



**Universidad  
Europea** VALENCIA

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

**PROPUESTA DE UNIDAD  
DIDÁCTICA DE CONDICIÓN FÍSICA Y  
BAILES LATINOS PARA  
EL ALUMNADO DE 4.º DE ESO  
APLICANDO EL APRENDIZAJE Y  
SERVICIO COMO MODELO  
PEDAGÓGICO**

Presentado por:

**CAMILA PÉREZ PITTALUGA**

Dirigido por:

**JOSÉ SERRANO DURÁ**

CURSO ACADÉMICO 2022- 23



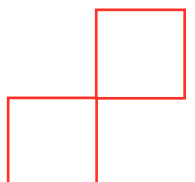
## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer el tiempo dedicado por mi tutor, José, del cual he aprendido mucho durante todo el máster y especialmente con la elaboración del TFM.

También al resto de profesores y profesoras de la Universidad por haberme hecho crecer, tanto académica como profesionalmente.

Por último y no menos importante, a nuestros tutores online que tanta atención nos prestaron durante el desarrollo del Máster y que estuvieron siempre ahí para solucionar nuestras dudas.

**Campus de Valencia**  
Paseo de la Alameda, 7  
46010 Valencia  
[universidadeuropea.com](http://universidadeuropea.com)





---

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>1.1.-Introducción-Justificación</b> .....	5
<b>1.2 Justificación de la UD escogida desde el punto de vista de la legislación actual</b> .....	6
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	11
<b>2.1 EL ApS</b> .....	11
<b>2.1.1 Conceptualización y contextualización</b> .....	11
<b>2.1.2 Caracterización: Elementos y posibilidades de aplicación</b> .....	12
<b>2.1.3 Consideraciones para su puesta en práctica: Fases del ApS</b> .....	13
<b>2.1.4 Evaluación del ApS</b> .....	16
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	19
<b>4. METODOLOGÍA</b> .....	23
<b>5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b> .....	25
<b>5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia</b> .....	25
<b>5.2.- Contextualización del centro educativo</b> .....	28
<b>5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas</b> .....	31
<b>5.3.1 Secuencia de los contenidos/saberes básicos temporalización por trimestres del curso elegido</b> .....	31
<b>5.3.2 Competencias clave y específicas</b> .....	34
<b>5.3.3 Metodología utilizada</b> .....	37
<b>5.3.4 Evaluación</b> .....	37
<b>5.3.5 Utilización de las TIC</b> .....	38

---

5.3.6 Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora. Niveles de inclusión educativa.....	38
5.3.7 Actividades Complementarias y Extraescolares.....	39
5.3.8 Participación en proyectos (ABP, APS) y programas interdisciplinarios. Perfil de salida .....	40
5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.....	41
<b>6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO</b> .....	47
<b>7. CONCLUSIONES</b> .....	75
<b>REFLEXIÓN FINAL</b> .....	77
<b>8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.</b> .....	79
<b>9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	81
<b>10 ANEXOS</b> .....	84
<b>Anexo 1</b> .....	84
<b>Anexo 2</b> .....	86
<b>Anexo 3</b> .....	87
<b>Anexo 4</b> .....	90
<b>Anexo 5</b> .....	93

## **ABREVIATURAS**

Se presenta a continuación el Índice de Abreviaturas para facilitar la lectura de este TFM y un mejor entendimiento de lo expuesto.

- **ApS:** Aprendizaje y Servicio
- **CF:** Condición Física
- **EC:** Expresión Corporal
- **EF:** Educación Física
- **NNA:** Niños, Niñas y Adolescentes
- **PD:** Programación Didáctica
- **UD:** Unidad Didáctica

## RESUMEN

En el presente TFM se presenta una propuesta de UD para el alumnado de 4.º de la ESO empleando el modelo pedagógico del Aprendizaje y Servicio (ApS) en el Centro de Día *Mayores* (ubicado en A Coruña). El propósito para cuando sea aplicada, es que el alumnado, a través de una UD de ocho sesiones en las que desempeñan un rol activo, desarrollen una serie de saberes básicos relacionados con la Condición Física (CF) y los Bailes Latinos a la vez que proporcionan un servicio a los adultos mayores del barrio. Es decir, que aprendan sirviendo. Aunque no se ha podido determinar la aplicabilidad real de esta UD, dado que no ha podido ser llevada a la práctica, se considera que puede ser una propuesta pedagógica de gran interés. Con las aportaciones del profesorado del máster, se espera poder perfilar y mejorar la propuesta aquí presentada que, por descontado, no está exenta de limitaciones.

*Palabras Clave:* Educación Física; Aprendizaje y Servicio; Bailes Latinos; Condición Física; Personas mayores.



## **ABSTRACT**

For the creation of this TFM, a Didactic Unit proposal has been made for 4th ESO students using the Learning and Service pedagogical model at the *Centro de Día Mayores* (located in A Coruña). The purpose for when it is applied, is that the students, through a Didactic Unit of eight sessions in which they play an active role, develop a series of basic knowledge related to Physical Fitness and Latin Dances while they provide a service to the elderly in their neighborhood. That is, they learn by serving. Although it has not been possible to determine the real applicability of this Didactic Unit, since it has not been possible to put it into practice, it is considered that it can be a pedagogical proposal of great interest. With the contributions of the master's faculty, it is expected to be able to refine and improve the proposal presented here, which, of course, is not exempt from limitations.

*Keywords:* Physical education; Learning and Service; Latin Dances; Physical Condition; Old people

# **I. INTRODUCCIÓN**



# INTRODUCCIÓN

## 1.1.-Introducción-Justificación

En este Trabajo Fin de Máster se presenta una propuesta de Unidad Didáctica (UD) para el alumnado de 4.º de la ESO del Colegio *Fogar de Santa Margarida* situado en la ciudad de A Coruña (Galicia), empleando el Aprendizaje y Servicio (ApS) como modelo pedagógico. La condición física (CF) y los Bailes Latinos serán los principales contenidos que se trabajarán para el desenvolvimiento de las sesiones. No se ha podido desarrollar dicha UD debido a la complejidad que requiere llevar a cabo una metodología como la del ApS, por no mencionar que una propuesta de este estilo ha de estar planificada y contemplada desde el inicio de curso en la programación didáctica del profesorado.

Se propone a continuación exponer el por qué se ha escogido este modelo pedagógico. En primer lugar, porque es una metodología innovadora y emergente que tiene como objetivo educar para la ciudadanía en el siglo XXI, formando ciudadanos responsables, participativos y comprometidos con la sociedad en la que viven para que busquen el bien común (Pérez-Galván y Ochoa Cervantes, 2017). Para ello, es imprescindible incentivar la participación infantil en los asuntos públicos de su propia comunidad (Folgueiras y Luna, 2010; Trilla y Novella, 2011), siendo este un elemento fundamental para que los niños, niñas y adolescentes (NNA) adquieran las competencias ciudadanas “independiente emente de la edad o las características identitarias de cada uno de ellos” (Pérez, 2017, p. 177).

Es aquí donde este modelo pedagógico cobra especial relevancia, al promover y estimular la participación de los NNA, uniendo los contenidos curriculares, el compromiso social y el aprendizaje basado en la experiencia, permitiéndoles ser los protagonistas, al poder implicarse plenamente en las necesidades reales de su entorno con la finalidad de mejorarlo (Tapia, 2010).

Como bien se ha mencionado al principio de este punto, al no haberse podido llevar a cabo la UD se ha decidido diseñar el ApS como si fuese a ser realizado en un centro de día llamado *Mayores* que trabaja con personas de más 65 años. Como se explicará más adelante en el *Punto 6* de este TFM, el alumnado habrá podido trabajar los siguientes contenidos:

- La Condición Física (CF) y,
- Bailes Latinos, más concretamente la Bachata.

Es bien sabido que la fuerza es la capacidad física más importante para que las personas lleguemos a la etapa adulta y a la senectud en un buen estado de salud, por lo que el trabajar la

CF en estas personas les será de gran ayuda para mantener su estado físico y mejorar su bienestar. En palabras de Gómez-Cabello et al. (2018):

Actualmente se conoce que la promoción de la actividad física (AF) regular en la infancia, la etapa adulta y la senectud, es una de las claves para poder tener una buena salud a lo largo de la vida y, por este motivo, el ejercicio físico se considera una de las principales medidas no farmacéuticas propuestas a los sujetos de mayor edad. (p. 3)

Por otra parte, la danza, el baile y la EC son actividades por lo general más lúdicas, divertidas y con la que las personas de todas las edades pueden conectar de una manera más natural y enriquecedora, por no decir que en los últimos años la Expresión Corporal (EC) y la Danza “han ido adquiriendo una mayor importancia dentro del ámbito de la Educación Física (EF) en el contexto escolar” (Conesa y Angosto, 2017, p.111). Es por esto por lo que se ha decidido trabajar con ambos contenidos para el desarrollo de esta propuesta de UD.

## **1.2 Justificación de la UD escogida desde el punto de vista de la legislación actual**

Según el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo:

- Para fomentar la integración de las competencias trabajadas, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos y relevantes y a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad.
- El fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, en todo caso, se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

Además, vemos cómo se trabajaría y se cumpliría uno de los principales objetivos de nuestra materia: el objetivo *k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.*

Tal y como se refleja en el Real Decreto 217/2022, el *Perfil de Salida del alumnado* es la piedra angular de todo el currículo; la meta no es la mera adquisición de contenidos, sino aprender a utilizarlos para solucionar necesidades presentes en la realidad. De ahí que se utilice la metodología del ApS para la UD propuesta debido a que el alumnado deberá buscar soluciones a una problemática determinada estableciendo sus propios objetivos para, finalmente, llevarla a cabo satisfactoriamente.

## **II. MARCO TEÓRICO**





## **2. MARCO TEÓRICO**

Con el siguiente punto se pretende aclarar qué es el ApS, cuáles son sus principales características y elementos, qué fases son las que se han de llevar a cabo y por último, cómo se ha de evaluar.

### **2.1 EL ApS**

#### **2.1.1 Conceptualización y contextualización**

De acuerdo con Puig y Palos (2006), no es posible encontrar una definición que aglutine las diferentes teorías, propósitos, tendencias y objetivos que a lo largo de la historia de su evolución ha tenido dicho concepto. Sin embargo, a decir de Tapia (2010) desde un punto de vista general, el ApS son experiencias o programas específicos desarrollados por un grupo de niños, niñas o jóvenes en el contexto de educación formal o informal, siendo una propuesta pedagógica y una manera de intervenir en lo social. Chiva-Bartoll (2018) la define como un modelo pedagógico activista, reflexivo y experiencial, que invita al alumnado a descubrir, interpretar y transformar la realidad a partir del vínculo entre el aprendizaje curricular y la actuación al servicio de la comunidad. De modo que, desde las prácticas educativas críticas, se deben proporcionar al alumnado tareas repletas de diálogo, debate y discusión, con el propósito de ampliar su capacidad crítica, de tal manera que aumenten sus posibilidades de entender y transformar la realidad.

Como ha quedado patente en los párrafos anteriores, el ApS se compone de dos elementos que tienen íntima relación: el aprendizaje y el servicio comunitario; fomenta el aprendizaje de los estudiantes mediante la participación activa en experiencias realizadas en la comunidad, por medio de un proyecto estructurado e intencionado (Puig, Batlle, Carme et al., 2007). Es por ello por lo que el ApS, además de aspirar a transformar la realidad, posee la capacidad de fomentar la adquisición de valores y el pensamiento crítico del alumnado que lo experimenta. Sin duda, esta dualidad, basada en ‘aprender sirviendo’, representa el elemento nuclear del modelo (Chiva-Bartoll y Fernández-Río, 2021). Así, la metodología permite que el estudiante se implique con los destinatarios del servicio que realiza, reconociendo sus necesidades y la realidad en la que viven, la cual no sería posible de conocer totalmente en las actividades llevadas a cabo en el aula

(Folgueiras, 2008). Por ello, el ApS se convierte en una estrategia que une el aprendizaje con el servicio, pero con objetivos bien delimitados, con actividades estructuradas y con una intención pedagógica orientada a la formación ciudadana.

Por último, conviene destacar que la necesidad de que el ApS esté necesariamente vinculado al aprendizaje del currículo académico, en este caso de la Educación Física, marca una diferencia clara y sustancial respecto a otras iniciativas de carácter social (Chiva Bartoll y Fernández Río, 2021), es decir, esta metodología no debe confundirse con el voluntariado, la realización de prácticas curriculares o la prestación de servicios sociales.

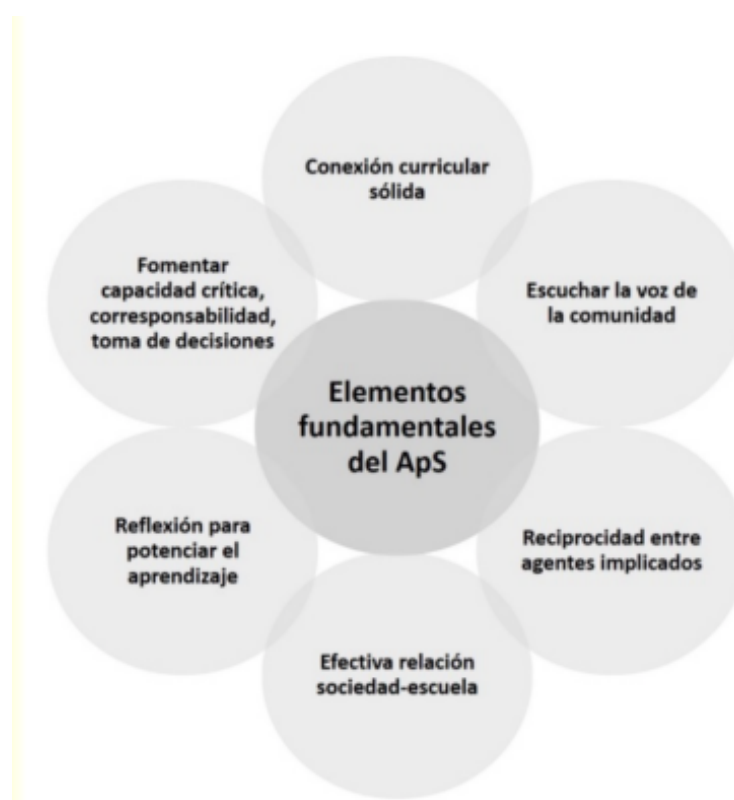
### 2.1.2 Caracterización: Elementos y posibilidades de aplicación

Todo modelo pedagógico cuenta con una serie de elementos esenciales que lo caracterizan y sobre el que se construyen sus aplicaciones.

A continuación, mostraremos los elementos fundamentales de ApS en la Figura 1

#### Figura 1

*Elementos fundamentales del ApS*



*Nota.* Tomado del libro *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (p. 233).

Estos elementos clave deben ser incorporados al ApS teniendo en cuenta la enorme riqueza de alternativas, ajustes y versatilidad que este modelo ofrece. Su aplicación permite diferentes posibilidades y opciones. Estas modalidades son el servicio directo, el servicio indirecto, la modalidad de investigación y la de denuncia (Billig, 2000).

Para no entrar en particularidades innecesarias, que se escapan del alcance del presente TFM, nos centraremos en aquella modalidad que será empleada en la UD aquí propuesta, que es la de *servicio directo* (Chiva-Bartoll y Fernández-Río, 2021). En palabras de estos autores, esta modalidad radica en el establecimiento de una relación directa en la que el alumnado participante y el colectivo receptor del servicio mantienen contacto físico durante una parte importante de la intervención. La aplicación de esta modalidad insta al alumnado a intervenir directamente sobre la necesidad detectada, estando en contacto con el colectivo vulnerado. Algunas posibilidades de ApS aplicado en modalidad de servicio directo podrían materializarse en la impartición de talleres, charlas, actividades, clases, etc. Los contenidos de estos estarían relacionados con el currículo de Educación Física, y la finalidad sería la de aportar a los colectivos receptores aquellos beneficios de la actividad física que puedan considerarse oportunos, a saber: salud, bienestar, educación, ocio, recreación, inclusión, socialización, acercamiento intergeneracional, etc.

Si se ejecuta bien, esta modalidad (y otras que no se han nombrado) aspira a construir aprendizajes radicados en procesar y/o aplicar conocimientos curriculares en escenarios reales, promoviendo una interpretación, comprensión reflexiva y transformación de los mismos, a la vez que la mejora de la capacidad crítica del alumnado (Chiva-Bartoll y García-Puchades, 2018).

### **2.1.3 Consideraciones para su puesta en práctica: Fases del ApS**

El siguiente apartado no se presenta como una guía prescriptiva, sino que más bien aborda algunas de las principales implicaciones y actuaciones para pautar su aplicación. Dentro del ApS destacan tres momentos clave: un primer periodo de *preparación y diagnóstico* que implica la preparación del educador, el grupo-clase y el proyecto a desarrollar; una segunda etapa intermedia que supone la *planificación* y

*ejecución* del servicio propiamente dicho; y una fase final que abarca los procesos de *evaluación y reconocimiento* del trabajo realizado (Figura 2).

**Figura 2**

*Fases para la puesta en práctica del ApS*

<b>Fase 1. Preparación y diagnóstico</b>
Análisis de los intereses, motivaciones y capacidades del grupo
Diagnóstico basado en la experiencia concreta
Formulación de objetivos a partir de la observación reflexiva
Conceptualización abstracta y vinculación curricular firme
<b>Fase 2. Planificación y ejecución</b>
Organización y planificación de acciones concretas
Ejecución y experimentación activa
<b>Fase 3. Evaluación, reconocimiento y celebración final</b>
Evaluación reflexiva en torno al aprendizaje personal, curricular y de servicio
Celebración y reconocimiento

*Nota:* Chiva-Bartoll y Fernández-Río (2021, p. 235).

A continuación, se describen con mayor detalle las actuaciones recomendadas para cada una de estas fases (Chiva-Bartoll y Fernández-Río, 2021).

#### *1.1.1. Fase de preparación y diagnóstico*

En relación con las recomendaciones de esta fase de preparación y diagnóstico, podemos diferenciar cuatro partes:

- *Análisis de los intereses, motivaciones y capacidades del grupo:* Se dedicará tiempo a reflexionar sobre experiencias previas en modelos pedagógicos activos y valorar el grado de compromiso social que desea adquirir el alumnado.
- *Diagnóstico basado en la experiencia concreta:* Se deberá establecer un arranque progresivo basado en experiencias concretas que faciliten el contacto

entre el contenido de Educación Física a aprender y el contexto social de aplicación del servicio.

- *Formulación de objetivos a partir de la observación reflexiva:* El profesorado proporcionaría al alumnado tiempo suficiente para debatir, intercambiar opiniones y argumentos con los potenciales receptores del servicio, a fin de establecer los objetivos concretos que han de guiar al programa de ApS (Chiva-Bartoll et al., 2019).
- *Conceptualización abstracta y vinculación curricular firme:* Una vez discutida y diagnosticada la necesidad social que se aspira a combatir, será necesario analizar y definir claramente el contenido curricular a trabajar, asegurando así que la necesidad social y el aprendizaje académico estén perfectamente relacionados.

#### *1.1.2. Fase de planificación y ejecución*

Respecto a las recomendaciones de la fase de planificación y ejecución:

- *Organización y planificación de acciones concretas:* El alumnado se coordinará con los miembros de la comunidad para trabajar juntos en la programación de las tareas a realizar, estableciendo su propio modelo de colaboración, de organización y sus propias reglas de funcionamiento. Paralelamente deberán planificarse actividades encaminadas a reflexionar sobre la ejecución de las acciones a ejecutar, con la intención no solo de profundizar y enriquecer los conocimientos adquiridos, sino también de detectar, analizar y proponer posibles mejoras.
- *Ejecución y experimentación activa:* Desarrollar, en el contexto de una aplicación real, las competencias y contenidos curriculares específicos de la asignatura. Asimismo, deberán llevarse a cabo actividades de reflexión programadas a fin de conectar, además, los aprendizajes de carácter técnico y estrictamente curricular, con aquellos de carácter más personal y social.

#### *1.1.3. Fase de evaluación, reconocimiento y celebración final*

Respecto a las recomendaciones sobre la evaluación, reconocimiento y celebración final:

- *Evaluación reflexiva en torno al aprendizaje personal, curricular y de servicio:* Como sucede con la aplicación de cualquier otro modelo pedagógico, en el ApS es necesario reflexionar y evaluar el proceso para comparar los resultados alcanzados con los objetivos de partida (Chiva-Bartoll, Santos-Pastor, Martínez-Muñoz & Salvador-García, 2019). Esta fase también se presenta como una magnífica oportunidad para valorar la evolución personal del alumnado en el ámbito de las emociones, los sentimientos, los valores y las actitudes.
- *Celebración y reconocimiento:* Por último, se aconseja no echar el cierre a un programa de ApS sin antes realizar un evento de celebración o reconocimiento en el que el alumnado tenga la oportunidad de dar a conocer públicamente el trabajo realizado y sentir, de este modo, el valor que le otorga la comunidad.

#### **2.1.4 Evaluación del ApS**

Evaluar un programa de ApS implica tener en cuenta la suma de (a) los aprendizajes y habilidades adquiridas por el alumnado participante y (b) la transformación social derivada del servicio (Chiva-Bartoll, Santos-Pastor, Martínez-Muñoz & Salvador-García, 2019).

Cualquier ApS que se precie pasa inevitablemente por realizar un análisis global de lo acontecido. Un planteamiento que encaja con este enfoque globalizador de la evaluación es el modelo de evaluación sistémica promulgado por De la Orden y Jornet (2012), centrado en evaluar un proyecto educativo en torno a tres efectos: (1) eficacia, entendida como consecución de los objetivos programados; (2) eficiencia, interpretada como la evaluación del proceso en términos de organización y uso de recursos; y (3) funcionalidad, asumida como el efecto global relativo al ajuste entre lo sucedido y las expectativas de la comunidad.

##### *1.1.4. Evaluación de la eficacia*

Se recomienda evaluar con los siguientes instrumentos: el *portafolio*, ya que permite al personal docente conocer el esfuerzo, el progreso y los logros alcanzados por el alumnado en las distintas fases del proceso de enseñanza-aprendizaje; el uso de *cuestionarios* en tanto que se trata de herramientas claras y concisas, construidas a partir de preguntas que permiten extraer información relevante de forma coherente y; las *rúbricas* o *matrices de evaluación*, ya que permitirían activar procesos de autoevaluación y coevaluación, implicando activamente al alumnado y fomentando un proceso evaluativo compartido mucho más rico y completo.

#### *1.1.5. Evaluación de la eficiencia*

Chiva-Bartoll y Fernández-Río (2021) entienden que los *diarios de seguimiento* son una buena herramienta para identificar, analizar y reflexionar las distintas situaciones acaecidas durante el programa, ya que en ellos, el personal docente puede instar al alumnado a generar y plasmar sus propias reflexiones.

También recomiendan realizar breves entrevistas informales o informes sencillos, sin olvidar la observación directa del profesorado para recabar información de primera mano.

#### *1.1.6. Evaluación de la funcionalidad*

Finalmente, respecto a la evaluación del cumplimiento de las expectativas sociales del programa, como no puede ser de otra manera, debe contarse con técnicas que necesariamente den voz a los distintos agentes implicados. Entre ellas destacan, por una parte, las *entrevistas individuales*, enfocadas a captar la visión de cada individuo desde la perspectiva particular experimentada; por otra, los grupos de discusión, que están centrados en poner en contacto a representantes de los distintos agentes o grupos de interés. Este ejercicio permitirá contrastar la percepción experimentada por los diferentes grupos, construyendo una imagen intersubjetiva de todo lo vivido que, sin duda, ofrecerá información valiosa sobre la funcionalidad del programa.

### **III. OBJETIVOS**



### 3. OBJETIVOS

A continuación, se presentan los objetivos generales del presente TFM, así como los objetivos específicos que emanan de cada uno de estos.

- Presentar una Propuesta de Unidad Didáctica sobre condición física y bailes latinos empleando el modelo pedagógico del ApS para el alumnado de 4.º de la ESO.
  - o Desarrollar ocho sesiones en las que se integren los principios básicos del ApS y se trabajen los saberes básicos 1.1; 2.1; 2.2; 2.4; 5.3 y 5.4.
  
- Exponer y analizar críticamente la PD del centro educativo *CPR Plurilingüe Fogar de Santa Margarida*, así como proponer propuestas de mejora.
  - o Analizar y proponer mejoras sobre el cumplimiento de la legislación actual, las metodologías utilizadas, las actividades y evaluación, la utilización de las TIC, la atención a la diversidad y las actividades complementarias de la PD del centro de prácticas.

## **IV. METODOLOGÍA**



## 4. METODOLOGÍA

El procedimiento seguido para esta propuesta de UD fue la de realizar una revisión bibliográfica de la literatura nacional en las diferentes bases de datos, siendo Dialnet y *Google Scholar* las más usadas para la dicha revisión.

Las palabras clave que se emplearon en ambas plataformas fueron:

- Aprendizaje y Servicio + Educación / Educación Secundaria / Ciudadanía / Educación Física / Personas mayores
- Bailes latinos / Baile / Expresión Corporal / Danza + Educación Secundaria / Educación Física / Personas mayores
- Personas mayores + Condición Física / Fuerza / Resistencia / Equilibrio / Flexibilidad

Una vez hecha la selección de los artículos se puso en marcha la realización de este TFM.

**V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS  
DE LA PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA**



## 5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

A continuación, se presenta y analiza la Programación Didáctica del centro *Fogar de Santa Margarida*.

### 5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia

Comenzaremos explicando e interpretando el marco normativo estatal.

En primer lugar, en lo que respecta al marco normativo estatal, resulta necesario señalar el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. En dicho decreto se reformula la definición de currículum y se hace hincapié en el hecho de que; la formación integral que ha de alcanzar el alumnado, necesariamente debe centrarse en el desarrollo de las competencias.

El decreto señala que, aspectos como la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la educación para la paz y no violencia y la creatividad, deberán trabajarse desde todas las materias. Asimismo, se prevé que la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la igualdad entre hombres y mujeres, la formación estética y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales sean objeto de un tratamiento transversal. Por último, se establece que todo el alumnado deberá cursar Educación en Valores Cívicos y Éticos en uno de los cursos de la etapa.

Entre las medidas más destacadas de este decreto está la recuperación de los programas de diversificación curricular, previstos para el alumnado que se estime que puede beneficiarse de una metodología específica para la consecución del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

La concreción en términos competenciales de estos fines y principios se recoge en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, en el que se identifican las competencias clave y el grado de desarrollo de las mismas previsto al finalizar la etapa. Por otro lado, para cada una de las materias, se fijan las competencias

específicas previstas para la etapa, así como los criterios de evaluación y los contenidos enunciados en forma de saberes básicos.

Para concluir con el marco normativo estatal, citaremos de la ley el Artículo 2. Definiciones ya que creemos que es importante que queden claros estos conceptos para el futuro desarrollo de este Trabajo Fin de Máster.

A efectos de este real decreto, se entenderá por cada uno de los términos que se presentan lo siguiente:

*Objetivos:* logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.

*Competencias clave:* desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Las competencias clave aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

*Competencias específicas:* desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.

*Criterios de evaluación:* referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

*Saberes básicos:* conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.



*Situaciones de aprendizaje:* situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

A continuación, revisaremos e interpretaremos el Decreto 156/2022 del 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la comunidad autónoma de Galicia.

Entrando ya en nuestra propia materia, la E.F., vemos que en el Decreto se busca conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad y el gozo de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a construir y a consolidar desde la materia de la Educación Física una competencia motriz que es fundamental para el desarrollo integral del alumnado, la cual posee un fuerte carácter global e interdisciplinar, puesto que el movimiento es un elemento esencial e indisoluble del aprendizaje.

Las competencias establecidas en la educación primaria sientan las bases del perfil de salida de la enseñanza básica que, junto a los objetivos generales de la educación secundaria obligatoria, concretaron el marco de actuación para definir los objetivos de esta materia. Este currículo se convierte en el referente para seguir dándole forma a la nueva E.F. que se pretende desarrollar: más competencial, actual y adaptada a las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI.

Los objetivos de la materia de E.F. persiguen consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y de la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

Para alcanzar estos objetivos, el currículo de la materia de E.F. se organiza alrededor de seis bloques que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas.

*Los seis bloques son:*

- Vida activa y saludable

- Organización y gestión de la actividad física
- Resolución de problemas en situaciones motrices
- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
- Manifestaciones de la cultura motriz
- Interacción eficiente y sostenible con el entorno

### 5.2.- Contextualización del centro educativo

La Fundación *Fogar de Santa Margarida* es un colegio privado-concertado que está ubicado en la ciudad de A Coruña, concretamente, en la calle Valle Inclán 1, 15011 (Figura 3).

#### Figura 3

*Ubicación del Colegio Fogar de Santa Margarida*



*Nota:* Tomado de la página web oficial del Colegio CPR Plurilingüe *Fogar de Santa Margarida*, año 2001. (<http://www.fhsm.es/estaticas/ver.htm?id=183>). Dominio público.

La Fundación *Fogar de Santa Margarida* da sus primeros pasos en el año 1927, cuando las hermanas Suárez Frige y un grupo de colaboradoras se unieron para asistir a las catequesis de la ermita de Santa *Margarida*. En 1970, el *Fogar* puso todo su empeño en la escolarización de la zona, de modo que en poco tiempo pasó de 240 a más de 1000 alumnos.

Los niveles educativos que acoge son los siguientes:

- Educación Infantil (1er ciclo de 0 a 2 años y 2.º ciclo de 3 a 5 años, EI).
- Educación Especial (Para alumnos de EI, EP y ESO).
- Educación Primaria Obligatoria (6 a 12 años, EP).
- Educación Secundaria Obligatoria (12 a 16 años, ESO).
- Formación Profesional Básica - Servicios Comerciales (16 años, FPB).
- Ciclo Formativo de Actividades Comerciales (16 años en adelante, CF).
- Bachillerato LOM-LOE (16 a 18 años).

Desde 2015, Fogar de Santa Margarida forma parte de la Red de Centros Plurilingües de Galicia, al incluir una cuarta lengua que es el francés (el resto de las lenguas que se enseñan son el castellano, el gallego y el inglés).

En cuanto a los Órganos de Gobierno, estos se clasifican de la siguiente manera:

### 1. *Unipersonales*

El centro se gestiona mediante un órgano directivo formado por: Administrador, Director General, Director Pedagógico, Jefes de Estudios, Secretarios y Coordinadores de Ciclo.

### 2. *Colegiados*, formados por los siguientes departamentos:

- Consejo Escolar
- Claustro
- Departamentos
- Equipos Docentes
- Orientación
- Alumnado

### 3. Los servicios que ofrece el centro son los siguientes:

- Biblioteca de la escuela

- Centro de Medios Audiovisuales
- Bienvenida por la mañana. Tiene lugar a partir de las 08:00 horas y con desayuno a partir de las 07:30 horas.
- Transporte Escolar
- Comedor
- Departamento de Orientación
- Actividades deportivas
- Aula de Informática
- Aula de Internet
- Clases de refuerzo y apoyo
- Aulas de laboratorio
- Actividades extracurriculares

Además de toda esta información, debe añadirse que las clases de E.F. se imparten en las Pistas Polideportivas de la Ciudad Deportiva de Riazor, instalaciones que se encuentran a 7 minutos caminando del Colegio. Normalmente las dos pistas a las que tenemos acceso están ocupadas tanto por la tutora de prácticas como por uno de sus compañeros. Estas pistas están bien acondicionadas para las clases de Educación Física y disponen del material suficiente para la enseñanza de la asignatura.

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

La Unidad Didáctica escogida será propuesta para el curso 4.º de la ESO. La tutora del centro de prácticas enseña en las tres clases de 1.º de la ESO del Colegio, así que servirá de guía para la elaboración de este apartado.

#### 5.3.1 Secuencia de los contenidos/saberes básicos temporalización por trimestres del curso elegido

En la *Tabla 2* puede observarse la distribución temporal de los diferentes saberes básicos a lo largo de las diferentes evaluaciones.

Tabla 2

*Secuencia de los contenidos/saberes básicos en la temporalización por trimestres del curso*

UD	Título	Descripción	% peso materia	N.º sesión	1er trim	2º trim	3er trim
1	Nos presentamos	Unidad didáctica para presentar un tema y promover el conocimiento entre el alumnado del grupo de clase: Contenido del programa didáctico y criterios de calificación. Reglas de clase y aspectos de cumplimiento obligatorio (ropa, pautas de higiene, etc....) Conocimiento de las instalaciones y del material y normas de seguridad y prevención de accidentes.	3	3	X		
2	Empezamos a calentar	Unidad didáctica para tratar contenidos principalmente relacionado con el <i>Bloque 1 (Vida activa y saludable)</i> y así dar a conocer y poner en práctica algunas bases de la estructura de la sesión de clase.	4	4	X		

## 5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica

3	Deportes colectivos: el hockey sala	A través de esta UD sabremos más sobre hockey, los aspectos técnicos y tácticos, así como otros aspectos importantes sobre su regulación.	15	10	X		
4	Condición Física	Unidad para evaluar el nivel de condición física al inicio del curso y conocer las actividades para su mejora	15	5	X		
5	Deportes de adversario: el bádminton	Unidad para aprender sobre este deporte de adversario, el manejo del volante, los diferentes golpes y las reglas básicas del juego.	15	8	X		
6	Deportes colectivos: el baloncesto	Trabajaremos diferentes aspectos técnicos y tácticos del baloncesto, así como los aspectos más importantes sobre su reglamento.	15	10		X	
7	Deportes colectivos: el balonmano	A través de esta UD trabajaremos los diferentes aspectos técnicos y tácticos del balonmano, así como los aspectos más importantes de su normativa.	15	10		X	
8	Expresión corporal: el aerobic	Unidad para introducir a los estudiantes a actividades rítmicas que siguen a una base musical y en el que tendrán que crear una coreografía.	10	6			X
9	Deportes colectivos: el fútbol	A través de esta UD trabajaremos diferentes aspectos técnicos y tácticos del fútbol, así como otros aspectos importantes de su reglamento.	10	10			X

---

5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica

10	Actividades en el medio natural: la playa	En esta UD los alumnos realizarán actividad física en el medio natural, utilizando la playa como recurso natural en el cual divertirse al mismo tiempo que repercute en la mejora su salud.	3	4			X
----	---	---	---	---	--	--	---

### 5.3.2 Competencias clave y específicas

En la *Tabla 3* quedan detalladas las competencias clave y específicas.

**Tabla 3**

*Competencias Clave y Específicas relacionadas con los Objetivos de Área*

<b>Objetivos de área</b>	<b>CCL</b>	<b>CP</b>	<b>STEM</b>	<b>CD</b>	<b>CPSAA</b>	<b>CC</b>	<b>CE</b>	<b>CCEC</b>
OBJ1 - Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando actividades intencionadas, rutinas físicas y deportivas diariamente, basado en un análisis crítico a los modelos corporales y rechazando las prácticas que carecen de base científica.  Hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre mejorando así la calidad de vida.	3		2-5	4	2-4			
OBJ2 - Adaptar, con progresivo autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuadas a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para					4-5		2-3	



5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica

<p>resolver situaciones de carácter motriz vinculadas a las diferentes actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a los distintos desafíos físicos.</p>					1-3-5	3		
<p>OBJ3 – Comparar los espacios de la práctica físico-deportiva independientemente de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrario a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	5	3			1-3-5	3		

5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica

<p>OBJ4 – Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico - políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>		3				2-3		1-2-3-4
<p>OBJ5 - Adoptar un estilo de vida sostenible y eco social responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el medio y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>			5			4	1-3	

### **5.3.3 Metodología utilizada**

Para el aprendizaje técnico y otros contenidos con características similares, en el centro de prácticas se utilizan estilos más directivos como la asignación de tareas; mientras que para el aprendizaje táctico, de expresión corporal y otras enseñanzas con características similares tratan de fomentar la creatividad a través de estilos como el descubrimiento guiado.

Los estilos de enseñanza utilizados pueden variar en una misma sesión dependiendo de cada tarea.

### **5.3.4 Evaluación**

El Programa Didáctico consta de 10 unidades. Las Unidades Didácticas se distribuyen trimestralmente, de manera que la 1, 2, 3 y 4 se impartirán en el primer trimestre con un peso total del 35 %; la 5, 6 y 7 se darán en el segundo trimestre con un peso total del 34 %, y la 8, 9 y 10 se dará en el tercer trimestre con un peso total del 31 %. En el número de sesiones asignadas a cada UD se contemplan también las sesiones dedicadas a la evaluación.

La materia se divide en tres apartados:

- Habilidades deportivas, que suponen el 40 % de la nota final. Para la calificación de cada UD utilizan una ficha de observación donde el alumnado tendrá que ir cubriendo cada ítem establecido para alcanzar los objetivos de dicha unidad.
- Examen teórico, que supone el 30 % de la nota final. Para superar este apartado el alumnado debe conseguir por lo menos 4 puntos sobre 10.
- Actitud, que supone el 30 % de la nota final. Si el alumnado tiene 5 negativos en el apartado de actitud, perderá 1 punto. Se le podrían llegar a quitar hasta 3 puntos en este apartado.

La calificación de cada trimestre se obtendrá calculando la media aritmética ponderada de las calificaciones obtenidas en cada apartado anterior.

Para la obtención de la nota se emplearán distintos procedimientos, tanto pruebas escritas como la observación directa por parte de la persona docente. Las pruebas escritas son exámenes de tipo test, de una única respuesta.

Al ser una materia eminentemente práctica, el procedimiento de evaluación más empleado será la observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de comparación y escalas de valoración en función de los contenidos a desarrollar.

### **5.3.5 Utilización de las TIC**

No se encontró ninguna utilización de las TIC en la Programación Docente.

### **5.3.6 Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora. Niveles de inclusión educativa**

Con carácter general, para adaptarse a los diferentes ritmos de aprendizaje y capacidades, se contemplan actividades de refuerzo y ampliación con tiempos flexibles y aprendizaje cooperativo en grupos heterogéneos.

Los alumnos que suelen necesitar una atención más especial son:

- El alumnado repetidor
- El alumnado con diferente nivel de competencia motriz
- El alumnado lesionado o incapacitado temporalmente
- El alumnado que promociona con la materia sin superar

Por otro lado, en el caso del alumnado con un ritmo de aprendizaje más lento, se podrían poner en marcha:

- Adaptaciones metodológicas en cuanto al estilo de enseñanza: clases más individualizadas, realización de grupos de nivel en aquellas actividades en las que sea necesario...etc.
- Adaptaciones metodológicas en cuanto a la técnica de enseñanza: comunicar solo los aspectos más importantes del modelo, presentándolo de una manera más personalizada. Procurar diseñar actividades diferentes para trabajar un mismo contenido...etc.

- Adaptaciones metodológicas en cuanto a las estrategias pedagógicas: apoyo verbal, visual, manual, aplicación del tiempo para alcanzar un determinado contenido, refuerzo permanente de los logros alcanzados para elevar su autoestima, la creación de un clima en el aula donde el alumno/a no tema expresar sus dificultades, simplificación y adaptaciones de la reglas de juego...etc.

En cuanto al alumnado con un ritmo de aprendizaje más rápido, podemos:

- Plantear actividades de ampliación que les permita profundizar en los diversos contenidos alcanzando objetivos superiores
- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeros/as que tengan dificultades en su aprendizaje. En el caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención a la diversidad una vez agotadas las de carácter ordinario, se seguirán las indicaciones establecidas en la normativa vigente, con la colaboración del departamento de orientación del centro.

### **5.3.7 Actividades Complementarias y Extraescolares**

En el centro educativo donde se realizaron las prácticas se contemplan dos actividades complementarias: patinaje sobre hielo y surf. A continuación se comentan los aspectos más importantes de cada una de ellas.

#### *Patinaje sobre hielo:*

- Va dirigida a todos los grupos de 1.º de la ESO.
- Las fechas están por concretar (se hará antes de las vacaciones de Navidad o justo a la vuelta).
- Se realizará en la pista de hielo del centro comercial Marineda en el horario de la clase de Educación Física.
- El coste aproximado de la actividad es de 7 – 8 €.
- Acudirá el profesor de E.F acompañado de otro que brindará apoyo en caso de que ocurriera algo.
- Se necesitará transporte que será contratado por el Colegio (incluido en el coste de la actividad).

- Se necesitará el permiso de las familias que se le entregará al tutor/a con anterioridad junto con el dinero.

*Surf:*

- Va dirigida a todos los grupos de 1.º de la ESO.
- Las fechas están por concretar (se hará en el mes de abril).
- Se realizará en la playa de *Batiagueiro* con una empresa contratada a través del Colegio que les brindan el material necesario para hacer el deporte.
- Se realizará en el horario de Educación Física y se cogerá también la siguiente hora (en total 3 horas seguidas).
- El coste aproximado de la actividad es de 20 €.
- Acudirá el profesor de E.F acompañado de otro que brindará apoyo en caso de que ocurriera algo.
- Se necesitará transporte que será contratado por el Colegio (incluido en el coste de la actividad).
- Se necesitará el permiso de las familias que se le entregará al tutor/a con anterioridad junto con el dinero.
- Es necesario que sepan nadar.

**5.3.8 Participación en proyectos (ABP, APS) y programas interdisciplinares.**

**Perfil de salida**

No se encontró ninguna participación en proyectos (ABP, ABS) en la Programación Docente.

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

A continuación, se realizará un análisis crítico de la programación de E.F. del Colegio *Fogar de Santa Margarida*, exponiendo las propuestas de mejora de los siguientes aspectos de dicha programación.

*Cumplimiento de la legislación actual:* la Programación Didáctica cumple la legislación actual. En primer lugar, porque desde la *Xunta de Galicia* se le proporciona a cada profesor de cada centro escolar una plantilla a cubrir en la que los objetivos de la materia ha de cumplirse, objetivos que, están relacionados con los criterios de evaluación correspondientes. Y, en segundo lugar, porque la relación de las UU.DD. propuestas con los saberes básicos existe y, no solo está descrito en el papel, sino que también se cumple en la práctica, como se ha podido comprobar al realizar las prácticas docentes.

Como ejemplo paradigmático, en los saberes básicos del *Bloque I: Vida activa y saludable* del curso 1º de la ESO, la profesora evalúa la higiene personal de su alumnado ya que han de llevar una pequeña mochila con ropa para cambiarse y con productos de aseo personal para ducharse después de la actividad física; poniendo otro ejemplo con el mismo curso, si vemos los saberes básicos del *Bloque II: Organización y gestión de la actividad física*, existe un apartado que dice: *Practicar una gran variedad de actividades motrices valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros*; si la profesora considera que algún alumno/a está comportándose de manera antideportiva o insulta a otro estudiante, puede poner entre 1 y 3 negativos dependiendo de la gravedad de la situación así como sentar al alumno/a por el resto de la clase si fuera necesario. (5 negativos = 1 punto menos en comportamiento).

*Temporalización:* si bien la temporalización de las UU. DD. está adecuadamente descrita de forma general sobre la plantilla como se pudo observar en el punto 5.3., la organización de las sesiones podría ser más específica que no solo se vea en qué trimestre y en cuántas sesiones se llevará a cabo cada UD, sino que se enseñe qué saberes básicos e incluso qué actividades (a rasgos generales) se realizarían esa semana.

*Metodologías utilizadas:* cada UD es distinta y, cada clase también. Es por eso por lo que las metodologías a emplear serán diferentes en función de estos dos factores.

Como se aprende a lo largo del Máster, cualquier metodología bien planteada y justificada puede servir para prácticamente cualquier UD, además de que sería algo tremendamente positivo el implementar metodologías activas o modelos pedagógicos como en APS o en Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). Es sabido que en una misma UD se pueden (y en muchas ocasiones se debe) emplear más de un tipo de metodología. Después de haber observado durante los meses en los que se han desarrollado las prácticas docentes, se puede afirmar que la tutora emplea correctamente diferentes tipos de metodologías en función del alumnado que tiene en cada clase y dependiendo de la UD correspondiente. Sin embargo, no se ha podido observar (ni en la Programación Didáctica ni en el aula), ninguna metodología activa o modelo pedagógico consolidado. Se cree que debido a los tiempos en los que vivimos, sería de especial importancia que el alumnado pudiera experimentar dichas metodologías que rompen con aquello a lo que están habituados y les obligaría a ser más responsables, a organizarse entre ellos, a ayudar a diferentes colectivos, a trabajar en equipo, a cumplir unas metas determinadas, etc., y todo esto, en nuestra opinión, les aportaría una gran satisfacción personal y verían que son capaces de hacer grandes cosas con una buena organización y con esfuerzo. De acuerdo con Devís-Devís (2018), uno de los grandes retos que tenemos como docentes con nuestro alumnado es lograr una “transferencia” a la vida real de lo aprendido en las aulas.

*Actividades y evaluación:* a través de las actividades se adquieren los saberes básicos correspondientes de la Programación Didáctica, saberes que han de ser evaluados gracias a los criterios de evaluación establecidos en el Decreto 156/2022, de 15 de septiembre y, después de haber sido consensuado con el departamento de E.F. La evaluación está claramente detallada en la Programación y podemos afirmar que se cumple a rajatabla lo establecido en el papel. Creemos que es muy importante que el alumnado sepa cómo ha de ser evaluado y que dicho procedimiento que se les explica en los primeros días de clase se cumpla ya que, han de saber que toda acción (sea buena o mala), tendrá su correspondiente consecuencia. Esto está perfectamente especificado en la Programación Docente.

Sin embargo, no se ha podido observar en ninguna UD que se de una evaluación formativa y compartida. Se sugiere que aunque no en todas, al menos en una UD se trabajara la autoevaluación y la coevaluación, de tal manera que la labor del o de la



profesora no fuera solamente la de calificar, sino que el alumnado reflexione sobre qué ha aprendido y por qué, entre otras cosas.

*Utilización de las TIC:* la utilización de las TIC no es algo que prime, al menos en lo que se ha podido observar durante las prácticas docentes. No se han realizado actividades que involucren las TIC como hemos podido emplear nosotros para diferentes asignaturas del Máster. De hecho, la propia profesora no las utiliza como recurso de apoyo. Las distintas notas, actividades, registros y apuntes se han realizado sobre su libreta de la asignatura. El avance de las nuevas tecnologías en la enseñanza le proporciona al docente otras muchas alternativas para la enseñanza, por ejemplo, se podría emplear *iDoceo* o *Additio* para favorecer las funciones de coevaluación y autoevaluación del alumnado, que pueden facilitar la docencia e incluso motivar más al alumnado.

Aún hoy día para la muchos estudiantes, el uso de las TIC es algo novedoso y debería aprovecharse más. Para UU.DD en las que llevar el ritmo y seguir una serie de pasos con música, se podría utilizar la aplicación *Pro Metronome* o *Balance it* para la realización de figuras de Acrosport.

*Atención a la diversidad:* en este apartado hemos de decir que la tutora ha mostrado ser de las personas más empáticas que nos hemos encontrado en nuestro camino. En las distintas clases, ha habido un alumnado muy diverso, el cual en numerosas ocasiones, se ha tenido que adaptar el currículum ya que el ritmo de aprendizaje de determinados alumnos era distinto al del resto de sus compañeros y compañeras. Sin embargo, en todos los casos en los que hubiera alguna dificultad en el aprendizaje, podemos afirmar que se han adoptado las medidas de carácter ordinario y extraordinario correspondientes y que tanto el alumnado como los padres y madres o tutores legales, están sumamente agradecidos con la tutora de prácticas.

A pesar de lo expuesto y, por lo que se ha podido hablar con la tutora de prácticas, al Centro no le vendría mal algún tipo de formación para el profesorado sobre cómo poder ayudar, por ejemplo, a personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), con síndrome de Asperger, alumnado con dislexia e incluso que sufre ansiedad. Debido a la pandemia de COVID-19 multitud de docentes del centro afirman que han aumentado los casos de alumnos/as que padecen estrés y ansiedad y, en muchas

ocasiones, debido a la falta de formación, el profesorado no dispone de las herramientas necesarias para ayudar a dichos estudiantes y por ende, a sus familiares.

*Actividades complementarias:* lo único que no nos complace con respecto a este apartado es que no hemos podido asistir a ninguna de estas actividades complementarias. Sin embargo, en la Programación Docente están contempladas dos: patinaje sobre hielo y surf, que han sido detalladas en el apartado anterior. Nos parece una idea magnífica el hecho de que el alumnado pueda gozar de dichas actividades complementarias ya que es algo fuera de lo normal que hacen dentro del horario lectivo en donde la actividad física y el deporte son protagonistas. De esa manera, los estudiantes pueden disfrutar de diversas formas de entretenerse y cómo pasar su tiempo de ocio de una manera saludable, divertida y, que pueden realizarla acompañados de sus iguales. Al fin y al cabo, es uno de los aprendizajes más importantes que se le puede enseñar a un ser humano: la capacidad de divertirse cuidándose a uno mismo.

La mejora o sugerencia que proponemos en este apartado sería la de realizar alguna otra actividad de carácter social, bien sea realizando una salida por los alrededores del centro, por ejemplo a las playa de Riazor y del Orzán que se sitúan a menos de 300 metros del Colegio, y recoger la basura que se encuentre en la playa para después llevarla a los contenedores de reciclaje correspondientes.

**VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD  
DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO  
PROPUESTA**



## **6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO**

A continuación, se plasmará el desarrollo de la propuesta de UD.

Pero, antes de comenzar, se describirán una serie de puntos que se cree son importantes para el adecuado desarrollo de la UD planteada. Dado que dicha propuesta va dirigida a personas mayores, un colectivo que merece una atención especial, y las sesiones van a ser impartidas por alumnos y alumnas de 4º de la ESO, que no son personas profesionales ni expertas en tratar con esta población, se quiere aclarar lo siguiente:

- Será de vital importancia que la profesora insista a su alumnado en que ha de primar la seguridad en el diseño de sus sesiones, buscando en todo momento que sean seguras para las personas con las que trabajarán, intentando evitar aquellos ejercicios en los que haya riesgo de caída o que sean arriesgados para dicha población.
- En el Centro de Día *Mayores*, el alumnado trabajará con personas mayores autónomas y con una buena funcionalidad motora, por lo que el riesgo de caída será prácticamente nulo; además, este colectivo tendrá una edad comprendida entre los 65 y los 75 años, es decir, será un grupo “joven” y estará formado por 20 personas (10 mujeres y 10 hombres).
- Antes de que el alumnado presente sus sesiones correspondientes en el Centro de Día, éstas habrán sido “aprobadas” tanto por la profesora de EF como por el personal profesional del Centro (fisioterapeuta y entrenadores/as) para que de esa manera todos los ejercicios que se propongan puedan ser realizados por las personas mayores sin riesgo alguno (o que éste sea mínimo).
- Durante el desarrollo de las sesiones, el alumnado y las personas mayores serán tuteladas y vigiladas en todo momento por la profesora de EF y el personal del Centro (que estará formado por 4 personas que conocen y trabajan diariamente con el grupo en cuestión y que serán, junto con el fisioterapeuta, los que habrán dado su visto bueno a las sesiones que realizará el alumnado).
- Por último, se ha de aclarar que la persona que realiza este trabajo ha trabajado como entrenadora personal con personas mayores de 65 años durante 6 años, por

lo que los ejercicios propuestos a continuación pueden ser realizados perfectamente por dicho colectivo (siempre teniendo en cuenta las posibles variantes que se deban realizar, por ejemplo utilizar una goma más o menos resistente, una pesa más o menos pesada, etc., y siempre que dichas personas sean de las características anteriormente mencionadas) incluso en una primera sesión.

Se procede ahora a insertar la plantilla correspondiente a la UD, describiendo todos los elementos curriculares y los puntos clave más importantes que se han de concretar. Después, se insertarán las ocho plantillas de sesión en las que se detallará todo lo relacionado con el diseño y la estructuración de las mismas.

<b>UNIDAD DIDÁCTICA o UNIDAD DE PROGRAMACIÓN</b>				
<b>NOMBRE: ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?</b>				
<b>Curso:</b> 4.º ESO	<b>Bloque saberes básicos:</b> Bloque I: Vida activa y saludable Bloque II: Organización y gestión de la actividad física Bloque V: Manifestaciones de la cultura motriz	<b>UD:</b> 8	<b>Trimestre:</b> 3º	<b>N.º Sesiones:</b> 8
<b>Justificación:</b> Como se ha podido aprender a lo largo de este máster y de acuerdo con Devís-Devís (2018), los retos de la educación del siglo XXI están evolucionando a pasos agigantados, de manera que uno de los objetivos principales de la educación, es la de “crear” personas que sean capaces de detectar las necesidades de la sociedad y llevar a cabo propuestas y mejoras para brindar ayuda a aquellos colectivos o instituciones que así lo requieran con el fin de colaborar y avanzar todos hacia una sociedad mejor y, de esa manera, poder lograr una “transferencia” a la vida real de lo aprendido en las aulas. Por otra parte, debido a que en la programación docente del centro de prácticas no se ha contemplado una metodología de este tipo, se ve la necesidad de, al menos, realizar una propuesta de UD del estilo para poder así, aprender sus características y ver realmente lo provechosas que podrían ser tanto para el profesorado y el alumnado, como para el colectivo al que se le brinda el servicio. Por último, decir que la persona que realiza este trabajo ha querido “salir de la zona de confort” y aprender un modelo pedagógico distinto a lo que siempre ha vivido y experimentado cuando estudiaba. Se cree que el aprendizaje a través de la experiencia y la reflexión no solo es más rico y completo sino más útil para la vida. Es por eso por lo que se ha optado por realizar este trabajo empleando el ApS como metodología activa.				
<b>Saberes básicos:</b> <i>Sub-bloques del Bloque I:</i> 1.1 Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento; alimentación saludable; educación postural. <i>Sub-bloques del Bloque II:</i> 2.1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, de la actividad y de los compañeros y compañeras de realización. 2.2 Planificación y autorregulación de proyectos motores. 2.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad. <i>Sub-bloques del Bloque V:</i> 5.3 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de EC. 5.4 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.				
<b>Objetivos didácticos</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diseñar sesiones de CF y de Bailes Latinos para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i>.</li> <li>2. Poner en práctica las sesiones de CF y bailes latinos para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i> diseñadas por el alumnado.</li> <li>3. Evaluar el Proyecto APS de una manera crítica y constructiva.</li> </ol>				

SESIONES	<p><b>Reto inicial:</b> ¿Podemos conseguir que las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i> entrenen, bailen y se diviertan como nosotros/as de una manera saludable?</p>
	<p><b>Temporalización (Descripción de las sesiones).</b> Introdutoria, Desarrollo, Evaluación o Culminativa.</p>
	<p><b>Sesión 1:</b> Sesión Introdutoria atemporal. Esta sesión se desarrollará en el 1er Trimestre, más concretamente, en la última semana antes de las vacaciones de Navidad, por ejemplo, el lunes 18 de diciembre de 2023. Un o una profesional del Centro de Día <i>Mayores</i> dará una charla de 20 minutos al alumnado para explicar las características principales de las personas mayores y, las más importantes para el desarrollo del proyecto APS (por ejemplo, se hablará de la movilidad de este colectivo, de sus características a nivel social, de las posibles enfermedades que puedan padecer los individuos con los que trabajarán, etc.).</p> <p>La profesora, por otra parte, dedicará los otros 30 minutos a plantear las dos tareas competenciales de la propuesta de APS, que serán la evaluación de las sesiones que deberán realizar los alumnos y las alumnas y, por otra parte, la fiesta/merienda que se hará con las personas mayores del centro de día en el parque de Santa Margarita como actividad extraescolar, que será la sesión número 7 de las 8 sesiones de la UD.</p> <p>La clase se deberá organizar para dividirse en dos Grupos. Los alumnos y alumnas deciden que el <i>Grupo 1</i> realizará dos sesiones de CF (UD n.º 7, dada previamente en la asignatura del curso) y el <i>Grupo 2</i> hará dos sesiones de Bailes Latinos (UD n.º 6, dada previamente en la asignatura del curso).</p>
	<p><b>Sesión 2:</b> Segunda sesión Introdutoria atemporal. Esta sesión se desarrollará en el 2º Trimestre, más concretamente, el lunes 26 de febrero de 2024. El alumnado será presentado a la clase de <i>Circuito Saludable</i> en la que habrá 20 personas mayores con edades comprendidas entre los 65 y los 75 años; los alumnos y las alumnas estarán al fondo de la clase, tomando apuntes, mientras se realiza la sesión. Tres profesionales estarán dirigiendo y ayudando a las personas mayores y una cuarta persona, estará más pendiente del alumnado, que podrá plantearle las dudas que se le presenten, teniendo en cuenta que serán luego ellos y ellas los que tendrán que diseñar y dirigir las sesiones correspondientes.</p> <p>La sesión que verá el alumnado será más parecida a una de CF que a una de bailes latinos, pero el reto de este segundo grupo será el de descubrir cómo plantearles una sesión de este estilo a personas mayores, con un bajo impacto articular y pasos sencillos que puedan realizar; sin embargo, deberán observar cómo se dirigen a este colectivo, cómo son explicados los ejercicios y, no menos importante, qué ejercicios pueden realizar estas personas, de manera que se puedan fijar en cómo es su movilidad y su realidad a nivel motriz e intelectual, ya que normalmente, es un colectivo de lo más diverso, donde se pueden encontrar personas muy bien acondicionadas físicamente y otras, que prácticamente no puedan levantarse de una silla. (Como se ha dicho previamente, el alumnado trabajará con el colectivo mejor acondicionado físicamente y que disponga de una buena salud física y mental).</p>
	<p><b>Sesión 3:</b> Primera sesión de Desarrollo. Esta sesión se llevará a cabo en el 3er Trimestre, el día 1 de abril de 2024. El <i>Grupo 1</i>, realizará su 1.ª sesión de CF para personas mayores en las que se trabajará la resistencia, la coordinación y el equilibrio. Los ejercicios habrán pasado el filtro de la profesora, y se ha acordado que al ser 20 personas, sería más entretenido realizar los ejercicios por parejas. De esa manera no habrá que hacer 20 estaciones diferentes sino solo 10; así, el alumnado podrá explicar los ejercicios para que en los siguientes 20' se pueda realizar el circuito dos veces: una de forma suave y lenta para poder corregir la ejecución, y otra que se pueda hacer con mayor intensidad, siempre de forma controlada y segura para ellos y ellas..</p>
	<p><b>Sesión 4:</b> Segunda sesión de Desarrollo. Esta sesión se llevará a cabo en el 3er Trimestre, el día 8 de abril de 2024. El <i>Grupo 1</i> realizará su 2.ª sesión de CF para personas mayores en las que se trabajará la movilidad/flexibilidad y la fuerza. Los ejercicios habrán pasado el filtro de la profesora y, al igual que en la sesión anterior se ha acordado realizar los ejercicios por parejas para poder meter 10 estaciones en vez de 20. Se seguirá el mismo esquema que en la sesión 3.</p>
<p><b>Sesión 5:</b> Tercera sesión de Desarrollo. Esta sesión se llevará a cabo en el 3er Trimestre, el día 15 de abril de 2024. El <i>Grupo 2</i> realizará su 1.ª sesión de Bailes Latinos en la que enseñará tres pasos básicos de la bachata de manera individual. Los alumnos y alumnas se habrán organizado para repartirse las tareas de gestión de la clase (esto se explica más detalladamente en la propia sesión).</p>	
<p><b>Sesión 6:</b> Cuarta sesión de Desarrollo. Esta sesión se llevará a cabo en el 3er Trimestre, el día 22 de abril de 2024. El <i>Grupo 2</i> realizará su 2.ª sesión de Bailes Latinos en la que enseñará los tres pasos básicos de la bachata esta vez en parejas. Los</p>	



alumnos y alumnas se habrán organizado para repartirse las tareas de gestión de la clase (esto se explica más detalladamente en la propia sesión).

**Sesión 7:** Sesión Culminativa. Esta sesión se llevará a cabo en el 3er Trimestre, el día 29 de abril de 2024. Tanto el *Grupo 1* como el *Grupo 2* realizarán la sesión en el Parque de Santa Margarita (parque que se encuentra a 300 metros del Centro). Los familiares de las personas mayores y del alumnado también estarán invitados a la merienda que se celebrará en el parque. Los propios alumnos y alumnas acordaron con sus familias que serían ellos y ellas los encargados de llevar la comida y las bebidas. Las mesas para apoyar todo las proporcionaría el Colegio, así como el altavoz. Tres profesionales del centro de día irán para asegurarse de que todo sale según lo previsto y para despedirnos en nombre del centro una vez finalice la sesión.

Familias, alumnado y profesora se reunirán en el Colegio a las 16:30 para llevar todo lo anteriormente mencionado al parque. A las 17:00 se reúnen todas las personas invitadas a la merienda y es ahí cuando dará comienzo la “fiesta”. A las 19:00 se dará por finalizada la merienda y se dará las gracias a todo el mundo que haya participado en el proyecto, esperando que haya sido provechoso y agradable para todas las personas.

A las 19:30, una vez se haya recogido todo del parque y se haya regresado al Colegio, la actividad habrá culminado.

**Sesión 8:** Sesión de Evaluación y reflexión final. Despedida del Proyecto ApS. El alumnado realizará una redacción final (que no será evaluable) hablando sobre cómo ha sido la experiencia vivida con las personas mayores del centro de día. Los últimos 20 minutos, los alumnos/as que quieran podrán exponer su reflexión delante de toda la clase para que se genere un pequeño debate y concluir así la UD.

#### **Situación aprendizaje final:**

En nuestro caso, tendremos más de una situación de aprendizaje final. La 7ª sesión (la culminativa) sería una, mientras que el diseño y la puesta en práctica de las sesiones de Desarrollo 3, 4, 5 y 6 sería otra.

Para llevar a cabo esta UD, el alumnado habrá tenido que exponer su propuesta y haberla llevado a la práctica delante del grupo de personas mayores (y de su profesora y compañeros y compañeras de clase), por lo que se podría afirmar que el Reto Inicial se cumplirá una vez el alumnado haya finalizado el Proyecto APS.

#### **O.G.E.**

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

#### **Competencias Clave:**

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia ciudadana
- Competencia emprendedora
- Competencia en conciencia y expresión culturales

## **EVALUACIÓN**

**Criterios de evaluación:** CE 1.2 + CE. 2.3 y 2.5 + CE. 5.2

**Evaluación inicial:** Se les propone el Reto Inicial con la pregunta: *¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?*

Se realiza una charla introductoria en la que se hablará sobre las características principales de las personas mayores y se partirá desde ese punto.

Instrumentos de evaluación / Criterios de calificación		Contribución a las Competencias Clave							
		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Rúbrica 1: Diseño de sesión (40 %)						x			x
Rúbrica 2: Ejecución de la sesión (40 %)		x				x			
Hoja de control diaria – Higiene + Actitud + Puntualidad (20 %)							x		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos			Actividades de evaluación		Instrumentos de evaluación / Criterios de calificación %		
1	1.2	Bloque I, punto I: Salud física: Autorregulación y planificación del entrenamiento; Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo; Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.			<i>Hoja de asistencia, puntualidad, ropa y hábitos de higiene</i>		Lista de control y diario del profesor (20 %)		
2	2.3 2.4	Bloque II, punto 1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, de la actividad y de los compañeros y compañeras de realización. Bloque II, punto 3: Planificación y autorregulación de proyectos motores: Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.			<i>Valoración de la EJECUCIÓN:</i> El alumno/a deberá impartir sus sesiones tipo teniendo en cuenta los diferentes apartados de la rúbrica 1 de EJECUCIÓN del profesor/a		Rúbrica 1 EJECUCIÓN (40 %)		
5	5.2 2.5	Bloque V, punto 4: Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Bloque II, punto 4: Prevención de accidentes en las prácticas motrices: gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.			<i>Ficha SESIÓN TIPO</i> Elaboración de las dos sesiones tipo a exponer por el grupo de trabajo (la ficha deberá entregarse individualmente)		Rúbrica 2 DISEÑO (40 %)		

**Actividades de ampliación evaluables:** Pequeña investigación en la que se plasmarán aquellas características de las personas mayores que pudieran haberse pasado por alto en la charla; Reflexión (máximo 2 hojas) en la que hablarán sobre qué han sentido y vivenciado en la 2ª sesión y cómo les gustaría ser tratados en un centro de día si ellos y ellas tuvieran ahora 65 años o más; Por parejas – realización de un vídeo explicando los ejercicios que les presentarán a las personas mayores (máximo 10’); Por parejas – realización de un vídeo explicando los ejercicios que les presentarán a las personas mayores (máximo 10’); Realización de un vídeo explicando los pasos básicos de la bachata (lateral, adelante-atrás, la vuelta y paso en el sitio); Por parejas – realización de un vídeo explicando los pasos básicos de la bachata (lateral, adelante-atrás y la vuelta); Realizar una reflexión sobre la última sesión del proyecto APS (máximo 5 hojas).

### METODOLOGÍA

**Estrategia de la práctica:** Mixta

**Estilos de enseñanza:** Instrucción directa, asignación de tareas y microenseñanza

**Metodologías activas y/o emergentes, nuevos modelos pedagógicos:** APS

**Distribución grupo – clase:** Gran grupo y grupos de 12-13 estudiantes

**Participación:** Activa

**Posición del profesor:** Externa e interna al grupo

**Feedback:** Retardado

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

**Principios DUA (Diseño Universal del Aprendizaje) aplicados a priori:**

**Formas de implicación (Principio III):** Al emplear el modelo pedagógico del ApS, que es una metodología innovadora, diferente y participativa, se cree que obligará al alumnado a implicarse y a avanzar con autonomía para la consecución de un objetivo determinado, en este caso diseñar e impartir un entrenamiento específico a las personas mayores de centro de día. Además, al hacerles la pregunta de: ¿Serías capaz de entrenar a tus abuelos y abuelas?, se les está pidiendo que empleen conocimientos previos, en concreto de la materia de E.F., para que vayan pensando ideas acerca de cómo impartir un entrenamiento específico a este colectivo.

**Diferentes medios de representación (Principio I):** Desde el primer momento en esta UD se presentará la información necesaria en un formato distinto al que los alumnos están acostumbrados a recibir, ya que no vendrá de su profesor/a sino de una profesional que trabaja en el centro de día con las personas mayores. Se cree que de esa forma, los alumnos estarán más dispuestos a hacer preguntas y a irse enfocando en el tema en cuestión, ya que al ser explicado el proceso de esta manera, muy seria y profesional, se espera que el alumnado responda de manera adecuada y predispuesta.

**Diferentes formas de acción y expresión (Principio II):** Para este Principio se tendrá en cuenta cómo se expresa el alumnado con respecto a las personas mayores, ya que el objetivo principal no será que los/as estudiantes sepan realizar adecuadamente los ejercicios propuestos en sus sesiones, sino cómo transmiten la información y las posibles variantes a las personas mayores.

**Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel**

**Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel**

Ver los apartados de *Actividades de Refuerzo* y *Actividades de Ampliación* en cada una de las plantillas de sesión

**Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas):** En el aula, nos encontramos con una alumna japonesa que prácticamente no entiende nada de castellano y otro alumno con una ceguera parcial (de un ojo).

Nuestra adaptación principal para la alumna es la de colocar imágenes para los ejercicios que haya que realizar en la sesión para que tenga una mayor independencia. Sin embargo, también le pediremos a un alumno o alumna (diferente en cada sesión) que por favor esté más pendiente de ella cuando haya que realizar un ejercicio o una tarea, de tal manera que mediante gestos y movimientos, pueda explicarle mejor la tarea (este alumno o alumna, junto con la alumna japonesa, tendrán más libertad para moverse por la clase, separándose brevemente del grupo para explicarle más detalladamente el ejercicio o tarea a realizar. El objetivo principal de esta

segunda adaptación será conseguir que el grupo esté pendiente de ella (al principio será impuesto pero se confía en que esto suceda más adelante de manera natural), y que no se sienta aislada del grupo.

Para el alumno con ceguera parcial, nuestra principal adaptación será la de describir las actividades y tareas de la manera más descriptiva posible y colocándonos cerca del alumno para que escuche mejor, ya que al estar en un pabellón es fácil que los comandos y las órdenes no se entiendan correctamente (especialmente desde la distancia).

**Material didáctico:**

- Material deportivo

- *Material convencional:* mancuernas de diferentes pesos, *kettlebells*, gomas elásticas de distinta resistencia, picas, conos, aros, TRX, step, escalera de coordinación y pelota de goma espuma.
- *Material no convencional:* frisbi de goma espuma, botellas lastradas y pelota – cometa.
- *Material convencional usado de manera no convencional:* cinta de gimnasia rítmica, combas y paraguas.

- Material impreso

- 7 libros de “Yo de mayor quiero ser joven” de Leopoldo Abadía y 25 panfletos que hablan sobre el Centro de Día *Mayores*.

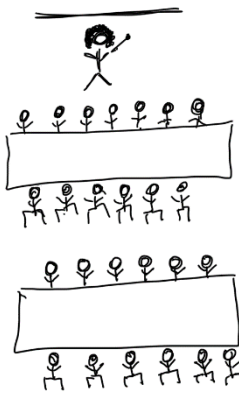
**Instalaciones/Espacios:**

- *Convencionales:* pista polideportiva, gimnasio y patio parcialmente cubierto del centro.
- *No convencionales:* las instalaciones del centro de día y el parque de Santa Margarita (entorno situado cerca del centro).


**Herramientas TIC-TAC-TEP:** No se empleará ninguna herramienta TIC-TAP-TEP para esta UD.



**Interdisciplinariedad:** Para esta UD en concreto no se trabajará ningún proyecto interdisciplinar.

A continuación, se procede a desglosar la UD en las sesiones correspondientes, explicando en detalle todo lo que se hará en ellas.


<b>Título Unidad Didáctica:</b> ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?			
<b>N.º sesión:</b> 1 (18 de diciembre)		<b>Trimestre:</b> 1º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> Aprendemos sobre el Centro de Día <i>Mayores</i>			
<b>Duración:</b> 50'			
<b>Tipo Sesión:</b> Introdutoria			
<b>Instalaciones:</b> Aula de 4.º A		<b>Material:</b> Ordenador y Proyector	<b>N.º alumnos/as:</b> 25
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer las características principales y más importantes de las personas mayores con las que se trabajarán en el centro de día escogido.</li> <li>- Presentar el proyecto de APS al alumnado.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2.1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, de la actividad y de los compañeros y compañeras de realización. <b>(Exposición de la charla de 25 minutos por parte del o de la profesional).</b></li> <li>- 2.2: Planificación y autorregulación de proyectos motores. <b>(Presentación de la propuesta de APS por parte de la profesora (temporalización, evaluación y actividad extraescolar con las personas mayores)).</b></li> </ul>			
<b>Metodología:</b> APS como modelo pedagógico			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> Global	<b>Agrupación:</b> Grupal
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo.		<b>Tipo Feedback:</b> Retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación	Presentación del o de la profesional del Centro de Día <i>Mayores</i> .		2'
Parte principal	<p>Exposición de la charla por parte del o de la profesional del Centro de Día <i>Mayores</i> para tratar los siguientes contenidos sobre las personas mayores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Características motrices de las personas con las que el alumnado trabajará</li> <li>- Necesidades sociales de las personas mayores</li> <li>- Qué les gusta, cómo se divierten y qué hacen para entretenerse</li> </ul> <p>Presentación de la propuesta APS al alumnado por parte de la profesora. Se explicarán los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribución y temporalización de las 7 sesiones restantes de la UD propuesta.</li> <li>- Distribución de las tareas y sesiones que deberá realizar el alumnado.</li> </ul>		46'

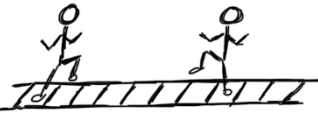






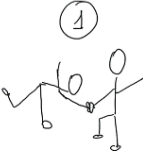



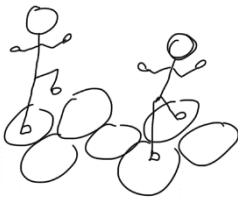


	<p>Se dividirá la clase en dos grupos; el primero, formado por 12 estudiantes, será el encargado de diseñar y llevar a cabo la 3.<sup>a</sup> y la 4.<sup>a</sup> sesión de CF para las personas mayores del centro de día; el segundo, formado por los 13 estudiantes restantes, será el encargado de diseñar y llevar a cabo la 5.<sup>a</sup> y la 6.<sup>a</sup> sesión de bailes latinos para las personas mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para la 7.<sup>a</sup> sesión que se realizará en el Parque Santa Margarita de A Coruña, se realizará una quedada y una merienda con las personas mayores y sus familiares, donde se harán juegos y donde habrá música, comida y bebida.</li> <li>- El alumnado y la profesora se despedirán de las personas a las que se le ha brindado el servicio.</li> <li>- Por último, en la 8.<sup>a</sup> sesión se realizará el cierre de la UD propuesta.</li> </ul>		
<b>Clausura</b>	Despedida y agradecimiento al o a la profesional del centro de día.		2'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> No se realizará ninguna actividad de refuerzo para esta sesión.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> <i>Nota: el realizar todas las actividades de ampliación podrá suponer un punto extra en la calificación final de la asignatura; de tal manera que un alumno/a que entregue todas las tareas propuestas de manera correcta, obtendrá un 0'15 por cada una.</i></p> <p>Todo el alumnado podrá realizar una pequeña investigación (de máximo 5 hojas) en la que se plasmarán aquellas características de las personas mayores que pudieran haberse pasado por alto en la charla, y en la que podrán aportar ideas para trabajar con este colectivo una vez se hayan establecido los grupos correspondientes. Es decir, si un alumno está en el grupo dos, de bailes latinos, podrá plasmar en su trabajo formas de impartir dicho contenido a las personas mayores con las que tendrá que trabajar.</p> <p><b>Observaciones:</b> Una vez el alumnado haya decidido qué contenidos impartirá a las personas mayores del centro de día <i>Mayores</i> (CF y bailes latinos), se deberá organizar para agruparse de la mejor manera posible, es decir, buscando aquellos contenidos con lo que se sienta más cómodo a la hora de trabajar sobre ellos.</p>			


<b>Título Unidad Didáctica:</b> ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?			
<b>N.º sesión:</b> 2 (26 de febrero)		<b>Trimestre:</b> 2º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> Centro de día Mayores... ¿queremos aprender de vosotros!		<b>Duración:</b> 50'	
<b>Tipo Sesión:</b> Introdutoria			
<b>Instalaciones:</b> Gimnasio B		<b>Material:</b> Sin material	<b>N.º alumnos/as:</b> 25
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar cómo los y las profesionales del centro de día trabajan con las personas mayores para el futuro diseño de las sesiones prácticas.</li> <li>- Tomar apuntes de la sesión presentada por los y las profesionales del centro, que podrán emplearse de guía para el diseño de las sesiones a impartir.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2.1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, de la actividad y de los compañeros y compañeras de realización <b>(Análisis del comportamiento de los y las profesionales hacia las personas mayores).</b></li> <li>- 2.2: Planificación y autorregulación de proyectos motores.</li> <li>- 2.4: Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad <b>(Análisis de los ejercicios propuestos y de las variantes que emplean los y las profesionales a la hora de trabajar con las personas mayores).</b></li> </ul>			
<b>Metodología:</b> APS como modelo pedagógico			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Observación		<b>Estrategia:</b> Global	<b>Agrupación:</b> Grupal
<b>Posición Profesor:</b> Interna, dentro del grupo.		<b>Tipo Feedback:</b> No existe	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Los alumnos y alumnas se desplazarán caminando rápido al centro de día, que está situado a unos 500 metros de distancia de la Fundación.		6'


<b>Parte principal</b>	<p>Presentación del grupo de clase a las personas mayores y a los cuatro profesionales que estarán trabajando con los estudiantes cuando expongan sus sesiones.</p> <p>Observación de una sesión grupal para personas mayores de 65 años de <i>Circuito Saludable</i>. El grupo a visualizar estará formado por los 20 señores y señoras y habrá 4 profesionales trabajando en equipo. Se podrá observar cómo las personas mayores realizan un circuito en el que trabajarán de forma global (tren superior, tronco y tren inferior) de una manera suave, saludable y, siempre intentando disminuir al máximo el riesgo de caída y/o tropiezo (especialmente con la colocación del material).</p> <p>Los alumnos y alumnas deberán plasmar en sus apuntes todo lo que les llame la atención desde un punto de vista humilde y crítico; el objetivo es ver qué cosas desconocían acerca de cómo se ha de trabajar con las personas mayores, siempre teniendo en cuenta que ellos y ellas deberán realizar una sesión de CF o bailes latinos en el siguiente trimestre, por lo que se les recalcará la importancia de esta sesión; no solamente es importante el contenido de la misma, sino cómo se les ha de transmitir la información a este colectivo y cómo han de comportarse y dirigirse a ellos y ellas para que se sientan cómodos y cómodas.</p>		36'
<b>V. Calma</b>	<p>El alumnado volverá caminando del centro de día.</p>		8'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> No se realizará ninguna actividad de refuerzo para esta sesión.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Todo el alumnado podrá realizar una reflexión (máximo 2 hojas) en la que hablarán sobre qué han sentido y vivenciado en esta sesión y cómo les gustaría ser tratados en un centro de día si ellos y ellas tuvieran ahora 65 años o más.</p> <p>Podrían intentar responder a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo quiero ser tratado si voy a un centro de día?</li> <li>- ¿Qué actividades me gustaría realizar?</li> <li>- ¿Preferiría realizar actividades en grupo reducido o clases más grandes?</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b> Al haber cuatro profesionales trabajando con las personas mayores, se habrá acordado que uno de ellos estaría más pendiente del alumnado para responder a las preguntas que le surja.</p>			




<b>Título Unidad Didáctica:</b> ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?			
<b>N.º sesión:</b> 3 (1 de abril)		<b>Trimestre:</b> 3º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¡Poniéndonos a tono!		<b>Duración:</b> 50'	<b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo
<b>Instalaciones:</b> Gimnasio B			
<b>Material:</b> mancuernas de diferentes pesos, <i>kettlebells</i> , sillas, gomas elásticas de distinta resistencia, picas, conos, aros, pelotas de tenis, frisbi, <i>pelota-cometa</i> y escalera de coordinación.			
<b>N.º alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar la primera sesión de CF para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i>.</li> <li>- Poner en práctica la primera sesión de CF para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i> diseñadas por el alumnado.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.1 Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento; educación postural.</li> <li>- 2.1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto.</li> <li>- 2.2: Planificación y autorregulación de proyectos motores.</li> <li>- 2.4: Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.</li> </ul> <p><b>(Desarrollo de la 1ª sesión del Grupo 1: la CF en personas mayores; trabajo de la resistencia, coordinación y equilibrio).</b></p>			
<b>Metodología:</b> APS como modelo pedagógico			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> Mixta	<b>Agrupación:</b> Individual
<b>Posición Profesor:</b> Interna, dentro del grupo.		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Los alumnos y alumnas se desplazarán caminando rápido al centro de día, que está situado a unos 500 metros de distancia de la Fundación.		6'


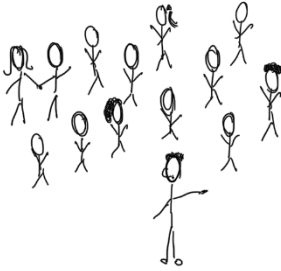
<b>Parte principal</b>	<p>Como se ha explicado en la 2ª sesión, el alumnado expondrá su sesión al grupo de 20 personas mayores que ha visto en el 2º Trimestre.</p> <p>El <i>Grupo 1</i> habrá dividido su sesión en cuatro partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Explicación de la organización de la sesión: Los ejercicios se realizarán por parejas. Habrá 8 ejercicios en total en los que se trabajará la resistencia, la coordinación y el equilibrio (ver gráficos); primero se explicarán y luego los realizarán de una forma suave y controlada (calentamiento); en la segunda vuelta (parte principal), se harán los ejercicios con mayor intensidad. Cada ejercicio tendrá una duración de 40" y descansarán 25" entre uno y otro. (10')</li> </ol> <p>Se avisará que en caso de que haya alguna molestia realizando algún ejercicio, que por favor se le comunique a un "entrenador" y se propondrá una variante (los y las profesionales estarán siempre muy pendientes de cómo va el desarrollo de la sesión, ayudando y/o interviniendo siempre que fuera necesario para garantizar la seguridad de las personas mayores; esto podrán hacerlo de manera más sencilla gracias a que se les habrá facilitado la sesión previamente y le habrán dado el visto bueno a dichas sesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Calentamiento: Las personas mayores realizarán los ejercicios de una manera lenta y suave, siendo corregidos por el <i>Grupo 1</i> siempre que sea necesario. Se esperarán 2 minutos antes de comenzar con la parte principal. (10')</li> <li>3) Parte principal: Vuelta principal del circuito que podrá ser realizado con mayor intensidad. (10')</li> <li>4) Vuelta a la calma: Estiramientos generales (4')</li> </ol>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 20px;">    </div> </div>	36'
------------------------	---	--	-----


V. Calma	El alumnado volverá caminando del centro de día.		8'
<b>Actividades de Refuerzo:</b> Realización de un vídeo explicativo, donde aparezcan ejercicios de resistencia, coordinación y equilibrio adaptado a las personas mayores (máximo 5').			
<b>Actividades de Ampliación:</b> Por parejas; realización de un vídeo explicando los ejercicios que les presentarán a las personas mayores (máximo 10').			
<b>Observaciones:</b> Los y las profesionales del centro de día, estarán de apoyo al alumnado del <i>Grupo 1</i> por si surgiera algún inconveniente durante la realización de la sesión.			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?			
<b>N.º sesión:</b> 4 (8 de abril)		<b>Trimestre:</b> 3º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> Fuertes y flexibles como el bambú		<b>Duración:</b> 50'	<b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo
<b>Instalaciones:</b> Gimnasio B			
<b>Material:</b> mancuernas de diferentes pesos, <i>kettlebells</i> , fitballs, gomas elásticas de distinta resistencia, picas, TRX, step			
<b>N.º alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar la segunda sesión de CF para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i>.</li> <li>- Poner en práctica la segunda sesión de CF para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i> diseñadas por el alumnado.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.1 Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento; educación postural.</li> <li>- 2.1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto.</li> <li>- 2.2: Planificación y autorregulación de proyectos motores.</li> <li>- 2.4: Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.</li> </ul> <p><b>(Desarrollo de la 2ª sesión del Grupo 1: la CF en personas mayores; trabajo de la fuerza y la movilidad/flexibilidad).</b></p>			
<b>Metodología:</b> APS como modelo pedagógico			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> Mixta	<b>Agrupación:</b> Individual
<b>Posición Profesor:</b> Interna, dentro del grupo.		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Los alumnos y alumnas se desplazarán caminando rápido al centro de día, que está situado a unos 500 metros de distancia de la Fundación.		6'



<b>Parte principal</b>	<p>Como se ha explicado en la 2ª sesión, el alumnado expondrá su sesión al grupo de 20 personas mayores que ha visto en el 2º Trimestre.</p> <p>El <i>Grupo 1</i> habrá dividido su sesión en cuatro partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Explicación de la organización de la sesión: Los ejercicios se realizarán por parejas. Habrá 10 ejercicios en total; primero se explicarán y luego los realizarán de una forma suave y controlada (calentamiento); en la segunda vuelta (parte principal), se harán los ejercicios con mayor intensidad. Cada ejercicio tendrá una duración de 40" y descansarán 20" entre uno y otro. (10')</li> <li>Se avisará que en caso de que haya alguna molestia realizando algún ejercicio, que por favor se le comunique a un "entrenador" y se propondrá una variante (los y las profesionales estarán siempre muy pendientes de cómo va el desarrollo de la sesión, ayudando y/o interviniendo siempre que fuera necesario para garantizar la seguridad de las personas mayores; esto podrán hacerlo de manera más sencilla gracias a que se les habrá facilitado la sesión previamente y le habrán dado el visto bueno a dichas sesiones.</li> <li>2) Calentamiento: Las personas mayores realizarán los ejercicios de una manera lenta y suave, siendo corregidos por el <i>Grupo 1</i> siempre que sea necesario. Se esperarán 2 minutos antes de comenzar con la parte principal. (10')</li> <li>3) Parte principal: Vuelta principal del circuito que podrá ser realizado con mayor intensidad. (10')</li> <li>4) Vuelta a la calma: Relajación y respiración (4')</li> </ol>		36'
------------------------	---	--	-----


V. Calma	El alumnado volverá caminando del centro de día.		8'
<b>Actividades de Refuerzo:</b> Realización de un vídeo explicativo, donde aparezcan ejercicios de fuerza y de movilidad/flexibilidad adaptado a las personas mayores (máximo 5').			
<b>Actividades de Ampliación:</b> Por parejas; realización de un vídeo explicando los ejercicios que les presentarán a las personas mayores (máximo 10').			
<b>Observaciones:</b> Los y las profesionales del centro de día, estarán de apoyo al alumnado del <i>Grupo 1</i> por si surgiera algún inconveniente durante la realización de la sesión.			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?			
<b>N.º sesión:</b> 5 (15 de abril)		<b>Trimestre:</b> 3º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¡1-2-A-BAI-LAR!		<b>Duración:</b> 50'	<b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo
<b>Instalaciones:</b> Gimnasio B			
<b>Material:</b> Altavoz			
<b>N.º alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar la primera sesión de Baile Latinos para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i>.</li> <li>- Poner en práctica la primera sesión de Bailes Latinos para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i> diseñadas por el alumnado (<i>Grupo 2</i>).</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.1 Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento; educación postural.</li> <li>- 5.3 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de EC.</li> <li>- 5.4 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</li> </ul> <p><b>(Desarrollo de la 1ª sesión del Grupo 2: los Bailes Latinos con personas mayores: La Bachata).</b></p>			
<b>Metodología:</b> APS como modelo pedagógico			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Instrucción directa		<b>Estrategia:</b> Mixta	<b>Agrupación:</b> Individual
<b>Posición Profesor:</b> Interna, dentro del grupo.		<b>Tipo Feedback:</b> Retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Los alumnos y alumnas se desplazarán caminando rápido al centro de día, que está situado a unos 500 metros de distancia de la Fundación.		6'
Parte principal	<p>El <i>Grupo 2</i> se organizará para explicar las diferentes partes de la sesión.</p> <p>Primero, un alumno del <i>Grupo 2</i> llevará la voz cantante y enseñará el paso base de la bachata lateral sin música. El resto de su grupo se esparcirá por la clase de tal manera que, todas las personas mayores puedan seguir correctamente los pasos (y que el alumnado los pueda corregir siempre que fuera necesario). El <i>Grupo 1</i> hará la sesión como si fueran “personas mayores”, es decir, como alumnos y alumnas, pero no serán corregidos por el <i>Grupo 2</i>.</p> <p>Después, se pondrán canciones de bachata para que las personas mayores practiquen al ritmo de la música el paso base lateral, pudiendo seguir siempre a los alumnos y alumnas del <i>Grupo 2</i> que también estarán realizando dicho paso base.</p> <p>Para seguir, otra alumna será la que dirija la sesión y explicará el paso base de bachata con desplazamiento adelante-atrás, para después bailar al ritmo de la música.</p>		36'

	<p>Se seguirá repitiendo este formato (un alumno o alumna dirigirá la clase y luego se pondrá música para practicar lo aprendido).</p> <p>El siguiente y último paso será el de dar una vuelta (solamente una y hacia la derecha, para evitar que se mareen). Después de haber enseñado estos 3 pasos básicos, se explicará la secuencia: 4 pasos base laterales + 4 pasos base adelante-atrás + 1 vuelta derecha y 3 pasos base laterales.</p> <p>Se realizará la secuencia al ritmo de la música unas cuantas veces y, en caso de que a alguna persona mayor le cueste mucho, un alumno o alumna le dará la mano para guiar mejor el movimiento.</p> <p><i>Nota:</i> llegados a este punto, el alumnado, conociendo a las personas mayores con las que tiene que trabajar, deberá encargarse de atender a aquellas que necesiten más atención y, en caso de que fuera necesario, plantear de antemano variantes para dicha persona.</p>		
V. Calma	El alumnado volverá caminando del centro de día.		8'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Realización de un vídeo explicativo, donde se enseñen los pasos básicos de la bachata (lateral y adelante-atrás) adaptado a las personas mayores (máximo 3').</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Realización de un vídeo explicando los pasos básicos de la bachata (lateral, adelante-atrás, la vuelta y paso en el sitio).</p> <p><b>Observaciones:</b> Los y las profesionales del centro de día, estarán de apoyo al alumnado del <i>Grupo 2</i> por si surgiera algún inconveniente durante la realización de la sesión.</p>			



<b>Título Unidad Didáctica:</b> ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?			
<b>N.º sesión:</b> 6 (22 de abril)		<b>Trimestre:</b> 3º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> La vida es mejor si se baila de a dos		<b>Duración:</b> 50'	<b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo
<b>Instalaciones:</b> Gimnasio B			
<b>Material:</b> Altavoz			
<b>N.º alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar la segunda sesión de Baile Latinos para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i>.</li> <li>- Poner en práctica la segunda sesión de Bailes Latinos para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i> diseñadas por el alumnado (<i>Grupo 2</i>).</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.1 Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento; educación postural.</li> <li>- 5.3 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de EC.</li> <li>- 5.4 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</li> </ul> <p><b>(Desarrollo de la 2ª sesión del Grupo 2: los Bailes Latinos con personas mayores: La Bachata en parejas).</b></p>			
<b>Metodología:</b> APS como modelo pedagógico			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Instrucción directa		<b>Estrategia:</b> Mixta	<b>Agrupación:</b> Individual
<b>Posición Profesor:</b> Interna, dentro del grupo.		<b>Tipo Feedback:</b> Retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Los alumnos y alumnas se desplazarán caminando rápido al centro de día, que está situado a unos 500 metros de distancia de la Fundación.		6'
Parte principal	<p>La metodología para emplear será la misma que en la 5ª sesión. Una pareja formada por un alumno y una alumna enseñará el primer paso para bailar con música después; así sucesivamente.</p> <p>El <i>Grupo 2</i> dividirá a las personas mayores por parejas (se aconsejará que los hombres vayan con las mujeres a no ser que ellos y ellas no quieran).</p> <p>Se pondrán en práctica los pasos básicos aprendidos la semana anterior, pero esta vez por parejas. Para la vuelta, será el hombre el que gire a la mujer, y después girará él (no girarán a la vez en ningún momento).</p> <p><i>Nota:</i> llegados a este punto, el alumnado, conociendo a las personas mayores con las que tiene que trabajar, deberá encargarse de atender a aquellas que necesiten más atención y, en caso de que fuera necesario, plantear de antemano variantes para dichas personas.</p>		36'

V. Calma	El alumnado volverá caminando del centro de día.		8'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Por parejas; realización de un vídeo explicativo, donde se enseñen los pasos básicos de la bachata (lateral y adelante-atrás y la vuelta de la chica y del chico (máximo 3').</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Por parejas; realización de un vídeo explicando los pasos básicos de la bachata (lateral, adelante-atrás y la vuelta).</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Los y las profesionales del centro de día, estarán de apoyo al alumnado del <i>Grupo 2</i> por si surgiera algún inconveniente durante la realización de la sesión.</p>			

Para la planificación de la salida propuesta en la 7ª sesión, el Colegio tuvo que haber dado su previo consentimiento (ver **Anexo 5**) y todos los alumnos y alumnas habrán presentado la autorización correspondiente en la fecha acordada (lunes 11 de marzo). Se habrá acordado con las familias del alumnado (propuesto por ellos y ellas mismas) que seríamos nosotros los encargados de llevar las mesas, las bebidas, la comida y el material necesario para la salida.


Para eso, se quedará en el Colegio a las 16:30 y se llevará lo anteriormente mencionado.

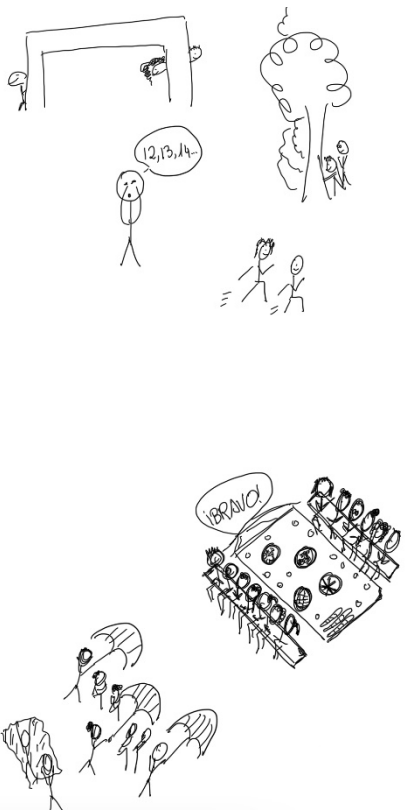

A las 17:00 empieza oficialmente la merienda en el Parque de Santa Margarita. Las personas mayores, sus familiares y tres profesionales del centro de día se reunirán con el alumnado, sus familiares y con la profesora en el sitio acordado del parque.

Una vez terminada la merienda, a las 19:00, se volverá a recoger todo, asegurándonos de reciclar y de devolver todo el material al Colegio.

A las 19:30 habrá concluido la salida.

*Nota:* como esta sesión coincide en el día 29 de abril, el Día Internacional de la Danza, se expondrá que por eso el alumnado ha propuesto la realización de una pequeña coreografía por grupos pequeños y así poder exponerlo y celebrar este día de esa manera (Ver *Descripción de la 7ª sesión: Parte Principal*).

<b>Título Unidad Didáctica:</b> ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?			
<b>N.º sesión:</b> 7 (29 de abril)		<b>Trimestre:</b> 3º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¿Grandes o pequeños? ¡Todos juntos podemos!			
<b>Duración:</b> de 17 a 19 de la tarde			
<b>Tipo Sesión:</b> Culminativa			
<b>Instalaciones:</b> Parque de Santa Margarita			
<b>Material:</b> Altavoz, Gomas elásticas de distinta resistencia, picas, conos, aros, pelotas de tenis, escalera de coordinación, pelota de goma espuma, frisbi de goma espuma, botellas lastradas, aros voladores, escalera de coordinación, pelota – cometa, cinta de gimnasia rítmica, combas y paraguas.			
<b>N.º alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar la última sesión del proyecto APS para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i>.</li> <li>- Poner en práctica la última sesión del proyecto APS para las personas mayores del Centro de Día <i>Mayores</i> diseñadas por el alumnado (<i>Grupos 1 y 2</i>).</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.1 Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento; educación postural.</li> <li>- 2.1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto.</li> <li>- 2.2: Planificación y autorregulación de proyectos motores.</li> <li>- 2.4: Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.</li> <li>- 5.3 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de EC.</li> <li>- 5.4 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</li> </ul> <p><b>(Desarrollo de la 7ª sesión de los <i>Grupos 1 y 2</i>: merienda y actividades al aire libre en el Parque de Santa Margarita).</b></p>			
<b>Metodología:</b> APS como modelo pedagógico			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas.			
<b>Estrategia:</b> Mixta			
<b>Agrupación:</b> Individual, parejas, grupos reducidos y gran grupo			
<b>Posición Profesor:</b> Interna, dentro del grupo.		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato y retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Los alumnos y alumnas se desplazarán caminando rápido al Parque de Santa Margarita, que está situado a unos 300 metros de distancia de la Fundación.		30'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Parte principal</b></p>	<p>Como se ha comentado con anterioridad, la 7ª sesión será una mucho más distendida, lúdica y aunque haya dirección por parte del alumnado, el objetivo principal es el de disfrutar y pasar un tiempo agradable todos juntos.</p> <p>El alumnado planteará juegos de diversa índole:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran grupo: al ser un entorno bonito, se podría jugar al escondite por parejas (de esa manera las personas mayores siempre estarán acompañadas y será más divertido).</li> <li>- Con grupo reducido: por grupos de 7 (más o menos), se realizará una coreografía para más tarde exhibirla al resto de los compañeros y compañeras y demás familiares (aquí la idea es ir mezclados, es decir, que en el grupo haya personas mayores, alumnos y alumnas, algún familiar...). Habrá material diverso que los grupos puedan utilizar, desde paraguas, hasta cintas de gimnasia rítmica, aros, pelotas...etc. Se cree que es un buen modo de celebrar el Día Internacional de la Danza mientras se comparte un bonito momento todos juntos.</li> <li>- Por asignación de tareas: juegos divertidos por estaciones (lanzar unos aros para encestarlos en los conos desde una distancia de 3-5 metros, lanzar una pelota de goma espuma para intentar derribar unas botellas simulando el juego de los bolos y pases con el frisbi). La idea es ir rotando, pero como ocurre siempre en estos casos, si alguien quiere quedarse jugando más tiempo a algún juego, no habrá problema ninguno. El objetivo principal es el de disfrutar.</li> </ul> <p>Esto sería todo en cuanto a las actividades planteadas por el alumnado. Si no se llegaran a realizar todas, no pasa nada. Los/as estudiantes habrán propuesto esta cantidad de juegos en caso de que uno no funcionara tan bien, pero podría ocurrir que solamente con la creación de la coreografía o jugando al escondite se pasara prácticamente toda la merienda.</p>	<p style="text-align: right;">120'</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>V. Calma</b></p>	<p>El alumnado volverá caminando al Colegio.</p>	 <p style="text-align: right;">30'</p>
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Realizar una reflexión sobre la última sesión del proyecto APS (máximo 5 hojas).</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Realizar una reflexión sobre la última sesión del proyecto APS (máximo 5 hojas).</p> <p><b>Observaciones:</b> Los tres profesionales del centro de día estarán de apoyo al alumnado del <i>Grupo 1 y 2</i> por si surgiera algún inconveniente durante la realización de la sesión.</p>		

<b>Título Unidad Didáctica:</b> ¿Sabrías entrenar a tus abuelos y abuelas?			
<b>N.º sesión:</b> 8 (2 de mayo)		<b>Trimestre:</b> 3º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> Evaluando nuestro Proyecto APS <b>Duración:</b> 50' <b>Tipo Sesión:</b> Evaluativa			
<b>Instalaciones:</b> Aula de 4.º A <b>Material:</b> Hojas de papel y bolígrafos <b>N.º alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> - Evaluar el Proyecto APS de una manera crítica y constructiva.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> - Reflexión final conjunta y cierre del Proyecto APS.			
<b>Metodología:</b> APS como modelo pedagógico			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Mando directo para la evaluación <b>Estrategia:</b> Global <b>Agrupación:</b> Individual y gran grupo			
<b>Posición Profesor:</b> Externa, fuera del grupo.		<b>Tipo Feedback:</b> Retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	No se realizará un calentamiento en esta sesión.		0'
Parte principal	<p>El alumnado realizará una redacción final (que no se calificará) en la que hablarán acerca de la experiencia vivida con las personas mayores del centro de día. Durante los últimos 20 minutos de clase y de manera voluntaria, los alumnos/as podrán exponer su reflexión delante de toda la clase para generar un pequeño debate y concluir de esa forma la UD.</p> <p>Algunas de las preguntas que se les formulará a los alumnos y alumnas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sientes después de haber realizado el Proyecto?</li> <li>- ¿Te gustaría volver a realizar una UD de este estilo? ¿Qué ideas tienes?</li> <li>- ¿Qué es lo que has aprendido, a rasgos generales?</li> <li>- ¿Te has divertido trabajando en equipo con tus compañeros/as de clase? Explica tu experiencia.</li> <li>- Etc...</li> </ul>	<p>El diagrama ilustra una clase con un profesor en un pódium al frente. Hay dos filas de estudiantes representados por figuras sencillas. Cada fila tiene un recuadro rectangular debajo de ella, lo que sugiere que los estudiantes están participando en una actividad o discusión grupal.</p>	50'

---

V. Calma	No se realizará una vuelta a la calma en esta sesión.		0'
<b>Actividades de Refuerzo:</b> No se realizará ninguna actividad de refuerzo para esta sesión. <b>Actividades de Ampliación:</b> No se realizará ninguna actividad de ampliación para esta sesión.			
<b>Observaciones:</b>			

## **VII. CONCLUSIONES**





## 7. CONCLUSIONES

Atendiendo a los objetivos propuestos, nos proponemos realizar las conclusiones sobre el cumplimiento o no de los mismos.

Si nos fijamos en el primer objetivo: *Presentar una Propuesta de Unidad Didáctica sobre condición física y bailes latinos empleando el modelo pedagógico del ApS para el alumnado de 4.º de la ESO*, vemos que sí se ha podido cumplir dicho objetivo, ya que no solo se ha estudiado a fondo la metodología en cuestión (plasmada en el Marco Teórico) sino que se ha presentado y desarrollado la correspondiente UD con base en el modelo pedagógico propuesto, cumpliéndose de esa manera el *objetivo específico* que emanaba del primero: *Desarrollar ocho sesiones en las que se integren los principios básicos del ApS y se trabajen los saberes básicos 1.1; 2.1; 2.2; 2.4; 5.3 y 5.4* (visto en el punto 6 de este Trabajo Fin de Máster).

Fijándonos ahora en el segundo objetivo: *Exponer y analizar críticamente la PD del centro educativo CPR Plurilingüe Fogar de Santa Margarida, así como proponer propuestas de mejora*, se ve cómo en lo expuesto en el punto 5.4 (Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora) de este TFM se cumple dicho objetivo, exponiendo el análisis y las mejoras sobre los siguientes puntos: el cumplimiento de la legislación actual (donde se ha expuesto que la tutora de prácticas evalúa adecuadamente los saberes básicos de los bloques correspondientes a cada PD de cada curso), las metodologías utilizadas (donde se propone la utilización de más metodologías activas como la expuesta en este trabajo), las actividades y evaluación (donde se propone emplear en al menos una UD la evaluación compartida y formativa), la utilización de las TIC (proponiendo el uso de *iDoceo* o *Additio* para favorecer las funciones de coevaluación y autoevaluación del alumnado o aplicaciones como *Pro Matronome* para controlar el ritmo o *Balance it* para la realización de figuras de Acorsport), la atención a la diversidad (en la que se propone realizar algún tipo de formación para el profesorado para poder ayudar mejor al alumnado con algún trastorno como el TDAH o con síndrome de Asperger, incluso alumnos/as con dislexia o estrés y/o ansiedad) y, las actividades complementarias (donde se propone alguna actividad de carácter más social).

## **REFLEXIÓN FINAL**

No queremos concluir este trabajo sin realizar antes una reflexión final. Independientemente de que se hayan cumplido o no los objetivos narrados en este trabajo, gracias a la realización de este TFM se ha podido investigar y ahondar en este modelo pedagógico tan innovador y diferente, que nos muestra nuevas maneras de enseñar (y de aprender), ya que no es solo el alumnado el que tiene la suerte de experimentar esta metodología, sino también el docente, al acompañarlos y guiarlos en dicha experiencia.

Después de haber comprendido mejor y de haber estudiado el ApS, podemos afirmar que tenemos muchas ganas de ponerlo en práctica en un futuro, con nuestros propios estudiantes.

Por último, agradecer de nuevo a todo el profesorado y equipo administrativo de este Máster en el que yo, en particular, he aprendido y aprovechado con ilusión. Gracias a esta formación, considero que han aumentado todavía más, mis ganas de querer ser una buena profesora de Educación Física.

**VIII LIMITACIONES Y  
POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE  
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

## **8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.**

En cuanto a las limitaciones del trabajo, la más importante ha sido la de no poder haber puesto en práctica la UD propuesta, ya que como se ha mencionado en otras ocasiones a lo largo de este trabajo, el modelo pedagógico del ApS es complejo de llevar a cabo y requiere de una adecuada planificación, estructuración y tiempo. Se debe mencionar también que esta metodología ha sido compleja para la persona que ha realizado el trabajo debido a lo novedoso que era el método, sin embargo se quiere aclarar que una vez completado este TFM, el resultado ha sido el esperado. Es decir, que se quiere llevar a la práctica una vez se tenga la oportunidad de hacerlo.

Gracias a las nuevas investigaciones de modelos pedagógicos como el propuesto en este TFM, se abren diversas posibilidades educativas mucho más enriquecedoras no solo para el alumnado sino para el profesorado también, haciendo que todos y todas participen de una manera mucho más activa y comprometida con la sociedad en la que se vive.

En cuanto a las posibilidades de nuevos proyectos de investigación educativa, creemos que la comunidad científica debería seguir publicando más y nuevos estudios, ya que aportan información de calidad a docentes y futuros docentes y consiguen motivar a nuestro colectivo a probar este tipo de metodologías tan innovadoras al ver los buenos resultados que reflejan dichas publicaciones. Como ejemplo, podrían realizarse estudios cualitativos en los que se exploren los pensamientos de los diferentes agentes implicados en proyectos de aprendizaje-servicio como el aquí expuesto. Igualmente, sería interesante medir los efectos que este tipo de programas tienen en el aprendizaje del alumnado, así como sobre la motivación y el disfrute.

# **IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Billig, S. H. (2000). Research on K-12 school-based service-learning: the evidence builds. *Phi Delta Kappan*, 81(9), 658-664.
- Chiva-Bartoll, O. (2018). Evaluación de proyectos de aprendizaje-servicio. Porque lo que no se evalúa... se devalúa. *Eufonia*, 77, 30-36.
- Chiva-Bartoll, O., y Fernández-Río, J. (2021). Aprendizaje Servicio. *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 227 -242). Universidad de León.
- Chiva-Bartoll, O., & García-Puchades, W. (2018). Educación física y aprendizaje-servicio: un enfoque pedagógico crítico y experiencial. En E. Lorente & D. Martos (Eds.), *EF y pedagogía crítica: propuestas para la transformación personal y social* (pp. 215-242). Lleida, València, España: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Chiva-Bartoll, O., Santos-Pastor, M. L., Martínez-Muñoz, F., & Salvador-García, C. (2019). Valoración del impacto del aprendizaje-servicio universitario en el ámbito de la actividad física y el deporte: una propuesta desde la teoría de stakeholders. *Revista Publicaciones*.  
<http://hdl.handle.net>
- Conesa-Ros, E., & Angosto, S. (2017). La expresión corporal y danza en la educación física de secundaria y bachillerato. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 111–120.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/301961>
- De la Orden Hoz, A., & Jornet Meliá, J. (2012). La utilidad de las evaluaciones de sistemas educativos: el valor de la consideración del contexto. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 64(2), 69-88.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/2198>
- Devís-Devís, J. (2018). Los discursos sobre las funciones de la educación física escolar. Continuidades, discontinuidades y retos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 121-131.

<https://doi.org/10.55166/reefd.vi423.697>

Folgueiras, P., y Luna, E. (2010). *El aprendizaje y servicio, una metodología participativa que fomenta los aprendizajes*. Barcelona: Universitat de Barcelona.

Folgueiras, P. (2008). *Ciudadanas del mundo. La participación de mujeres en sociedades multiculturales*. Madrid: Síntesis.

Gómez-Cabello, A., Vila-Maldonado, S., Pedrero-Chamizo, R., Villa-Vicente, J. G., Gusi, N., Espino, L., González-Gross, M., Casajús, J. A. y Ara, I. (2020). La actividad física organizada en las personas mayores, una herramienta para mejorar la condición física en la senectud. *Revista Española de Salud Pública*, 92, e201803013.

<https://www.scielosp.org/article/resp/2018.v92/e201803013/>

Pérez-Galván, L. M., y Ochoa Cervantes, A. D. L. C. (2017). El aprendizaje-servicio (APS) como estrategia para educar en ciudadanía. *Alteridad. Revista de Educación*, 12(2), 175-187.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17163/alt.v12n2.2017.04>

Puig, J. M., Battle, R., Carme, B. y Palos. (2007). *Aprendizaje servicio. Educar para la ciudadanía*. Barcelona: Octaedro-Ministerio de Educación y Ciencia-Centro de Investigación y Documentación Educativa.

Puig, J. M., y Palos, J. (2006). Rasgos pedagógicos del Aprendizaje y Servicio. *Cuadernos de Pedagogía*, 357, 60-63.

Real Decreto 217 de 2022. Por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. 29 de marzo de 2022. D.O. No. 76.

Trilla, J., y Novella, A. (2011). Participación, democracia y formación para la ciudadanía. Los consejos de infancia. *Revista de Educación*. 356, 23-43.

Tapia, M. N. (2010). La propuesta pedagógica del “aprendizaje-servicio”: una perspectiva Latinoamericana. *Revista científica TzhoeCoen*, 23-44.

## **X ANEXOS**



## 10 ANEXOS

### Anexo 1

#### *Plantilla de Asistencia y Hábitos de Higiene*

Se comenzará con la primera tabla correspondiente al Punto 6 del TFM, titulada *Plantilla de Asistencia y Hábitos de Higiene* en la que en este caso, la profesora anotará en su libreta la siguiente información básica para el seguimiento de su alumnado:

- Apellidos, Nombre del alumno/a
- Asistencia (Sí/No/Lesionado/a – “L”). Este ítem no será objeto de calificación ya que la asistencia es obligatoria.
- Puntualidad (Sí/No). Valdrá un **34 %** de la nota de este criterio de calificación.
- Ropa (Sí/No). Valdrá un **33 %** de la nota de este criterio de calificación.
- Hábitos de higiene: ¿Se ducha? ¿Trae ropa para cambiarse? Valdrá un **33 %** de la nota de este criterio de calificación.
- **Nota:** Para la plantilla, se han inventado siete nombres de “alumnos y alumnas” para de esa manera mostrar cómo se cubriría. Se cree que en la realidad del día a día se marcaría con una “x” la casilla de *No* o *L* para el apartado de asistencia, y el *No* para el resto de los apartados de la tabla, ya que sería mucho más fácil de ver a la hora de pasar dichas anotaciones.

#### *Plantilla de Asistencia y hábitos de higiene*

Apellidos, Nombre alumno/a	Asistencia			Puntualidad (34 %)		Ropa (33 %)		Higiene (33 %)	
	Sí	No	L	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Caloso López, Susana		x							
Expósito Triga, José					x				x
Fernández López, Gabriela									
Lacasi Tallo, Iván							x		x

---

Ramos López, Lucía									
Rodríguez Seoane, Jorge			x						
Suárez Alonso, Matilde		x							
ETC...									

## Anexo 2

*Sesión tipo*

<b>Apellidos, Nombre alumno/a:</b> <b>Nombre del Grupo:</b> <b>Componentes del Grupo (Apellidos y Nombre):</b> <b>Fecha de entrega:</b>			
<b>Nombre de la Sesión:</b>			
<b>Instalaciones</b> (dónde tendrá lugar la actividad): <b>Material que será utilizado en la sesión:</b> <b>N.º personas mayores a las que se entrenará:</b> <b>Agrupación</b> (Individual, por parejas, grupos de 5, todo el grupo...etc.):			
<b>Objetivos la sesión (1 o 2):</b> Por ejemplo: Diseñar un circuito de 10 estaciones para las personas mayores en el que se trabaje la resistencia y la movilidad.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento			
Parte principal			
V. Calma			

## Anexo 3

*Rúbrica para evaluar la EJECUCIÓN DE LA SESIÓN*

	<b>Excelente (2 puntos)</b>	<b>Buen trabajo (1'5 puntos)</b>	<b>Aceptable (1 punto)</b>	<b>Debe mejorar (0'5 puntos)</b>
<b>Distribución adecuada de los roles (20 %)</b>	El alumno/a asume el rol que más beneficia al grupo para el desarrollo de la sesión y las acciones que ha de llevar a cabo son ejecutadas a la perfección.	El alumno/a asume el rol que más beneficia al grupo para el desarrollo de la sesión y las acciones que ha de llevar a cabo son ejecutadas adecuadamente.	El alumno/a asume el rol que más beneficia al grupo para el desarrollo de la sesión pero las acciones que ha de llevar a cabo no son ejecutadas.	El alumno/a no está dispuesto a asumir el rol que se le ha asignado para el desarrollo de la sesión.
<b>Responsabilidad y gestión de la sesión (20 %)</b>	La responsabilidad en la gestión y la organización de la sesión es compartida por todos los/las participantes del grupo.	La responsabilidad en la gestión y la organización de la sesión es compartida por la mayoría de los/las participantes del grupo.	La responsabilidad en la gestión y la organización de la sesión es compartida por un cuarto de los/las participantes del grupo.	La responsabilidad en la gestión y la organización de la sesión recae en 1 o 2 participantes del grupo.

<p><b>Cumplimiento de las partes de la sesión y correcto uso del tiempo</b></p> <p><b>(20 %)</b></p>	<p>El grupo explica y lleva a cabo todas y cada una de las partes de la sesión (Calentamiento/ Parte principal/ Vuelta a la calma) de manera correcta y estructurada, ya que da tiempo a que se cumplan dichos apartados.</p>	<p>El grupo explica y lleva a cabo todas y cada una de las partes de la sesión (Calentamiento/ Parte principal/ Vuelta a la calma) aunque no de la manera más concisa y clara posible, haciendo que la sesión tenga que ser ligeramente modificada por uno o varios integrantes del grupo.</p>	<p>El grupo no lleva a cabo todas y cada una de las partes de la sesión (Calentamiento/ Parte principal/ Vuelta a la calma), no habiendo gestionado de manera adecuada el tiempo.</p>	<p>El grupo lleva a cabo menos de dos de las tres partes de la sesión.</p>
<p><b>Seguridad y colocación adecuada del material</b></p> <p><b>(20 %)</b></p>	<p>Todos/as los integrantes del grupo están pendientes permanentemente de dónde dejan el material y lo mueven de sitio siempre que sea necesario para asegurar la seguridad de las personas mayores.</p>	<p>La mayoría de los/las integrantes del grupo están pendientes permanentemente de dónde dejan el material y lo mueven de sitio siempre que sea necesario para asegurar la seguridad de las personas mayores.</p>	<p>Solo unos/unas cuantas integrantes del grupo están pendientes de dónde dejan el material y lo mueven de sitio siempre que sea necesario para asegurar la seguridad de las personas mayores.</p>	<p>Solo 1 o 2 integrantes del grupo están pendientes de dónde dejan el material y lo mueven de sitio para asegurar la seguridad de las personas mayores.</p>

<p><b>Atención y corrección en la ejecución del grupo (20 %)</b></p>	<p>El grupo está pendiente de cómo ejecutan los ejercicios las personas mayores y los corrigen adecuadamente, dirigiéndose a ellos/ellas con respeto y tacto.</p>	<p>El grupo está pendiente de cómo ejecutan los ejercicios las personas mayores aunque tardan un tiempo en corregirlos; siempre se dirigen a ellos/ellas con respeto y tacto.</p>	<p>El grupo está pendiente de cómo ejecutan los ejercicios las personas mayores pero tardan demasiado tiempo en corregirlos y cuando lo hacen, es de manera un tanto brusca y seca.</p>	<p>El grupo no está pendiente de cómo ejecutan los ejercicios las personas mayores. Se limitan a mirar y a decir cuándo se cambia de ejercicio, sin hacer las correcciones pertinentes.</p>
--	---	---	---	---

A continuación se anexará la última rúbrica que calificará la *Plantilla de DISEÑO de SESIÓN*.

**Anexo 4**

*Plantilla de DISEÑO de SESIÓN*

	<b>Excelente (2 puntos)</b>	<b>Buen trabajo (1'5 puntos)</b>	<b>Acceptable (1 punto)</b>	<b>Debe mejorar (0'5 puntos)</b>
<b>Expresión escrita y ortografía (20 %)</b>	El alumno/a cubre la plantilla utilizando un lenguaje adecuado y coherente, sin faltas de ortografía.	El alumno/a cubre la plantilla utilizando un lenguaje adecuado y coherente, pero tiene entre 2 y 5 faltas de ortografía.	El alumno/a cubre la plantilla utilizando un lenguaje simple y tiene menos de 5 faltas de ortografía.	El alumno/a cubre la plantilla utilizando sin emplear un lenguaje adecuado y coherente, y tiene más de 5 faltas de ortografía.
<b>Apartados de la plantilla (20 %)</b>	El alumno/a cubre todos los apartados de la plantilla proponiendo ideas interesantes e innovadoras.	El alumno/a cubre todos los apartados de la plantilla ajustándose a lo que se pide.	El alumno/a no cubre todos los apartados de la plantilla y en lo que sí, cubre lo mínimo imprescindible.	El alumno/a cubre menos de la mitad de los apartados de la plantilla.
<b>Ejercicios propuestos y partes de la sesión (Calentamiento, Parte</b>	El alumno/a describe y dibuja todos los ejercicios necesarios que su grupo ha	El alumno/a describe y dibuja la mayoría de los ejercicios necesarios que su grupo ha	El alumno/a describe y dibuja la mitad de los ejercicios necesarios que	El alumno/a describe y dibuja solo unos pocos ejercicios que su grupo ha

<b>Principal y Vuelta a la Calma)</b>  <b>(20 %)</b>	acordado poner en la plantilla y los divide de la manera correcta dentro de las partes de la sesión (Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la Calma)	acordado poner en la plantilla aunque los divide de la manera correcta dentro de las partes de la sesión (Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la Calma)	su grupo ha acordado poner en la plantilla aunque los divide de la manera correcta dentro de las partes de la sesión (Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la Calma)	acordado poner en la plantilla y no los divide de la manera correcta dentro de las partes de la sesión (Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la Calma)
<b>Coherencia de los ejercicios con el grupo a tratar</b>  <b>(20 %)</b>	El alumno/a propone ejercicios que se adecúan al colectivo con el que tienen que trabajar (ejercicios sin impacto, con resistencia variable dependiendo de quién lo vaya a realizar, adecuado uso del material... etc.).	La mayoría de los ejercicios que propone el alumno/a se adecúan al colectivo con el que tienen que trabajar.	Menos de la mitad de los ejercicios que propone el alumno/a se adecúan al colectivo con el que tienen que trabajar.	Prácticamente ningún ejercicio que propone el alumno/a se adecúa al colectivo con el que tienen que trabajar.
<b>Creatividad de la sesión</b>  <b>(20 %)</b>	El alumno/a demuestra tener una gran creatividad en lo que a metodología y diseño de ejercicios se refiere y es	El alumno/a demuestra tener una buena creatividad en lo que a metodología y diseño de	El alumno/a propone uno o dos ejercicios un tanto	El alumno/a no demuestra tener creatividad ni en el



---

10.- Anexos

	perfectamente válido Llevarlo a la práctica.	ejercicios se refiere y es válido Llevarlo a la práctica.	diferentes que se podrían Llevar a la práctica.	diseño de ejercicios ni en la metodología a emplear.
--	--	---	---	--

**Anexo 5**

*Autorización para la salida del alumnado del centro en horario no lectivo*

**XUNTA DE GALICIA**  
**CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN**

\_\_\_\_\_  
CPR PLURILINGÜE FOGAR  
DE SANTA MARGARIDA  
GALICIA

Dº/Dª \_\_\_\_\_ como padre, madre o tutor/a del alumno/a \_\_\_\_\_ con  
DNI \_\_\_\_\_ perteneciente al curso \_\_\_\_\_, le autorizo a que asista el día \_\_\_\_\_ a la actividad.  
\_\_\_\_\_.

A Coruña a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

Fdo: \_\_\_\_\_