



**Universidad
Europea** VALENCIA

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

**Propuesta de Unidad Didáctica de
Actividades Físicas En El Medio Natural
utilizando una Metodología de Aprendizaje y
Servicio**

Presentado por:

AITANA RAMOS LÓPEZ

Dirigido por:

JOSÉ SERRANO DURÁ

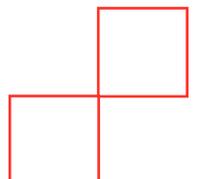
CURSO ACADÉMICO 2022- 23

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mi tutor, Dr. José Serrano Durá el tiempo dedicado en la corrección de mi TFM siendo un apoyo muy importante durante todo el proceso de realización.

Por otro lado, también me gustaría trasladar mi agradecimiento a todo el profesorado del Máster Universitario en Formación del Profesorado de Secundaria y en especial a los profesores especializados en la modalidad de Educación Física, ya que su dedicación en todas las sesiones ha sido de gran ayuda tanto para la realización del TFM como en la adquisición de conocimientos para aplicarlos en nuestra futura labor docente

Campus de Valencia
Paseo de la Alameda, 7
46010 Valencia
universidadeuropea.com



ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	3
1.1.-Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM	5
1.1.1 Introducción.....	5
1.1.2 Justificación.....	5
II. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1 El Aprendizaje-Servicio	9
2.1.1 Características fundamentales del ApS	10
2.1.2 Elementos fundamentales del ApS.....	10
2.1.3 Pasos para la puesta en práctica.	11
2.1.4 Evaluación	11
2.2 Actividades Físicas en el Medio Natural	12
2.2.1 Desarrollo de la sostenibilidad	13
2.2.2 Formación del docente en las AFMN y los riesgos de su práctica.....	13
2.3 Síndrome de Down y Actividad Física	14
III. OBJETIVOS	16
3.1.- Objetivos Generales	17
3.2.- Objetivos Específicos	17
IV. METODOLOGÍA	19
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	23
5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.....	25
5.2.- Contextualización del centro educativo.....	26
5.2.1 ¿Dónde estoy?	26
5.2.2 ¿Cómo es el centro?	26
5.2.3 ¿Cuál es la localización del Centro?.....	27

5.2.4 ¿De qué instalaciones dispone el centro?	28
5.2.5 ¿De qué personal dispone el centro?	29
5.2.6 ¿Cuáles son los objetivos del centro?.....	30
5.2.7 Organigrama de centro	32
5.3.- Presentación de la programación didáctica del Colegio Maristas Cristo Rey.	33
5.4 Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.....	37
VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO PROPUESTA	43
VII. CONCLUSIONES	73
7.1 Reflexión final:.....	76
VIII LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.....	78
IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
X ANEXOS	83

RESUMEN

La finalidad de este Trabajo de Fin de Máster (TFM) es crear una propuesta didáctica en la materia de Educación Física, dirigida a los alumnos de 1.º de Bachillerato del centro concertado Maristas Cristo Rey (A Coruña). Dicha propuesta está basada en una metodología activa como es el Aprendizaje y Servicio a través de Actividades en el Medio Natural. De esta forma, se mostrará al alumnado las múltiples opciones de actividad física que nos ofrece el entorno cercano y se tratará de sensibilizar sobre el cuidado del planeta. Por otro lado, se trabajará con la Asociación Down Coruña con el objetivo de acercar al estudiantado a la realidad social de estas personas y dar la oportunidad a personas con Síndrome de Down a incluirse un poco más en la sociedad, realizando actividades que quizás de otro modo no sería posible. Por lo tanto, se trata de que el alumnado aprenda sirviendo. Aunque no se ha podido evaluar la viabilidad de dicha UD por no haberse podido llevar a cabo, se considera que puede ser una propuesta didáctica de gran interés. A pesar de las limitaciones evidentes del presente trabajo, dadas las dificultades para plantear una UD de este tipo, se espera poder mejorar la propuesta con las indicaciones y aportaciones del tribunal.

Palabras Clave: Actividad Física; Educación Física; Medio natural; Aprendizaje y Servicio, Síndrome de Down

ABSTRACT

The purpose of this Final Master's Project (TFM) is to create a didactic proposal in the subject of Physical Education, aimed at students of 1st year of Baccalaureate of the Maristas Cristo Rey subsidized center (A Coruña). This proposal is based on an active methodology such as Learning and Service through Activities in the Natural Environment. In this way, students will be shown the multiple options for physical activity that the nearby environment offers us and will try to raise awareness about caring for the planet. On the other hand, work will be done with the Down Coruña Association with the aim of bringing students closer to the social reality of these people and giving people with Down Syndrome the opportunity to be included a little more in society, carrying out activities that perhaps otherwise way would not be possible. Therefore, it is about the students learning by serving. Although it has not been possible to evaluate the feasibility of said UD because it could not be carried out, it is considered that it may be a didactic proposal of great interest. Despite the evident limitations of this work, given the difficulties in proposing a DU of this type, it is hoped that the proposal can be improved with the indications and contributions of the court.

Keywords: Physical Activity; Physical education; natural environment; Learning and Service, Down Syndrome

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

1.1.-Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM

1.1.1 *Introducción*

Actualmente, vivimos en una sociedad cambiante y globalizada, en la que el ritmo de los acontecimientos es muy rápido, por lo que el cambio es muy frecuente en los ámbitos profesionales y la educación no va separada de este proceso. Con la propuesta de Unidad Didáctica que se presenta en este TFM se pretende dar un impulso a los proyectos educativos incluyendo actividades creativas e innovadoras que lleven al alumnado a aprender de una manera diferente, fuera de las limitaciones que pueden tener las actividades de aula. La idea es utilizar una metodología activa, como es el Aprendizaje y Servicio en la que los alumnos/as de 1.º de bachillerato del Colegio Maristas Cristo Rey, trabajen de primera mano con personas con Síndrome de Down, escogiendo el entorno natural como medio para realizar diferentes sesiones de actividad física.

La unidad didáctica que se propone se desarrollaría en el tercer trimestre y contaría con ocho sesiones que planificarán y desarrollarán los alumnos/as de bachillerato a lo largo del curso, tras haber experimentado los contenidos impartidos por la profesora sobre AFMN en una de las UD del primer trimestre. De esta manera, los alumnos contarán con conocimientos previos sobre la materia lo que le facilitará el desarrollo de las sesiones. Se dividirán en cinco grupos de trabajo, cada uno de ellos escogerá una de las temáticas propuestas por la profesora y llegado el momento deberán impartirla al resto de compañeros/as con y sin Síndrome de Down. Así se trabajarán valores como la inclusión, la empatía, el trabajo en equipo y el respeto por el medio natural.

En definitiva, se busca dar importancia dentro de la programación docente a las Actividades Físicas en el Medio Natural desde un punto de vista de cuidado y respeto haciendo partícipes del proceso al alumnado, quienes deberán pensar y adaptar sus sesiones al tipo de personas a las que van dirigidas teniendo en cuenta sus características y siendo capaces de compartir experiencias y sobre todo aprender de ellos.

1.1.2 *Justificación*

Actualmente, dispongo del título de entrenador superior de baloncesto y llevo muchos años dedicándome al ámbito del entrenamiento, por lo que lo fácil sería realizar una UD de

dicho deporte, pero creo que en ocasiones es bueno experimentar sobre aquello que desconoces y también te gustaría dominar. Las Actividades en el Medio Natural siempre han llamado mi atención y creo que ofrecen grandes posibilidades para la práctica de la Actividad Física y más en los tiempos que vivimos en los que las tecnologías, las grandes ciudades y el rápido transcurso de los acontecimientos nos invaden y en muchas ocasiones nos alejan de esta parte de nuestro planeta. Me parece de vital importancia mostrar y acercar a los alumnos/as a conocer de cerca la naturaleza y todo lo que nos puede aportar si la cuidamos y respetamos, por lo que, si actualmente fuera docente, sin duda sería materia que desarrollaría en mi planificación académica.

Por otra parte, he elegido un Aprendizaje y Servicio con personas con Síndrome de Down porque me parece interesante que el alumnado abra su mente a la hora de incluir a estas personas en nuestra sociedad dándoles igualdad de oportunidades y otorgando la ayuda que necesiten igual que ellos pueden ayudarnos a nosotros y para que esto ocurra es necesario empezar, por dotar de experiencias como esta, a los futuros trabajadores, empresarios y políticos de nuestra ciudad, país y mundo.

He escogido el curso de 1.º de Bachillerato, porque empiezan a tener la suficiente autonomía y conocimientos para poder afrontar un trabajo como el de planificar y desarrollar sesiones, siempre guiados por la profesora, pero desarrollando su creatividad y poniendo en práctica sus habilidades para manejar un grupo-clase.

II. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

Para la creación de este apartado se ha realizado una revisión bibliográfica con el objetivo de ampliar nuestro marco teórico desarrollando varios apartados donde el lector se adentrará en las particularidades del APS como la metodología activa e innovadora que encontramos en auge en el siglo XXI.

Además de realizar la correspondiente búsqueda de este concepto y sus particularidades, realizaremos una revisión bibliográfica más específica en la que trataremos temas como la importancia de las Actividades Físicas en el medio natural y su relación con la educación física. Por otro lado, también buscaremos información sobre las principales características de las personas con Síndrome de Down, ya que, la UD propuesta quiere trabajar con estas personas.

2.1 El Aprendizaje-Servicio

Como dice Tapia (2010) desde un punto de vista general, el ApS son experiencias o programas específicos desarrollados por un grupo de jóvenes en el contexto de la educación formal o informal, siendo una propuesta pedagógica y una manera de intervenir en lo social.

El ApS fomenta que el alumnado adquiera conocimientos mediante la participación en algún servicio a la comunidad, buscando una implicación de estos para que el proyecto tenga éxito, algo que raramente sería posible desde una actividad en el aula escolar.

Las desigualdades y la confrontación social han llevado al ser humano a vivir en sociedades de incertidumbre, complejidad y precariedad. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) recomienda repensar la educación y dar forma al futuro para construir sociedades más equitativas y sostenibles (Martínez y Chiva, 2020).

Desde este enfoque, el alumnado debe convertirse en consumidor de cultura física, y actuar en la comunidad para abordar las injusticias sociales (Tinning, 2019).

El ApS involucra activamente al alumnado en constantes procesos de acción y reflexión, conceptualización y experimentación.

Conviene aclarar, como dicen Chiva y Fernández (2021), que el ApS es un modelo emergente de corte transversal, es decir, aplicable a cualquier disciplina curricular.

2.1.1 Características fundamentales del ApS

El elemento esencial sobre el que se construye el ApS es en la combinación significativa e intencional entre el aprendizaje y la acción de servicio comunitario. Es por ello por lo que el ApS, además de aspirar a transformar la realidad, posee la capacidad de fomentar los valores y el pensamiento crítico del alumnado que lo desarrolla (Chiva y Fernández, 2021).

De acuerdo con Puig y Palos (2006) el ApS presenta seis características deseables que deberían encontrarse en los proyectos, las cuales son:

1. El ApS válida para todas las edades y para la educación formal y no formal.
2. El ApS propone llevar a cabo un servicio auténtico y colaborar en un marco de reciprocidad.
3. El ApS desencadena procesos sistemáticos y ocasionales de adquisición de conocimientos y competencias para la vida.
4. El ApS supone una un proceso de experiencia y la reflexión.
5. El ApS requiere de comunicación y contacto entre las instituciones educativas y las entidades sociales.
6. Con el ApS se consigue el desarrollo personal, cambios en las instituciones educativas y sociales que lo impulsan, y mejoras en el entorno comunitario que recibe el servicio.

2.1.2 Elementos fundamentales del ApS

La necesaria existencia de una conexión curricular sólida; la importancia de contar con la voz de la comunidad en las distintas fases de aplicación; la reciprocidad entre agentes implicados; la necesidad de hacer permeables y efectivas las relaciones entre la sociedad y la escuela, la reflexión que debe acompañar al proceso de aprendizaje para potenciar su significatividad; y el fomento de la capacidad crítica del alumnado, de la corresponsabilidad y de la toma de decisiones (Chiva y Fernández, 2021).

Estos elementos clave debe ser incorporados al ApS teniendo en cuenta la enorme riqueza de alternativas, ajustes y versatilidad que este modelo ofrece (Billing, 2000 y Furco, 2002)

2.1.3 Pasos para la puesta en práctica.

Como se aprecia en la Figura 1, existen tres momentos clave para poner en práctica el ApS: un primer periodo de preparación y diagnóstico que implica la preparación del educador, de la clase y del proyecto; una segunda etapa que supone la planificación y ejecución del servicio; y una fase final que abarca los procesos de evaluación y reconocimiento del trabajo realizado.

Figura 1

Fases para la aplicación del programa ApS.

Fase 1. Preparación y diagnóstico
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
Fase 2. Planificación y ejecución
Organización y planificación de acciones concretas
Ejecución y experimentación activa
Fase 3. Evaluación, reconocimiento y celebración final
Evaluación reflexiva en torno al aprendizaje personal, curricular y de servicio
Celebración y reconocimiento

Nota. Chiva-Bartoll, O y Fernández-Río J. (2021, p. 235).

2.1.4 Evaluación

Según De la Orden y Jornet (2012) la evaluación debe tener un enfoque globalizador centrado en evaluar en torno a tres efectos: eficacia, comprendida como consecución de los objetivos programados; eficiencia, interpretada como la evaluación del proceso en términos de organización y uso de recursos; y funcionalidad, asumida como el efecto global relativo al ajuste entre lo sucedido y las expectativas a la comunidad.

Resumiendo, se puede apreciar que la aplicación del ApS requiere una correcta planificación de los objetivos que se quieren conseguir y realizar con la propuesta, y un seguimiento exhaustivo de lo que se lleva a cabo en cada sesión, dedicando un momento posterior en la que se reflexione y se haga un análisis crítico de lo sucedido.

En la ApS propuesta para la UD que se desarrollará en puntos posteriores se intentará cumplir con todos los aspectos descritos con anterioridad transportando al alumnado a trabajar en el entorno natural y con personas con Síndrome de Down.

2.2 Actividades Físicas en el Medio Natural

Las actividades en el entorno natural tienen un valor educativo que no solo deben ocupar el tiempo libre o de ocio, sino que deben transmitir otro tipo de valores como (González-Mohíno, 2017):

- Formación física: mejora las capacidades físicas básicas y cualidades motrices.
- Formación integral personal.
- Interdisciplinariedad con otras áreas temáticas.
- Sociabilidad y solidaridad.
- Educación medioambiental.

Las experiencias proporcionadas al realizar actividades físicas en contacto con la naturaleza favorecen el desarrollo de todas las capacidades de la persona, lo que puede permitir la transferencia y aplicación de dichas vivencias a su vida cotidiana (Santos y Martínez, 2011). Con ello, se responde a uno de los grandes retos a los que se enfrenta el profesorado: que el alumnado pueda transferir lo aprendido en el aula a la vida real (Devís-Devís, 2018). Por otro lado, la participación en AFMN propicia el aumento de la experiencia vivencial, mayor contacto con el medio natural, incremento en la concentración de las actividades, así como una elevada calidad y satisfacción del alumnado (Inglés et al., 2021). por lo que estas actividades inciden directamente en la salud y calidad de vida de los alumnos/as.

La inclusión de juegos y actividades de aventura darán una progresión de aprendizaje mayor, lo que repercutirá de forma positiva en el empleo de su tiempo libre. Según un informe elaborado por la red social Strava, en España, en 2021, muchas

personas practican sus deportes preferidos al aire libre, después de la pandemia del Covid 19 durante el año 2020, actividades como el senderismo han sido los deportes estrella del año.

2.2.1 Desarrollo de la sostenibilidad

Como señalan Caraballo y Camacho (2018), con el auge de las Actividades Físicas en el medio natural se desarrolla de forma paralela un interés por la conservación del medio ambiente y que implantará en la sociedad la conciencia de protección y cuidado del medio natural.

Será de vital importancia, por tanto, que el alumnado, además de trabajar diferentes actividades en distintos entornos naturales, aprenda a hacerlo de manera respetuosa y responsable.

2.2.2 Formación del docente en las AFMN y los riesgos de su práctica

Como cualquier actividad específica y, concretamente, en las Actividades Físicas en el Medio Natural, la formación inicial juega un papel fundamental en el currículum del docente, porque ha de adquirir las competencias específicas necesarias para poder dominar el contexto en el que se desarrollan este tipo de actividades (Caraballo y Camacho, 2018).

Atendiendo a la formación que debe tener el docente, también es necesario tener en cuenta los riesgos que conlleva la práctica de AFMN para saber actuar en todo momento y tener control absoluto de la clase.

Para Concheiro et al. (2006) en los accidentes deportivos escolares se definen cuatro factores de riesgo: la presencia de peligrosidad en la actividad realizada, la ausencia de protección diseñada para dicha actividad, la falta de vigilancia por un adulto en los niños y la realización por parte del niño de una actividad no adecuada a su desarrollo psicomotor.

El entorno natural muchos y diferentes de riesgos, y la capacidad para objetivar el riesgo es muy compleja, debido a las innumerables variables que se dan en el espacio natural. Se considera que los factores de riesgo están formados por diferentes variables que se entrelazan y concurren para que se produzca un accidente. En este sentido, si nos preocupamos de los factores que pueden desencadenar problemas, podremos reducir esa accidentabilidad (Albornoz, 2002).

Así mismo para la UD presentada más adelante debemos tener conocimientos sobre las características del grupo de personas al que se van a dirigir las sesiones, por lo que, a continuación, realizamos una breve contextualización sobre las actividades físicas en las personas con Síndrome de Down.

2.3 Síndrome de Down y Actividad Física

El Síndrome de Down es una alteración genética resultante de la trisomía del cromosoma 21.

Suelen presentar limitaciones relacionadas con el funcionamiento intelectual, rasgos faciales característicos, hiperlaxitud, hipotonía y alteraciones cardíacas, del lenguaje, auditivas y de la conducta adaptativa (Gupta et al., 2011). Por otro lado, las personas con Síndrome de Down tienen dificultades en el desarrollo motor grueso, debido a su escaso tono muscular.

Generalmente, las personas con Síndrome de Down tienen tendencia al sobrepeso y estar en baja forma física, no por su deficiencia si no por falta de ejercicio (Pérez y García, 2015).

El deporte debe ser practicado por todo el mundo, a todas las edades, sin distinción de condición ni capacidades. La práctica del deporte conlleva una mejora de las habilidades sociales y físicas que favorece muy especialmente a las personas con algún tipo de discapacidad: mejora de la coordinación general, ayuda con la postura corporal, desarrollo de la orientación espacial, desarrollo de la fuerza, resistencia, flexibilidad y tono muscular, o mejora el nivel progresivo del aprendizaje y de la autoestima (Castarlenas y Conte, 2020).

La práctica deportiva ayuda a las personas con Síndrome de Down a sentirse parte de un grupo; proporciona oportunidades para descubrir sus propias capacidades y sus éxitos provocan satisfacción para la familia. Así mismo, la ejecución de la práctica deportiva contribuye a: mejora la orientación espacial, mejorar la postura corporal, equilibrio estático, percepción de cuerpos diferentes, coordinación general y desarrollo de fuerza muscular (Pérez y García, 2015).

Las limitaciones en sus capacidades física conducen a las personas con Síndrome de Down, a realizar muy poca actividad física.

En conclusión, y como dice Fernández-Morales (2017), es recomendable diseñar actividades físico-deportivas adaptadas a las capacidades personales, explicaciones verbales óptimas, dar confianza, motivación y *feedback* positivo siempre que desarrollen la actividad de forma correcta

III. OBJETIVOS

3. OBJETIVOS

A continuación, presentamos los objetivos generales y específicos que se pretenden alcanzar con la realización del Trabajo de Fin Máster:

3.1.- Objetivos Generales

1. Presentar una propuesta de Unidad Didáctica sobre actividades en el medio natural para 1.º de bachillerato basada en el modelo pedagógico del aprendizaje-servicio.
2. Profundizar en el conocimiento del modelo pedagógico del Aprendizaje -Servicio.
3. Presentar y analizar críticamente la programación didáctica del colegio Maristas Cristo Rey de A Coruña, así como proponer propuestas de mejora.

3.2.- Objetivos Específicos

- 1.- Desarrollar ocho sesiones sobre actividades en el medio natural siguiendo los diferentes elementos curriculares establecidos por la legislación para de 1.º de Bachillerato.
- 2.- Integrar las fases y elementos del modelo de Aprendizaje-Servicio en las sesiones de una UD a través de acciones de servicio a los entornos naturales cercanos y a las personas con Síndrome de Down
- 3.- Examinar y proponer mejoras sobre la evaluación, el cumplimiento de la legislación, la atención a la diversidad y las metodologías activas utilizadas en la programación didáctica del centro de prácticas.

IV. MÉTODOLÓGÍA

4. METODOLOGÍA

El procedimiento que hemos seguido para realizar esta propuesta de intervención didáctica se ha realizado a través de una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos (Dialnet y Google Scholar).

Las palabras clave empleadas para la búsqueda fueron:

- Actividad Física
- Deporte
- Actividades en el Medio Natural
- Aprendizaje y Servicio
- Síndrome de Down.
- Educación Física

A partir de esta revisión, se organizaron los contenidos y se pasó a realizar cada uno de los apartados de este Trabajo de Fin de Máster.

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

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia

En primer lugar, en lo que se refiere a la normativa estatal, 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 debemos saber que la formación integral del alumnado debe realizarse por competencias, objetivos, contenidos en forma de saberes básicos, criterios de evaluación y métodos pedagógicos. Para cada una de las materias, se fijan las competencias específicas previstas para la etapa, los criterios de evaluación y los contenidos enunciados en forma de saberes básicos. Este Real Decreto 217/2022 nos propone diseñar y aplicar un modelo curricular por competencias clave, priorizando aprendizajes fundamentales, y regulación de una ordenación académica inclusiva.

En segundo lugar, en lo que respecta al marco normativo de la Comunidad Autónoma de Galicia, el Decreto 156/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la comunidad autónoma de Galicia, esta tiene competencia plena sobre la regulación y la administración de la enseñanza en toda su extensión.

El Decreto 156/2022 nos dice que los objetivos de la materia de Educación Física persiguen consolidar un estilo de vida activo y saludable que le permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y de la autorregulación de su práctica física.

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

Bloque 1: Vida activa saludable.

Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física.

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices.

Bloque 4: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz.

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

5.2.- Contextualización del centro educativo

A continuación, se pasa a desarrollar la contextualización del centro educativo, la información se ha obtenido de la página Web del centro, de la Programación General Anual y del Proyecto Educativo de Centro.

5.2.1 ¿Dónde estoy?

Las prácticas académicas se realizan en el Colegio Plurilingüe Maristas Cristo Rey. Se trata de un centro en el que se imparten los estudios de Educación Secundaria y Bachillerato, y cuyo alumnado, generalmente, ha cursado previamente la Educación Infantil y la Primaria en el Centro adscrito, Hijas de Jesús (Jesuitinas). Ambos centros son católicos.

5.2.2 ¿Cómo es el centro?

Cuenta con 16 aulas de Educación Secundaria Obligatoria, con cuatro líneas por curso y con 8 aulas de Bachillerato.

La Educación Secundaria es de carácter concertado y la de Bachillerato es privada. Entre otras actividades, el colegio fomenta la práctica deportiva animando al alumnado a formar parte del Club Maristas en las secciones de fútbol, fútbol sala y baloncesto.

Otras de las actividades que fomenta el centro son las extraescolares que son gratuitas y obligatorias para los cursos de 1.º, 2.º y 3.º de la ESO, y gratuitas y voluntarias para 4.º de la ESO, 1.º y 2.º de Bachillerato.

El centro también consta de un grupo de Marcha y un grupo de escultismo, dos grupos dirigidos por algunos profesores del colegio en el que cada viernes realizan diferentes actividades como yincanas, actividades en la naturaleza, celebraciones festivas y deportivas, convivencias, etc.

Los alumnos del centro cuentan con el siguiente horario:

LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES

- 8:25 Llegada al aula
- 8:35 Primera clase
- 9:30 Segunda clase
- 10:25 Recreo
- 10:50 Tercera clase
- 11:45 Cuarta clase
- 12:40 Quinta clase o recreo para Bachillerato – Actividades para 4.º ESO – Comida para 1.º, 2.º y 3.º ESO
- 13:35 Actividades para 1.º, 2.º y 3.º ESO – Comida para 4.º y Bachillerato
- 14:30 Quinta clase para ESO y sexta clase para Bachillerato
- 15:25 Sexta clase para ESO y séptima para Bachillerato

MARTES Y JUEVES

- 8:25 Llegada al aula
- 8:35 Primera clase
- 9:30 Segunda clase
- 10:25 Recreo
- 10:50 Tercera clase
- 11:45 Cuarta clase
- 12:40 Actividades o recreo para 4.º y Bachillerato – Comida para 1.º, 2.º y 3.º ESO
- 13:35 Quinta clase para 1.º, 2.º y 3.º ESO – Comida para 4.º y Bachillerato
- 14:30 Sexta clase
- 15:25 Séptima clase

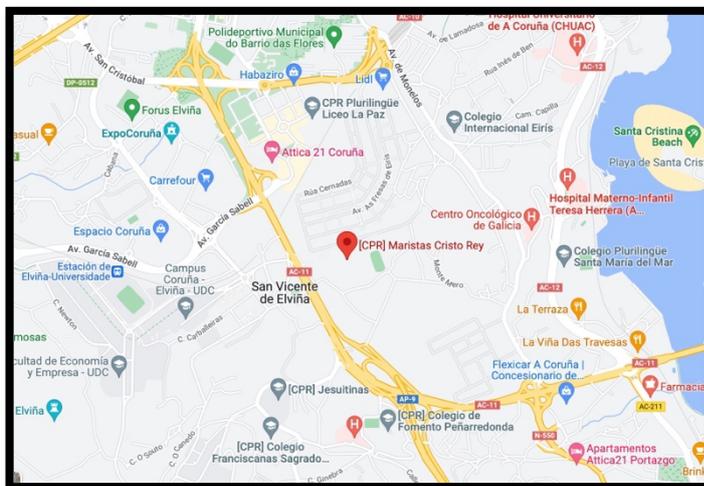
5.2.3 ¿Cuál es la localización del Centro?

Actualmente el colegio ocupa 6500 metros cuadrados de superficie edificada, 8500 de campos deportivos y 11 500 de vías y zonas verdes.

El acceso al Colegio se realiza tomando un desvío a mano derecha en el KM. 3 de la AC- 11 (Avenida Alfonso Molina). Se puede ver su ubicación exacta en la Figura 2.

Figura 2

Mapa real actualizado de la ubicación del Colegio Maristas



5.2.4 ¿De qué instalaciones dispone el centro?

Interior:

- 22 aulas equipadas con pizarras digitales y ordenadores
- Aula de música
- Aula de plástica
- Aula de dibujo técnico
- 2 aulas de informática
- Taller de tecnología
- Aula de apoyo
- Aulas de desdoble
- Aula de Pizarra digital común (sala azul)
- 3 laboratorios (Física, Química y Ciencias)
- 2 gimnasios
- Salón de actos
- Aula de audiovisuales
- Biblioteca
- Capilla
- Aula de interioridad
- 3 comedores

- 13 tutorías
- Sala de profesores
- Sala de juntas
- Sala para reuniones
- Departamento de orientación
- 5 despachos administrativos
- 6 recibidores de visitas
- Recintos con aseos y servicios higiénico-sanitario
- Almacén destinado a guardar el material de actividades

Exterior:

- Campo de fútbol
- Pista de atletismo
- 2 pistas exteriores de fútbol sala
- Pabellón polideportivo cubierto
- Amplias zonas con jardín
- Zonas cubiertas para protegerse de la lluvia
- Espacios de circulación: corredores y escaleras, vías externas y parking para autobuses.

5.2.5 ¿De qué personal dispone el centro?

Grupo de Hermanos Maristas: formado por 5 hermanos.

Equipo Directivo: formado por 5 profesores con altos cargos (director, jefe de estudios, Hermano Marista, Administrador y Coordinador de equipos)

Tutores: formado por un total de 24 profesores, cada uno tutorizando a una clase diferente.

Administración: formador por 1 administrador y 2 secretarios.

Equipo económico local: formado por 1 coordinador y 3 vocales.

Recepción: formado por 3 trabajadores.

Mantenimiento: formado por una trabajadore responsable de material e instalaciones y otra encargada del mantenimiento informático.

Profesorado: el centro está formado por un total de 47 profesores que imparten clases de las diferentes materias en el centro.

Consejo escolar: formado por 1 presidente, 2 titulares, 4 profesores, 1 PAS, 3 representantes del AMPA y 2 alumnos.

Junta directiva de la AMPA: 1 presidente, 1 vicepresidente, 1 secretario, 1 tesorero y 5 vocales.

Monitores de actividades: las actividades extraescolares gratuitas del colegio son impartidas por un total de 20 monitores, entre ellos algunos son profesores del propio centro y otros son entrenadores del Club Maristas.

Entrenadores del Club Maristas: el Club Maristas divide en dos secciones; sección de fútbol y sección de baloncesto, formada por un total de 14 entrenadores.

Monitores actividad de Marcha: coordinadas por un profesor del colegio que forma su equipo con otros 3 profesores del centro y varios antiguos alumnos.

5.2.6 ¿Cuáles son los objetivos del centro?

- Educar de acuerdo con una concepción cristiana de la persona, de la vida, del mundo
- En un clima de colaboración y apertura ofrecer una educación que busca una mejora constante de su calidad.
- Acompañar al alumno en su desarrollo físico, en su maduración afectiva y en su integración social, al mismo tiempo que ayudarle en su cultivo intelectual.
- Fomentar el crecimiento de las dimensiones ética y trascendental de la persona, acentuando valores como la familia, la libertad, el sentido crítico, el trabajo bien hecho, la participación, la justicia, la solidaridad, la convivencia y la paz.
- Favorecer la síntesis y la coherencia entre fe, cultura y vida.
- Impartir la enseñanza religiosa según las orientaciones de la Iglesia, respetando siempre otras confesiones y creencias.
- Programar y desarrollar procesos catequéticos y de expresión de fe en el marco del respeto y de la libertad.
- Estimular el sentido crítico y la presencia renovadora en la sociedad para conseguir que sea más humana y justa.

- Enraizar en la realidad cultural, social y humana de nuestra Comunidad Autónoma (o localidad), descubriendo y valorando sus características propias.

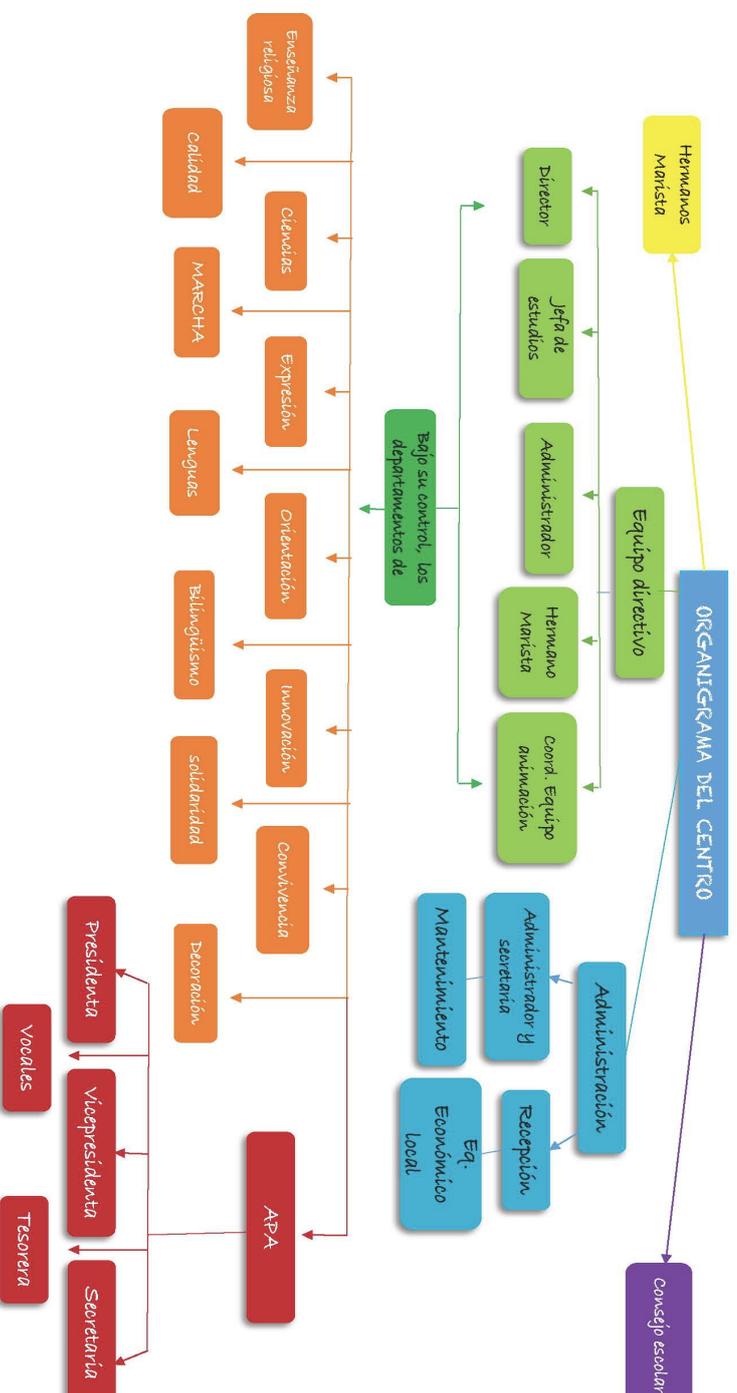
Sentir y desarrollar la solidaridad con todos los centros educativos en la tarea de servir a la sociedad y mejorar la calidad de este servicio

5.2.7 Organigrama de centro

En la Figura 3 aparece el organigrama de centro, donde podemos ver la estructura de este.

Figura 3

Organigrama del centro



Nota. el esquema representa la jerarquía y los grupos de trabajo en los que se organiza

5.3.- Presentación de la programación didáctica del Colegio Maristas Cristo Rey.

A continuación, se describe cada uno de los puntos que contiene la programación didáctica de la tutora:

- **Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres:**

Como se ha mencionado anteriormente, el centro de prácticas es el Colegio Maristas Cristo Rey de A Coruña (Galicia) y el curso escogido es 1.º de Bachillerato. En esta etapa, la Educación Física solo está presente en el primer curso con una carga lectiva de 3 horas semanales.

La programación didáctica consta de 7 unidades didácticas que se desarrollarán a lo largo de todo el curso realizando sesiones de cada una en el 1.º, 2.º y 3.º trimestre.

A continuación, en la Tabla 2, se exponen los títulos de las unidades didácticas su realización por trimestres y el número de sesiones:

Tabla 2

Temporalización de las UD programadas

Título de la UD	N.º de sesiones	1.º T	2.º T	3.º T
El cuidado del cuerpo. Alimentación saludable. Salidas profesionales. Planificación de un programa personal.	10	x	x	x
Planificación de la actividad físico-deportiva para la salud. Capacidades Físicas y sistemas de entrenamiento.	35	x	x	x
Prevención de accidentes en las prácticas motrices y primeros auxilios.	5		x	
Creatividad motriz en situaciones de juego y actividad física.	15	x	x	x
Juegos tradicionales y populares	15	x	x	x
Roles en el deporte. Dramatización y experiencia.	10	x	x	x
La actividad socio-deportiva en el medio natural	15	x		x

Nota. Elaborada a partir de la programación didáctica de la tutora.

- **Contenidos, competencias y criterios de evaluación:**

En cada unidad didáctica de la programación de 1.º de bachillerato se trabajan diferentes contenidos y criterios de evaluación dependiendo de los objetivos propuestos en cada una de ellas. Tras revisar la programación podemos observar que a lo largo del curso académico se trabajan todas las competencias que propone el currículo. El instrumento de evaluación que utiliza la profesora en todas las UU. DD. es una o varias tablas de indicadores. En la Tabla 3 aparece el número total de contenidos y criterios utilizados en cada una.

Tabla 3

Contenidos y criterios de evaluación utilizados

UD	Contenidos	N.º Criterios de Evaluación
El cuidado del cuerpo. Alimentación saludable. Salidas profesionales. Planificación de un programa personal.	19	4
Planificación de la actividad físico-deportiva para la salud. Capacidades Físicas y sistemas de entrenamiento.	21	7
Prevención de accidentes en las prácticas motrices y primeros auxilios.	10	1
Creatividad motriz en situaciones de juego y actividad física.	13	7
Juegos tradicionales y populares	8	4
Roles en el deporte. Dramatización y experiencia.	13	9
La actividad socio-deportiva en el medio natural	10	4

Nota. Elaborada a partir de la programación didáctica de la tutora.

- **Metodología utilizada**

La metodología utilizada se caracteriza por ser flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa y progresiva.

En cuanto al estilo de enseñanza escogido, no determina uno en concreto para todo el curso, si no que, la elección del estilo se hará en función de cuál sea el más apropiado a cada tarea.

La profesora utiliza el trabajo en equipo en la mayor parte de tareas, aunque también utiliza el trabajo individual en algunas ocasiones. Suele realizar grupos de 5 alumnos/as dejando a su elección la organización de estos y manteniendo los equipos durante todo el trimestre.

En cuanto a los espacios utilizados, a la hora de desarrollar las clases no se cierra a espacios únicamente deportivos, sino que también intenta utilizar aulas como la biblioteca para búsquedas bibliográficas o el aula de informática para búsquedas de información más amplias o incluso la propia aula.

En cuanto a la optimización del tiempo de trabajo, en el aula se establecen las siguientes normas:

- Se limitará el tiempo de estancia en el vestuario, motivando al alumnado a cambiarse de forma ágil y rápida.
- Claridad en las explicaciones.
- Eficacia en el montaje y recogida del material.
- Eficiencia en la formación de grupos de trabajo.
- Optimización en las partes de la sesión: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

- **Actividades**

En la programación del centro de prácticas, la función de las actividades es la de reforzar los contenidos para que el alumnado adquiera los mismos. Se utilizan las que siguen:

- Actividades de diagnóstico
- Actividades de desarrollo
- Actividades de evaluación
- Actividades de refuerzo
- Actividades de ampliación

- **Utilización de las TIC**

Las TIC están presentes en la asignatura ya que los alumnos para trabajar y tomar apuntes utilizan iPad y los trabajos y materiales de aula los tienen colgados en Moodle.

- **Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora.**

Como se mencionaba con anterioridad, para adaptarse a los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado se plantean diferentes actividades de refuerzo o ampliación.

Para el alumnado con un ritmo de aprendizaje más lento se llevan a cabo adaptaciones metodológicas del estilo de enseñanza, de la técnica de enseñanza y estrategias pedagógicas.

Y para el alumnado con un ritmo de aprendizaje más rápido se plantean actividades de ampliación que les permitan profundizar en los contenidos. Asimismo, tratan de implicar a este tipo de alumnos en programas de acción tutorial con compañeros que tengan dificultades.

Además del diferente ritmo de aprendizaje, pueden encontrarse los siguientes casos de atención a la diversidad en E.F.: alumnado repetidor, alumnado con diferente nivel de competencia motriz, alumnado lesionado o incapacitado para realizar la práctica, alumnado que promociona con la materia sin superar. Para todos estos casos existe un plan de ayuda teniendo en cuenta cada caso de manera individualizada.

- **Actividades Complementarias**

Las actividades complementarias que se proponen en la programación del centro de prácticas son las siguientes:

- Realización de una ruta de senderismo.
- Participación en las Olimpiadas de los Colegios Maristas de la Provincia de Compostela.
- Participación como alumnos-entrenadores de un equipo inclusivo.
- Posibilidad de asistencia a eventos deportivos semiprofesionales del propio club deportivo del centro.

- **Participación en proyectos y programas interdisciplinares.**

Hasta el momento, los alumnos han trabajado en un proyecto de aprendizaje-servicio que consiste en la autoconstrucción del material necesario para llevar a cabo un juego popular gallego para el uso y disfrute de alumnos de 1.º ESO en las clases de E.F. De

momento se desconoce si se hará algún proyecto más a lo largo del curso, pero no aparece reflejado en la programación.

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

Después de leer la legislación vigente de la comunidad autónoma de Galicia y la programación del centro aportada por la tutora de prácticas, puede decirse que se cumplen satisfactoriamente cada uno de los apartados. No obstante, a continuación, se analizan cada uno de ellos.

- **Cumplimiento de la legislación vigente**

En la programación de la tutora se puede observar que cumple claramente la legislación vigente, ya que, cubre perfectamente con todos los puntos de la planilla aportada por la Xunta de Galicia a los profesores de la comunidad (Programación didáctica LOMLOE). Los profesores deben cubrir esta planilla y subirla a la plataforma del centro. Es una forma de control que puede considerarse como positiva para obligar al profesorado a tener muy en cuenta la ley. Se cree que como profesores se debe ser responsable en la creación de este documento, ya que, de esta forma se estará respaldado por el cumplimiento de la ley. Se ha tenido la oportunidad de ver las programaciones de la asignatura de los mismos cursos, pero de otros años, y se pudo observar que todas las tiene al día con la ley e incluso adapta su materia en función de lo que pide cada legislación siempre buscando actividades diferentes e innovadores cada año, por lo que se cree que se puede aprender bastante de la forma en la que trabaja la tutora.

Algo que se podría añadir como mejora, es la inclusión de algún proyecto en el que los estudiantes salgan del entorno escolar como indica el currículo de Galicia con el objetivo de ampliar su bagaje motor y experiencias en el exterior, esto se podría conseguir a través de una UD de Aprendizaje y Servicio.

- **Coherencia entre los contenidos programados y la realidad de las sesiones.**

Tras haberse leído la programación de la asignatura y haberse presenciado las prácticas durante casi cuatro meses, se puede asegurar que la tutora sigue con rigurosidad

su programación. Al inicio de cada UD, aporta al estudiantado de bachillerato toda la información necesaria sobre la metodología de trabajo: grupos, contenidos a desarrollar, forma de evaluación etc.) se cree que esto es algo muy positivo, ya que, orienta al alumnado hacia los objetivos que quiere conseguir dejando claro desde el inicio “las reglas del juego”.

Todas las sesiones se llevan preparadas, mientras los alumnos se cambian, prepara el material necesario para la sesión. Le da mucha importancia a la estructura de la sesión, siempre la divide en: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Con esto consigue aprovechar el tiempo de la sesión al máximo.

En este aspecto como mejora podríamos añadir, la posibilidad de ser algo más ambiciosos y trabajar los contenidos aprendidos en el aula a la vida real y cotidiana del centro, por ejemplo, en la UD sobre nutrición podríamos realizar mejoras en el bar del colegio, dando opción al alumnado a analizar aquellos alimentos que se venden y no son sanos e incluso dando opción a los propios alumnos a que voten que alimentos desean que se vendan en el bar siempre desde un punto de vista saludable. Se cree que es necesario que el alumnado vea reflejado en la vida real todo aquello que aprende en el aula y la Educación Física es una materia que nos lo permite con cierta facilidad.

- **Actividades TIC**

La profesora utiliza las herramientas TIC, sobre todo a la hora de realizar trabajos en grupo que cuentan con la realización de una presentación en la que necesitan programas como PowerPoint, Pages, etc.

En alguna sesión ha utilizado herramientas como Kahoot! mezcladas con deporte, es decir, para poder responder debían realizar previamente algún ejercicio físico. En general, las TIC están bastante presentes en sus sesiones y toda la organización de sus clases y evaluación de los alumnos la lleva con una aplicación que se llama IDOCEO. Se ha investigado sobre esta aplicación y la verdad que es muy sencilla y permite tener todo lo referente a la asignatura accesible y ordenado. Por otro lado, el centro cuenta con una plataforma que se llama Global Educa en la que los alumnos suben ahí sus tareas, se comunican con los profesores, acceden a los apuntes de las diferentes asignaturas, por lo que el centro está bastante avanzado en esta materia.

No obstante, no todo el profesorado acoge el trabajo con herramientas TICs de la misma manera, aquellos profesores que llevan más años en el centro, normalmente se encuentran más reticentes o tienen más dificultades a la hora de actualizarse en este campo, por lo que se cree que una mejora destacable sería la formación del profesorado desde el centro escolar, con formaciones semanales o mensuales y con el objetivo de que todo el profesorado cumpla con unos mínimos que facilitarán su día a día en el aula, ya que las nuevas generaciones vienen con un amplio conocimiento en este ámbito.

- **Temporalización**

Desde principio de curso, la tutora tiene estructurado lo que se va a trabajar en cada trimestre con cada uno de los cursos por UD. La temporalización y la creación de las sesiones lo hace al inicio de cada trimestre y cada fin de semana detalla las sesiones que va a realizar con cada clase teniendo en cuenta, salidas del centro, festivos, etc. Como se ha dicho anteriormente, todo lo tiene programado en la aplicación IDOCEO. Se cree que es una fantástica forma de organización, ya que prevés lo necesario para cada UD con suficiente tiempo de antelación de tal forma que, si es necesario algún material o espacio con el que no cuentas en un inicio, te da tiempo a buscar otras soluciones para poder llevar a cabo tus sesiones de la mejor manera posible.

- **Metodologías activas**

Se tiene la suerte de ver en las prácticas una UD de Aprendizaje y Servicio, que consiste en la construcción de material necesario para que los alumnos de 1.º de la ESO puedan probar juegos tradicionales gallegos. La verdad es que está dando muy buen resultado. Los alumnos de 1.º de Bachillerato tienen especial motivación, ya que conocen a muchos de los niños de 1.º de la ESO al coincidir con ellos en los recreos. Sin duda, se cree que utilizar nuevas metodologías en las que se haga partícipe al alumnado es una gran apuesta por parte del profesorado, y los resultados en el aprendizaje pueden ser mucho mayores que en un aula en la que solo se empleen métodos y estilos de enseñanza tradicionales en los que el alumnado se convierta en un objeto pasivo de su proceso de aprendizaje.

La profesora siempre utiliza juegos novedosos para conseguir los objetivos que desea enseñar a los alumnos, por lo que se nota que los alumnos vienen con una gran motivación al aula lo que facilita en gran parte el proceso de enseñanza-aprendizaje.

No obstante, tras haber investigado sobre los proyectos o metodologías que utiliza el centro en las diferentes materias, se puede observar que la utilización de metodologías activas es escasas, la mayor parte del profesorado utiliza estilos de enseñanza tradicionales, por lo que una mejora sería el avance y desarrollo de metodologías activas e innovadoras en cada una de las materias que imparte el centro como puede ser ApS con la creación de huertos urbanos ya que el centro dispone de muchas zonas verdes o Aprendizaje Basado en Proyectos en el que se impliquen asignaturas como matemáticas y ciencias, de esta manera se impulsará así una transformación educativa que sin duda dará buenos resultados.

- **Coherencia en la evaluación realizada**

La evaluación es un punto muy importante en la labor docente, por lo que debe estar muy bien pensada para lograr los objetivos de aprendizaje que queremos conseguir en nuestros alumnos/as. La tutora basa la mayor parte de su evaluación en el trabajo de grupo de cada UD, trabajan en grupo, pero la evaluación es individualizada, ya que, el propio alumnado tiene que hacer su diario de trabajo que luego deben entregar y a su vez la profesora toma anotaciones del trabajo de los alumnos/as en cada sesión. Es necesario tener la forma de evaluación muy clara para ser lo más objetivo posible y todo lo que se quiera evaluar debe ser medible de esta forma seremos más justos con nuestros alumnos. Se cree que es muy positivo, mostrar en todo momento la rúbrica de evaluación a los alumnos de esta manera nos aseguramos de que el alumno/a comprende lo que queremos conseguir y, si lo cumple se asegura el aprendizaje, además de que al profesor le facilita ponerla nota final de lo que se quiere evaluar.

La tutora, utiliza siempre el mismo tipo de evaluación, muestra a los estudiantes la rúbrica y es ella quien evalúa a cada alumno/a atendiendo a dicha rúbrica, por lo que se echa en falta alguna forma de evaluación diferente en la que impliquemos al propio alumnado como la autoevaluación buscando que los propios estudiantes valoren su trabajo desde un punto de vista autocrítico o como la coevaluación en la que unos compañeros/as evalúan el trabajo de otros permitiendo así desarrollar la capacidad de autonomía y responsabilidad.

- **Atención a la diversidad**

En las prácticas se ha trabajado con una alumna con parálisis braquial del miembro derecho, todas las tareas se adaptaban a sus necesidades, por ejemplo, en tareas como saltar a la cuerda...la tutora cogió un poste de la pista de bádminton para poder atar la cuerda y que la alumna pudiera saltar como el resto de sus compañeros. Por otro lado, se ha visto estudiantes con algún tipo de lesión por lo que no podían hacer la práctica deportiva, en este caso la profesora les da una ficha que deben cubrir con lo que se realiza en la sesión. En estos casos, otra opción sería hacer partícipes a los alumnos colaborando de algún modo en la sesión, ya sea ayudando al profesor, arbitrando, preparando el material, siempre y cuando lo puedan realizar a pesar de la lesión. La atención a la diversidad es sencilla siempre y cuando se le dedique el tiempo necesario a su organización y se conozca con exactitud la limitación del alumno/a.

- **Participación del centro en proyectos interdisciplinares, europeos, de promoción deportiva, con el entorno, valores éticos, objetivos de desarrollo sostenible.**

En el centro, por parte de la asignatura de EF no existe ningún proyecto interdisciplinar y se cree que sería algo muy interesante, ya que, esta asignatura abre posibilidades de trabajo con muchas otras materias que serían interesantes para el desarrollo de nuestros alumnos a un nivel más amplio, por ejemplo, el desarrollo de huertos urbanos.

No obstante, el centro sí que ofrece actividades de promoción deportiva como son Las Olimpiadas Maristas. Cada año se celebran en un colegio Marista de España y consiste en disfrutar de tres días de competición en diferentes modalidades deportivas. Esta actividad es muy enriquecedora para los alumnos porque además de compartir tres días con sus amigos aprenden valores como el respeto, el esfuerzo, el trabajo en equipo y la superación personal a través del deporte, socializan con escolares de otras ciudades y trabajan para conseguir sus objetivos, ya que previamente al evento, en los recreos, tienen la opción de entrenar. Claramente, es una de las actividades más enriquecedoras que tiene este centro y que tanto alumnos como profesores comparten y disfrutan juntos.

Por último, es importante empezar a introducir en los colegios planes de educación en desarrollo sostenible, por ejemplo, la elaboración de material reciclado para

la práctica de determinados deportes. El centro carece de un proyecto relacionado con esta materia y se cree que sería una buena mejora para el centro ya que es un tema que está a la orden del día y es necesario que las nuevas generaciones tengan presente la importancia del cuidado y respeto por el planeta en el que vivimos. Además de todos los beneficios asociados a la elaboración de este tipo de material (creatividad, autonomía, material sin carga sexista previa, etc.).

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

6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación, presentamos la planilla de Unidad Didáctica en la que se dará información sobre la temporalización, los objetivos didácticos, la evaluación, la metodología, atención a la diversidad, las herramientas TIC que se desarrollarán en la propuesta de intervención didáctica, y, por otro lado, las ocho planillas de sesiones que se llevarán a cabo en esta Unidad Didáctica.

Por otro lado, se quiere destacar que las sesiones son creadas e impartidas por el alumnado de 1º de Bachillerato aplicando los conocimientos adquiridos en la unidad didáctica Actividades Físicas en el Medio Natural impartida en el 1º trimestre del curso. Además de esto, todas las sesiones contarán con el filtro y aprobación de la profesora de Educación Física al ser evaluadas antes del inicio de la UD con personas con Síndrome de Down.

Por último, algo que es de vital importancia es mencionar que en todas las sesiones contamos con la ayuda de técnicos y voluntarios de la Asociación Down que ayudarán durante el transcurso de las sesiones además de la profesora que ayudará en todo momento al grupo de alumnos/as en la dirección de la sesión. De esta manera se conseguirá la atención del grupo en todo momento y se trabajará en un ambiente seguro.

- **Planilla de Unidad Didáctica:**

UNIDAD DIDÁCTICA				
NOMBRE: “Inclusión en la naturaleza”				
Curso: 1.º BACH	Bloque saberes básicos: Bloque IV: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices Bloque VI: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	UD: 9	Trimestre: 3º trimestre	N.º Sesiones: 8
<p>Justificación: en esta UD se ha escogido una metodología activa como es el Aprendizaje y Servicio, ya que, uno de los retos del XXI es que las escuelas utilicen metodologías innovadoras y enriquecedoras para el alumnado (Chiva y Fernández, 2021). Se trabajará el APS con actividades en el medio natural y acudiendo a un centro cercano de personas con Síndrome de Down (Down Coruña), tratando de esta manera de aportar a los alumnos experiencias que quizá de otro modo no puedan disfrutar.</p> <p>El motivo principal por el que se ha escogido este tipo de UD se debe a la inquietud por aprender más sobre este modelo pedagógico que, sin duda, puede aportarnos mucho conocimiento a la hora de crecer como docentes y que hasta el momento no hemos podido presenciar en los centros donde se han realizado las prácticas. Por otro lado, las actividades en el medio natural siempre han llamado mi atención y creo que es importante, dado el momento social lleno de tecnología y poca actividad física que se está viviendo actualmente, que el alumnado conozca sus beneficios de primera mano. El realizarla de la forma que se plantea busca incentivar y motivar al alumnado a trabajar con personas con diferentes realidades que ellos, desde el respeto y la cercanía, promoviendo actitudes colaborativas y activas que ayuden a resolver diferentes problemas. Creo que merece la pena llevarla a cabo por todos los valores humanos que sin duda trabajará el alumnado</p> <p>Por último, uno de los objetivos de materia que desarrolla el currículo de Galicia es el de implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno natural, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la Actividad Física, por lo que esta UD tiene el objetivo de cumplir con esto.</p>				
<p>Saberes básicos: A continuación, se detallan los saberes básicos que se utilizarán principalmente:</p> <p>Bloque 1. Vida activa y saludable</p> <p>1.2 Salud social: -Beneficios y reglas de la práctica de actividad física para la salud individual y colectiva.</p>				

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.

2.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares)

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

4.2 Habilidades sociales: estrategias de inclusión de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias

4.4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje personal técnico, participante, público, otros.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

6.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas.

6.3 Prevención de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

6.5 Uso sostenible y conservación de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

Objetivos didácticos

1. Practicar actividades en el medio natural manifestando una actitud de respeto hacia el mismo y descubriendo las múltiples posibilidades de actividad física que nos ofrece.
2. Demostrar comportamientos inclusivos y de respeto hacia personas con discapacidad realizando actividades físicas en la naturaleza siempre teniendo en cuenta sus capacidades (yincana urbana, Ultimate...).
3. Adquirir y repasar los aspectos básicos sobre la utilización de aplicaciones de orientación (Geocaching, Google maps...), el senderismo y las otras actividades que se pueden llevar a campo en el entorno urbano y rural.

Reto inicial: tratar de mejorar el concepto de la práctica deportiva en el entorno natural utilizando un enfoque inclusivo e integrador que provoque la participación de personas con y sin discapacidad en todas las actividades aportando experiencias de vida difíciles de probar fuera del ámbito educativo.

Temporalización: a continuación, dividiremos las sesiones en los diferentes trimestres del curso, ya que tenemos dos sesiones atemporales e introductorias, cuatro de desarrollo, una culminativa y por último una de evaluación.

Sesión 1 (Introductoria): sesión atemporal que se llevará a cabo en la última semana de clase del 1.º trimestre y en la que se introducirá al alumnado en la APS. Realizaremos un repaso de los conocimientos que tienen sobre los contenidos que han visto en el 1.º trimestre de este curso de Actividades en la Naturaleza y se planteará el reto inicial de la propuesta (Video Down Coruña).

Sesión 2(Introductoria): sesión atemporal que se llevará en la última semana de clase del 2.º trimestre y en la que se realizará una visita a la Asociación Down Coruña con el fin de conocer un poco más las personas con las que se van a realizar las futuras sesiones.

Sesión 3(Desarrollo): se llevará a cabo en la primera semana de clase del 3.º trimestre. Se impartirá una sesión con diferentes juegos en el entorno natural más cercano a nuestro centro. Los juegos tienen el objetivo de sensibilizarnos con el entorno que nos rodea y promover la inclusión.

Sesión 4(Desarrollo): se llevará a cabo en la segunda semana de clase del 3.º trimestre. Se impartirá una sesión de iniciación al deporte del Ultimate en la playa con el objetivo de disfrutar de un entorno diferente al habitual. Para finalizar sensibilizaremos a los participantes de la importancia de mantener la playa limpia.

Sesión 5(Desarrollo): se llevará a cabo en la tercera semana de clase del 3.º trimestre. En esta sesión se pondrá en práctica las habilidades para la orientación en el entorno rural utilizando una brújula y un mapa, así como el aprendizaje de diferentes técnicas de relajación.

Sesión 6(Desarrollo): se llevará a cabo en la cuarta semana de clase del 3.º trimestre. En esta sesión se realizará una revisión sobre el funcionamiento de los puntos limpios de la ciudad tratando de colaborar con ellos en la recogida de residuos cercanos a la zona. El objetivo principal será el de concienciar al alumnado de la importancia del reciclaje para el cuidado de nuestro planeta.

Sesión 7(Culminativa): se llevará a cabo en la quinta semana de clase del 3.º trimestre. En esta sesión de carácter culminativa se pretende conseguir momentos de convivencia y acercamiento entre personas con diferentes realidades, en un entorno natural ideal para pasear y conocer más de los alrededores de nuestra ciudad. Es la sesión más larga de todas ya que consiste en una salida de centro.

Sesión 8 (Evaluación): se llevará a cabo en la quinta semana de clase de 3.º trimestre, será justo la siguiente sesión a las 7. Se pretende realizar una evaluación triádica para

que los propios alumnos puedan ver sus resultados y los de los demás, desarrollando la visión crítica y la capacidad de reflexión.
Situación aprendizaje final: con relación al reto inicial el alumnado ha demostrado en la dirección de cada una de sus sesiones que domina el contenido que se ha impartido logrando ser conocedores de la importancia del cuidado por el entorno que nos rodea y lo enriquecedor que puede llegar a ser el trabajo y trato con personas que ven la vida desde un punto de vista diferente al suyo. Para que los alumnos/as puedan ver el resultado final de lo que han conseguido se les pedirá por grupos que expongan al resto de la clase su reflexión sobre todo lo trabajado.

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

a) Competencia en comunicación lingüística.

e) C personal, social y de aprender a aprender.

f) Competencia ciudadana.,

g) Competencia emprendedora.

h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

EVALUACIÓN

Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Saberes Básicos	Actividades de evaluación	Instrumentos de evaluación y de calificación %
1	1.1	Bloque 1. Vida activa y saludable. 1.2 Salud social: -Beneficios y reglas de la práctica de actividad física para la salud individual y colectiva.	Actividades diarias de clase y hábitos de higiene y puntualidad.	Hoja de registro diaria 20 % (Higiene puntualidad+ actitud)
3	2.3 4.1 4.2	Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. 2.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares)	Desarrollo de las sesiones propuestas por cada grupo, su forma de llevarlas a la práctica y de organizar y expresarse ante el grupo.	Rúbrica: Ficha de sesión 20 % Rúbrica: Ejecución de la sesión 30 %

		<p>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>4.2 Habilidades sociales: estrategias de inclusión de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias</p> <p>4.4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje personal técnico, participante, público, otros.</p>		
5	6.1 6.2	<p>Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <p>6.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas.</p> <p>6.3 Prevención de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>6.5 Uso sostenible y conservación de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p>	Creación de un diario en el que figure todo lo trabajado en las diferentes sesiones desde un punto de vista crítico y analítico.	Rúbrica: Porfolio y diario reflexivo 30 % (memoria de todas las sesiones de la unidad didáctica)

Actividades de ampliación evaluables: A continuación, se mencionan las propuestas de ampliación que se ofrecen a los alumnos/as para incrementar un 10 % la nota de la UD:

- Trabajo de investigación sobre las características del Síndrome de Down.
- Video de fomento de las actividades físicas en el medio natural.
- Trabajo sobre el reglamento del Ultimate.
- Registrar con la aplicación Strava 10km recorriendo espacios naturales.
- Reflexión sobre la importancia del reciclaje.
- Con la utilización de la aplicación Geocaching, sacar foto al menos a tres tesoros, se puede realizar en bici, andando, patines...etc.

Metodología

Estrategia de la práctica: Global y analítica.

Estilos de enseñanza: cognoscitivos (resolución de problemas) y tradicionales (asignación de tareas).

Metodologías activas y/o emergentes: APS	
Distribución grupo – clase: grupos de 5 participantes.	Participación: activa, ya que los alumnos deben tener un carácter operante, dinámico y eficaz para realizar sus sesiones.
Posición del profesor: externa e interna al grupo.	Feedback: retardado.
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
<p>Principios DUA aplicados a priori:</p> <p>Formas de implicación (Principio III): para captar la atención del alumnado, en la primera sesión pondremos un cofre en medio de la sala que deben abrir descubriendo el Pen Drive que hay dentro y proyectando el video de las personas con Síndrome de Down en la pizarra digital. De esta manera se despertará la curiosidad de los alumnos/as nada más comenzar la unidad didáctica. El resto de las sesiones serán impartidas por los diferentes grupos de trabajo, de tal forma que serán los propios compañeros quienes imparten la sesión y serán evaluados por ello, por lo que como buenos compañeros se ayudarán realizando las sesiones con esfuerzo y motivación. Por otro lado, la implicación de la profesora en este proyecto será de vital importancia para mantener la motivación del alumnado al realizar su trabajo, ya que la necesitarán como guía y persona de referencia durante todo el proceso. La autoevaluación que realizan en la sesión número ocho conseguimos a que sean conscientes de su proceso de aprendizaje y conseguimos su autorregulación.</p> <p>Diferentes medios de representación (Principio I): se presentará la información sobre las sesiones de manera visual con unos planos con imágenes de las diferentes tareas que se desarrollará durante la sesión (se adjunta modelo en Anexo 8) estos planos se colocarán en un lugar visible para todo aquel que lo necesite. Será un apoyo visual de las explicaciones de cada uno de los grupos.</p> <p>Diferentes formas de acción y expresión (Principio II): cada una de las sesiones empezará desde los ejercicios más básicos y globales e irá aumentando su dificultad progresivamente pero siempre dando la opción de varios niveles de ejecución de tal manera que todo el alumnado pueda realizar la tarea en el nivel más adecuado en función de sus capacidades.</p>	
Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel	Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel
Utilizaremos la misma propuesta de actividades para refuerzo y ampliación. Se desarrollan en el punto VI del trabajo.	
<p>Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas): en el aula de Bachillerato existe un caso NEE que pasamos a detallar a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un alumno con deficiencia auditiva: este alumno hará uso de los planos con imágenes que representan cada una de las tareas. Además antes de iniciar con la ejecución de cada tarea nos aseguraremos que el alumno con NEE lo ha entendido correctamente y no tiene ningún problema. 	
<p>Material didáctico: Silbatos, discos voladores, móvil/iPad con aplicación Geocaching, bolsas de basura, rama lisa.</p>	
<p>Instalaciones/Espacios: -Sala azul (aula destinada a hacer trabajos en grupo, que propicia un ambiente más distendido que un aula tradicional) -Espacios naturales cercanos: Monte Mero, Playa de Santa Cristina, Barrio de Eirís y Embalse de Cecebre. -Instalaciones de la Asociación Down Coruña.</p>	

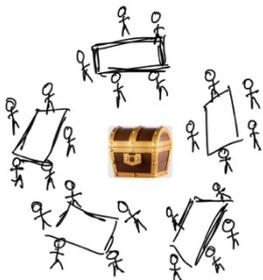
Herramientas TIC-TAC-TEP:

- **TIC:** para realizar las sesiones los grupos deberán utilizar sus iPads. En las sesiones de orientación necesitarán sus móviles para escanear los códigos QR y utilizar las aplicaciones de mapas.
- **TAC:** se utilizarán aplicaciones como Google Maps, Waze, Geocaching y Wikiloc.
- **TEP:** no se utilizará ninguna herramienta TEP.

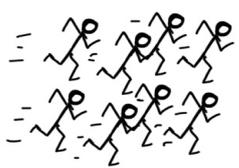
Interdisciplinariedad: con esta unidad didáctica no se realiza ningún proyecto de interdisciplinariedad.

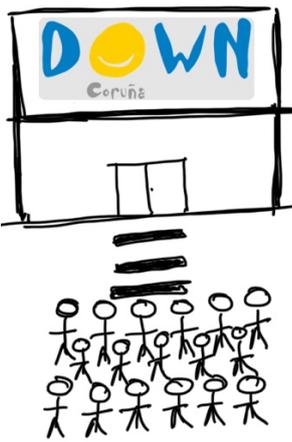
- Planilla de sesión n.º 1:

Título Unidad Didáctica: La inclusión en la naturaleza.		Sesión n.º: 1 / 8	
Curso: 1.º Bach			
Trimestre: 1.º trimestre			
Nombre de la Sesión: Introducción al APS		Duración: 55´	Tipo Sesión: Introdutoria
Instalaciones: Sala Azul (aula destinada a hacer trabajos en grupo, que propicia un ambiente más distendido que un aula tradicional).			
Material: mesas grandes, proyector y iPads.			
N.º Alumnos/as: 25			
Objetivos didácticos de la sesión: 3. Adquirir y repasar los aspectos básicos sobre la utilización de aplicaciones de orientación (Geocaching, Google Maps...), el senderismo y las otras actividades que se pueden llevar a campo en el entorno urbano y rural.			
Contenidos desarrollados: 1.2 Salud social: Beneficios y reglas de la práctica de actividad física para la salud individual y colectiva. (lluvia de ideas de actividades en la naturaleza y recuerdo de conocimientos visto en las UD de Actividades Físicas en la naturaleza del 1º Trimestre) 2.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares) (Presentación de las sesiones y de la planificación del trabajo a realizar)			
Justificación de la metodología: Se utilizará asignación de tareas y resolución de problemas, ya que cada grupo tendrá que centrarse en la preparación de una sesión diferente y resolver los apartados propuestos por la profesora (Anexo 4).			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y resolución de problemas.			
Modelo pedagógico, metodología activa: ApS			
Estrategia: Global-analítica.			
Agrupación: Grupos reducidos de 5 alumnos/as.			
Posición Profesor: en un inicio focal y externa al grupo y una vez que los alumnos empiecen a trabajar en sus grupos la posición del profesor será interna pasando por cada uno de ellos.			
Tipo Feedback: daremos un <i>feedback</i> retardado a medida que los alumnos nos muestren sus sesiones.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	En esta sesión, al realizarse en el aula, no será necesario realizar un calentamiento.	-	-

Parte principal	<p>-Video presentación Down Coruña: nuestros alumnos al llegar al aula se encontrarán una mesa central con un cofre que deberán abrir, en él encontrarán un Pen Drive con una video - presentación en el que personas con Síndrome de Down les invitan a hacerles una visita y conocerlos un poco más.</p> <p>-Explicación del trabajo a realizar: se dividirá la clase en cinco grupos de cinco alumnos/as cada uno y a cada grupo se le asignará al azar la preparación de una sesión, que, como se dijo con anterioridad, ya la trabajaron a principio de este curso en la UD de Actividades Físicas en el Medio Natural:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubriendo la montaña • Descubriendo la playa • Orientación en la montaña • Orientación en mi ciudad • Ruta de senderismo <p>-Brain-storming: recordatorio de los contenidos vistos en la UD de AFMN y puesta en común de ideas que se pueden realizar en cada una de las sesiones. Muestra de una planilla de sesión ya realizada por el profesor para concretar lo que se debe trabajar.</p> <p>-Explicación de la forma de evaluación y fecha de entrega: explicación y muestra de la rúbrica que se llevará a cabo para evaluar las sesiones presentadas por los alumnos/as y se fijará la fecha de entrega de las sesiones escritas a la profesora.</p> <p>-Tiempo de trabajo en grupos: en caso de que, sobre tiempo de clase, los alumnos tendrán tiempo para comenzar con el trabajo de la sesión y preguntar al profesor de manera más concreta sobre las dudas de su correspondiente sesión.</p>		55'
V. Calma	En esta sesión no será necesaria la vuelta a la calma.	-	-
<p>Actividades de refuerzo o ampliación: trabajo de investigación sobre las características del Síndrome de Down.</p>			
<p>Observaciones: Los alumnos/as podrán solicitar al profesor horas de tutoría para guiarles en el proceso de creación de la sesión.</p>			

- **Planilla de sesión n.º 2:**

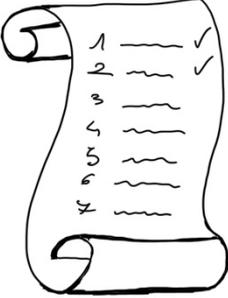
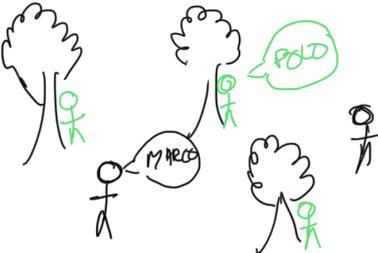
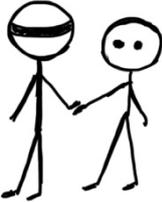
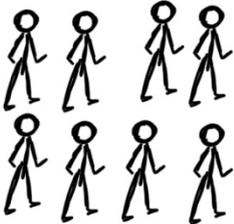
Título Unidad Didáctica: La inclusión en la naturaleza.		Sesión n.º: 2 / 8	
Curso: 1.º Bach			
Trimestre: 2.º trimestre			
Nombre de la Sesión: Visitamos la Asociación Down Coruña Introdutoria		Duración: 55'	Tipo Sesión:
Instalaciones: Instalaciones de la Asociación Down Coruña			
Material: no es necesario ningún material.			
N.º Alumnos/as: 25+ 12 personas con Síndrome de Down			
Objetivos didácticos de la sesión:			
2. Demostrar comportamientos inclusivos y de respeto hacia personas con discapacidad realizando actividades físicas en la naturaleza siempre teniendo en cuenta sus capacidades (yincana urbana, Ultimate...).			
Contenidos desarrollados:			
2.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares) (Descubrimiento de las formas de trabajo de la Asociación Down Coruña)			
4.2 Habilidades sociales: estrategias de inclusión de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. (Conocimiento y primer contacto social con las personas con Síndrome de Down).			
Justificación de la metodología: se utilizará resolución de problemas, ya que el alumnado tendrá la oportunidad de acercarse y conocer a sus futuros compañeros de la UD de Aprendizaje y Servicio.			
Estilo Enseñanza: Resolución de problemas.			
Modelo pedagógico, metodología activa: ApS			
Estrategia: Global			
Agrupación de los alumnos/as: gran grupo de 25 alumnos.			
Posición Profesor: interna, dentro del grupo.		Tipo Feedback: no es necesario ningún feedback	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Traslado a la Asociación: como se dijo con anterioridad la Asociación Down Coruña está situada a unos 500 metros del centro escolar por lo que los alumnos/as junto con el profesor se trasladarán corriendo hasta llegar a la Asociación.		7'

Parte principal	<p>Visita externa a la Asociación: el alumnado visitará algunas de las aulas e instalaciones de las que dispone la Asociación Down Coruña, también podrán ver lo que hacen en su día a día las personas con Síndrome de Down.</p> <p>Coloquio y acercamiento con las personas con discapacidad: los alumnos/as dispondrán de un tiempo para hablar y conocer un poco más sobre la vida de las personas con Síndrome de Down, ellos responderán las preguntas que tenga el alumnado y viceversa de esta manera los alumnos/as podrán acercarse más las dificultades y necesidades que pueden tener estas personas y así al realizar las sesiones de manera integradora, inclusiva y adaptada si es necesario.</p>		38'
V. Calma	<p>Vuelta al centro escolar: la vuelta al centro escolar se realizará caminando.</p>		10'
<p>Actividades de refuerzo o ampliación: trabajo de investigación sobre las características del Síndrome de Down.</p>			

- **Planilla de sesión n.º 3:**

<p>Título Unidad Didáctica: La inclusión en la naturaleza.</p> <p>Curso: 1.º Bach</p> <p>Trimestre: 3.º trimestre (semana 1)</p>	<p>Sesión n.º: 3 / 8</p>
<p>Nombre de la Sesión: Descubriendo la montaña Duración: 55' Tipo Sesión: Desarrollo</p>	
<p>Instalaciones: Monte Mero (Eirís).</p> <p>Material: 12 silbatos, una rama lisa.</p> <p>N.º Alumnos/as: 25+ 12 personas con Síndrome de Down</p>	
<p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar actividades en el medio natural manifestando una actitud de respeto hacia el mismo y descubriendo las múltiples posibilidades de actividad física que nos ofrece. 2. Demostrar comportamientos inclusivos y de respeto hacia personas con discapacidad realizando actividades físicas en la naturaleza siempre teniendo en cuenta sus capacidades (yincana urbana, Ultimate...). 	

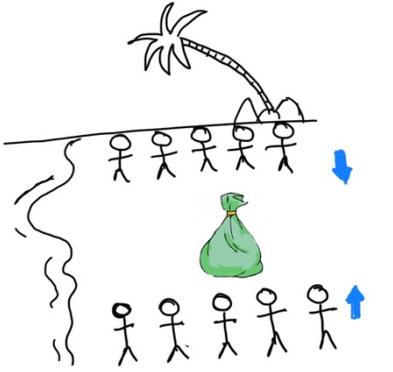
Contenidos desarrollados:			
4.2 Habilidades sociales: estrategias de inclusión de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias (colaboración con las personas de Síndrome de Down en todas las tareas)			
4.4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje personal técnico, participante, público, otros. (el grupo que imparte la sesión frente al alumnado que la práctica).			
6.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. (desplazamiento al lugar de encuentro).			
6.3 Prevención de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.			
Justificación de la metodología: en la siguiente sesión se asignarán diferentes tareas que el alumnado deberá realizar y por otro lado resolución de problemas, deberán conseguir el objetivo propuesto siguiendo las pautas que da al inicio el “alumnado profesor”.			
Estilo Enseñanza: asignación de tareas y resolución de problemas.			
Modelo pedagógico, metodología activa: ApS			
Estrategia: Global			
Agrupación de los alumnos/as: se utilizará diferentes agrupaciones dependiendo del juego, parejas, grupos de tres y se dividirá la clase en dos grandes grupos.			
Posición Profesor: interna, dentro del grupo.		Tipo Feedback: inmediato.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Traslado al Monte Mero: como se dijo con anterioridad el cole está situado en el extrarradio de la ciudad de A Coruña por lo que muy próximo a él tenemos un pequeño monte al cual se podrá llegar caminando. Los alumnos/as se desplazarán al punto de encuentro corriendo, ahí se encontrarán con el grupo de Down Coruña y sus monitores acompañantes.		5'
Parte principal	Juego 1 – “Salvad el árbol”: juego para recordar los nombres de todos los integrantes de la clase. Se cogerá una rama lisa y sin salientes peligrosos. Se hará un círculo y un voluntario/a empieza en el centro sosteniendo la rama en posición vertical y dirá “árbol va para...” diciendo el nombre de un compañero/a y lo suelta, el compañero/a con dicho nombre debe intentar salvar el árbol evitando que caiga al suelo.		10'

	<p>Juego 2 –“El topo”: se dividirá la clase en grupos de 7-8 jugadores/as, cada equipo deberá encontrar la siguiente lista de objetos en el menor tiempo posible:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un fruto - El esqueleto de una hoja - Algo suave por una cara y rugoso por la otra. - Algo que provenga de un animal. - Algo muy duro - Algo más grande que un zapato - Un regalo 		10´
	<p>Juego 3 – “Marco polo”: se dividirá la clase en dos grandes grupos para facilitar la organización uniremos los equipos utilizados anteriormente, un grupo deberá encontrar al otro, para ello, los que buscan deben decir “Marco” y los que escapan al oírlo deben decir “Polo” desde su escondite evitando ser vistos, de esta manera se guiarán por el sonido para encontrar a los compañeros.</p>		12´
	<p>Juego 4 – “Siente”: Se organizará el grupo por parejas (una persona con Síndrome de Down y otra sin él), uno cierra los ojos y el otro guía, intentando que el “ciego” descubra por sus cinco sentidos las diferentes sensaciones que nos aporta el entorno natural.</p>		10´
V. Calma	<p>Vuelta a la calma: Regreso al centro escolar y a la Asociación Down la vuelta al centro escolar se realizará caminando.</p>		8´
<p>Actividades de refuerzo o ampliación: trabajo audiovisual en el que se fomente la actividad en el medio natural y el cuidado de este.</p>			

- Planilla de sesión n.º 4:

Título Unidad Didáctica: La inclusión en la naturaleza.		Sesión n.º: 4 / 8	
Curso: 1.º Bach			
Trimestre: 3.º trimestre (semana 2)			
Nombre de la Sesión: Descubriendo la playa		Duración: 55' + 25'	Tipo Sesión: Desarrollo
Instalaciones: Playa de Santa Cristina			
Material: 15 discos voladores			
N.º Alumnos/as: 25+ 12 personas con Síndrome de Down			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar actividades en el medio natural manifestando una actitud de respeto hacia el mismo y descubriendo las múltiples posibilidades de actividad física que nos ofrece. 2. Demostrar comportamientos inclusivos y de respeto hacia personas con discapacidad realizando actividades físicas en la naturaleza siempre teniendo en cuenta sus capacidades (yincana urbana, Ultimate...). 3. Trabajar habilidades básicas para jugar al Ultimate. 			
Contenidos desarrollados:			
2.1 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje personal técnico, participante, público, otros. (Aprendizaje progresivo de las normas del Ultimate)			
2.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas.			
6.3 Prevención de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.			
6.5 Uso sostenible y conservación de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. (Recogida de basura en la playa)			
Justificación de la metodología: deberán conseguir el objetivo propuesto siguiendo las pautas que da al inicio el "alumnado profesor".			
Estilo Enseñanza: Resolución de problemas.			
Modelo pedagógico, metodología activa: ApS			
Estrategia: Mixta: analítica-global.			
Agrupación de los alumnos/as: se utilizará diferentes agrupaciones dependiendo del ejercicio, parejas, gran grupo y cuatro equipos de ocho participantes.			
Posición Profesor: externa.		Tipo Feedback: concurrente e inmediato.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Traslado a la playa de Santa Cristina: tanto el centro escolar como la Asociación están muy cercanos a una pequeña playa, por lo que el punto de encuentro de esta sesión será en la misma playa, para ganar un poco de tiempo haremos coincidir la sesión con un recreo de nuestros alumnos de tal manera que ganaremos 25 minutos de sesión, siempre con la autorización del centro.		10'

Parte principal	<p>Ejercicio 1: pases con el disco volador en estático, dividiremos la clase por parejas uno se colocará frente al otro y simplemente tendrán que dar pases. La pareja que consiga 10 pases seguidos se lleva cinco puntos.</p>		10'
	<p>Ejercicio 2: ídem del anterior pero ahora lo realizamos en movimiento, se empezará en la línea de salida y se terminará en la de meta. La pareja que lo consiga sin que el disco caiga al suelo conseguirá cinco puntos.</p>		10'
	<p>Ejercicio 3: carrera por equipos, realizaremos 4 equipos de 8 participantes, los jugadores/as colocados en fila deben pasarse el disco hacia delante, el jugador que realizar el pase debe correr al principio de la fila avanzando de esta manera para llegar en el menor tiempo posible a la meta.</p>		10'
	<p>Ejercicio 4: juego de los 12 pases, dividimos la clase en 4 equipos (los mismo que en el ejercicio anterior). Jugarán dos equipos por un lado y los otros dos por otro, para no perder tiempo de compromiso motor por ser gran número de participantes al mismo tiempo. El objetivo es conseguir 12 pases teniendo que tocar todos los jugadores/as el disco y evitando que el equipo contrario lo intercepte. El disco puede caer al suelo.</p>		12'

V. Calma	<p>Vuelta a la calma: toda la clase dará un paseo por la playa recogiendo basura y colaborando en la limpieza de la playa.</p> <p>Regreso al centro escolar y a la Asociación Down la vuelta al centro escolar se realizará caminando.</p>		10'
<p>Actividades de refuerzo o ampliación: trabajo sobre el reglamento del Ultimate y sus posibles adaptaciones según al grupo de personas al que vaya dirigido (niños, personas con movilidad reducida, adultos...).</p>			

- **Planilla de sesión n. °5:**

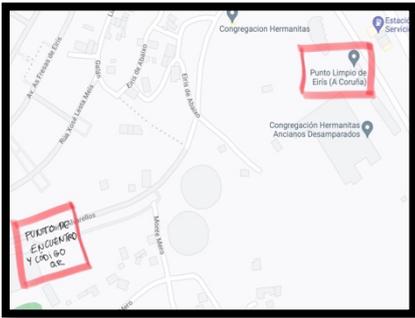
<p>Título Unidad Didáctica: La inclusión en la naturaleza.</p> <p>Curso: 1.º Bach</p> <p>Trimestre: 3.º trimestre (semana 3)</p>	<p>Sesión n.º: 5 / 8</p>
<p>Nombre de la Sesión: “La orientación es mi pasión” Duración: 55’ Tipo Sesión: Desarrollo</p>	
<p>Instalaciones: Monte Mero (Eiris).</p> <p>Material: móvil/ipad aplicación Geocaching</p> <p>N.º Alumnos/as: 25+ 12 personas con Síndrome de Down</p>	
<p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar actividades en el medio natural manifestando una actitud de respeto hacia el mismo y descubriendo las múltiples posibilidades de actividad física que nos ofrece. 2. Demostrar comportamientos inclusivos y de respeto hacia personas con discapacidad realizando actividades físicas en la naturaleza siempre teniendo en cuenta sus capacidades (yincana urbana, Ultimate...). 3. Adquirir y repasar los aspectos básicos sobre la utilización de aplicaciones de orientación (Geocaching, Google maps...), el senderismo y las otras actividades que se pueden llevar a campo en el entorno urbano y rural. 	
<p>Contenidos desarrollados:</p> <p>1.2 Salud social: Beneficios y reglas de la práctica de actividad física para la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2 Habilidades sociales: estrategias de inclusión de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias (Conocimiento de los aspectos básicos de la orientación trabajando en equipos)</p> <p>6.5 Uso sostenible y conservación de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p>	
<p>Justificación de la metodología: deberán conseguir el objetivo propuesto siguiendo las pautas que da al inicio el “alumnado profesor”.</p>	
<p>Estilo Enseñanza: estilos cognoscitivos (resolución de problemas).</p>	

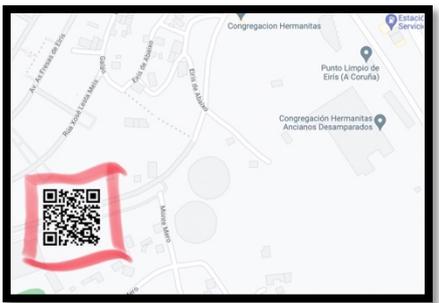
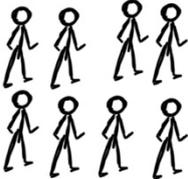
Modelo pedagógico, metodología activa: ApS Estrategia: Global Agrupación de los alumnos/as: dividiremos la clase en cinco grupos de seis o siete participantes. Posición Profesor: externa al grupo. Tipo Feedback: retardado.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p>Traslado al punto de partida: esta vez el punto de encuentro con la Asociación Down será la puerta principal del centro escolar. Iremos hasta ese punto corriendo.</p> <p>Movilidad articular: para poner el cuerpo a punto realizaremos diferentes ejercicios de movilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad de tobillos. • Movilidad de rodillas. • Movilidad de cadera. • Movilidad de hombros, codos y muñecas. • Movilidad de cuello. 		10'
	<p>Breve explicación sobre la tarea a realizar: se recordará al grupo participante algunas nociones básicas sobre la utilización de la aplicación Geocaching (como ya lo habíamos visto en el 1.º trimestre), de esta manera las personas con Síndrome de Down también podrán ser partícipes de lo que se va a trabajar.</p>		5'
Parte principal	<p>Carrera de orientación: se organiza la clase en grupos de seis o siete participantes, cada grupo dispone de un móvil o Ipad con la aplicación Geocaching. El objetivo es completar todo el recorrido del mapa pasando por cada tesoro que presenta el mapa de la aplicación y lográndolo en el menor tiempo posible.</p> <p>Para conseguir completar la carrera todo el grupo debe llegar al punto de meta y enseñar las fotos de los diferentes tesoros.</p>		30'
V. Calma	<p>Ejercicios de respiración abdominal: se colocan en un lugar cómodo, sobre la hierba, apoyados en un árbol..., se fija la mirada en un punto y se colocan las manos sobre el vientre, el objetivo es notar nuestra respiración.</p> <p>Ejercicios de respiración profunda: ídem pero ahora se hace tumbados sobre el suelo intentando inspirar todo el aire que se pueda, se mantiene unos segundos en el interior y se suelta muy lentamente.</p>		10'

Actividades de refuerzo o ampliación: el alumnado utilizando la aplicación Strava, deberá registrar 10km recorriendo espacios naturales.

- **Planilla de sesión n. °6:**

Título Unidad Didáctica: La inclusión en la naturaleza.	Sesión n.º: 6 /8
Curso: 1.º Bach	
Trimestre: 3.º trimestre (semana 4)	
Nombre de la Sesión: Yincana urbana.	Duración: 55'
	Tipo Sesión: Desarrollo
Espacio: Barrio de Eirís, alrededores del centro escolar.	
Material: mapa de la zona, móvil, código QR impreso, y bolsas de basura.	
N.º Alumnos/as: 25+ 12 personas con Síndrome de Down	
Objetivos didácticos de la sesión:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar actividades en el medio natural manifestando una actitud de respeto hacia el mismo y descubriendo las múltiples posibilidades de actividad física que nos ofrece. 2. Demostrar comportamientos inclusivos y de respeto hacia personas con discapacidad realizando actividades físicas en la naturaleza siempre teniendo en cuenta sus capacidades (yincana urbana, Ultimate...). 3. Adquirir y repasar los aspectos básicos sobre la utilización de aplicaciones de orientación (Geocaching, Google maps...), el senderismo y las otras actividades que se pueden llevar a campo en el entorno urbano y rural. 4. Concienciar sobre la importancia del reciclaje para el cuidado de nuestro planeta. 	
Contenidos desarrollados:	
<p>4.2 Habilidades sociales: estrategias de inclusión de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias (Conocimiento de los aspectos básicos de la orientación trabajando en equipos).</p> <p>6.5 Uso sostenible y conservación de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. (Aprendizaje y concienciación sobre la importancia del reciclaje).</p>	
Justificación de la metodología: deberán conseguir el objetivo propuesto siguiendo las pautas que da al inicio el “alumnado profesor”.	
Estilo Enseñanza: resolución de problemas.	
Modelo pedagógico, metodología activa: ApS	
Estrategia: Global	
Agrupación de los alumnos/as: formaremos grupos de 6-7 participantes.	
Posición Profesor: externa al grupo.	Tipo Feedback: retardado.

Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	<p>Traslado al Ofimático: el Ofimático es la entrada trasera del centro escolar y será el punto de encuentro con la Asociación Down Coruña. Llegaremos a dicho punto corriendo, aprovechando de esta forma para realizar el calentamiento.</p>		5'
	Parte principal	<p>Explicación de la Yincana Urbana: se dará la información necesaria a los participantes para que puedan realizar las pruebas de la yincana de manera correcta y se concretará la hora en que debemos estar de regreso en el punto de salida (punto de encuentro inicial). Crearemos los grupos de trabajo y les asignaremos un color a cada uno. Previamente se les ha advertido que deben llevar el móvil. A continuación, pasamos a concretar cada una de las pruebas:</p> <p>1º prueba: con el mapa de la zona que les facilitamos o utilizando una aplicación de mapas (Google Maps, Waze, etc.) deberán acudir al punto limpio situado en el barrio de Eirís. Una vez allí deberán apuntar los diferentes contenedores que existen.</p>	
<p>2.ª prueba: los grupos deben ir a buscar residuos que se encuentren por la zona para los diferentes contenedores. El objetivo es encontrar el mayor número de residuos ya que cuantos más se encuentren más arriba se estará en el ranking de la yincana.</p>			
<p>3º prueba: una vez se han encontrado la mayoría de los tipos de residuos (siempre teniendo en cuenta el tiempo que queda de clase) se volverá al punto limpio y se sacará una foto depositando cada residuo al contenedor correspondiente.</p>			

	<p>Prueba final: en el mapa se ha fijado un punto en el que hay colocado un QR cada grupo debe llegar a ese punto para escanear el código y subir todas las fotos que ha conseguido en la carpeta del color de su equipo. Los alumnos/as encargados de la sesión harán recuento de las fotos de cada uno de los equipos y dirán quién es el equipo vencedor.</p>		
V. Calma	<p>Vuelta a la calma: Regreso al centro escolar y a la Asociación Down la vuelta al centro escolar se realizará caminando.</p>		5'
<p>Actividades de refuerzo o ampliación: reflexión sobre la importancia del reciclaje y los beneficios de esta práctica para el cuidado de nuestro planeta.</p>			

- **Planilla de sesión n. °7:**

En la siguiente sesión culminativa, realizaremos una ruta de senderismo por el Embalse de Cecebre, será una salida del centro por lo que se debe contar con la autorización correspondiente del Equipo Directivo y de los padres/madres o tutores de todos los participantes de nuestro Centro Escolar (adjuntamos permiso en Anexos). En el caso de las personas con Síndrome de Down, será la propia Asociación a la que pertenecen quién se encargará de tener los permisos necesarios.

Los servicios de transporte y manutención corren a cargo de los participantes, el transporte y la manutención se realizarán con las empresas contratadas por el centro, Autocares Vázquez y Jardanay quienes nos prepararán unas bolsitas individuales de picnic (dos bocatas + agua + fruta) se tendrán en cuenta las intolerancias alimenticias de los participantes.

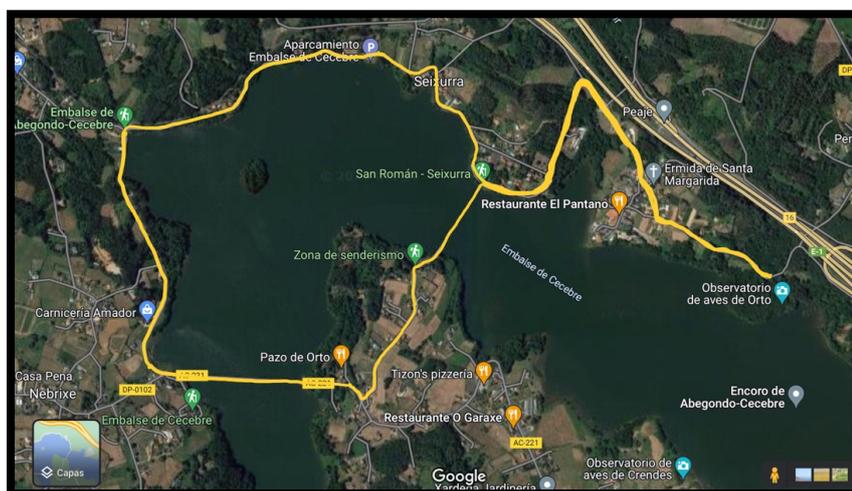
Antes de desarrollar la sesión tal y como la llevaremos a cabo pasamos a detallar toda la información sobre la ruta:

- **Información de la ruta:**
 - **Longitud de la ruta:** 7,63 Km
 - **Tipo de ruta:** circular
 - **Duración de la ruta:** 2 h 30'
 - **Nivel de dificultad:** fácil

- **Planificación de la ruta:**
 - **Antes de la subida al bus:** el alumnado y las personas con Down deberán ir al comedor a recoger el Picnic.
 - **Hora de salida:** se cogerá el bus a las 10:00 h desde el centro escolar.
 - **Hora de llegada:** la llegada al punto de salida será a las 10:30h
 - **Punto de salida:** el inicio de la ruta será en el aparcamiento del Embalse de Cecebre.
 - **Hora de regreso:** a las 15: 30 desde el aparcamiento.

Figura 3

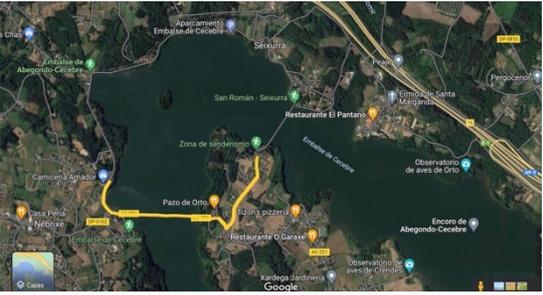
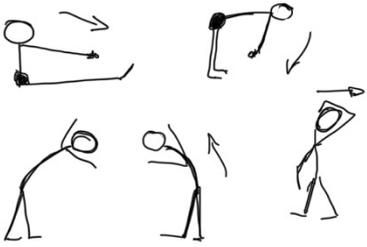
Track de la ruta de senderismo por el Embalse de Cecebre



Nota: Tomado de Google Maps. Dominio público.

Título Unidad Didáctica: La inclusión en la naturaleza.	Sesión n.º: 7 / 8
Curso: 1.º Bach	
Trimestre: 3.º trimestre (semana 5)	
Nombre de la Sesión: Ruta de senderismo: Embalse de Cecebre Culminativa	Duración: 55' Tipo Sesión:
Instalaciones: Embalse de Cecebre	
Material: zapatos cómodos, ropa deportiva, botella de agua, ropa de lluvia, móvil, picnic, crema solar, mochila.	
N.º Alumnos/as: 25+ 12 personas con Síndrome de Down	
Objetivos didácticos de la sesión:	
<p>1.Practicar actividades en el medio natural manifestando una actitud de respeto hacia el mismo y descubriendo las múltiples posibilidades de actividad física que nos ofrece.</p> <p>2.Demostrar comportamientos inclusivos y de respeto hacia personas con discapacidad realizando actividades físicas en la naturaleza siempre teniendo en cuenta sus capacidades (yincana urbana, Ultimate...).</p> <p>3.Adquirir y repasar los aspectos básicos sobre la utilización de aplicaciones de orientación (Geocaching, Google Maps...), el senderismo y las otras actividades que se pueden llevar a campo en el entorno urbano y rural.</p> <p>4.Vivenciar un buen clima de convivencia entre compañeros, a la vez que se realiza una práctica deportiva que permite socializar con otras personas.</p>	
Contenidos desarrollados:	
<p>1.2 Salud social: Beneficios y reglas de la práctica de actividad física para la salud individual y colectiva. (Experimentar un buen clima de convivencia entre compañeros, a la vez que realizamos una práctica deportiva).</p> <p>2.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). (Organización previa a la ruta).</p> <p>4.2 Habilidades sociales: estrategias de inclusión de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. (Desarrollar comportamientos inclusivos y de respeto hacia personas con discapacidad).</p> <p>6.3Prevención de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (Conocer y repasar los aspectos básicos sobre el senderismo y otras actividades que se pueden llevar a cabo en el entorno urbano y rural).</p> <p>6.5 Uso sostenible y conservación de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. (Practicar actividades en el medio natural manifestando una actitud de respeto hacia el mismo y descubriendo las múltiples posibilidades de actividad física que nos ofrece).</p>	
Justificación de la metodología: el alumnado deberá realizar cada uno de los tramos y descansos propuestos en la ruta cumpliendo los tiempos indicados en un inicio por el alumnado organizador.	

Estilo Enseñanza: resolución de problemas. Modelo pedagógico, metodología activa: ApS Estrategia: Global Agrupación de los alumnos/as: gran grupo.			
Posición Profesor: interna al grupo de alumnos/as		Tipo Feedback: Inmediato.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Movilidad articular: para poner el cuerpo a punto realizaremos diferentes ejercicios de movilidad: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad de tobillos. • Movilidad de rodillas. • Movilidad de cadera. • Movilidad de hombros, codos y muñecas. • Movilidad de cuello. • Skipping en el sitio. • Talones al culo en el sitio. 		10'
	Parte principal	1.º tramo (2 km): Desde el aparcamiento hasta Observatorio de Aves de Orto (2 km) pasando por la Ermida de Santa Margarida, al finalizar este tramo se realizará una parada de 30 minutos para descansar, disfrutar del paisaje y realizar necesidades fisiológicas.	
2.º tramo (2 km): Desde el Observatorio de Aves hasta Iglesias de San Martiño de Orto, al finalizar este tramo se realizará una parada una parada de 1 hora para comer y reponer fuerzas.			1h y 30'

	<p>3.º tramo (1,67 km): desde la Iglesias de San Martiño de Orto hasta Lugar de Bribes Pequeño donde hay una explanada y podremos hacer una parada de 30 minutos para descansar y realizar necesidades fisiológicas.</p>		50'
	<p>4.º tramo (2 Km): Desde Lugar de Bribes Pequeño hasta el aparcamiento, pasando en este último tramo por la presa de Cecebre en la que haremos una breve parada para aprender sobre su funcionamiento.</p>		1 h.
V. Calma	<p>Rutina de estiramientos: Regreso al centro escolar: a las 15:30 se cogerá el bus de vuelta al centro escolar haciendo una parada en la Asociación Down Coruña donde se despedirán de los compañeros.</p>		10'
<p>Actividades de refuerzo o ampliación: Con la utilización de la aplicación Geocaching, sacar foto al menos a tres tesoros, se puede realizar en bici, andando, patines...etc.</p>			

- **Planilla de sesión n. º8:**

Título Unidad Didáctica: La inclusión en la naturaleza.	Sesión n.º: 8 /8
Curso: 1.º Bach	
Trimestre: 3.º trimestre (semana 6)	
Nombre de la Sesión: Reflexión sobre el APS	Duración: 55'
Tipo Sesión: Culminativa (evaluación)	
Instalaciones: Sala azul (aula destinada a hacer trabajos en grupo, que propicia un ambiente más distendido que un aula tradicional)	
Material: iPads	
N.º Alumnos/as: 25	

Objetivos didácticos de la sesión:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar al grupo de alumnos/as. 2. Reflexionar sobre todos los aprendizajes y dificultades de la práctica de actividades físicas en el medio natural. 			
Contenidos desarrollados:			
1.2 Salud social: Beneficios y reglas de la práctica de actividad física para la salud individual y colectiva. (reflexión sobre todo lo anteriormente trabajado)			
Justificación de la metodología: en esta sesión se realizará una autoevaluación y coevaluación logrando que el alumnado sea consciente de su aprendizaje final.			
Estilo Enseñanza: Evaluación			
Modelo pedagógico, metodología activa: ApS			
Estrategia: global			
Agrupación de los alumnos/as: individual			
Posición Profesor: externa al grupo		Tipo Feedback: retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	En esta sesión, al realizarse en el aula, no será necesario realizar un calentamiento.	-	-
	Tarea 1: el objetivo principal de esta sesión es que los alumnos se autoevalúen y evalúen a sus compañeros y puedan ver sus resultados en la misma sesión. La profesora realizará una reflexión sobre los resultados finales que se comentará en alto.		30'
	Tarea 2: se le pedirá a las Asociación que evalúe el trabajo de los alumnos/as del centro escolar en las sesiones trabajadas con ellos, y se realizará un análisis de los resultados, viendo así si se ha conseguido el reto inicial propuesto.		15'
	Tarea 3: como colofón a esta UD se visionará un video recordatorio (creado por la profesora) de todos los momentos vividos y compartidos con las personas de Síndrome de Down durante las sesiones anteriores con una pequeña sorpresa final...el agradecimiento de todos los chicos de la Asociación Down.		10'
V. Calma	En esta sesión no será necesaria la vuelta a la calma.	-	

Actividades de refuerzo o ampliación: en esta sesión no se proponen actividades de refuerzo o ampliación.

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES

En el presente TFM se han propuesto tres objetivos. En primer lugar, el de presentar una propuesta de UD sobre Actividades en el Medio Natural basada en el modelo pedagógico de aprendizaje y servicio trabajando con una Asociación de personas con Síndrome de Down, una temática que quizás no sea la más trabajada en los centros escolares, debido a las dificultades de organización que conlleva al tener que contactar con una asociación de personas de este tipo, con las que debemos tener muy en cuenta sus características especiales, pensando en todo momento en diferentes formas de adaptar las tareas de las sesiones.

En segundo lugar, el de profundizar en el conocimiento del Aprendizaje y Servicio logrando aplicarla de manera correcta en el desarrollo de la UD.

En tercer lugar, el de presentar y analizar críticamente la programación didáctica del colegio en cuestión.

A continuación, pasaremos a presentar las conclusiones de este trabajo en relación con dichos objetivos y su grado de consecución.

En lo que se refiere al primer objetivo, se ha alcanzado con éxito ya que se ha logrado estructurar una Unidad Didáctica que podría llevarse a cabo en la situación actual en la que se encuentra el Colegio Maristas Cristo Rey de A Coruña muy cercano a la Asociación Down Coruña y situado en un entorno natural que ofrece amplias opciones de actividad física, lo que facilita la planificación, organización y desarrollo de cada una de las sesiones, así como los permisos necesarios del centro para llevar a cabo una propuesta de Aprendizaje y Servicio como la que se presenta en este trabajo. Por otro lado, al contar con este entorno cerca del centro escolar se tiene la opción de realizar una valoración previa en la que se valoren los riesgos para conseguir realizar la actividad física de manera adecuada.

En lo que se atañe al segundo objetivo, también se ha alcanzado con éxito ya que se ha realizado una amplia revisión bibliográfica en lo previo a comenzar con el desarrollo de la Unidad Didáctica, en la que se ha podido comprender y ordenar todos los aspectos y conocimientos que se deben tener en cuenta a la hora de adentrarse en la organización de una unidad didáctica utilizando el aprendizaje y servicio como metodología

innovadora. Además, se han integrado en la UD los elementos y las fases que debe contener una propuesta de APS. Concretamente, la de preparación y diagnóstico en la que se analizan los intereses y motivaciones del grupo, se vincula con el currículo y se formulan los objetivos que se quieren alcanzar, en segundo lugar la de planificación y ejecución en la que los alumnos/as toman un papel muy importante, ya que, son ellos los encargados de preparar y ejecutar las sesiones respondiendo a las necesidades del entorno y aprendiendo a trabajar con personas con Síndrome de Down, siempre guiados por la profesora y con ayuda de técnicos y voluntarios de la Asociación y por último la de evaluación y reconocimiento final en la que mediante la reflexión el alumnado evaluará su propio trabajo y el de sus compañeros desde un punto de vista crítico.

Por último, en el apartado 5.3 y 5.4 de este TFM se puede observar el análisis crítico de cada uno de los puntos importantes que debe tener una programación didáctica, así como las propuestas de mejora. Específicamente, se han detectado algunos puntos más débiles en la programación como la escasa utilización de metodologías activas por parte del profesorado del centro, dejando a un lado los estilos de enseñanza tradicionales o la inexistente formación del profesorado en herramientas TIC. Algunas de las sugerencias de mejora han sido la creación de un plan educativo en desarrollo sostenible, la promoción y desarrollo de metodologías activas en más de una asignatura del centro escolar y la formación del profesorado en las TIC como algo indispensable en la labor docente del Siglo XXI. De esta forma, se ha logrado también la consecución del tercer objetivo de la propuesta.

7.1 Reflexión final:

Con la realización de este Trabajo de Fin de Máster nos exponemos a mostrar todos los conocimientos y aprendizajes adquiridos durante el proceso del máster, demostrando que estamos preparados o no para la labor docente.

Personalmente, puedo decir que la realización de este trabajo me ha aportado mucho en cuanto a ordenar y clarificar todos los conocimientos que podía tener sobre este ámbito por haber estado muy cerquita de él durante varios años, pero nunca desde la piel de un docente. Uno de los conocimientos que he adquirido es el de tener clara la ley vigente y saber crear una unidad didáctica a partir de ella, me parece algo muy importante

para sentirnos siempre respaldados y seguros a la hora de impartir nuestras diferentes materias como docentes.

Por último, este trabajo ha despertado en mí, las ganas de innovar y crear unidades didácticas en las que se intente conseguir que los alumnos/as vayan con una gran motivación a nuestras sesiones y sean los protagonistas de su propio aprendizaje desarrollando habilidades como la creatividad, el pensamiento crítico y reflexivo, la capacidad de esfuerzo y el espíritu emprendedor

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

8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

La principal limitación del proyecto es que no se ha tenido la posibilidad de llevar a la práctica la propuesta de intervención, por haberse terminado el periodo de prácticas antes de la conclusión de este trabajo, además al tener varias sesiones atemporales (una en el 1º trimestre y otra en el 2.º trimestre) se tendría que mostrar al centro la propuesta al inicio de curso para poder desarrollarla con tiempo y con todos los permisos en regla lo que ha sido imposible porque no se había iniciado todavía este trabajo.

Por otro lado, aun habiendo coincidido con el periodo de prácticas creo que habría sido muy difícil realizarla, ya que, la mayor parte de sesiones son fuera del centro lo que puede causar algo de inseguridad en la aprobación por parte del Equipo Directivo.

No obstante, se está satisfecho con los conocimientos que se han adquirido con este proyecto, ya que se ha investigado sobre un ámbito en el que no se está muy familiarizado en los centros educativos.

En cuanto a las posibilidades de nuevos proyectos de investigación surgen ideas como la de avanzar en la inclusión de personas con discapacidad desde los centros educativos con el objetivo de dar la oportunidad a estos chicos/as de compartir experiencias de aprendizaje con personas de su misma edad que de otra manera no sería posible.

Por otro lado, sería interesante explorar los pensamientos del alumnado sobre la aplicación de este tipo de modelos pedagógico en las aulas o analizar los efectos de una UD en la que se trabaje un ApS en el aprendizaje del alumnado, logrando plasmar los resultados obtenidos, con el fin de dar proporcionar más argumento y avanzar en el desarrollo de metodologías activas en el ámbito escolar.

IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Albornoz, O. (2002). La práctica de la Educación Física y sus riesgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(6) 189-197
- Arlette, J.M.; Gámez-Calvo, L. y Muñoz-Jiménez, J. (2020). Beneficios de la actividad física inclusiva para personas con síndrome de Down: revisión sistemática. *Revista Euroamerica de Ciencias del Deporte*, 9(2) 81-94
- Caraballo, I., y Camacho, P. (2018, enero). *Actividades fisico-deportivas en el medio natural: hacia un desarrollo sostenible en la educación*. I Congreso Virtual Internacional sobre Economía Social y Desarrollo Local Sostenible.
- Caraballo, I., y Camacho, P. (2018, marzo). *Actividades físicas en el medio natural en el siglo XXI: importancia de la formación docente*. III Congreso internacional virtual sobre la Educación en el Siglo XXI.
- Cerrada, J.A.; Giménez, F.J.; Navarro, B.; Abad, M.T. (2022). Influencia de la actividad física en el medio natural sobre la motivación y las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes: una revisión sistemática. *Revista de Ciencias del Deporte*, 18(2) 171-182.
- 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.
- 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>
- González-Mohíno, M. (2017). Clasificación y uso educativo de las actividades físicas en el medio natural. *Publicaciones didácticas* (80) 516-521.
- Gupta, S.; Rao, B.K.; y Kumaran, S.D. (2011). Effect of strength and balance training in children with Down,s síndrome: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation*. 25 (5) 425-432.

- Inglés, E., Labrador, V.; Babí, J., y Vliet, E.V. (2021). Actividades en el medio natural. *Tandem: didáctica de la Educación Física* (72), 64-74.
- López, S.; Maneiro, R.; Moral, J.E.; Amatria, M.; Diez, P.; Barcala, R.; y Abelairas, C. (2019). Los riesgos en la práctica de actividades en la naturaleza. La accidentabilidad en las prácticas deportivas y medidas preventivas. (36) 618-624
- Pérez-Chávez, D.A. (2014). Síndrome de Down. *Revista de Actualización Clínica Investiga*. (45) 2357-2361. <https://doi.org/10.17163/alt.v12n2.2017.04>
- Pérez, L.M., y Ochoa, A. (2017). El aprendizaje-servicio (APS) como estrategia para educar en ciudadanía. *Alteridad Revista de Educación*. 12 (2), 175-187.
- Santos, M.L.; y Martínez, F. (2011). Aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la ESO. *Tándem*, (36), 53-60.
- Vega-Díaz, M., Y Gonzalez-García, H. (2022). Actividad física y el rendimiento académico en personas con Trisomía 21. Una revisión narrativa. *Cultura Ciencia y Deporte*, 17 (53), 133-148. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1899>

X ANEXOS

10 ANEXOS

- Anexo 1: Hoja de registro diaria.

En la siguiente tabla se han utilizado seudónimos a modo ejemplo

1º BACHILLERATO EF-3º T	MAYO														
	-	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31	2
Abelleira Andrea	1														
Bellas, Carlos	2														
Casares, Lucía	3														
Cayado, Alberto	4														
Díaz, Diego	5														
Edreira, Eduardo	6														
Ferrán, Manuel	7														
García, Juan Carlos	8														
Hernández, Laura	9														
Jiménez, Claudia	10														
López, Paloma	11														
Martínez, Carlos	12														
Millán, Roberto	13														
Navarro, Sofía	14														
Núñez, Alberto	15														
Pérez, Osvaldo	16														
Prieto, Alba	17														
Ramos, Camila	18														

- **Anexo 2: Pautas para el alumnado para la creación del porfolio.**

Tarea 1- Creación del porfolio/diario reflexivo:

- Portada
- Nombre y apellidos del alumno/a:
- Grupo de trabajo al que pertenezco:
- Descripción de todas las sesiones realizadas con su correspondiente gráfico y fecha de realización.
 - Calentamiento
 - Parte principal
 - Vuelta a la calma
- Reflexión de la sesión:
 - Mi experiencia fue...
 - Mis dificultades fueron...
 - Aprendí que...

Plazo de entrega: 1 de junio de 2023

Modo de presentación: formato PDF, máximo 15 páginas mínimo 8, letra Calibri,

tamaño de la letra 12 e interlineado 1,5.

- **Anexo 3: Rúbrica del portfolio/diario reflexivo**

	Modo crack (25 %)	¡Eres bueno/a! (20%)	Vas bien (10%)	Hay que currar... (5%)
Presentación (25%)	El portfolio cuenta con una presentación adecuada, no comete faltas de ortografía y se expresa con claridad. Además, presenta todos los puntos propuestos en la ficha inicial	El portfolio muestra una correcta presentación, pero faltan 1 punto de la ficha inicial.	Faltan 2 o más de los puntos mencionados en la ficha inicial o presenta más de 2 faltas de ortografía.	No se respetan ninguna de las indicaciones propuestas en la ficha inicial con respecto a la presentación.
Contenidos (25%)	En el portfolio se encuentran todos los ejercicios trabajados en cada una de las sesiones.	En general están todos los ejercicios trabajados excepto 1 ausencia	Faltan 2 o más ejercicios trabajados en las sesiones.	No contiene ninguno de los ejercicios trabajados.
Organización (25%)	La información esta correctamente organizada, respetando la estructura propuesta por la profesora	En general el portfolio está bien organizado con 1 descuido.	Falta orden en los contenidos del trabajo presentado.	No existe ni orden ni coherencia en el trabajo presentado.
Reflexión (25%)	Es capaz de reflexionar sobre lo vivido en cada sesión, aportando valoraciones argumentadas desde una visión crítica y analítica	En general, es capaz de reflexionar, pero solo lo ha hecho en 6 o menos sesiones.	es capaz de reflexionar, pero solo lo ha hecho en 4 o menos sesiones.	No incorpora ningún tipo de reflexión que trate sobre lo realizado en las sesiones.

- **Anexo 4: pautas para el alumnado para la creación de la ficha de sesión.**

Tarea 2 - Ficha de sesión:

- Portada
- Nombre y apellidos de todos los miembros del grupo:
- Sesión de trabajo elegida:
 - **“Descubriendo la montaña”**
 - **“Descubriendo la playa”**
 - **“La orientación es mi pasión”**
 - **“Gymkana urbana”**
 - **“Ruta de senderismo”**
- Estructura de la sesión:
 - ¿Qué es el APS? Resúmelo con tus propias palabras.
 - Breve resumen sobre las características fundamentales de las personas con Síndrome de Down.
 - Motivos principales por los que se ha elegido esa sesión.
 - Breve introducción sobre los contenidos de la sesión elegida (búsqueda activa de información)
 - Descripción de la sesión de manera estructurada (objetivos-calentamiento-parte principal, vuelta a la calma, materiales utilizados, instalaciones y descripción grafica).

Plazo de entrega: 31 de marzo de 2023

Modo de presentación: formato PDF, máximo 15 páginas mínimo 8, letra Calibri, tamaño de la letra 12 e interlineado 1,5.

- **Anexo 5: Rúbrica de ficha de sesión.**

	Modo crack (25%)	¡Eres un crack! (20%)	Vas bien (10%)	Hay que currar... (5%)
Redacción y ortografía	La sesión tiene una buena redacción respetando las normas de ortografía y el vocabulario adecuado.	En general está bien redactada, pero tiene 2 faltas de ortografía.	La redacción puede ser mejor y presenta 3 o más faltas de ortografía.	La redacción deja mucho que desear y existen más de 6 faltas de ortografía a lo largo de la ficha de sesión.
Investigación	La sesión cumple de manera muy completa con el requisito de investigación aportando información de interés sobre los puntos propuestos por la profesora.	La sesión aporta correctamente el requisito de investigación.	La sesión aporta de manera escasa el requisito de investigación.	La sesión no aporta el requisito de investigación.
Estructuración de los Contenidos	Todos los puntos de la sesión están correctamente estructurados y organizados, respetando los apartados y el orden lógico del trabajo.	En general la sesión está bien organizada, pero de los 9 apartados, al menos 8 están bien estructurados.	De los 9 apartados propuestos, al menos 5 están bien estructurados.	No existe ni orden ni coherencia en el trabajo presentado, menos de 3 apartados están bien estructurados.
Creatividad en las tareas	Los gráficos y diseños de las tareas muestran una excelente capacidad de creatividad. Denota esfuerzo y trabajo.	Al menos 5 de las tareas propuestas muestran creatividad.	Solo 3 o menos tareas de las propuestas muestran creatividad.	Más de 2 tareas parecen copiadas de otras sesiones realizadas con anterioridad.

- **Anexo 6: Rúbrica ejecución de la sesión.**

	Modo crack (25%)	¡Eres bueno! (20%)	Vas bien (10%)	Hay que currar... (5%)
Expresión oral	El alumnado es capaz de expresarse correctamente cuidando el vocabulario y realizando explicaciones breves y claras. Se dirigen al grupo de manera abierta buscando la atención de todos.	El alumnado es capaz de expresarse correctamente con explicaciones breves y claras, en al menos 4 tareas.	La explicación de 3 o más tareas no son del todo claras y en ocasiones llevan a la confusión.	Todas las explicaciones son demasiado largas, monótonas y poco claras.
Dirección del grupo/clase	El alumnado es capaz de manejar al grupo de manera eficaz. Mantienen su atención y participación.	Por lo general, son capaces de manejar al grupo, aunque en una de las tareas se les han dispersado.	Tienen dificultades a la hora de manejar el grupo. En 2 o más tareas han perdido su atención	No son capaces de manejar al grupo. No mantienen la atención del grupo en ninguna de las tareas.
Dominio de lo que se va a impartir	Todos los integrantes del grupo dominan los contenidos de la sesión y se puede observar que la han trabajado juntos estando correctamente preparada.	Excepto uno de los integrantes del grupo todos dominan los contenidos de la sesión.	2 o más integrantes del grupo no participan en la sesión, quedando a responsabilidad de 2 o 3 miembros.	Uno o ningún participante domina los contenidos de la sesión y la profesora ha tenido que intervenir.
Actitud	Todos los integrantes del grupo mantienen una actitud positiva y activa mientras imparten la sesión, lo que hace que todo fluya y el resto de la clase participe con éxito.	3 o más integrantes del grupo mantiene una actitud activa y positiva.	Solo la mitad del grupo mantiene una actitud activa y positiva.	Uno o ningún participante mantiene una actitud activa y positiva.
Seguridad	Demuestran mucha seguridad al realizar	3 o más integrantes demuestra seguridad al realizar las	La mitad del grupo demuestran	Todos los integrantes se muestran inseguros

	las explicaciones de las diferentes tareas.	explicaciones de las diferentes tareas.	algo de inseguridad al exponer las tareas.	a la hora de exponer las tareas.
Uso útil y eficaz del tiempo.	Realizan un uso adecuado del tiempo, respetando los minutos asignados a cada tarea y realizando los cambios entre tareas de manera eficaz.	Son capaces de respetar el tiempo de la 4 o más tareas.	No consiguen respetar los tiempos de todas las tareas propuestas. Fallan en mínimo 3 tareas.	No consiguen respetar los tiempos de ninguna de las tareas propuestas.

- **Anexo 7: Autorización salida Ruta de Senderismo al Embalse de Cecebre.**

Queridas familias:

El motivo de nuestra comunicación es informaros sobre la actividad que se realizará en el 1º curso de Bachillerato en el día **10 de mayo**: **Ruta de Senderismo en el Embalse de Cecebre.**

Esta actividad se llevará a cabo con la participación de la Asociación Down Coruña con las que llevamos trabajando varias semanas en la materia de Educación Física. El objetivo de la actividad es el de disfrutar de una jornada de convivencia en un entorno natural como es el Embalse de nuestra ciudad de A Coruña.

La salida del centro contará con la siguiente organización:

- Cogерemos un bus subvencionado por la AMPA desde el centro escolar hasta el lugar de destino, será el encargado de transportar a los alumnos/as durante todo el transcurso de la salida (ida y vuelta).
- La comida correrá a cargo del comedor escolar que preparará un Picnic (2 bocadillos + agua + fruta)
- **Hora de salida:** 10:00 h desde el centro escolar.
- **Hora de llegada:** 16:00 h al centro escolar.

Si vuestro hijo está interesado en participar, debéis rellenar los datos que adjuntamos a continuación y reenviarlo por plataforma escolar a la responsable de la actividad: **Aitana Ramos** (*profesora de Educación Física*).

Último día para enviar la circular cubierta: 1 de mayo de 2023

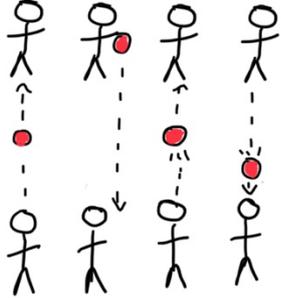
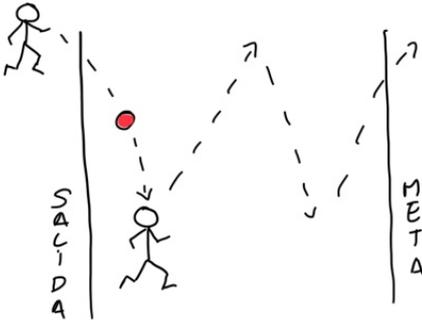
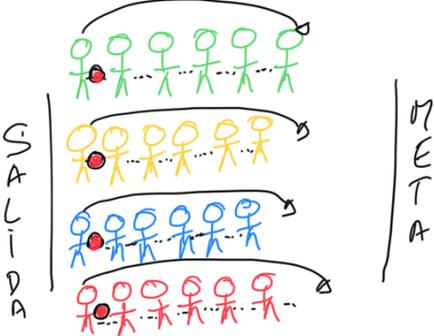
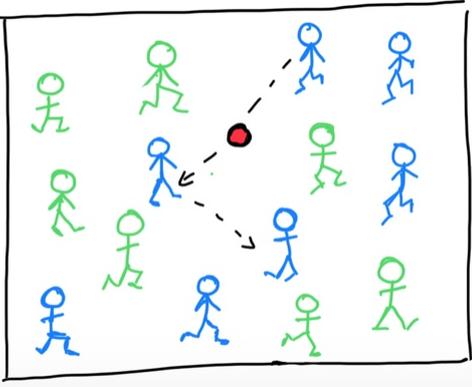
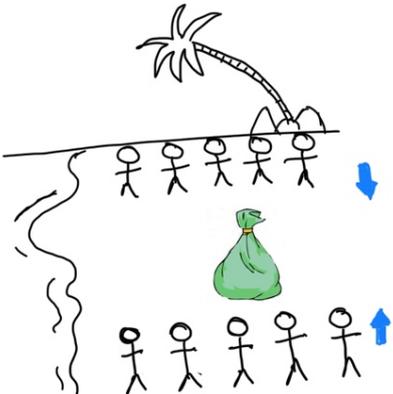
Si tenéis alguna duda, podéis preguntarnos a través de nuestro correo electrónico, aramos@maristascoruna.com

D./Dña _____ con
 DNI: _____ autorizo a _____ (nombre y apellidos):
 _____ del curso: _____, con año de nacimiento:
 _____ y DNI: _____ (Teléfono de Contacto: _____) a preinscribirse
 a la actividad que organiza el colegio Marista Cristo Rey.

Firmado (nombre de padre o madre)

- **Anexo 8: Plano de la sesión para el alumnado con NEE.**

A continuación, adjuntamos un plano de sesión modelo como los que utilizaremos como adaptación para nuestro alumno con NEE (deficiencia auditiva), también puede ser útil como material de apoyo para las personas con Síndrome de Down. Adjuntamos como ejemplo, el plano de la sesión número 4:

Calentamiento	Tarea 1
	
Tarea 2	Tarea 3
	
Tarea 4	Tarea 5
	

Anexo 9:

Con el siguiente código QR, el alumnado podrá acceder a realizar el formulario de heteroevaluación propuesto en la sesión n.º 8 en la que el alumnado se autoevaluará, evaluará a sus compañeros de clase y las personas con Síndrome de Down y los monitores de la Asociación Down Coruña evaluarán a todos los alumnos/as del centro escolar.

