas, tabla pequeña **N.º Alumnos/as:** 30

Objetivos didácticos de la sesión:
1.Proponer ejercicios de equilibrio y coordinación del miembro superior e inferior.
2. Conocer el punto de partida del alumnado con la autoevaluación.

Saberes básicos desarrollados:
Bloque 1. Vida activa y saludable.
- Subbloque 1.1. Salud física.
  - Grupo 4. Cuidado del cuerpo.
    - Calentamiento específico autónomo.
- Subbloque 1.3. Salud mental.
  - Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación.
    - Técnicas de relajación y estiramientos.

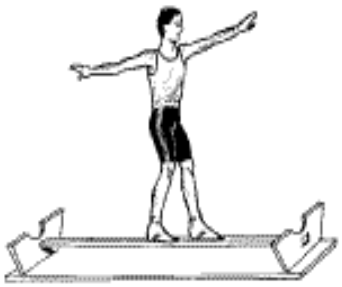
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Subbloque 3.1.Capacidades condicionales.
    - Actividades y juegos de flexibilidad.
    - Ejercicios específicos de tonificación y flexibilidad (ROM).

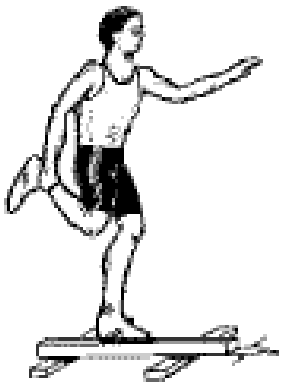
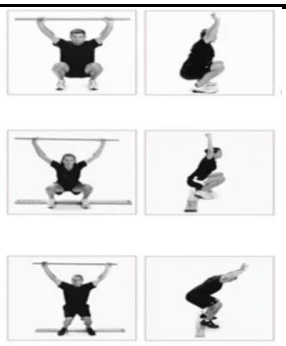
Justificación de la Metodología:
La sesión "Autoevaluación inicial" inaugura la Situación de Aprendizaje orientada al desarrollo de la coordinación y el equilibrio a través de deportes de deslizamiento. Se plantea como punto de partida diagnóstico para conocer el nivel motriz del alumnado mediante pruebas estructuradas y autogestionadas. Los estudiantes, organizados en estaciones, realizan una batería de ejercicios centrados en el equilibrio estático y dinámico, además de pruebas de movilidad funcional, permitiendo valorar la coordinación intersegmentaria. Esta práctica fomenta la autonomía y la conciencia corporal, esenciales para el seguimiento de la unidad. La metodología se basa en la asignación de tareas y la reproducción de modelos, dentro de un enfoque de educación en la aventura, con estrategia analítica y aprendizaje cooperativo. El rol del docente es el de observador y facilitador, proporcionando feedback verbal inmediato para orientar al alumnado. La sesión se alinea con los saberes básicos del currículo de Educación Física, trabajando tanto capacidades condicionales como el cuidado del cuerpo, además de técnicas de relajación, fundamentales para la activación y recuperación. Esta toma de datos inicial resulta clave para personalizar el proceso de enseñanza-

<table>
<tr><td colspan="4">aprendizaje, detectar posibles necesidades específicas de apoyo educativo y sentar las bases para la mejora progresiva durante las siguientes sesiones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Estilo Enseñanza: Reproducción de modelo, asignación de tareas
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo pedagógico: Educación aventura, Metodología activa: Aprendizaje cooperativo. Estrategia: Analítica. Agrupación de los alumnos/as:
Los alumnos se reparten por las diferentes postas y van rellenando su hoja de autoevaluación.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Posición Profesor: Externa y observador, inductivo y móvil. Tipo Feedback: verbal inmediato.</td></tr>
<tr><th>Parte</th><th>Descripción</th><th>Descripción gráfica</th><th>Min</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Calentamiento</td><td>- Explicación de la SA y cómo se va a desarrollar

Calentamiento autónomo
Organización: se crean grupos de 5 alumnos heterogéneos de los 30 alumnos de la clase. Después, un miembro de cada grupo hará de altavoz para dar a conocer un ejercicio de calentamiento que han pensado todo el grupo para poder hacer de manera grupal con los 30 alumnos.
Objetivos:
1. Incrementar la frecuencia cardíaca mediante ejercicios dinámicos de activación global.
2. Movilizar las articulaciones principales del cuerpo entero a través de ejercicios específicos de movilidad articular.

Deberá ser un calentamiento general de subida de pulsaciones seguido de movilidad articular del cuerpo entero.</td><td></td><td>5 min

5 min</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Parte principal</td><td>Test autoevaluación
Organización: las postas están repartidas en todo el pabellón, los grupos tienen que ir pasando por cada una de ellas, sin ningún orden, e ir completándolas.
Objetivos:
1. Medir el equilibrio dinámico del alumnado.
2. Medir el equilibrio estático del alumnado.
3. Descubrir asimetrías, desequilibrio y puntos débiles en el cuerpo del alumnado.</td><td></td><td>30 min</td></tr>
<tr><td>1. Caminar sobre banco sueco – Equilibrio dinámico:
- Para llevar a cabo esta prueba, el alumnado deberá mantenerse de pie en el extremo de un banco colocado al revés y pasar por 4 bancos. Antes de comenzar, podrá apoyarse en un compañero, colocando el pie delantero al inicio del banco.
- A la señal de otro alumno, el participante comenzará a caminar sobre el banco hasta el último banco de 4 en total.
- Otro/a compañero/a tendrá que cronometrar en cuantos segundos pasa por los 4 bancos, si este/a se cae hay que anotar cuantas veces se cae.
- Se llevarán a cabo tres intentos y se apunta la puntuación con menos segundos obtenidos.</td><td></td><td>5 min</td></tr>
</table>

	2. Prueba de equilibrio flamenco – Equilibrio estático: - El alumnado comienza en posición erguida, con un pie apoyado en el suelo y el otro sobre una tabla. - A la señal de otro compañero, el ejecutante trasladará el peso del cuerpo hacia la pierna que está sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta que pueda ser agarrada con la mano del mismo lado del cuerpo. - La prueba consiste en aguantar en un minuto es esa posición, si se cae vuelve a la misma posición sin parar el cronómetro. Se hace con la pierna izquierda y luego derecha. - Se cuentan las veces que se cae el alumno en 1 minuto.		5 min
	3. FSM – Movilidad y estabilidad: **a) Test movilidad articular hombros** Con la mirada al frente y los pies juntos, debe intentar juntar las manos detrás de la espalda. Una mano bajará hacia la parte posterior de la cabeza, mientras que la otra subirá por la espalda. Ambas manos deben mantenerse cerradas en forma de puño. 3 puntos – 2 puntos – 1 punto		5 min
	b) Sentadilla profunda con brazos estirados En posición con brazos elevados con pica y piernas a la altura de los hombros se realiza una sentadilla profunda que supere los 90º y espalda recta. Si no se logra hacer esto, se hará lo mismo pero con los talones elevados en una tabla y si tampoco lo logran tendrán que hacerlo igual que antes pero con la espalda hacia adelante. 3 puntos – 2 puntos – 1 punto		5 min
	c) Test elevación activa pierna estirada El alumnado se tumba y un/a compañero/a toma una pica y lo pone a la altura de la cadera, para evaluar la movilidad dependerá si no supera pasar del palo, llega al palo o lo pasa. 3 puntos – 2 puntos – 1 punto		5 min
	d) Test de paso de obstáculo El alumno debe sujetar el palo por detrás de la cabeza, apoyado en el cuello, encima de los hombros, evitando utilizar los brazos para estabilizarse. Comienza con los pies juntos y paralelos. La punta del palo debe coincidir con la vertical de la cinta. Manteniendo la postura recta, debe levantar una pierna por encima de la cinta y tocar con el talón el otro lado, sin flexionar ni elevar la pierna de apoyo. Sin perder la postura recta de la espalda, debe volver a la posición inicial. 3 puntos – 2 puntos – 1 punto		5 min

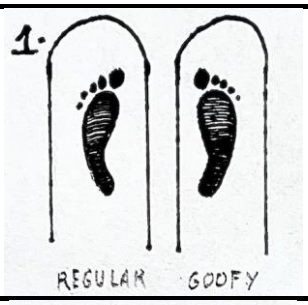
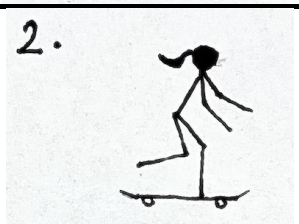
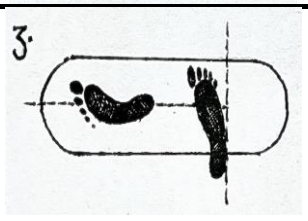
V. Calma	**Relax y final** **Organización**: se reparten entre todo el pabellón. **Objetivos**: **1.** Aplicar técnicas de automasaje y masaje asistido con pelotas y foam roller para favorecer la recuperación muscular. **2.** Completar la hoja de autoevaluación y resolver dudas sobre la sesión.		20 min
	1. Automasaje y masaje con pelotas y foam roller entre alumnos del grupo.		10 min
	2. Terminar de rellenar hoja de autoevaluación y resolución dudas.		10 min
Observaciones: Cada grupo tiene 5 alumnos y el alumnado tiene su ficha de autoevaluación tomando anotaciones de la puntuación obtenida, los compañeros del grupo se ayudarán mutuamente a rellenar la ficha. En la prueba N.º 4, se obtendrá una puntuación de 3 puntos (máximo) a 1 punto (mínimo) según la ejecución del movimiento a realizar. **Actividad refuerzo:** Igual que el "Caminar sobre banco sueco" pero con solo 2 bancos (en lugar de 4). **Actividad ampliación:** Igual que el "Caminar sobre banco sueco" con un cono en la cabeza y no puede caer.			

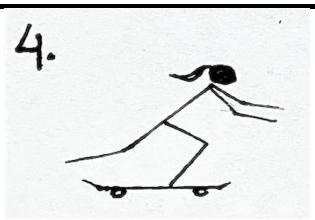
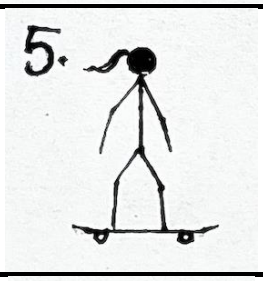
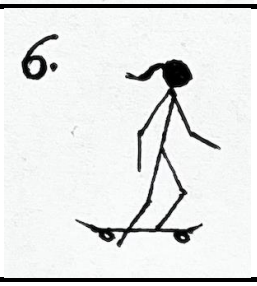
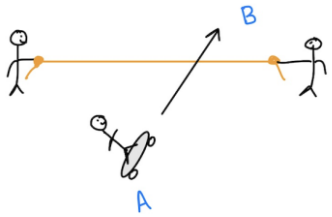
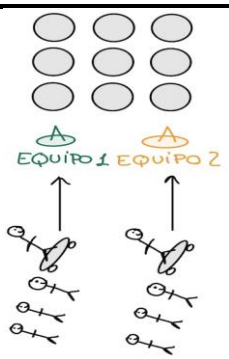
Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle" **Sesión N.º: 2/ 8 Curso: 4º ESO / Trimestre: 3º**		
Nombre de la Sesión: "Skate: habilidades básicas"	**Duración:** 1 hora	**Tipo Sesión:** Desarrollo
Instalaciones: Pabellón	**Material:** skates, aros, cuerdas, conos	**N.º Alumnos/as:** 30
Objetivos didácticos de la sesión: **1.** Colocar correctamente los pies sobre el skate y ejecutar el impulso y la frenada. **2.** Realizar desplazamientos con el skate manteniendo el equilibrio y coordinando movimientos. **3.** Participar en juegos por equipos respetando las normas básicas de convivencia y seguridad.		
Saberes básicos desarrollados: **Bloque 1. Vida activa y saludable.** - Subbloque 1.1. Salud física. **Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.**		
Justificación de la Metodología: La sesión "Surfista en seco" se integra en una Situación de Aprendizaje centrada en la mejora del equilibrio y la coordinación mediante deportes de deslizamiento. Esta propuesta se basa en una metodología activa de tipo Flipped Classroom, donde el alumnado visualiza contenidos teóricos previos sobre seguridad, material y técnica del surf, reforzados mediante una autoevaluación con Plickers. La sesión se desarrolla en el pabellón del centro, utilizando material como balance boards, skates y colchonetas, simulando un entorno próximo al real. Se emplean estilos de		

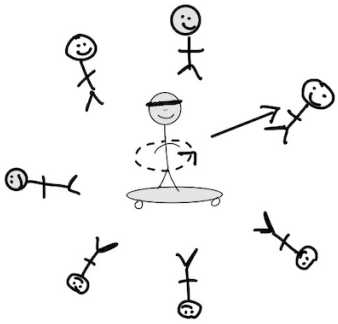
enseñanza como el mando directo y la asignación de tareas, permitiendo al docente guiar, observar y ofrecer feedback inmediato. El alumnado trabaja en pequeños grupos, lo que facilita la cooperación, la observación mutua y la autorregulación. Además, se incorpora una secuencia guiada de yoga centrada en posturas estáticas del surf, con el objetivo de mejorar el control postural, la respiración y la atención plena, alineándose con los saberes básicos de salud mental del currículo.

Estilo Enseñanza: Reproducción de modelo, asignación de tareas.
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo pedagógico: Educación aventura, **Metodología activa:** Aprendizaje cooperativo. **Estrategia:** Práctica analítica y global.
Agrupación de los alumnos/as: Grupos de 5 alumnos.

Posición Profesor: Demostrador, corrector y motivador **Tipo Feedback:** Positivo

Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	**Habilidades básicas con skate** El docente explica al alumnado las nociones básicas de skate, lo demuestra y luego por grupos recrean ese movimiento. **Organización**: por grupos de 5 alumnos practican los ejercicios, hay 2-3 skates en cada grupo, se van turnando los skates entre los integrantes del grupo, entre los integrantes del grupo se ayudan, el que va en skate puede cogerse las manos de otro compañero para facilitar el equilibrio. **Objetivos**: **1.** Mantener la postura en T y en paralelo sobre el skate, tanto en estático como en desplazamiento. **2.** Impulsar el skate con un pie y detenerse de manera controlada.		30 min
	1. Identificar el pie delantero (goofy o regular).		5 min
	2. Mantener el equilibrio sobre un pie con skate parado.		5 min
	3. Colocar los dos pies en el skate parado en forma T y paralelo.		5 min

	4. Darse impulso con un pie y subir en forma de T.		5 min
	5. Darse impulso con un pie y subir en forma paralela.		5 min
	6. Frenar.		5 min
Parte principal	**Juegos con skate** **Organización:** Grupos de 5 alumnos, en le 2º juego 5 vs 5. **Objetivos:** **1.** Mantener el centro de gravedad bajo y estable al deslizarse por debajo de un listón en el limbo con skate. **2.** Coordinar la trayectoria y precisión del desplazamiento para depositar el cono en el aro tras recorrer la línea recta en el 3 en raya con skate.		25 min
	1. Limbo: Por grupos se juega al limbo pero con Skate. El objetivo es ver quién puede pasar por debajo de una cuerda que sujetarán 2 estudiantes. Las personas encargadas de sostener la cuerda la irán bajando poco a poco, con el objetivo de ver quién puede pasar por debajo de ella a la altura más baja.		10 min
	2. 3 en raya: Se compite entre dos grupos. Cada equipo tendrá que jugar al 3 en raya de uno en uno haciendo primero un recta con el skate hasta llegar a los aros y poner su chino en el aro hasta poder hacer 3 en raya, no tiene que llevar el cono de pie, tiene que buscar otra alternativa. Cuando todo el equipo pone los 3 conos sin haber llegado a hacer 3 en raya cambia de lugar el cono del aro hasta poder cumplir con el fin del juego.		15 min

Vuelta a la calma	**Gallinita ciega** **Organización**: grupos de 5 alumnos. **Objetivo:** **1.** Identificar al compañero mediante el tacto tras dar tres vueltas con los ojos vendados. Uno del grupo paga, da 3 vueltas con una venda en los ojos y va a por uno de corro patinando suavemente de forma sentada. Le toca la cara y si sabe quién es cambia el rol y se pone en medio haciendo de gallina.		5 min

Observaciones:
Se mantienen los grupos de 5 alumnos de la 1º sesión de la SA.
Se ha avisado al alumnado al principio de curso y un 1 mes antes y se le ha ido recordando para que traigan skates para poder hacer la sesión, mínimo 15 skates. Además, el docente también trae skates.
En el calentamiento los integrantes del grupo se ayudan entre ellos, el que lleva el skate es ayudado por otro compañero si fuera necesario.
Actividad refuerzo: en el "Limbo" al alumno que va en skate va acompañado de otro compañero agarrándose de las manos para facilitar equilibrio en el skate.
Actividad ampliación: en el "3 en raya" el alumno que ya controla ir en skate tiene que llegar a los aros dándose impulso con el pie que no está acostumbrado, es decir, si es goofy tiene que ir de regular y viceversa.

Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle"
Sesión N.º: 3/ 8 Curso: 4º ESO / Trimestre: 3º

Nombre de la Sesión: "Construye tu balance board" **Duración:** 1 hora **Tipo Sesión:** Desarrollo

Instalaciones: Pabellón **Material:** Goma eva, tabla, spray o tubo, grapas, cinta, tijeras, regla y lápiz
N.º Alumnos/as: 30

Objetivos didácticos de la sesión:
1. Fomentar la participación activa y cooperativa del alumnado en la creación de material autoconstruido.
2. Desarrollar habilidades básicas de equilibrio, coordinación y propiocepción mediante la ejecución de juegos motores realizados con el balance board.
3. Aplicar técnicas sencillas de estiramiento y respiración consciente para facilitar la recuperación física y promover la conciencia corporal al finalizar la sesión.

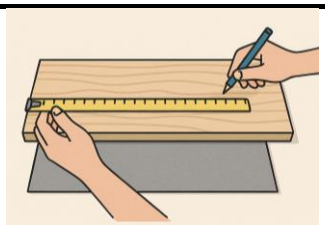
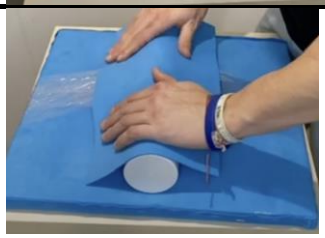
Saberes básicos desarrollados:
Bloque 1. Vida activa y saludable.
- Subbloque 1.3. Salud mental.
  - Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación.
    - Técnicas de relajación y estiramientos.

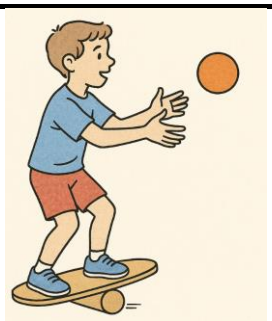
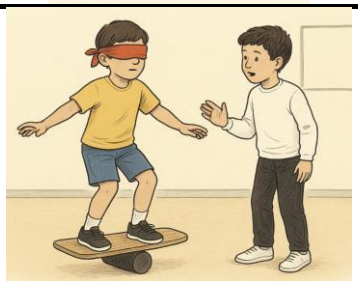
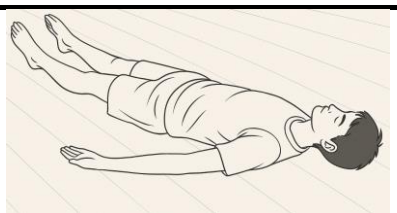
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Subbloque 3.1.Capacidades condicionales.
  - Actividades y juegos de flexibilidad.
  - Ejercicios específicos de tonificación y flexibilidad (ROM).

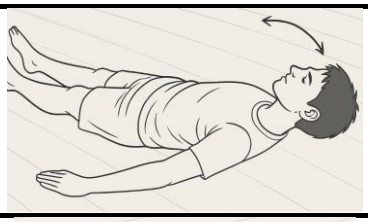
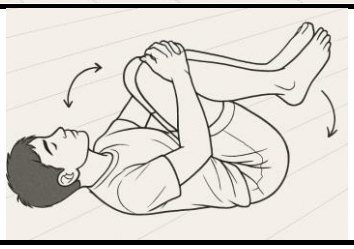
Justificación de la Metodología:
La sesión "Construye tu balance board" introduce una experiencia activa y significativa mediante la autoconstrucción de un implemento clave para el trabajo de equilibrio: el balance board. Esta dinámica favorece la implicación del alumnado desde un enfoque práctico y creativo, desarrollando al mismo tiempo habilidades motrices y valores de colaboración. Se utilizan materiales sencillos y seguros, permitiendo a los estudiantes trabajar en grupos reducidos, lo que promueve la cooperación y el aprendizaje entre iguales. La propuesta se enmarca dentro del modelo de Educación Aventura y se estructura a través de una estrategia analítica y secuencial. Posteriormente, se utilizan las tablas creadas para ejecutar juegos motores enfocados al desarrollo del equilibrio, la coordinación y la propiocepción. Como cierre, se incluye una fase de estiramiento y respiración consciente que incide en la conciencia corporal y la recuperación. La

<table>
<tr><td colspan="4">metodología combina el mando directo y la asignación de tareas, con el docente adoptando un papel de guía, demostrador y observador, proporcionando feedback inmediato y kinestésico.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Estilo Enseñanza: Mando directo, asignación de tareas.
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo pedagógico: Educación Aventura, Metodología activa: Autoconstrucción de materiales. Estrategia: Analítica secuencial y mixta.
Agrupación de los alumnos/as: Grupos de 5 alumnos.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Posición Profesor: Demostrador, guía y observador. Tipo Feedback: Inmediato, descriptivo y kinestésico.</td></tr>
<tr><th>Parte</th><th>Descripción</th><th>Descripción gráfica</th><th><u>Min.</u></th></tr>
<tr><td rowspan="5">Creación material</td><td>Crea tu balance board
Organización: grupos de 5.
Objetivos:
1. Medir, recortar y forrar la tabla con goma eva ajustando dimensiones y acabados.
2. Ensamblar y fijar el cilindro (bote o tubo) al tablero mediante cinta y grapas, garantizando la estabilidad del balance board.

El docente explica la creación de un balance board hecho con material autoconstruido.</td><td></td><td>45 min

5 min</td></tr>
<tr><td>1. Medir la tabla y goma Eva para forrar la madera.</td><td></td><td>10 min</td></tr>
<tr><td>2. Pegar la goma Eva en el tablero con cinta y grapas.</td><td></td><td>10 min</td></tr>
<tr><td>3. Sujetar el bote vacío en el medio de la tabla con cinta. Si han traído tubo se omite este paso.</td><td></td><td>10 min</td></tr>
<tr><td>4.Asegurar el bote con goma Eva sobrante en la parte de abajo.</td><td></td><td>10 min</td></tr>
</table>

Parte principal	**Ejercicios balance board** **Organización:** grupos de 5. **Objetivos:** **1.** Fomentar el control del equilibrio dinámico al realizar pases y manipulaciones de objetos sobre el balance board. **2.** Desarrollar la propiocepción y la capacidad de orientación espacial al mantener la estabilidad con información sensorial reducida (ojos vendados). Después de la creación del balance board de manera grupal, el alumnado realizará una serie de juegos de equilibrio y coordinación con el mismo grupo que lo ha creado		20 min
	1. Equilibrio con pelota: El alumnado se sube al balance board y, mientras mantiene el equilibrio, debe lanzar una pelota a un compañero y recibirla de vuelta. Se van intercambiando los roles hasta que los 5 alumnos hayan pasado por todos los roles		5 min
	2. Aguanta el equilibrio con una venda: El alumnado se coloca en el balance board y se le pone una venda en los ojos. El reto consiste en mantener el equilibrio sin ver, solo guiándose por el sentido del equilibrio y la propiocepción. El compañero puede dar instrucciones verbales sobre cómo mantenerse equilibrado, pero no puede sujetar el balance board. Se van intercambiando los roles hasta que los 5 alumnos hayan pasado por todos los roles.		5 min
Vuelta a la calma	**Respiración consciente** **Organización:** alumnado se reparte por todo el pabellón. **Objetivos:** **1.** Disminuir la frecuencia cardíaca y respiratoria mediante respiraciones profundas y controladas. El docente explica que va a guiar al alumnado a relajar el cuerpo y estirar los músculos de forma guiada y sencilla.		5 min 1 min
	1. Estiramientos guiados: El docente guía al alumnado con indicaciones sencillas: **Brazos**: “Estira los brazos hacia atrás como si quisieras tocar la pared... aguanta 10 segundos… y relaja.”		1 min
	Piernas: “Estira las piernas largas como si quisieras crecer… y suelta.”		1 min

	Cuello: "Gira la cabeza despacio a un lado, luego al otro… y al centro."		1 min
	Espalda: "Lleva las rodillas al pecho, abrázalas, balancea un poco a los lados… y vuelve a estirarte."		1 min

Observaciones:
Se mantienen los grupos de 5 alumnos de la 1º sesión de la SA y se crea un balance board por grupo.
Se ha avisado al alumnado desde el inicio del curso para que traigan el material y 1 semana antes y se le ha ido recordando para que compren el material si fuera necesario.
Actividad refuerzo: en el "equilibrio con pelota" si no consigue el alumno ponerse en el balance board, tendrá ayuda de otro compañero ayudándose de las manos para lograr mantener el equilibrio.
Actividad ampliación: en el "equilibrio con pelota" aumentar la dificultad añadiendo otra pelota, se lanzan dos pelotas y se devuelven 2 pelotas.

Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle"
Sesión N.º: 4/ 8 Curso: 4º ESO / Trimestre: 3º

Nombre de la Sesión: "Surfista en seco" **Duración:** 1 hora **Tipo Sesión:** Autoevaluación

Instalaciones: Pabellón **Material:** colchonetas, skates, balance board, cuerdas, aros, conos, pelotas, pizarras
N.º Alumnos/as: 30

Objetivos didácticos de la sesión:
1. Seleccionar la respuesta correcta sobre seguridad en el mar, material y técnica del surf a través de una autoevaluación con Plickers, tras visualizar los vídeos de contenido.
2. Realizar de forma secuenciada la técnica de puesta en pie sobre una tabla simulada, siguiendo instrucciones concretas en el circuito de aprendizaje.
3. Mantener posturas estáticas asociadas al surf durante 30 segundos, en una secuencia guiada de yoga orientada al control postural y respiratorio.

Saberes básicos desarrollados:
Bloque 1. Vida activa y saludable.
- Subbloque 1.3. Salud mental.
  - Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación.
    - Técnicas de relajación y estiramientos.

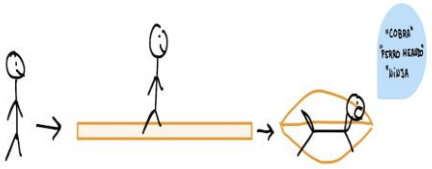
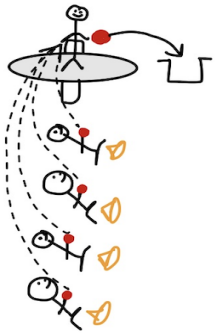
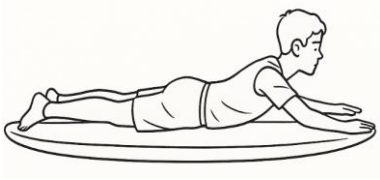
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.
- Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
  - Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos.
  - Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital.

Justificación de la Metodología:
La sesión "Surfista en seco" forma parte del itinerario de aprendizaje hacia la mejora del equilibrio y la coordinación a través del surf. Se estructura a partir de una estrategia metodológica basada en el modelo de Flipped Classroom, permitiendo que el alumnado acceda previamente a los contenidos teóricos sobre seguridad, materiales y técnica mediante vídeos. Esta base teórica se evalúa con una autoevaluación interactiva mediante la herramienta digital Plickers, favoreciendo la competencia digital y el aprendizaje autónomo. En la parte práctica, los estudiantes, organizados en grupos, progresan a través de un circuito de tareas motrices, donde simulan el gesto técnico del "take

<table>
<tr><td colspan="4">off” en diferentes niveles de dificultad, combinando skates, balance boards y aros. Además, se incorpora una secuencia de yoga guiada que refuerza el control postural y la respiración consciente. Esta sesión responde a los saberes básicos del currículo oficial, integrando el cuidado del cuerpo, la relajación y el uso responsable de recursos digitales.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Estilo Enseñanza: Mando directo, asignación de tareas.
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo pedagógico: Educación aventura, Metodología activa: Flipped Classroom. Estrategia: Global Agrupación de los alumnos/as: Grupos de 5 alumnos.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Posición Profesor: Demostrador, guía y observador. Tipo Feedback: Inmediato, descriptivo y kinestésico.</td></tr>
<tr><th>Parte</th><th>Descripción</th><th>Descripción gráfica</th><th>Min.</th></tr>
<tr><td>Autoevaluación</td><td>Autoevaluación con Plickers
Organización: Se hacen 3 postas en el aula divididas por: 1. Seguridad en el mar, 2. Material, 3. Técnica
Objetivos:
1.Evaluar el grado de comprensión de los contenidos sobre seguridad en el mar, material y técnica.
2. Monitorizar la precisión y rapidez de las respuestas en cada posta para identificar áreas de mejora individual.
3. Incentivar la participación activa y la atención a los vídeos previos al relacionar directamente las preguntas con el contenido visualizado.

El docente irá proyectando en un Ipad posta por posta y leerá en voz alta la pregunta relacionada con el tema a tratar.
El contenido de las preguntas está en 3 vídeos subidos en la plataforma de Aules que previamente han tenido que visualizar para poder responder correctamente las preguntas (flipped classroom).
El alumnado levanta su papel en forma de respuesta (A, B, C o D) y el docente “recoge” las respuestas con el Ipad y pasa a la siguiente pregunta.
En total hay 30 preguntas (10 preguntas por tema) y disponen de 30 segundos para responder.</td><td>Vídeo explicativo sesión 4
</td><td>5 min explicación

20 min</td></tr>
<tr><td>Parte principal</td><td>Ejercicios para surf
Organización: grupos de 5.
Objetivos:
1. Simular la técnica de remada y propulsión corporal en colchonetas y sobre el skate tumbado conforme al patrón indicado.
2. Mantener el equilibrio y ejecutar la puesta en pie en voz alta sobre el circuito, coordinando el pase y depósito de la pelota desde el balance board.
Mediante juegos se practica la puesta en pie, el control postural y la remada.</td><td></td><td>30 min</td></tr>
</table>

	1. Surf en colchonetas: Uno de los alumnos hará de surfista los otros se pondrán debajo de la colchoneta y tendrán que rodar para que la tabla (la colchoneta) se mueva.		10 min
	3. Puesta en pie en voz alta: Habrá un circuito con cinta de carrocero en el suelo y tendrán que pasar por encima de manera vertical y luego se encontrarán con la silueta de una tabla de surf hecha con cinta también, tendrán que hacer los pasos de la puesta en pie explicados anteriormente en la teoría en voz alta, si lo dicen mal tendrán que volver al principio y hacerlo de nuevo.		10 min
	4. Balance board en equipo: Una persona del grupo se mantendrá en el balance-board, las otras personas se colocan en una fila (situados con aros en el suelo). Cada persona que está en el aro le pasará una pelota al alumno/a que está en el balance-board y lo depositará en una caja que tendrá a su lado. Quien consiga meter todas las pelotas en la caja gana. Si se cae la bola la persona de ese aro irá a por la pelota y lo intentará de nuevo.		10 min
Vuelta a la calma	**"Take off" en Yoga** **Organización:** alumnado en todo ocupando todo el pabellón. **Objetivos:** **1.** Reforzar los pasos del "take off". **2.** Sincronizar la inhalación y la exhalación con cada fase del "take off" para fomentar el control consciente del ritmo respiratorio y potenciar la relajación. Consiste en hacer los pasos de la puesta en pie de manera lenta y controlada, manteniendo el foco en la respiración.		5min 1 min
	1. Posición tumbada: Acostados boca abajo, piernas estiradas y juntas, brazos extendidos al frente y palmas hacia abajo, inhalar mientras se siente el alargamiento de toda la espalda, exhalar relajando hombros y espalda, sin hundir pecho en exceso.		1 min

	2. Posición cobra: Tumbados con manos pegadas al cuerpo a la altura de las costillas + extensión pecho. Inhalar profundo al colocar manos a la altura de costillas. Y exhalar al elevar el pecho.		1 min
	3. Posición perro meando: Con el tronco en extensión poner el pie que va atrás a posición de 90º como si un perro estuviera meando en el centro de la tabla. Inhalar antes de poner el pie en posición de 90º y exhalar cuando hemos puesto el pie.		1 min
	4. Posición surfero: Con un pequeño impulso con las manos hacia arriba poner enseguida el otro pie que estaba estirado delante sobre el centro de la tabla alineado con el pie trasero. Antes de dar el impulso inhalar fuerte y exhalar al hacer el impulso. Cada posición dura 30 segundos y se ejecuta la secuencia dos veces.		1 min

Observaciones:
Se mantienen los grupos de 5 alumnos de la 1º sesión de la SA.
Hay skate y balance board para todos los grupos.
Actividades refuerzo: En el "puesta en pie en voz alta" el alumnado con dificultades para hacer la puesta en pie, en vez de decirlo en voz alta, otro compañero le ayudará a recordar los pasos y el compañero le dirá los pasos.
Actividades ampliación: En el "balance board en equipo" el que tiene más equilibrio será el que se pone en el balance board, además sus compañero se pondrán más lejos con los conos.

Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle"
Sesión N.º: 5/ 8 Curso: 4º ESO / Trimestre: 3º

Nombre de la Sesión: "SUP en seco" **Duración:** 1 hora **Tipo Sesión:** Autoevaluación

Instalaciones: Pabellón **Material:** skates, palos, conos, balance board, proyector, hojas plickers, Ipad
N.º Alumnos/as: 30

Objetivos didácticos de la sesión:
1. Seleccionar la respuesta correcta sobre seguridad en el mar, material y técnica del SUP a través de una autoevaluación con Plickers, tras visualizar los vídeos de contenido.
2. Demostrar capacidad para mantener equilibrio estático y dinámico haciendo el gesto de remada.
3. Coordinar intercambios y empujes en parejas y grupos favoreciendo eficazmente la comunicación grupal.

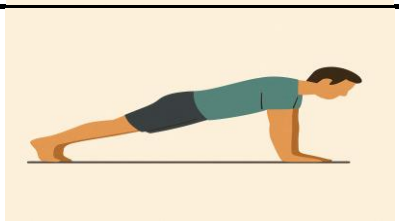
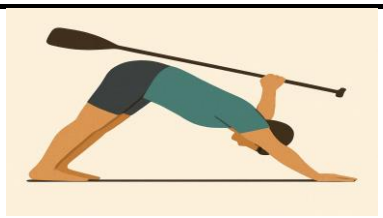
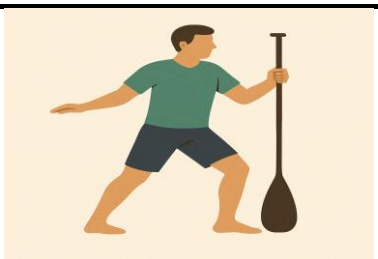
Saberes básicos desarrollados:
Bloque 1. Vida activa y saludable.
- Subbloque 1.3. Salud mental.
  - Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación.
    - Técnicas de relajación y estiramientos.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.
- Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
  - Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos.
  - Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital.

<table>
<tr><td colspan="4">Justificación de la Metodología:
La metodología combina el mando directo (para garantizar explicaciones claras y seguras sobre técnica, material y protocolo) con un enfoque de Educación Aventura y Flipped Classroom, ya que los alumnos estudian previamente los vídeos y realizan la autoevaluación en Plickers, optimizando el tiempo de práctica en el pabellón. Organizados en grupos de cinco, trabajan de forma cooperativa en ejercicios de equilibrio estático y dinámico (gesto de remada), fomentando la comunicación y la responsabilidad compartida, mientras el profesor, como demostrador, guía y observador, ofrece feedback inmediato, descriptivo y kinestésico.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Estilo Enseñanza: Mando directo, asignación de tareas.
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo pedagógico: Educación aventura, Metodología activa: Flipped Classroom. Estrategia: Global. Agrupación de los alumnos/as: Grupos de 5 alumnos.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Posición Profesor: Demostrador, guía y observador. Tipo Feedback: Inmediato, descriptivo y kinestésico.</td></tr>
<tr><th>Parte</th><th>Descripción</th><th>Descripción gráfica</th><th><u>Min.</u></th></tr>
<tr><td>Autoevaluación</td><td>Autoevaluación con Plickers
Organización: Se hacen 3 postas en el aula divididas por:
1. Seguridad en el mar, 2. Material y3. Técnica
Objetivos:
1.Evaluar el grado de comprensión de los contenidos sobre seguridad en el mar, material y técnica.
2. Monitorizar la precisión y rapidez de las respuestas en cada posta para identificar áreas de mejora individual.
3. Incentivar la participación activa y la atención a los vídeos previos al relacionar directamente las preguntas con el contenido visualizado.

El docente irá proyectando en un Ipad posta por posta y leerá en voz alta la pregunta relacionada con el tema a tratar.
El contenido de las preguntas está en 3 vídeos subidos en la plataforma de Aules que previamente han tenido que visualizar para poder responder correctamente las preguntas (flipped classroom).
El alumnado levanta su papel en forma de respuesta (A, B, C o D) y el docente “recoge” las respuestas con el Ipad y pasa a la siguiente pregunta.
En total hay 30 preguntas (10 preguntas por tema) y disponen de 30 segundos para responder.</td><td>
</td><td>15 min</td></tr>
<tr><td>Parte principal</td><td>Ejercicios para SUP
Organización: por grupos de 5.
Objetivos:
1. Fomentar la técnica de empuje y coordinación en movimientos similares a la remada.
2. Desarrollar la confianza y comunicación eficaz dentro del grupo.
3. Desarrollar habilidades de equilibrio dinámico y transferencia de peso corporal en equipo,</td><td></td><td>40 min</td></tr>
</table>

	1. Skate-SUP: Por turnos, cada alumno realiza el recorrido en skate impulsándose con una palo simulando el movimiento de remada en SUP en línea recta. Al regresar entrega skate y palo al siguiente compañero.		10 min
	2. Balance board rescue: Un alumno sobre la tabla mantiene el equilibrio mientras compañeros entregan objetos uno a uno (simulando rescate). Tras recoger 3 objetos sin caer, cambia al siguiente compañero. Todos deben pasar por la tabla al menos una vez.		10 min
	3. Skate y SUP equilibrio cooperativo: Dos alumnos por turno: uno sobre skate y otro detrás empujando suavemente con la palo. El alumno sobre skate debe mantener equilibrio simulando movimientos de remada alternada. Al llegar al final del recorrido, intercambian roles rápidamente y vuelven al inicio, luego da paso a la otra pareja.		10 min
	4. SUP y skate balance Un alumno mantiene el equilibrio sobre un banco sueco simulando posición de SUP estático + remada. Un compañero empuja al otro sobre skate hacia la colchoneta, simulando remada. Se intercambian posiciones y regresan corriendo al inicio para relevar a la siguiente pareja.		10 min
Vuelta a la calma	**"Take off" en Yoga** **Organización**: alumnado repartido por todo el pabellón. **Objetivos**: **1.** Sincronizar la inhalación con la extensión corporal y la exhalación con la relajación muscular en cada fase del "take off". **2.** Mantener un ritmo respiratorio lento y profundo para sostener cada postura durante los 30 segundos de la secuencia. Consiste en hacer los pasos de la puesta en pie de manera lenta y controlada, manteniendo el foco en la respiración.		5 min

	1. Posición tumbada: Acostados boca abajo, brazos extendidos al frente. Inhalar al alargar la espalda, exhalar relajando hombros.		1 min
	2. Posición gatito: Desde cuadrupedia, subir cadera, manos a la altura de pecho empujando palo hacia adelante. Inspirar al empujar, espirar al regresar.		1 min
	3. Posición plancha: Plancha con las manos bajo hombros, cuerpo en línea. Activar core, respiración lenta y profunda.		1 min
	4. Posición cobra invertida: Desde plancha, elevar cadera hacia atrás, alargar columna al inhalar, suavizar hombros al exhalar.		1 min
	5. Posición surfista: Ponerse de pie al ancho de caderas, rodilla flexionadas, mirada al frente respirando en 4-2-6. Cada posición dura 30 segundos y se ejecuta la secuencia dos veces.		1 min
Observaciones: Se mantienen los grupos de 5 alumnos de la 1º sesión de la SA. **Actividades refuerzo:** En el "Skate y SUP equilibrio cooperativo" el alumno en vez de ir de pie va sentado. **Actividades de ampliación:** En el "Balance board SUP rescue" aumentar velocidad/ distancia para recoger los objetos.			

Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle" **Sesión N.º: 6/ 8 Curso: 4º ESO / Trimestre: 3º**
Nombre de la Sesión: "Nos vamos a la piscina" **Duración:** 1 hora **Tipo Sesión:** Actividad complementaria
Instalaciones: Piscina **Material:** tapiz flotante, corchos. **N.º Alumnos/as:** 30
Objetivos didácticos de la sesión: **1.** Practicar pasos del "take off" en tapiz de piscina. **2.** Aplicar los tres tipos de remada del surf. **3.** Disminuir pulsaciones con flotaciones y respiraciones.
Saberes básicos desarrollados: **Bloque 1. Vida activa y saludable.**

- Subbloque 1.3. Salud mental.
  - Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación.
    - Técnicas de relajación y estiramientos.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.

Justificación de la Metodología:
La sesión se sustenta en el modelo pedagógico de Educación Aventura, que incentiva la exploración motriz y el afrontamiento de retos en un entorno controlado. A través de una metodología activa basada en juegos cooperativos, los alumnos organizados en equipos de cinco integran de forma lúdica y práctica los pasos del "take-off" y las tres remadas del surf. Este enfoque favorece la autonomía, la responsabilidad compartida y el aprendizaje significativo, al combinar la descomposición analítica de la técnica con su aplicación global en relevos y dinámicas de grupo.

Estilo Enseñanza: Mando directo, reproducción de modelo.
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo pedagógico: Educación aventura, **Metodología activa:** aprendizaje basado en juegos cooperativos. **Estrategia:** analítica y global.
Agrupación de los alumnos/as: Grupos de 5 alumnos.

Posición Profesor: instructor **Tipo Feedback:** inmediato

Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	**Trampolín express y "take off"** **Organización:** en filas de dos, el alumnado va pasando por el tapiz. **Objetivo:** **1.** Ejecutar saltos variados en el tapiz. El alumnado tiene que pasar por un tapiz enorme que flota en el agua, cuando llegan al final tienen que saltar como quieran. Cuando lo hacen 3 veces, tienen que tumbarse en el tapiz e intentar hacer la puesta en pie con los pasos del "Take off" explicados en la sesión 4 (el docente los recuerda).		10 min
Parte principal	**¡A remar!** **Objetivos**: **1.** Incrementar la velocidad de remada sobre tabla. **3.** Utilizar los distintos tipos de remada del surf. Se explican los dos tipos de remada esenciales: remada de desplazamiento y remada de transición y remada explosiva. **1. Remada desplazamiento:** consiste en una remada estilo crol, se usa para desplazarse por el agua **2. Remada de transición:** remada más rápida que la de desplazamiento, es la que nos empieza a dar impulso previamente a la explosiva. **3. Remada explosiva:** 5-6 brazadas explosivas que son las que nos da la inercia para poder impulsarnos y ponernos de pie en un salto.		40 min 10 min

	1. Cambio de remada: Todos los alumnos con una tabla de corcho se dispersan a lo largo de toda la piscina, el docente irá diciendo en voz alta: 1 – 2 – 3 haciendo referencia a los tipos de remada explicados anteriormente. El docente irá cambiando los tipos de remada, cuando dice el nº3 de remada explosiva, el alumnado tendrá que intentar hacer una puesta en pie. **Organización**: todos los alumnos en el agua con una tabla de corcho.		10 min
	2. Rema y surfea: Al ¡Ya! El primer miembro de cada equipo remará 20m estilo desplazamiento con el corcho hasta el tapiz. Al alcanzarlo: hace 3 brazadas explosivas y se tumbará en el tapiz y hará una puesta en pie siguiendo los pasos. Tras el "Take off", deja el corcho y regresa nadando 20 m estilo crol hasta punto de salida. Entrega la tabla al otro compañero y se releva sin pausa. Cada equipo completa vueltas de forma continua durante los 15 minutos. **Organización**: equipos de 5, en cada calle un grupo, en cada calle los alumnos tienen un corcho y un tapiz flotante a 20m del punto de partida.		15 min
	3. Carrera de relevos: En parejas, un alumno se coloca con la tabla en el pecho flotando en el principio de la calle, tiene que remar 25 metros estilo remada de surf, cuando llega al final deja la tabla y vuelve nadando a crol otros 25 metros, hacen el relevo y la pareja hace lo mismo. **Organización**: por parejas, se usan 5 calles a la vez a modo de competición.		10 min
Vuelta a la calma	**Flotación y respiración** **Organización:** el alumnado se reparte por toda la piscina. **Objetivo:** **1.** Reducir la frecuencia cardiaca con flotaciones y respiraciones.		10 min
	1. Flotación activa: **Boca arriba:** Cada alumno sujeta el bordillo, extender piernas y brazos en cruz. Soltar poco a poco el agarre hasta flotar libre.		2 min

	Flotación de estrella: Brazos y piernas al máximo de apertura en "X".		3 min
	2. Respiración guiada: **Pauta 4–2–6**: Boca arriba, cerrar los ojos. "Inhala 4 s… retén 2 s… exhala 6 s".		5 min

Observaciones:
Se mantienen los grupos de 5 alumnos de la 1º sesión de la SA.
Se le ha pedido previamente al profesor de la asignatura anterior a la de educación física que les deje salir 15 minutos antes, de esta forma dará tiempo para llegar a la piscina andando y aprovechar la hora entera en la piscina.
Hay 5 minutos andando del colegio a la piscina.
Como es la última clase del día no tendrán problema en asearse y ducharse después de la sesión de piscina porque al terminar se irán a su casa, no regresan al colegio.
Actividades refuerzo: el alumnado con más dificultades de nado puede usar aletas para poder propulsarse.
Actividades ampliación: en la "carrera de relevos" deberá llevar la tabla de corcho todo el rato, no nada a crol.

Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle"
Sesión N.º: 7/ 8 Curso: 4º ESO / Trimestre: 3º

Nombre de la Sesión: "Autoevaluación final" **Duración:** 1 hora **Tipo Sesión:** Autoevaluación final

Instalaciones: Pabellón **Material:** Bancos suecos, picas, tabla pequeña **N.º Alumnos/as:** 30

Objetivos didácticos de la sesión:
1.Proponer ejercicios de equilibrio y coordinación del miembro superior e inferior.
2. Conocer el punto de partida del alumnado con la autoevaluación.

Saberes básicos desarrollados:
Bloque 1. Vida activa y saludable.
- Subbloque 1.1. Salud física.
  - Grupo 4. Cuidado del cuerpo.
    - Calentamiento específico autónomo.
- Subbloque 1.3. Salud mental.
  - Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación.
    - Técnicas de relajación y estiramientos.

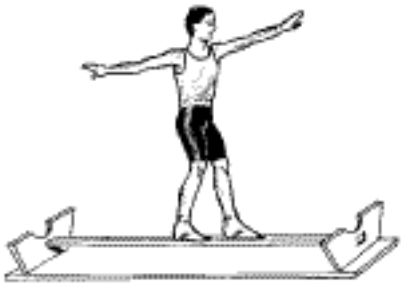
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Subbloque 3.1.Capacidades condicionales.
    - Actividades y juegos de flexibilidad.
    - Ejercicios específicos de tonificación y flexibilidad (ROM).

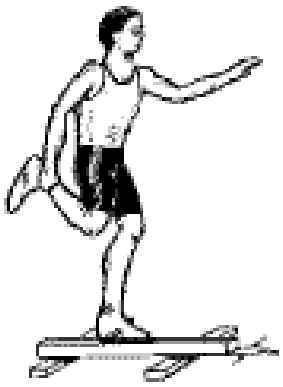
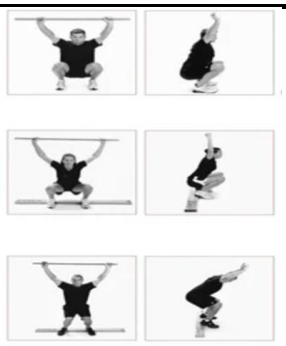
Justificación de la Metodología:
La sesión "Autoevaluación inicial" inaugura la Situación de Aprendizaje orientada al desarrollo de la coordinación y el equilibrio a través de deportes de deslizamiento. Se plantea como punto de partida diagnóstico para conocer el nivel motriz del alumnado mediante pruebas estructuradas y autogestionadas. Los estudiantes, organizados en estaciones,

realizan una batería de ejercicios centrados en el equilibrio estático y dinámico, además de pruebas de movilidad funcional, permitiendo valorar la coordinación intersegmentaria. Esta práctica fomenta la autonomía y la conciencia corporal, esenciales para el seguimiento de la unidad. La metodología se basa en la asignación de tareas y la reproducción de modelos, dentro de un enfoque de educación en la aventura, con estrategia analítica y aprendizaje cooperativo. El rol del docente es el de observador y facilitador, proporcionando feedback verbal inmediato para orientar al alumnado. La sesión se alinea con los saberes básicos del currículo de Educación Física, trabajando tanto capacidades condicionales como el cuidado del cuerpo, además de técnicas de relajación, fundamentales para la activación y recuperación. Esta toma de datos inicial resulta clave para personalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, detectar posibles necesidades específicas de apoyo educativo y sentar las bases para la mejora progresiva durante las siguientes sesiones.

Estilo Enseñanza: Reproducción de modelo, asignación de tareas
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo pedagógico: Educación aventura, **Metodología activa:** Aprendizaje cooperativo. **Estrategia:** Analítica. **Agrupación de los alumnos/as:**
Los alumnos se reparten por las diferentes postas y van rellenando su hoja de autoevaluación.

Posición Profesor: Externa y observador, inductivo y móvil. **Tipo Feedback:** verbal inmediato.

Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	**Calentamiento autónomo** **Organización**: se crean grupos de 5 alumnos heterogéneos de los 30 alumnos de la clase. Después un miembro de cada grupo hará de altavoz para dar a conocer un ejercicio de calentamiento que han pensado todo el grupo para poder hacer, de esta manera participan todos. **Objetivos**: **1**. Incrementar la frecuencia cardíaca mediante ejercicios dinámicos de activación global. **2**. Movilizar las articulaciones principales del cuerpo entero a través de ejercicios específicos de movilidad articular. Deberá ser un calentamiento general de subida de pulsaciones seguido de movilidad articular del cuerpo entero.		10 min
Parte principal	**1. Caminar sobre banco sueco – Equilibrio dinámico** - Para llevar a cabo esta prueba, el alumnado deberá mantenerse de pie en el extremo de un banco colocado al revés y pasar por 4 bancos. Antes de comenzar, podrá apoyarse en un compañero, colocando el pie delantero al inicio del banco. - A la señal de otro alumno, el participante comenzará a caminar sobre el banco hasta el último banco de 4 en total. - Otro/a compañero/a tendrá que cronometrar en cuantos segundos pasa por los 4 bancos, si este/a se cae hay que anotar cuantas veces se cae. - Se llevarán a cabo tres intentos y se apunta la puntación con menos segundos obtenidos.		5 min

	2. Prueba de equilibrio flamenco – Equilibrio estático - El alumnado comienza en posición erguida, con un pie apoyado en el suelo y el otro sobre una tabla. - A la señal de otro compañero, el ejecutante trasladará el peso del cuerpo hacia la pierna que está sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta que pueda ser agarrada con la mano del mismo lado del cuerpo. - La prueba consiste en aguantar en un minuto es esa posición, si se cae vuelve a la misma posición sin parar el cronómetro. Se hace con la pierna izquierda y luego derecha. - Se cuentan las veces que se cae el alumno en 1 minuto.		5 min
	1. FSM – Movilidad y estabilidad **a) Test movilidad articular hombros** Con la mirada al frente y los pies juntos, debe intentar juntar las manos detrás de la espalda. Una mano bajará hacia la parte posterior de la cabeza, mientras que la otra subirá por la espalda. Ambas manos deben mantenerse cerradas en forma de puño. 3 puntos – 2 puntos – 1 punto		5 min
	b) Sentadilla profunda con brazos estirados En posición con brazos elevados con pica y piernas a la altura de los hombros se realiza una sentadilla profunda que supere los 90º y espalda recta. Si no se logra hacer esto, se hará lo mismo pero con los talones elevados en una tabla y si tampoco lo logran tendrán que hacerlo igual que antes pero con la espalda hacia adelante. 3 puntos – 2 puntos – 1 punto		5 min
	c) Test elevación activa pierna estirada El alumnado se tumba y un/a compañero/a toma una pica y lo pone a la altura de la cadera, para evaluar la movilidad dependerá si no supera pasar del palo, llega al palo o lo pasa. 3 puntos – 2 puntos – 1 punto		5 min

	d) Test de paso de obstáculo El alumno debe sujetar el palo por detrás de la cabeza, apoyado en el cuello, encima de los hombros, evitando utilizar los brazos para estabilizarse. Comienza con los pies juntos y paralelos. La punta del palo debe coincidir con la vertical de la cinta. Manteniendo la postura recta, debe levantar una pierna por encima de la cinta y tocar con el talón el otro lado, sin flexionar ni elevar la pierna de apoyo. Sin perder la postura recta de la espalda, debe volver a la posición inicial. 3 puntos – 2 puntos – 1 punto		5 min
V. Calma	1. Automasaje y masaje con pelotas y foam roller entre alumnos del grupo. 2. Terminar de rellenar hoja de autoevaluación y resolución dudas.	 	10 min 10 min

Observaciones:
Cada grupo tiene 5 alumnos y el alumnado tiene su ficha de autoevaluación tomando anotaciones de la puntuación obtenida, los compañeros del grupo se ayudarán mutuamente a rellenar la ficha.
En la prueba N.º 4, se obtendrá una puntuación de 3 puntos (máximo) a 1 punto (mínimo) según la ejecución del movimiento a realizar.
Actividad refuerzo: Igual que el "Caminar sobre banco sueco" pero con solo 2 bancos (en lugar de 4).
Actividad ampliación: Igual que el "Caminar sobre banco sueco" con un cono en la cabeza y no puede caer.

Situación de Aprendizaje "Equilibrio total: una aventura en skate, surf y paddle"
Sesión N.º: 8/ 8 Curso: 4º ESO / Trimestre: 3º

Nombre de la Sesión: "Nos vamos a la playa" **Duración:** 1 hora **Tipo Sesión:** Actividad complementaria

Instalaciones: Playa **Material:** tablas de surf, parafina. **N.º Alumnos/as:** 30 (15-15)

Objetivos didácticos de la sesión:
1. Reproducir los gestos de remada, pop-up y equilibrio estático en el calentamiento.
2. Ejecutar los pasos de la puesta en pie en la arena.
3. Aplicar las normas básicas de seguridad y surfear respetando las normas.

Saberes básicos desarrollados:
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas.
- Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio costero.
  - Entidades y proyectos de centro.

Justificación de la Metodología:
La sesión se fundamenta en el modelo pedagógico de Educación Aventura, que convierte el entorno costero en un espacio de exploración motriz y aprendizaje vivencial. Mediante una metodología basada en desafíos, los alumnos descomponen y ensayan los gestos técnicos de remada y puesta en pie, para luego integrarlos en retos grupales de surf en la zona de espumas. La estrategia mixta alterna momentos de explicación y demostración del instructor con

fases de experimentación autónoma, fomentando la implicación individual y la cooperación de todo el grupo. El uso de tablas reales y parafina maximiza la motivación y el realismo de la experiencia.

Estilo Enseñanza: Mando directo, reproducción de modelo.
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo pedagógico: Educación aventura **Metodología activa:** aprendizaje basado en desafíos. **Estrategia:** Mixta. **Agrupación de los alumnos/as:** grupos de 15 alumnos.

Posición Profesor: Instructor. **Tipo Feedback:** Inmediato y descriptivo.

Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	**Semáforo surf:** **Organización**: alumnos repartidos por un espacio de la orilla de la playa. El docente dice verde, ámbar o rojo de forma aleatoria. **Verde**: Remada en seco: tumbados boca abajo, alternan brazos como en crol. **Ámbar**: Pop-up: desde tumbados hacen un único "take-off" rápido y mantienen la postura de surfista. **Rojo**: Equilibrio estático: de pie, rodillas flexionadas y brazos abiertos, sin moverse.		5 min
	Movilidad articular: **Organización:** alumnos en círculo siguiendo las instrucciones del instructor que está en medio dirigiendo. Se hace movilidad de las principales articulaciones usadas en el surf: cuello, hombros, cadera.		5 min
Parte principal	**Seguridad playa:** Explicación de normas básica de seguridad en la playa (vistas en flipped classroom) usando la arena como pizarra para ilustrar.		5 min
	Teoría surf: Explicación y puesta en práctica de "take off" con tablas de surf en la arena (vistas en flipped classroom) y los diferentes tipos de remada (vistas en piscina).		5 min
	¡A surfear!: El alumnado se dirige a la zona de espumas-orilleras para practicar lo aprendido. El instructor ayuda a los alumnos de manera individual y grupal.		40 min

Observaciones:

La clase se hace con la colaboración de la empresa "Costa Palancia" de Canet d´en Berenguer, especializada en actividades acuáticas y que proporcionará todo el material necesario para la sesión. La sesión se hace a última hora lectiva, además en la asignatura anterior han salido 30 min antes para aprovechar ese tiempo para llegar a la playa y poder usar los 60 minutos enteros para la sesión de surf. Hay 20 minutos andando del colegio a la playa. No se incluye vuelta a la calma en la sesión para que los alumnos puedan disfrutar más de la sesión de surf. La sesión se hará en dos grupos, habrá dos instructores dando la clase de forma paralela pero exactamente igual, cada instructor tendrá 15 alumnos por grupo. Esto se hace porque un monitor no puede superar los 20 alumnos en el agua por motivos de seguridad. **Actividades refuerzo:** al alumnado que tenga más dificultades para ponerse de pie el docente le ayudará más, además se le facilitará una tabla con más volumen y litros para que tenga más flotabilidad. **Actividades ampliación:** para el alumnado que logra surfear más olas, deberá remontar remando hasta la línea de olas de forma tumbada en la tabla (no andando).

3.5. Posible/s proyecto/s de innovación educativa realizado/s en el centro y beneficio/s del/de los mismos.

ABP: "Deporte con sentido: cuidamos nuestra costa".

La actividad física en el medio natural constituye una excelente oportunidad para trabajar la sostenibilidad desde una perspectiva vivencial, cooperativa y crítica. Partiendo de la realidad contextual del IES Número 5 y de la SA desarrollada en este Trabajo Fin de Máster, se propone un proyecto de innovación educativa basado en el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), vinculado a la recogida de residuos en la playa como práctica activa y ciudadana.

Esta iniciativa se alinea con diversos Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente el ODS 13 (Acción por el clima), el ODS 14 (Vida submarina) y el ODS 3 (Salud y bienestar), promoviendo un enfoque integral de la sostenibilidad que incluye las dimensiones ambiental, social y económica (Naciones Unidas, 2015). La finalidad del proyecto no es solo reducir el impacto ambiental, sino también sensibilizar al alumnado sobre la responsabilidad colectiva hacia los entornos donde se practica deporte.

Justificación pedagógica y contexto.

Durante el periodo de prácticas, se observó que el alumnado mostraba una creciente preocupación por los efectos del cambio climático y por el deterioro de los espacios naturales, especialmente aquellos relacionados con la práctica deportiva. En este sentido, el diseño de un proyecto que vincule la Educación Física con la sostenibilidad permite dotar de sentido al currículo y contribuir al desarrollo de competencias clave de manera transversal.

El ABP ofrece un marco idóneo para esta propuesta, ya que sitúa al alumnado como protagonista de su aprendizaje, fomenta el trabajo cooperativo y permite abordar problemas reales desde una perspectiva competencial (Pérez-Pueyo et al., 2020). En este caso, el reto planteado consiste en organizar y ejecutar una jornada de recogida de residuos en una playa cercana al centro, integrando contenidos motrices, habilidades organizativas y reflexión ambiental.

Estructura del proyecto.

El proyecto se desarrolla en cinco fases:

1. **Motivación inicial:** A través de vídeos, noticias e infografías sobre contaminación marina, el alumnado reflexiona sobre el impacto humano en los ecosistemas costeros. Se plantea la pregunta guía: *¿Cómo podemos, desde Educación Física, cuidar los entornos donde practicamos deporte?*
2. **Investigación:** Se conforman grupos que analizan el tipo de residuos más comunes, su origen, degradación y consecuencias para el medioambiente. Se exploran también acciones comunitarias existentes y se contacta con asociaciones locales (ONG, Ayuntamiento).

3. **Planificación de la intervención:** El alumnado organiza los aspectos logísticos de la jornada: reparto de tareas, elaboración de carteles informativos, cronograma y materiales necesarios (guantes, bolsas, dispositivos para registrar datos).
4. **Acción y ejecución:** Se lleva a cabo la recogida de residuos combinada con dinámicas motrices, juegos cooperativos y retos por equipos. Se registran los datos recogidos para elaborar estadísticas.
5. **Reflexión y difusión:** Cada grupo prepara un informe con los resultados (tipos de residuos, peso total, observaciones) y una presentación para compartirlo con la comunidad educativa. Se valoran también las emociones y aprendizajes vividos.

Dimensiones de la sostenibilidad trabajadas.

Ambiental: Reducción de residuos, reutilización de materiales, conocimiento del ecosistema local.

Social: Trabajo cooperativo, responsabilidad colectiva, colaboración con la comunidad.

Económica: Reflexión sobre el consumo responsable y la accesibilidad al deporte desde la economía circular.

Competencias clave y beneficios.

CPSAA: La elaboración de diarios personales y el análisis del impacto de la actividad favorecen la autorregulación, la conciencia emocional y la mejora de la autoestima. Además, el trabajo en grupo exige habilidades de cooperación, empatía y

resolución de conflictos, claves para fortalecer la dimensión social del aprendizaje (Delors et al., 1996).

CC: El alumnado asume un papel activo como agente de cambio en su entorno más cercano, al participar en la limpieza de una playa de uso público y al difundir mensajes de concienciación ecológica a través de la elaboración de materiales divulgativos. Esta participación real y significativa promueve la responsabilidad social, la solidaridad y el respeto por los bienes comunes, valores esenciales para una ciudadanía democrática y sostenible (UNESCO, 2017).

CD: Durante la fase de investigación, el alumnado utiliza recursos digitales para buscar información sobre contaminación marina y consumo responsable. En la fase de difusión, emplea aplicaciones como Canva, Google Slides o Padlet para elaborar y compartir sus conclusiones. Asimismo, herramientas como Plickers, formularios de Google y grabaciones audiovisuales permiten una evaluación más dinámica e inclusiva, fomentando el uso responsable, crítico y seguro de las tecnologías (Área, 2014).

CE: El desarrollo del proyecto exige la planificación y gestión de tareas, el establecimiento de objetivos, la toma de decisiones consensuada y la resolución de imprevistos durante la jornada de recogida. Esta competencia permite al alumnado enfrentarse a retos reales desde una actitud activa, innovadora y con sentido de la iniciativa (Zabala & Arnau, 2007).

Evaluación y conclusión.

La evaluación del proyecto se plantea de forma continua y formativa. Se emplean rúbricas de observación, diarios reflexivos, presentaciones grupales y herramientas digitales de coevaluación (por ejemplo, formularios de Google). Se

valoran aspectos como el compromiso, la calidad del producto final, la capacidad de análisis y la cooperación.

Este proyecto de innovación educativa demuestra cómo la Educación Física puede trascender el ámbito motriz para convertirse en un espacio de transformación eco social. A través del ABP, el alumnado no solo mejora su competencia física, sino que se convierte en agente activo del cuidado del medioambiente, reforzando así el papel de la escuela en la formación de una ciudadanía comprometida, crítica y sostenible.

IV. CONCLUSIONES

IV. CONCLUSIONES, LIMITACIONES, Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

a) Conclusiones.

La implementación de la Situación de Aprendizaje orientada a la mejora de la coordinación y el equilibrio a través de deportes de deslizamiento (skate, surf y stand up paddle) en alumnado de 4º de ESO ha permitido valorar el grado de consecución de los objetivos planteados en este trabajo.

En relación con el primer objetivo general (OG1), que consistía en presentar una SA de coordinación y equilibrio al alumnado del Colegio N.º 5 de Puerto de Sagunto, se puede concluir que este se ha cumplido con éxito. La propuesta ha sido diseñada con una estructura clara, coherente con el currículo vigente, y ha sido recibida con interés por parte del alumnado, lo cual evidencia la adecuación del planteamiento metodológico y de los contenidos seleccionados.

En cuanto a los objetivos específicos derivados del OG1, también se han alcanzado satisfactoriamente. El alumnado ha conocido una forma novedosa de aplicar el equilibrio y la coordinación mediante metodologías activas (OE1), favoreciendo así un aprendizaje más significativo. Asimismo, se ha logrado aplicar estos contenidos en situaciones prácticas variadas (OE2), facilitando el desarrollo de habilidades motrices mediante actividades contextualizadas y adaptadas a diferentes espacios educativos.

Respecto al segundo objetivo general (OG2), centrado en el conocimiento y aplicación de la metodología de Educación Aventura, los resultados también son positivos. Esta metodología ha sido integrada en la SA a través de propuestas retadoras, participativas y con un enfoque vivencial, donde el alumnado ha experimentado situaciones que promueven la autonomía, la exploración y la superación personal.

En relación con los objetivos específicos vinculados al OG2, se puede afirmar que se han alcanzado con éxito. El alumnado ha conocido la metodología Flipped Classroom (OE3) mediante su aplicación en las sesiones teóricas previas a las actividades prácticas de surf y SUP, lo cual ha favorecido una mayor implicación, autonomía y preparación previa. Asimismo, el objetivo OE4, centrado en la exploración

de la Educación Aventura a través de materiales autoconstruidos y dinámicas cooperativas, se ha cumplido plenamente. Las propuestas desarrolladas han permitido al alumnado experimentar aprendizajes significativos en un entorno retador y participativo, alineado con los principios fundamentales de esta metodología.

En conjunto, se puede afirmar que los objetivos del trabajo han sido en su mayoría cumplidos, contribuyendo a una propuesta educativa innovadora, motivadora y contextualizada, que permite abordar el desarrollo de la coordinación y el equilibrio desde una perspectiva competencial y metodológicamente actual.

b) Limitaciones.

Este Trabajo Fin de Máster ha estado condicionado por varias limitaciones derivadas, principalmente, del calendario establecido para el periodo de prácticas. La actividad final en el medio natural, consistente en una sesión de surf o paddle surf, no pudo llevarse a cabo, ya que estaba prevista para el mes de junio, cuando las condiciones climáticas eran más favorables, pero fuera del marco temporal autorizado por el Máster. De igual modo, la sesión en piscina para trabajar las técnicas de remada no pudo realizarse debido a la falta de previsión para gestionar su reserva con antelación. No obstante, esta actividad habría sido viable si se hubiera planteado desde el inicio del curso.

Otra limitación relevante fue la imposibilidad de aplicar y evaluar en el aula los instrumentos de evaluación diseñados, como las autoevaluaciones o el uso de herramientas TIC como Plickers. Aunque estos recursos están debidamente contextualizados y justificados en la propuesta, no se pudo comprobar su impacto real en el proceso de aprendizaje del alumnado.

En conjunto, estas limitaciones no afectan a la validez de la propuesta, pero sí impiden valorar de manera empírica su efectividad. Una futura implementación en condiciones reales permitiría completar y contrastar los resultados obtenidos en el diseño.

c) Prospección de Futuro.

A partir de este TFM, se plantean diversas líneas de trabajo e investigación educativa futuras. Una posibilidad sería implementar la Situación de Aprendizaje en contextos reales, recogiendo datos cualitativos y cuantitativos que permitan evaluar su impacto sobre la motivación, el rendimiento y la inclusión del alumnado. También podría desarrollarse una adaptación curricular más amplia para introducir deportes de deslizamiento como contenido regular en el área de Educación Física, valorando su contribución al desarrollo integral del alumnado. Otra línea de futuro sería diseñar programas formativos para docentes centrados en el uso de TIC aplicadas a la evaluación en entornos activos, especialmente mediante herramientas como Plickers o plataformas de aula invertida. Finalmente, se podría ampliar el enfoque interdisciplinar de la propuesta, conectándola con asignaturas como Biología (salud y sistema nervioso), Educación Plástica (expresión y creatividad en el entorno natural) o Geografía (valorización del medio litoral).

V. REFERENCIAS

V. REFERENCIAS

Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., & Ortiz-Camacho, M. M. (2012). Quasi-experimental study of the effect of an adventure education programme on classroom satisfaction, physical self-concept and social goals in physical education. *Psychologica Belgica, 52*(4), 369–386. https://doi.org/10.5334/pb-52-4-369

Bernal Santos, D. H. (2021). *La coordinación motriz en la adolescencia y el desarrollo de las capacidades del área de Educación Física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC. https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/5095/Derian%20Hugo%20Bernal%20Santos.pdf?sequence=1

CAST. (2018). *Universal design for learning guidelines* (Version 2.2). https://udlguidelines.cast.org/

Castañer Balcells, M., & Camerino Foguet, O. (1991). *Una propuesta de sistematización de los elementos constituyentes de la motricidad infantil*. Universitat de Lleida. https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/80fbcbc3-ed7c-4f9d-8d4a-b460c1da49d2/content

Constitución Española. (1978). Boletín Oficial del Estado, n.º. 311, de 29 de diciembre de 1978. https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229

Cuaspa Burgos, H. Y. (2023). Identificación de los test de coordinación motriz aplicados en el área de Educación Física: Una revisión sistemática de literatura. *Acción Motriz, 32*(1), Artículo e1. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9091407

Decreto 107/2022, de 5 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria y el bachillerato en la Comunidad Valenciana. (2022). Diario Oficial de la Generalitat Valenciana, nº 7573, de 11 de agosto de 2022. https://dogv.gva.es/datos/2022/08/11/pdf/2022_7573.pdf

Decreto 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación del bachillerato en la Comunidad Valenciana. (2022). Diario Oficial de la Generalitat Valenciana, nº 9404, de 12 de agosto de 2022. https://dogv.gva.es/datos/2022/08/12/pdf/2022_7578.pdf

Delgado, M. A. (2011). Las TIC en la educación física escolar: posibilidades y propuestas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 11*(43), 490–509.

Galloway, S. (2006). Adventure recreation reconceived: Positive forms of deviant leisure. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, *6*(1), 55–68. https://doi.org/10.1080/14729670685200761

García, J. A., & Fernández, F. (2002). *Juego y psicomotricidad*. CEPE.

Generalitat Valenciana. (2023). *Web Familia 2.0 – Ítaca*. https://portal.edu.gva.es/itaca/es/inicio/

Gioftsidou, A., Malliou, P., Beneka, A., & Rokka, S. (2012). Balance training programs for soccer injury prevention. *Journal of Human Sport and Exercise, 7*(3), 465–477. https://doi.org/10.4100/jhse.2012.73.04

Gros Salvat, B. (2011). Las nuevas culturas de aprendizaje y su incidencia en la educación superior. *Revista Mexicana de Investigación Educativa, 16*(51), 1177–1195. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662011000400008

IES Número 5. (2023–2024). *Programación general anual (PGA)* [Documento interno].

IES Número 5. (2024). *Proyecto educativo de centro (PEC): Proyecto de dirección (Periodo 2024–2028)*. IES Número 5.

Le Boulch, J. (1987). *La educación psicomotriz en la escuela primaria: La psicokinética en la edad escolar*. Paidós. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=220494

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2006). Boletín Oficial del Estado, n.º 106, de 4 de mayo de 2006. https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-7899

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020). *Boletín Oficial del Estado, n.º 340*, de 30 de diciembre de 2020. https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3

Ley 1/2024, de 27 de junio, sobre el plurilingüismo en el sistema educativo valenciano. (2024). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana, DOGV n.º 6326*, de 28 de junio de 2024. https://dogv.gva.es/datos/2024/06/28/pdf/2024_6326.pdf

López-Prado, J., Pardilla-Fernández Miranda, S. P., & Álvarez-Gracia, D. (2013). Nuevos contenidos en educación física: Orientaciones didácticas para la

integración del surf en el medio educativo. *Revista Española de Educación Física y Deportes, 402*, 93–106. https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/68

McKenzie, M. D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved? A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education, 5*(1), 19–28. https://www.researchgate.net/publication/252227632_How_are_Adventure_Education_Program_Outcomes_Achieved_A_Review_of_the_Literature

Orden 19/2023, de 29 de junio, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regulan los procedimientos derivados del Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, y del Decreto 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato, así como la organización y el funcionamiento del Bachillerato nocturno y a distancia en la Comunidad Valenciana. (2023). Diario Oficial de la Generalitat Valenciana, nº 9631, de 4 de julio de 2023. https://dogv.gva.es/datos/2023/07/04/pdf/2023_7514.pdf

Pérez-Gutiérrez, M., Castanedo-Alonso, J. M., & Cobo-Corrales, C. (2021). El surf en la educación formal: Revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (41), 684–694. https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.82917

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. (2022). *Boletín Oficial del Estado, n.º 76*, de 30 de marzo de 2022. https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217

Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. (2022). *Boletín Oficial del Estado, n.º 82*, de 6 de abril de 2022. https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/04/05/243

Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos (Reglamento General de Protección de Datos). (2016). *Diario Oficial de la Unión Europea, L 119*, 1–88. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679

Saraví, J. R., & Honorato, T. (2017). Las prácticas corporales urbanas y su posible inserción en las clases de educación física en la escuela secundaria. *Pensar a Prática, 20*(2). https://revistas.ufg.br/fef/article/view/43772

Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2007). *Motor control: Translating research into clinical practice* (3.ª ed.). Lippincott Williams & Wilkins. https://www.researchgate.net/publication/228118305_Motor_Control_Translating_Research_Into_Clinical_Practice

Skateboarding: Historia olímpica, reglas, novedades y próximos eventos de los deportes olímpicos. (s. f.). Olympics.com. https://www.olympics.com/es/deportes/skateboarding/

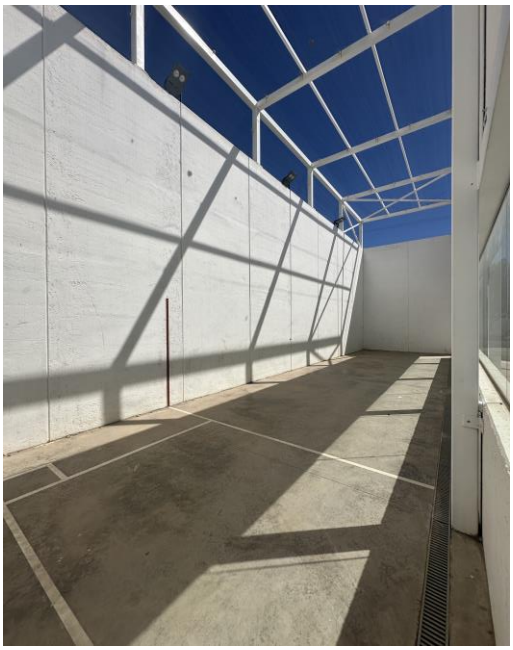
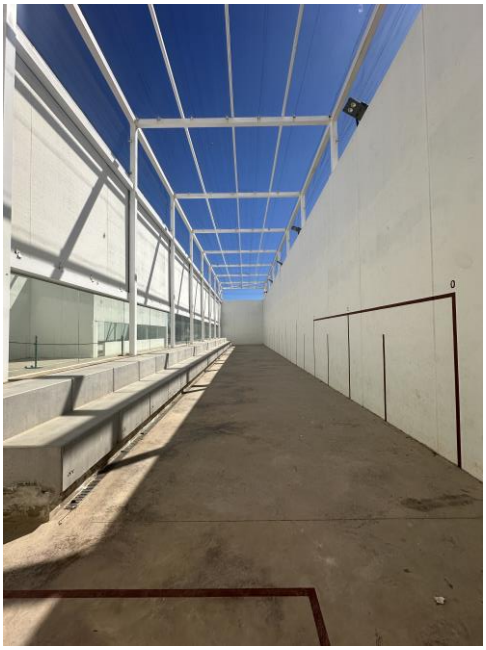
Surf: Historia olímpica, reglas, novedades y próximos eventos de los deportes olímpicos. (s. f.). Olympics.com. https://www.olympics.com/es/deportes/surf/

Zabala, A., & Arnau, L. (2007). *11 ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Graó.

VI. ANEXOS

ANEXO 1. Instalaciones deportivas IES N.º 5

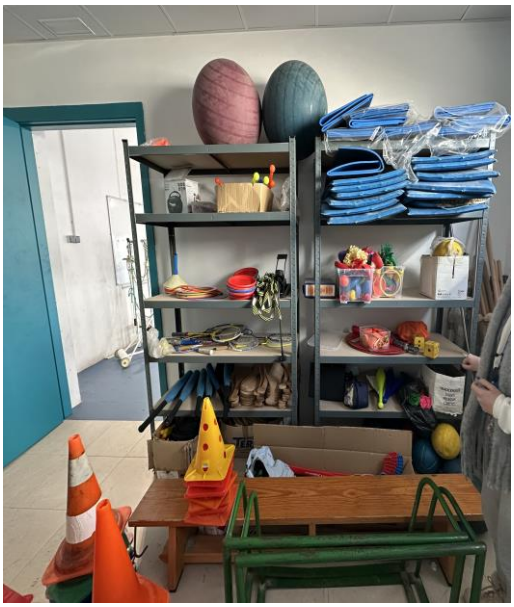
1. Mini trinquet y galotxeta

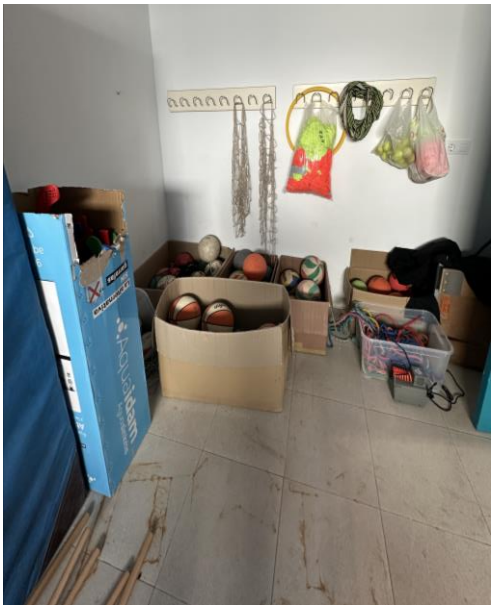



2. Patio exterior con pistas polideportivas



3. Sala material





4. Vestuarios





ANEXO 2. Fichas para lesionado ocasional

Ficha para el alumno lesionado. Trabajo de fuerza-resistencia

LESIÓN EN EL MIEMBRO INFERIOR

Coge un banco sueco y una banda elástica y realiza entre 15/20 repeticiones de cada ejercicio (según tus posibilidades). Cuando queden 10 minutos para acabar la hora de clase realiza dos estiramientos distintos por cada músculo trabajado y describelos por detrás de la ficha.

1. **Abdominales superiores**
   - Piernas flexionadas
   - Cuello recto con la mirada hacia el cielo
   - Sube y baja cabeza con los brazos en el pecho



2. **Flexiones de brazos**
   - Forma una línea recta con tu cuerpo (tabla)
   - Coloco manos en una posición más ancha de los hombros
   - Flexiona y extiende los codos hacia el suelo



3. **Biceps**
   - Piso la banda con los pies y cojo los dos extremos con ambas manos
   - Codos pegados al cuerpo, no se balancean
   - Flexiona y extiende brazos



4. **Abdominales inferiores**
   - Piernas flexionadas dirigiendo las rodillas hacia arriba



5. **Deltoides**
   - Piso la banda con los pies y subo y bajo brazos hasta la altura de los hombros en lateral



6. **Triceps**
   - Manos en el banco con los dedos mirando hacia delante y flexiona y extiende los codos 90 grados



Ficha para el alumno lesionado. Trabajo de fuerza-resistencia

LESIÓN EN EL MIEMBRO SUPERIOR

Realiza entre 15/20 repeticiones de cada ejercicio (según tus posibilidades). Cuando queden 10 minutos para acabar la hora de clase realiza dos estiramientos distintos por cada músculo trabajado y describelos por detrás de la ficha.

1. **Abdominales superiores**
   - Piernas flexionadas
   - Cuello recto con la mirada hacia el cielo
   - Sube y baja cabeza con los brazos en el pecho



2. **Skipping**
   - Sube las rodillas al pecho alternándolas
   - Cuidado con los impactos. Semiflexiona la rodilla que impacta en el suelo



3. **Semisentadillas**
   - No flexiones más de 90 grados
   - No estires totalmente las rodillas cuando subas el cuerpo. No es bueno bloquear las articulaciones.
   - Coloca los brazos delante para mantener el equilibrio
   - Cuando hagas la sentadilla lleva el peso hacia atrás manteniendo la espalda alineada.



4. **Abdominales inferiores**
   - Piernas flexionadas dirigiendo las rodillas hacia arriba



5. **Zancadas**
   - Con la espalda recta, da pasos alternados con cada pierna flexionando la cadera
   - Las dos rodillas tienen que formar un ángulo de 90 grados



6. **Trote suave**
   - Corre 5 minutos por el patio sin molestar a tus compañeros.

ANEXO 3. Ficha para lesionado de larga duración

GUION DEL TRABAJO. Apartados obligatorios que debe tener el trabajo:

1. **Explicación de cómo sucedió la lesión y qué influencia tiene** o ha tenido en tu entorno. Cómo crees que esta situación ha afectado en tu vida diaria (que actividades no puedes realizar, entretenimiento, familia, la relación con tu amigos…)
2. **Introducción conceptual sobre la lesión** (descripción de la misma, tipos, causas posibles…)
3. **Tratamiento de la lesión**
   a) Descripción de la intervención (técnica, resultado de la operación, pruebas…)
   b) Tratamiento posterior a la intervención, recuperación y rehabilitación (ejercicios específicos recomendados)
4. **Actividades físicas alternativas** que puedes realizar mientras estés lesionado (si es de miembro inferior pon ejemplos de ejercicios del miembro superior que puedas hacer fuera del instituto o en las clases de EF).
5. **Prevención de la lesión.** Qué hábitos puedo mejorar para no volver a lesionarme.

PRESENTACION DEL TRABAJO:

El trabajo se presentará con la siguiente estructura:

1. Portada con título del trabajo, datos personales (nombre, curso y grupo), datos de la asignatura y nombre de la profesora.
2. Índice (en el cual estarán los puntos del apartado anterior "guión de trabajo"). Si consideras que hay más información puedes añadir otros puntos.
3. Desarrollo de los puntos del guión.
4. Bibliografía consultada (página web)

PLAZO DE PRESENTACIÓN:_____

ANEXO 4. Ficha autoevaluación

Ficha de Autoevaluación – Coordinación y Equilibrio

Nombre: _____

Curso: 4.º ESO

Fecha: _____

Prueba	Indicaciones	Puntuación	Observaciones
Caminar sobre banco sueco	Tiempo más rápido de 3 intentos al pasar por 4 bancos. Anotar número de caídas.	Tiempo: ____ seg. / Caídas: ____	
Equilibrio flamenco (izquierda)	Aguantar 1 min en equilibrio. Contar caídas.	Caídas: ____	
Equilibrio flamenco (derecha)	Aguantar 1 min en equilibrio. Contar caídas.	Caídas: ____	
Movilidad articular hombros	3 = se tocan / 2 = cerca / 1 = separadas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	
Sentadilla profunda con brazos estirados	3 = completa y estable / 2 = con talones elevados / 1 = con desequilibrio	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	
Elevación activa pierna estirada	3 = supera el palo / 2 = llega al palo / 1 = no lo alcanza	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	
Paso de obstáculo	3 = correcto / 2 = ligera compensación / 1 = desequilibrio	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	

Autoevaluación del alumno/a – Sesión 1 (inicial)

1. ¿Cuál de las pruebas te resultó más fácil?

_____

2. ¿En cuál crees que necesitas mejorar más?

_____

3. ¿Qué estrategias podrías usar para mejorar tu equilibrio?

_____

Autoevaluación del alumno/a – Sesión 7 (final)

1. ¿En qué prueba has anotado más mejoría?

_____

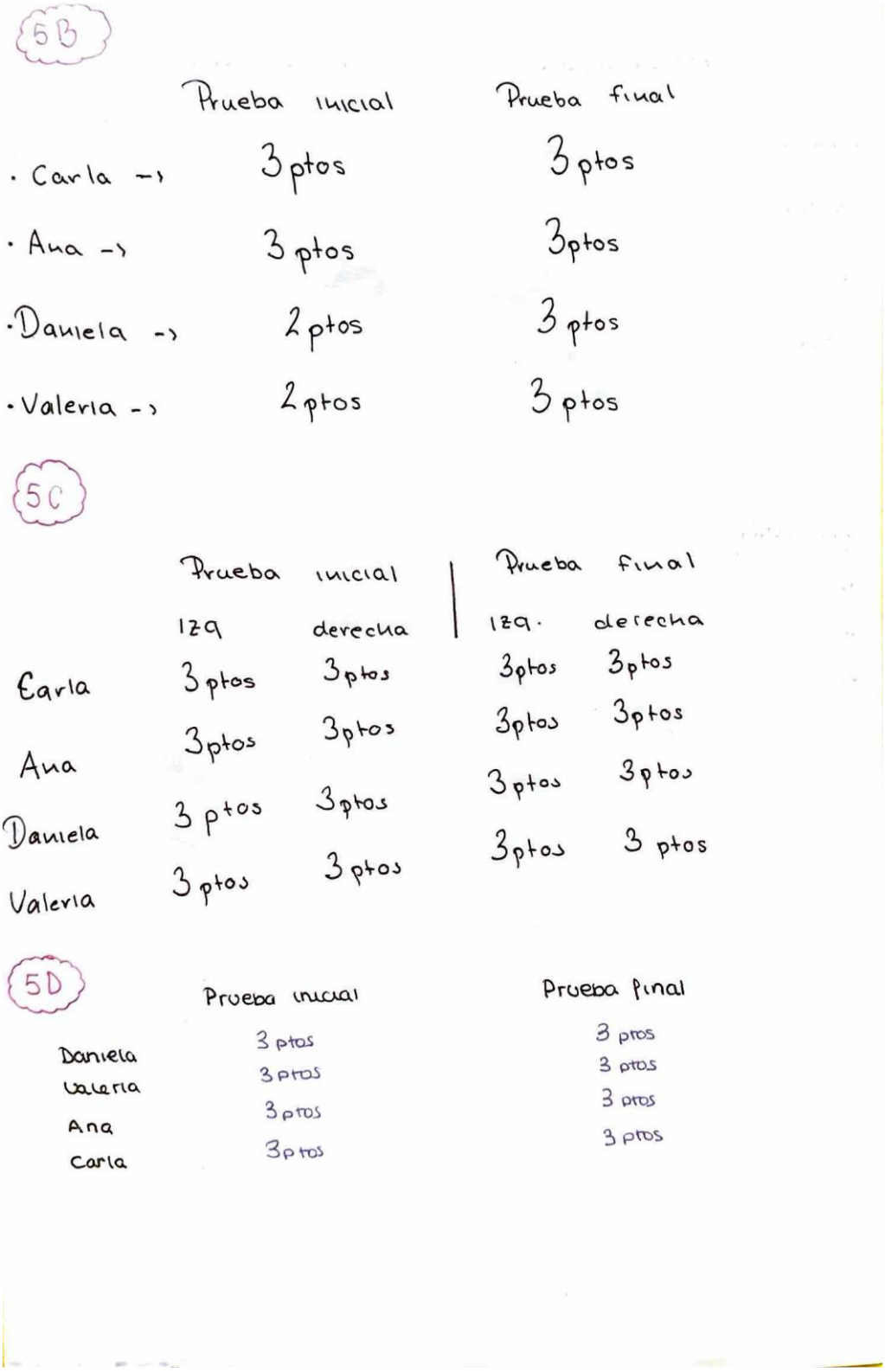
2. ¿Has empeorado en alguna prueba?

_____

3. ¿Qué prueba te ha parecido más interesante?

_____

ANEXO 5. Parte de la ficha de autoevaluación grupo alumnos.



5B

	Prueba inicial	Prueba final
· Carla →	3 ptos	3 ptos
· Ana →	3 ptos	3ptos
· Daniela →	2 ptos	3 ptos
· Valeria →	2 ptos	3 ptos

5C

	Prueba inicial		Prueba final	
	izq	derecha	izq.	derecha
Carla	3 ptos	3ptos	3ptos	3ptos
Ana	3ptos	3ptos	3ptos	3ptos
Daniela	3 ptos	3ptos	3 ptos	3ptos
Valeria	3 ptos	3 ptos	3ptos	3 ptos

5D

	Prueba inicial	Prueba final
Daniela	3 ptos	3 ptos
Valeria	3 ptos	3 ptos
Ana	3 ptos	3 ptos
Carla	3 ptos	3 ptos

5A

	Prueba inicial		Prueba final	
	Derecha	Izquierda	Derecha	Izquierda
Daniela	2 ptos	1 pto	3ptos	2 ptos
Valeria	3 ptos	2 ptos	3ptos	2 ptos
Ana	3ptos	3ptos	3ptos	3ptos
Carla	3ptos	3ptos	3ptos	3ptos.

{PREGUNTAS}

Ana Martín

1. En todas por igual
2. No, en ninguna
3. Prueba de equilibrio flamenco

Carla López

1. En todas igual
2. No he mejorado
3. La de correr por el banco.

Daniela Martínez

1. En todas por igual
2. He mejorado progresivamente
3. La de correr por el banco

Valeria Armero

1. En todas por igual
2. He notado mejoría
3. La de equilibrio con la pelota

ANEXO 6. Rúbrica Sesión 2 resolución de problemas en situaciones motrices.

Criterio de evaluación	**Nivel 4 (Excelente)**	**Nivel 3 (Bueno)**	**Nivel 2 (Aceptable)**	**Nivel 1 (Necesita mejorar)**
Identificación del problema motriz	Identifica con rapidez y claridad el reto planteado en cada actividad (ej. equilibrio, impulso, frenado).	Reconoce el problema motriz tras una breve observación o ayuda mínima.	Necesita apoyo frecuente para comprender el objetivo del ejercicio.	No identifica el objetivo o se muestra desorientado ante la tarea.
Elección de estrategia motriz adecuada	Elige estrategias efectivas, seguras y ajustadas al contexto y sus capacidades.	Aplica estrategias adecuadas, aunque requiere pequeñas correcciones.	Emplea estrategias poco eficaces o con dudas evidentes.	No logra seleccionar una estrategia adecuada para resolver la tarea.
Adaptación ante imprevistos o errores	Se adapta de forma autónoma ante dificultades (pérdida de equilibrio, trayectoria, etc.).	Se adapta con pequeñas ayudas o tras observar a sus compañeros.	Se bloquea ante imprevistos y necesita intervención del docente.	No muestra capacidad de adaptación y repite errores sin corregirlos.
Colaboración en la resolución grupal	Propone ideas y apoya a su grupo eficazmente en los juegos (limbo, 3 en raya, etc.).	Colabora activamente con el grupo en la mayoría de las actividades.	Participa, pero con escasa iniciativa o implicación.	No coopera con el grupo o muestra desinterés por resolver el reto grupal.
Evaluación y reflexión posterior (metacognición)	Explica con claridad qué hizo, por qué y cómo podría mejorar en futuras ocasiones.	Comenta brevemente su actuación y acierta en aspectos clave.	Necesita guía para reflexionar sobre su rendimiento.	No aporta elementos válidos de reflexión sobre su actuación motriz.

ANEXO 7. Rúbrica sesión 3 resolución de problemas en situaciones motrices

Criterio de evaluación	Nivel 4 (Excelente)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 2 (Aceptable)	Nivel 1 (Necesita mejorar)
Comprensión del reto motriz	Comprende con claridad cada juego/propuesta (equilibrio con pelota, con venda, identifica rápidamente qué debe lograr.	Entiende el reto tras una breve explicación o imitación de compañeros.	Necesita guía constante para entender la tarea a realizar.	No comprende el objetivo de la actividad incluso con ayuda.
Búsqueda de soluciones ante desequilibrios	Propone y aplica estrategias eficaces para recuperar el equilibrio o mejorar la ejecución en cada juego.	Aplica algunas estrategias útiles tras ensayo y error o por observación.	Se mantiene pasivo o repite errores hasta recibir ayuda.	No intenta corregir errores ni buscar soluciones por sí mismo.
Adaptación a condiciones cambiantes	Se adapta fluidamente a condiciones como uso de venda, cambios de ritmo o tipos de pelotas sin perder el control.	Se adapta con esfuerzo y algunos errores leves pero mejora con la práctica.	Tiene dificultades constantes para ajustarse a los cambios propuestos.	No logra adaptarse a las condiciones nuevas ni mantener el control postural.
Colaboración en resolución compartida	Colabora activamente con sus compañeros aportando ideas, feedback o apoyo en roles rotativos.	Participa de forma estable en los roles, aunque con poca iniciativa.	Cumple su rol de forma básica, pero sin implicación activa en la resolución grupal.	Evita colaborar, interrumpe la dinámica o no cumple con los turnos asignados.
Análisis posterior de la tarea (reflexión)	Reflexiona con profundidad sobre su ejecución y mejora, identificando qué estrategias funcionaron mejor.	Hace comentarios simples pero acertados sobre su experiencia.	Necesita ayuda para identificar errores o aciertos en su ejecución.	No reflexiona o no identifica elementos relevantes sobre su desempeño.

ANEXO 8. Rúbrica sesión 6 resolución de problemas en situaciones motrices

Criterio de evaluación	Nivel 4 (Excelente)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 2 (Aceptable)	Nivel 1 (Necesita mejorar)
Comprensión del reto motriz	Comprende claramente cada tipo de remada y su aplicación en el ejercicio correspondiente (transición, desplazamiento, explosiva).	Reconoce la consigna tras la explicación o imitación de compañeros.	Muestra confusión en los tipos de remada y en cuándo aplicarlos.	No entiende las tareas ni su relación con la remada explicada.
Toma de decisiones en condiciones cambiantes	Adapta de forma autónoma su estrategia durante las tareas según el contexto (ritmo, distancia, equipo).	Realiza ajustes adecuados pero tras observar errores o recibir una indicación.	Responde con lentitud o inseguridad ante nuevas condiciones.	No toma decisiones ajustadas al contexto, repitiendo errores.
Autonomía para ejecutar combinaciones motrices	Ejecuta sin ayuda secuencias como remar, impulsarse y hacer el take off, integrando los pasos con fluidez.	Realiza la secuencia completa con algunos errores o apoyos verbales del docente.	Requiere apoyo frecuente para completar las tareas combinadas.	No consigue completar las tareas sin asistencia directa constante.
Resolución eficaz en actividades cooperativas	Contribuye activamente en dinámicas grupales (relevos, surf en equipo), propone ideas y apoya al grupo.	Cumple su rol con compromiso, aunque sin mucha iniciativa.	Participa con dudas o falta de coordinación con su pareja o grupo.	Evita cooperar o interfiere en la dinámica grupal.
Análisis posterior (reflexión motriz)	Reflexiona con claridad sobre su rendimiento, identifica errores y plantea mejoras.	Reconoce qué hizo bien o mal con apoyo verbal del docente.	Tiene dificultad para verbalizar su experiencia sin guía.	No aporta elementos de reflexión sobre su ejecución.

ANEXO 9. Rúbrica sesión 3 métodos y técnicas de relajación

Criterio de evaluación	Nivel 4 (Excelente)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 2 (Aceptable)	Nivel 1 (Necesita mejorar)
Aplicación de técnicas de respiración	Aplica correctamente técnicas de respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) de forma lenta y controlada durante toda la sesión.	Aplica las técnicas de respiración con correcciones mínimas del docente.	Aplica la respiración de forma irregular y necesita recordatorios frecuentes.	No aplica las técnicas de respiración o las ejecuta de forma incorrecta constantemente.
Participación en estiramientos guiados	Sigue todas las instrucciones de estiramiento con atención.	Realiza la mayoría de estiramientos correctamente con pequeños errores de ejecución.	Realiza los ejercicios con dudas o posturas inadecuadas, incluso con guía.	No realiza los estiramientos o lo hace de forma incorrecta sin mostrar atención.
Actitud y disposición para la relajación	Muestra una actitud serena, receptiva y comprometida con la actividad de relajación.	Participa con interés, aunque presenta momentos de distracción menores.	Se muestra inquieto/a o poco centrado/a en la relajación, necesita redirección.	No muestra disposición o interrumpe la relajación del grupo.
Control corporal durante la relajación	Mantiene el cuerpo relajado, postura adecuada y control del movimiento durante toda la actividad.	Mantiene el control postural la mayor parte del tiempo con ajustes menores.	Tiene dificultades para controlar el cuerpo en posturas de relajación.	No consigue mantener postura ni quietud, rompiendo el ritmo de la sesión.
Conciencia corporal y sensaciones	Identifica y expresa con claridad sensaciones físicas y emocionales tras la relajación.	Reconoce sensaciones básicas con ayuda del docente.	Tiene dificultad para identificar o expresar lo que siente.	No reflexiona ni conecta con su experiencia corporal.

ANEXO 10. Rúbrica sesiones 4 y 5 métodos y técnicas de relajación

Criterio de evaluación	Nivel 4 (Excelente)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 2 (Aceptable)	Nivel 1 (Necesita mejorar)
Coordinación respiración-movimiento	Sincroniza con precisión la inhalación y exhalación con cada fase de las posturas, manteniendo ritmo y control...	Realiza la mayoría de las fases respiratorias en el momento adecuado con pequeños errores.	Presenta dificultad para coordinar la respiración con el movimiento, necesita guía frecuente.	No sigue la pauta respiratoria y se mueve sin conciencia respiratoria.
Ejecución técnica de posturas	Realiza cada postura con alineación corporal correcta, sin tensiones innecesarias y con control postural.	Ejecución técnicamente aceptable con correcciones menores.	Dificultades para mantener posturas correctas incluso con ayuda.	Posturas incorrectas o inestables, no sigue las indicaciones.
Control corporal y fluidez	Transiciones suaves y controladas entre posturas, manteniendo estabilidad y consciencia corporal.	Realiza la secuencia con cierta fluidez, aunque con interrupciones leves.	Movimientos poco coordinados o forzados, pierde el equilibrio con frecuencia.	Movimientos abruptos o sin control, interrumpe la secuencia.
Concentración y enfoque en la actividad	Se mantiene plenamente concentrado/a en la práctica, sin distracciones y con actitud receptiva.	Se mantiene concentrado/a con leves momentos de distracción.	Se distrae frecuentemente, requiere redirección verbal.	Falta de concentración, actitud dispersa o interrumpiendo la actividad.
Reconocimiento del estado corporal posterior	Identifica y verbaliza sensaciones físicas o emocionales tras la práctica.	Reconoce y comenta algunas sensaciones con ayuda.	Tiene dificultad para identificar o expresar sensaciones postejercicio.	No muestra interés por reflexionar sobre su experiencia corporal.

ANEXO 11. Rúbrica sesión 6 métodos y técnicas de relajación

Criterio de evaluación	Nivel 4 (Excelente)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 2 (Aceptable)	Nivel 1 (Necesita mejorar)
Control de la respiración	Respira de forma profunda, lenta y controlada durante toda la actividad acuática.	Respira adecuadamente con pequeñas interrupciones o desajustes.	Presenta dificultad para mantener una respiración estable y calmada.	Respira de forma agitada o irregular, sin control respiratorio aparente.
Técnica de flotación (boca arriba)	Mantiene el cuerpo alineado, relajado y equilibrado al soltar el bordillo, flotando de forma autónoma.	Consigue flotar con cierta estabilidad y mínima ayuda.	Logra flotar parcialmente, pero con pérdida de control o tensiones corporales.	No logra flotar sin asistencia o abandona el intento.
Postura corporal en flotación de estrella	Ejecuta la posición en X con brazos y piernas completamente extendidos y relajados, manteniendo la flotación.	Adopta la posición correctamente con leves ajustes en brazos o piernas.	Realiza la postura con dificultad para mantener la alineación o relajación.	No adopta la postura o pierde rápidamente la flotación.
Relajación y control emocional	Se muestra tranquilo/a, receptivo/a y comprometido/a con la relajación en el agua.	Participa con serenidad aunque muestra momentos de nerviosismo leve.	Muestra tensión, inseguridad o distracción constante.	No consigue relajarse o interrumpe el desarrollo del ejercicio.
Consciencia corporal en el agua	Identifica y regula activamente su cuerpo para mantener flotación y respiración armónica.	Regula su cuerpo con esfuerzo y algunos errores menores.	Tiene dificultad para percibir su cuerpo en el agua y necesita guía frecuente.	No muestra control ni consciencia corporal durante la sesión.

ANEXO 12. Autorización Salida del Centro Escolar

IES NÚMERO 5 **Departamento de Educación Física**

NOTA INFORMATIVA
Y
AUTORIZACIÓN

El equipo de profesores del departamento de Educación Física, les informa que el próximo _,_ de _, realizaremos una salida a …para realizar una actividad de…. Dicha actividad se encuentra incluida dentro de la programación de Educación Física.
Saldremos del instituto a las …y regresaremos sobre las …

Si están dispuestos a que sus hijo/a realice dicha actividad, rellene y firmen la siguiente Autorización

Atentamente,
Los profesores de Educación Física

Yo……como padre, madre, tutor legal de……..y con DNI……

AUTORIZO a mi hijo/a a realizar dicha actividad.

Sagunto, a …….de ……..de 2020

FIRMADO

DNI……..

.