



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

**PROGRAMACIÓN DE UNA UNIDAD DE TRABAJO PARA FUTUROS
TÉCNICOS SUPERIORES DE ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN
SOCIODEPORTIVA SOBRE LOS MECANISMOS DE
READAPTACIÓN-PREVENCIÓN TRAS UNA LESIÓN DE TOBILLO EN EL
BALONCESTO.**

Presentado por:

D. Cecilio Jesús Martín Aneas.

CURSO ACADÉMICO 2022-23

AGRADECIMIENTOS.

Para comenzar, me gustaría agradecer la dedicación, el trabajo y la paciencia por parte de mi tutor del Trabajo Fin de Máster y prácticas de la Universidad Europea de Valencia. Gracias a su dotes como guía y sus correcciones me ha sido posible llevar a cabo este trabajo final de una forma más llevadera y atractiva.

Además, agradecer al centro educativo Albor Campo de Gibraltar-Casa de la Virgen la oportunidad de poder desarrollar mis prácticas en uno de sus ciclos formativos superiores, aportándome nuevos conocimientos sobre este ámbito educativo.

Por último, y no por eso menos importante, dar las gracias a mi familia, pareja y amigos por el apoyo incondicional durante la realización del máster.

ÍNDICE.

1. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1.-Introducción del tema objeto de estudio del TFM.....	11
2. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. BALONCESTO.....	14
2.2. LESIONES MÁS FRECUENTES.....	16
2.3. PREVENCIÓN.....	17
2.4. ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO.....	19
2.5. PROPIOCEPCIÓN.....	20
2.6. PLIOMETRÍA VS PROPIOCEPCIÓN.....	21
2.7. METODOLOGÍA PARA MOTIVAR AL ALUMNADO.....	22
2.8. APRENDIZAJE COOPERATIVO.....	24
2.8.1. TÉCNICA DEL PUZZLE DE ARONSON.....	24
2.9. TRABAJO CON RÚBRICAS.....	27
3. OBJETIVOS.....	31
3.1.- OBJETIVOS GENERALES.....	31
3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	31
4. METODOLOGÍA.....	34
5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	37
5.1.- MARCO NORMATIVO ESTATAL Y AUTONÓMICO DE REFERENCIA.	37
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO.....	38
5.3.- PRESENTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA/MÓDULO DE	

TRABAJO DEL CENTRO DONDE SE HAN REALIZADO LAS PRÁCTICAS..	43
5.3.1. TEMPORALIZACIÓN.....	43
5.3.2. COMPETENCIAS CLAVES Y ESPECÍFICAS.....	45
5.3.4. EVALUACIÓN.....	46
5.3.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	48
6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO.....	53
7. CONCLUSIONES.....	87
8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.....	90
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	92

ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1.....	18
Secuencia de prevención de lesiones según Van Mechelen.....	18
Figura 2.....	39
Localización Colegio Casa de la Virgen.....	39
Figura 3.....	40
Piscina cubierta Complejo Deportivo ASANSULL.....	40
Figura 4.....	41
Sala de musculación Complejo Deportivo ASANSULL.....	41
Figura 5.....	42
Plano Colegio Casa de la Virgen.....	42
Figura 6.....	42
Pista multideportes Colegio Casa de la Virgen.....	42
Figura 7.....	43
Centro educativo Colegio Casa de la Virgen (imagen interior).....	43
Figura 8.....	84
Examen teórico sesión 6.....	84

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1.....	44
Temporalización.....	44
Tabla 2.....	45
Contenidos del Tema 5.....	45
Tabla 3.....	49
Análisis crítico de la programación de Educación Física.....	49
Tabla 4.....	53
Unidad de trabajo.....	53
Tabla 5.....	79
Rúbrica 1. Sesión 1 y 2.....	79
Tabla 6.....	80
Rúbrica 2. Coevaluación por parte del alumnado y heteroevaluación por parte del profesor. Sesiones 3, 4 y 5.....	80
Tabla 7.....	81
Hoja de control. Autoevaluación.....	81

ÍNDICE DE ABREVIATURAS.

BOE: Boletín Oficial del Estado.

BOJA: Boletín Oficial de la Junta de Andalucía.

TSEAS: Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva.

NAIRS: National Athletic Injury Registration System.

ARCS: atención, relevancia, confianza y satisfacción.

ASANSULL: Asociación Pro-Personas con Necesidades Socio-Educativas Especiales
y/o Dependientes del Campo de Gibraltar.

TSAF: Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

RESUMEN.

En este proyecto fin de máster se elabora una Unidad de Trabajo titulada “Mecanismos de readaptación-prevención tras una lesión de tobillo en el baloncesto”. Esta unidad está constituida por seis sesiones, de las cuales solo se pudieron impartir dos, y va dirigida a alumnos del primer curso del ciclo formativo Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportivas del centro educativo Albor Campo de Gibraltar-Casa de la Virgen. El objetivo que persigue es aportar conocimiento sobre las lesiones más comunes en el baloncesto y los entrenamientos más adecuados para prevenirlas y tratarlas. Además de implementar una metodología, el aprendizaje cooperativo, que promueva el trabajo en equipo, la motivación e implicación del alumnado y por último, aplicar métodos de evaluación novedosos como las rúbricas. Para ello, esta Unidad de trabajo se divide en dos partes. En la primera se trabajan contenidos teóricos y en la segunda parte se aplican estos contenidos mediante ejercicios de entrenamiento. En ambas secciones tiene lugar el aprendizaje cooperativo y la evaluación mediante rúbricas, desarrollando una evaluación triádica (heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación). Tras su impartición, se espera que el alumnado disponga de herramientas que puedan aplicar en su futuro profesional.

Palabras clave: baloncesto, propiocepción, pliometría, aprendizaje cooperativo, rúbricas, lesiones, tobillo.

ABSTRACT.

In this master's degree final project, a work unit entitled "Mechanisms of readaptation-prevention after an ankle injury in basketball" is developed. This unit consists of six sessions, of which only two could be taught, and is aimed at students in the first year of the training cycle Higher Technician in Teaching and Socio-Sports Animation of the educational center Albor Campo de Gibraltar-Casa de la Virgen. The objective is to provide knowledge about the most common injuries in basketball and the most appropriate training to prevent and treat them. In addition to implementing a methodology, cooperative learning, which promotes teamwork, motivation and involvement of students and finally, apply innovative evaluation methods such as rubrics. For this purpose, this work unit is divided into two parts. In the first part, theoretical contents are worked on and in the second part these contents are applied through training exercises. In both sections, cooperative learning and evaluation by means of rubrics take place, developing a triadic evaluation (heteroevaluation, self-evaluation and co-evaluation). After the course, it is expected that the students will have tools that they can apply in their professional future.

Keywords: basketball, proprioception, plyometrics, cooperative learning, rubrics, injuries, ankle.

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN.

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

La elaboración de este trabajo Final de Máster se basa en el desarrollo de una Unidad de Trabajo de mecanismos de readaptación-prevención de lesiones de tobillo en el baloncesto. Esta va dirigida a alumnos del primer curso del ciclo formativo “Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportivas” (TSEAS), tal y como se indica en la Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportiva. BOJA.

Uno de los motivos por el cuál se eligió este tema, fue el interés del alumnado en contenidos propios del ciclo formativo Técnico Superior en Acondicionamiento Físico (TSAF) y que no pudieron impartir por falta de inscripciones.

Además, se ha elegido desarrollar un trabajo fin de máster relacionado con los mecanismos de readaptación y prevención de lesiones en el baloncesto a través del entrenamiento de la fuerza, debido a la alta incidencia de lesiones, en concreto de tobillo, que tienen lugar en los jugadores de baloncesto tanto profesional como en niveles amateurs. Del mismo modo, existen estudios que apoyan este tipo de entrenamiento como una de las mejores opciones para evitar lesiones en este deporte. (Taylor et al., 2015)

Resulta de gran importancia la investigación en este tema y su feedback con el alumnado de este grado, ya que les aportará un bagaje de ejercicios comunes a cualquier disciplina deportiva de carácter colectivo como es el baloncesto. De esta manera, los graduados que actuarán como futuros directores de actividades dirigidas dispondrán de un

conocimiento específico sobre la readaptación física tras una lesión de tobillo y el fortalecimiento de la musculatura comprendida en esta articulación como método de prevención.

Esta unidad de trabajo consta de 6 sesiones y se desarrolla a través del aprendizaje cooperativo con el objetivo de fomentar la motivación y la participación activa del alumnado, además de una formación más integral.

Además, se ha buscado implementar enfoques de evaluación contemporáneos, como el uso de rúbricas, para que los estudiantes puedan participar en su propia evaluación y comprender las razones detrás de su calificación. Esto les brinda la oportunidad de identificar de manera más precisa sus áreas de mejora o fortalezas, permitiéndoles tener un mayor conocimiento sobre sus puntos débiles y aspectos en los que pueden progresar.

II. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. BALONCESTO.

El baloncesto es un deporte de equipo en el que cada uno de estos se compone de cinco jugadores. Como explica Córdova en su artículo, es un deporte inventado en los Estados Unidos por el reverendo James Naismith y creado por una necesidad climatológica y de carácter pedagógico. (Córdova, 1985)

Además, es un juego que posee multitud de seguidores a nivel mundial y es practicado por más del 95% del alumnado de colegios de Estados Unidos.

Es un deporte conocido a nivel internacional y que se introdujo en los Juegos Olímpicos en el año 1936. (Lindberd, 1989)

El objetivo general que persigue este deporte es conseguir encestar más que el equipo contrario en el tiempo estipulado del partido.

Una característica relevante del baloncesto es la inestabilidad que se produce en el medio donde se practica. Esto se refiere a las relaciones creadas entre los elementos implicados en el deporte, es decir, la participación conjunta de los miembros del mismo equipo y rivales, lo que repercute incrementando la incertidumbre en el juego. (Torres, 2006)

En relación a este proyecto, conviene comentar ciertos aspectos de este deporte en el ámbito educativo.

La metodología empleada a la hora de comenzar en un deporte se refiere a la manera de enseñar a los alumnos un determinado deporte. Para ello, los docentes deben manejar distintas formas de enseñanza para así poder adaptarse y utilizar la metodología más adecuada en el aula. Esta metodología en docencia consta de tres conceptos clave:

la estrategia en la práctica, la técnica de enseñanza y los estilos de enseñanza.

(Pardo-Hernández, 2020)

El modelo de enseñanza que se usaba al principio de los tiempos es el “modelo tradicional”, sin embargo este modelo no favorecía la capacidad de los jugadores de solucionar situaciones del juego por lo que se desarrollaron otros modelos. De esta manera surge el “modelo constructivista” sin embargo, no se consigue una ejecución adecuada de los elementos técnicos y tácticos por parte del alumnado.

(Pardo-Hernández, 2020)

Actualmente, se concibe una enseñanza basada en cinco características clave: la formación motriz básica, la enseñanza significativa, el aprendizaje funcional, la motivación y el papel de los docentes como mediadores. Por esto mismo, se ha decidido optar por metodologías más orientadas a la educación en valores y a la formación integral del alumnado, fomentando la participación mediante la realización de grupos y la socialización, haciendo de este proceso un enriquecimiento más activo e integral del alumnado. (Pardo-Hernández, 2020)

Los principales beneficios para la salud gracias a la práctica del baloncesto en edades escolares son los siguientes:

- Mejora el desarrollo físico de los jugadores.
- Contribuye al desarrollo de hábitos saludables, a través de la práctica deportiva.
- Mejora hábitos de alimentación, higiene y cuidado personal.

(Casas-Campos, 2019)

Por otro lado, hay que tener presente los posibles riesgos para la salud que podrían producirse mediante la práctica de este deporte, ya que se caracteriza por acciones principalmente explosivas y de potencia del tren inferior. (Martinez et al., 2019)

Dentro de este apartado encontramos las posibles lesiones que pueden presentarse al realizar un plan inapropiado de entrenamiento.

Es por ello, que no hay que dar por hecho que la práctica del baloncesto supone únicamente beneficios para quien lo realiza, sino que es de gran importancia que el ejercicio esté bien planificado y estructurado por un profesional del baloncesto. (Bahr et al., 2007).

2.2. LESIONES MÁS FRECUENTES.

La National Athletic Injury Registration System (NAIRS) define lesión deportiva como “aquella que impide la participación deportiva (entrenamiento, competición o enseñanza) al menos en el día después de haberse producido”.

La clasificación de los tipos de lesiones varía en función del autor que las defina, por lo que a continuación se procede a comentar algunas de las divisiones más relevantes.

La NAIRS las clasifica en tres tipos en función de los días de incapacidad que estas conlleven:

- Lesión leve: incapacita entre 1 y 7 días.
- Lesión moderada: incapacita entre 8 y 21 días.
- Lesión grave: incapacita más de 21 días o puede producir secuelas

permanentes.

Por otro lado, encontramos la propuesta por Romero y Tous (2010) en la cual se establecen dos grandes grupos de lesiones: traumáticas (esguince, distensión, contusión, fractura y luxación) y por sobreuso.

Walker (2009), por su parte, explica que existen dos tipos de lesiones: lesiones agudas (repentinas) y lesiones crónicas (de forma gradual).

También se destaca la aportación de Bahr y Maehlum (2007), quienes las clasifican en función del tejido afectado estableciendo lesiones de partes blandas o lesiones esqueléticas.

Finalmente, según la estructura que se ve afectada, estos últimos autores establecen otra clasificación: lesiones musculares, lesiones tendinosas, lesiones ligamentosas, lesiones en los huesos (fracturas) y lesiones cartilagosas.

Según Huguet (1998), el 73,85% de lesiones que se producen en el baloncesto, son en las extremidades inferiores y un 14,42% en las extremidades superiores.

Encontramos el esguince de tobillo como la lesión típica de mayor incidencia en el baloncesto y, por ende, la más prevalente seguida del esguince de rodilla (13,5%) y de la tendinitis rotuliana. (Andreoli et al., 2018)

Se establece que uno de los motivos por el cual este tipo de lesión se produce con mayor incidencia son los cambios de dirección, ritmo y saltos. (Cumps et al., 2007).

2.3. PREVENCIÓN.

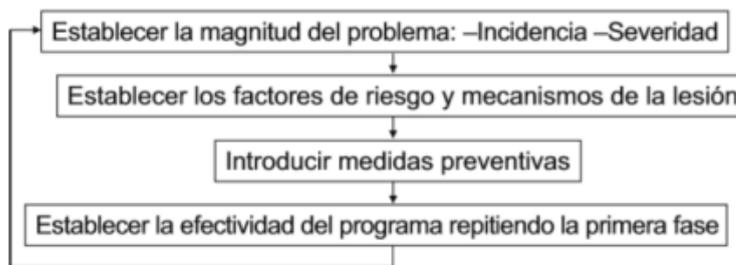
Es por lo anterior comentado, que resulta de gran importancia conocer que el proceso de recuperación de lesiones comienza en la planificación y elaboración de un

buen programa de prevención. Con este tipo de programa se pretende reducir el posible riesgo de lesión y la gravedad de la misma en caso de producirse.

A continuación se adjunta el esquema de secuencia de prevención de lesiones según Van Mechelen (1992).

Figura 1.

Secuencia de prevención de lesiones según Van Mechelen.



Nota: extraído de Van Mechelen et al., (1992)

En este modelo de prevención se establecen 4 fases distintas.

- Fase 1: Se determinan aspectos claves de la lesión en cuestión, incidencia de la lesión, gravedad del problema, severidad... Es fundamental establecer el punto de inicio.
- Fase 2: Causas y mecanismo de lesión.
- Fase 3: Se aportan medidas preventivas una vez localizados los factores de riesgo a modo de prevención.
- Fase 4: Analizamos la eficacia del programa propuesto y lo comparamos con el punto de inicio.

El modelo de Van Mechelen (1992), ha servido de guía para el desarrollo de posteriores modelos de prevención más desarrollados y específicos. (Cos et al., 2010)

2.4. ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO.

Uno de los métodos de entrenamiento seleccionado en esta unidad de trabajo es la pliometría, con el fin de conseguir el fortalecimiento de la musculatura afectada (tobillo).

Esta se define como “el método de entrenamiento de la fuerza explosiva, en el que se utilizan componentes elásticos del músculo, para que el ciclo excéntrico de un movimiento sea más técnico al momento de ejecutarlo, y al mismo tiempo, se potencialice el ciclo concéntrico”. (Martinez et al., 2019)

Según Wilt (1978) “El término Pliométrico proviene del griego Plyethein, que significa aumentar, y Metrique, que significa longitud”.

En 1966, Vladimir Zatsiorsky mencionó el término “pliométrico” por primera vez refiriéndose a la tensión muscular excéntrica y concéntrica del tren inferior.

Sin embargo, es Yury Verkhoshansky el que es considerado el fundador de la pliometría relacionada con el deporte.

Dentro de la pliometría deben tenerse en cuenta las diferentes capacidades físicas básicas que componen este tipo de entrenamiento: fuerza, potencia y velocidad.

Resulta de gran utilidad comentar las bases en las que se sustenta un entrenamiento pliométrico, ya que de cara a la enseñanza del baloncesto existe evidencia que muestra que una combinación de estos ejercicios junto con el entrenamiento de la fuerza proporciona a los alumnos grandes beneficios relacionados con el incremento de la potencia de salto durante el partido. (Martinez et al., 2019)

2.5. PROPIOCEPCIÓN.

Por otro lado, es importante comentar la propiocepción como otro método de entrenamiento implementado en esta unidad de trabajo, dados sus beneficios. Esta se refiere a la capacidad de nuestro cuerpo para identificar en qué posición se encuentra cada segmento corporal.

Este término se definió en 1906 por el autor Sherrington quien la explica como “el sentido de la posición que adoptan las partes corporales de uno mismo”. Es decir, se trata de la información que procede de los receptores que producen sensaciones tanto conscientes como inconscientes en los músculos, equilibrio y estabilidad de las articulaciones. Estos son los llamados propioceptores y detectan las variaciones en la tensión y longitud tanto del músculo como de los tendones, es decir, informan continuamente de los cambios que se producen en el organismo. (Oswaldo, 2019)

La incorporación de este método al entrenamiento de baloncesto resulta de gran importancia en la reducción y prevención de lesiones, ya que aporta gran equilibrio al jugador que la práctica. (Oswaldo, 2019)

La propiocepción se relaciona de manera directa con tres términos principales, estos son:

- Estarestesia: ser consciente de la posición de cada articulación cuando se permanece de forma estática.
- Cinestesia: ser consciente de los movimientos y aceleración de las articulaciones.
- Actividades efectoras: se refiere a la respuesta refleja y a regular el tono del músculo.

Además, es importante conocer como el sistema propioceptivo capta y recopila información de nuestro cuerpo y el entorno mediante los mecanorreceptores, que son receptores específicos de nuestro sistema nervioso, localizados en la piel, ligamentos, músculos y articulaciones. Esta información junto a la recogida por los sistemas vestibular y visual es fundamental para el desarrollo de una acción motora.

Existen dos tipos de mecanorreceptores, los de adaptación rápida que se encargan de captar movimientos y los de adaptación lenta, encargados de captar las posiciones articulares. (Oswaldo, 2019)

2.6. PLIOMETRÍA VS PROPIOCEPCIÓN.

La elección entre introducir primero el entrenamiento de propiocepción o pliometría depende de varios factores, como los objetivos del entrenamiento, las necesidades individuales del deportista y la fase de entrenamiento en la que se encuentre. Ambas formas de entrenamiento pueden ser beneficiosas y complementarias en un programa de entrenamiento completo.

La propiocepción se centra en mejorar la conciencia corporal, el equilibrio y la estabilidad articular. Es especialmente útil para prevenir lesiones y mejorar el control y la coordinación de movimientos. La propiocepción se puede implementar desde las etapas iniciales del entrenamiento, ya que no requiere una gran carga de impacto y es adecuada para el desarrollo de habilidades fundamentales. (Oswaldo, 2019)

La pliometría, por otro lado, se enfoca en el desarrollo de la potencia y la explosividad muscular. Implica movimientos rápidos y de alta intensidad que involucran estiramientos y contracciones musculares rápidas y consecutivas. (Martinez et al., 2019)

La pliometría puede ser más demandante en términos de fuerza y acondicionamiento físico, por lo que es recomendable que el deportista tenga una base sólida de fuerza y estabilidad antes de introducirla. Por lo general, se suele incorporar en etapas de entrenamiento más avanzadas. (Martinez et al., 2019)

En resumen, si el objetivo principal es mejorar la estabilidad, el equilibrio y la prevención de lesiones, la propiocepción puede ser un buen punto de partida. Si el enfoque está en desarrollar potencia y explosividad muscular, la pliometría puede ser introducida en etapas posteriores del programa de entrenamiento, una vez que se haya establecido una base sólida de fuerza y estabilidad. En cualquier caso, es recomendable consultar a un entrenador o profesional del deporte para adaptar el programa de entrenamiento a las necesidades individuales y garantizar una progresión adecuada. (Guardia-Cierto, 2021)

Con estos diferentes métodos de entrenamiento (propiocepción y pliometría) tratamos de aportar un bagaje de ejercicios cuyo objetivo será readaptar y prevenir lesiones de tobillo en los jugadores de baloncesto. Este contenido se puede extrapolar a cualquier disciplina de carácter colectivo y será de gran ayuda para el alumnado en cuestión ya que al tratarse de alumnos del ciclo superior TSEAS, deberán desarrollar competencias relacionadas con la dirección de actividades y entrenamientos de este tipo.

2.7. METODOLOGÍA PARA MOTIVAR AL ALUMNADO.

Un apartado imprescindible en este trabajo fin de máster corresponde con el método de enseñanza al alumnado, por lo que a continuación se comentará la gran importancia de la motivación hacia los alumnos en la docencia.

Con respecto a este asunto, tiene lugar la Escala de Motivación ARCS. Esta teoría de la motivación en el aprendizaje nace en Estados Unidos y se basa en integrar las teorías de la escuela cognitiva y la teoría del refuerzo de la escuela del comportamiento, entre otras.

Según esta teoría, tanto la forma de enseñanza de los profesores como la eficacia del aprendizaje del alumno y sus factores psicológicos comparten gran relación. (Fu et al., 2018)

Existen estudios que demuestran que de manera tradicional, hace unos años, no se otorgaba importancia a la motivación del alumnado para aprender. Sin embargo, hoy en día, se conoce que si esta cualidad no está presente el aprendizaje se verá disminuido de manera considerable.

El modelo de motivación ARCS se refiere a los siguientes términos: atención, relevancia, confianza y satisfacción. Esto ayuda a los docentes a mejorar su capacidad de comprensión en relación a las necesidades del alumnado para incrementar la motivación de los mismos en el proceso de aprendizaje. Además, cabe destacar que puede aplicarse en todas las edades y por tanto, en todas las etapas de aprendizaje. (Fu et al., 2018)

Por todo ello, se aplicará este método docente en las sesiones desarrolladas en el aula y explicadas en este proyecto.

Otras estrategia de enseñanza que se aplicará en este proyecto, será el trabajo cooperativo que se comenta a continuación.

2.8. APRENDIZAJE COOPERATIVO.

Este se define como una estrategia de enseñanza estructurada y sistemática que promueve el aprendizaje del grupo al completo, ya que los integrantes de cada grupo tienen una relación mutua de éxito o fracaso, debido a que los objetivos son los mismos para cada miembro del grupo. (Fernández-Río et al., 2016)

Con lo cual, se puede decir que este tipo de aprendizaje se centra en el alumnado fomentando aptitudes como el pensamiento activo y una mayor interactividad de la comunicación. Para que este tipo de aprendizaje se lleve a cabo son indispensables tres elementos clave: la promoción de la interdependencia positiva, la responsabilidad de desempeño personal y la interacción cara a cara. (Fernández-Río et al., 2016)

De forma específica, en relación al baloncesto, existe evidencia sobre el aprendizaje cooperativo como método eficaz para el aprendizaje de las habilidades de este deporte y la motivación del alumnado. Además, esta metodología repercute en las habilidades sociales del alumnado a través del estímulo mutuo, la enseñanza, la explicación y las interacciones entre alumnos.

Por tanto, estimula la motivación y las actitudes con respecto al aprendizaje mejorando la eficacia del mismo y siendo la educación física uno de los mejores campos para la aplicación de este método. (Yang et al., 2021)

2.8.1. TÉCNICA DEL PUZZLE DE ARONSON.

La técnica “Puzzle de Aronson” es la técnica de cooperación en el aula más representativa. Se caracteriza principalmente por su interdependencia, ya que todas las

tareas a desarrollar se dividen entre los alumnos en cuestión de esta manera los alumnos dependen unos de otros para alcanzar sus objetivos. (García et al., 2001)

Con esta técnica, el alumnado también juega el papel de evaluador por lo que el tutor se mantiene al margen de la actividad en su mayoría.

La tarea en cuestión es dividida en subtareas y a cada alumno se le asigna una subtarea, es decir, sin la cooperación de todos para completar la misma sería imposible conseguir el objetivo final. (Rué, 1989)

De esta manera, se garantiza la cooperación, trabajo en equipo e interdisciplinariedad entre los alumnos.

Ventajas detectadas por Aronson:

- Aplicables a todos los alumnos, pero en concreto a los más marginados.
- Genera una situación que requiere atención y escucharse unos a otros.
- Actitudes positivas hacia el colegio y los compañeros de clase.
- Mejora de la autoestima.
- Disminuyen los prejuicios y conflictos.
- Mejora los resultados académicos.
- Promueve la empatía.

Etapas de la técnica:

1. Preparación.

El docente elabora los grupos puzzles (A, B, C...) teniendo en cuenta las características de los miembros del grupo para alcanzar la máxima heterogeneidad posible.

Además, elige el tema a tratar y lo divide en subapartados para poder asignar uno de ellos a cada miembro del equipo.

2. Constituir los grupos puzzle y explicación de la tarea.

El docente expone al alumnado los grupos puzzles y estos se reparten en distintas zonas del aula.

Además, presenta el tema a tratar y explica en qué consiste la actividad en cuestión.

3. Constituir los grupos de expertos.

Una vez reunidos cada grupo puzzle, entre los participantes deciden qué parte de la tarea va a realizar cada uno. De esta manera, cada alumno se responsabiliza de una parte de la misma.

Acto seguido, se deshacen estos grupos puzzles y se crean los grupos de expertos. Cada grupo de expertos está constituido por un miembro de cada grupo puzzle.

4. Trabajo cooperativo I.

Cada grupo de expertos elabora un plan para poder trabajar la parte asignada, donde todos los miembros del grupo se implican.

Una vez finalizada esta etapa, elaboran un documento de resultados de la tarea y se reparten a cada miembro del grupo.

Se deshacen los grupos de expertos.

5. Trabajo cooperativo II.

Se reúnen de nuevo los grupos puzzle y cada “experto” expone su parte trabajada y se asegura del entendimiento de sus compañeros.

Finalmente, cada alumno deberá poseer la unidad didáctica completa (tanto su trabajo como el de los compañeros).

6. Evaluación.

Evaluación por parte del profesor del documento entregado por cada grupo puzzle. La puntuación asignada será la misma para todos los miembros de cada grupo. Acto seguido, se realiza una prueba de conocimientos breve.

La puntuación final será la media entre la puntuación de la actividad y la de la prueba, propiamente dicha. (García et al., 2001)

Finalmente, se pasa a comentar un método evaluativo que se incluye en este trabajo fin de máster: el trabajo con rúbricas.

2.9. TRABAJO CON RÚBRICAS.

Una rúbrica es un método evaluativo reflejado comúnmente en forma de tabla en la cuál se valoran distintos apartados mediante el uso de una escala. (Velasco-Martínez et al., 2017)

Existen distintas formas de evaluación mediante rúbricas en función de quién participe en este proceso. De manera común existe la heteroevaluación, en la cuál es el docente el encargado de valorar al alumno en su totalidad y proporcionar un feedback. Por otro lado, se encuentra la autoevaluación en la cuál el alumnado es su propio evaluador y la coevaluación en la que son los compañeros de clase los que se evalúan de manera recíproca.

Con este método, se pueden valorar ámbitos cualitativos y cuantitativos mediante una escala gradual. (Velasco-Martínez et al., 2017)

Existen distintos tipos de rúbricas. Sin embargo, la mayoría de autores afirman que la elección del tipo de rúbrica a utilizar será determinada por los objetivos y la naturaleza de los resultados obtenidos. Además, hay que tener en cuenta otros factores como el tiempo necesario para evaluar, el carácter de la actividad a realizar y otros criterios más específicos. (Velasco-Martínez et al., 2017)

El trabajo con rúbricas es un elemento de calidad ya que proporciona al alumnado retroalimentación acerca de la actividad desarrollada. Además, les permite conocer su nivel de mejora y progresos, planificar sus cometidos y de esta manera, disminuir los niveles de ansiedad. (Velasco-Martínez et al., 2017)

En relación a los docentes, este método les aporta mayor transparencia en el proceso de enseñanza al alumnado ya que permite establecer unos criterios de evaluación de forma más exhaustiva.

La utilización de rúbricas supone un avance en el paradigma educativo ya que se centra tanto en la evaluación de aprendizajes complejos como competencias. (Velasco-Martínez et al., 2017)

Debido a la escasa información encontrada sobre el uso de rúbricas aplicadas al campo de la educación, los estudios afirman que hay que continuar investigando sobre las ventajas que aporta este método de evaluación.

Además, por ende, es indispensable que la elaboración de rúbricas se acojan a un criterio de calidad y que los docentes que hacen uso de las mismas dispongan del

conocimiento necesario para el empleo adecuado de las mismas. (Velasco-Martínez et al., 2017)

Por todo ello, junto al aprendizaje basado en la motivación y el aprendizaje cooperativo, el trabajo con rúbricas será incluido en las correspondientes sesiones de la unidad didáctica elaborada en este proyecto.

III. OBJETIVOS

3. OBJETIVOS.

Los objetivos se pueden dividir también en objetivos generales y objetivos específicos, dando lugar a 2 subapartados en este punto.

3.1.- OBJETIVOS GENERALES.

1. Indagar acerca de las lesiones más comunes en el baloncesto y cómo prevenirlas.
2. Elaborar una unidad didáctica enfocada a la readaptación-prevención de lesiones en el baloncesto mediante el entrenamiento de la fuerza dentro del contexto de técnico deportivo.

3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- 1.1.- Revisar las lesiones más comunes en el baloncesto.
- 1.2.- Concretar el momento más idóneo para la aplicación de diferentes métodos de fortalecimiento de la estructura del tobillo.
 - 2.1.- Desarrollar las sesiones de la Unidad de Trabajo del entrenamiento de la fuerza en el baloncesto aplicado a la reducción de lesiones de tobillo.
 - 2.2.- Dotar al alumnado de un bagaje de ejercicios destinados al fortalecimiento de la musculatura específica (tobillo).
 - 2.3.- Trabajar la evaluación, autoevaluación y coevaluación mediante rúbricas.

2.4.- Valorar qué metodología es la más adecuada para impartir este tipo de contenidos en el alumnado.

IV. METODOLOGÍA

4. METODOLOGÍA.

La metodología empleada en este Trabajo Fin de Máster es la propuesta de una intervención didáctica para los alumnos de primer curso de Técnico Superior en Animación y Actividades Socio-deportivas (TSEAS) del Colegio Albor Campo de Gibraltar.

Tras analizar la programación didáctica de la asignatura “Metodología de la enseñanza de Actividades Físico-Deportivas (1143)”, impartida en el ciclo formativo ya mencionado, se observaron algunos puntos débiles y propuestas de mejora. De esta manera, se seleccionó el baloncesto como deporte a trabajar, y más específicamente la readaptación-prevención tras una lesión de tobillo en este deporte, mediante el aprendizaje cooperativo como modelo pedagógico a emplear.

A través de esta propuesta, se pretende incidir en el incremento de la motivación del alumnado, el trabajo en equipo y en el desarrollo de un bagaje de ejercicios de carácter readaptativo-preventivo tras una lesión de tobillo en el baloncesto. Para ello, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica mediante varias búsquedas en bases de datos como: Google Académico y Pubmed; y utilizando palabras claves como: baloncesto, propiocepción, pliometría, aprendizaje cooperativo, etc.

De esta manera, se ha tratado uno de los modelos pedagógicos más relevantes en la Educación Física, como es el aprendizaje cooperativo, con el fin de conocer sus beneficios y poder aplicarlo efectivamente; y los diferentes métodos de entrenamiento (propiocepción y pliometría) para la recuperación tras una lesión de tobillo. Además, se lleva a cabo una evaluación triádica (heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación)

mediante el uso de rúbrica con el objetivo de controlar tanto el proceso como el resultado.

A continuación, se ha realizado una Unidad de Trabajo compuesta por 6 sesiones empleando el enfoque pedagógico comentado en el marco teórico. Esta unidad didáctica se enmarca en la programación de la asignatura “Metodología de la Enseñanza de Actividades Físico-Deportivas”, más concretamente en el Tema 5, siguiendo los criterios establecidos por la LOE.

Cabe destacar las modificaciones necesarias que se han ido produciendo a lo largo del curso en la programación didáctica del ciclo, ya que se trata de la primera edición de este ciclo en el centro. Este es el motivo principal por el cual únicamente se han podido desarrollar 2 sesiones de las 6 propuestas en la Unidad de Trabajo, siendo estas la sesión 3 y la sesión 4 impartidas en los días 28/03/23 y 29/03/23, respectivamente.

Durante el desarrollo de esta Unidad de Trabajo, se han tenido en cuenta aspectos necesarios para conseguir elaborar sesiones de calidad, tales como los objetivos didácticos, resultados de aprendizaje, contenidos básicos, criterios de evaluación, estilos de enseñanza, estrategia en la práctica, actividades, feedback, organización, material, instalaciones y atención a la diversidad.

Para finalizar el documento, se han analizado los objetivos propuestos y concluido al respecto de los mismos.

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.

Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313 a 29424 Cita en texto: (CE 1978).

La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, establece mediante el Capítulo V «Formación profesional», del Título II «Las enseñanzas», los aspectos propios de Andalucía relativos a la ordenación de las enseñanzas de formación profesional del sistema educativo.

El Real Decreto 653/2017, de 23 de junio, por el que se establece el título de Técnico Superior en enseñanza y animación sociodeportiva y se fijan los aspectos básicos del currículo, hace necesario que, al objeto de poner en marcha estas nuevas enseñanzas en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se desarrolle el currículo correspondiente a las mismas. Las enseñanzas correspondientes al título de Técnico Superior en enseñanza y animación sociodeportiva se organizan en forma de ciclo formativo de grado superior, de 2.000 horas de duración, y están constituidas por los objetivos generales y los módulos profesionales del ciclo formativo.

Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva. BOJA

El Decreto 436/2008, de 2 de septiembre, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas de la Formación Profesional inicial que forma parte del sistema

educativo, regula los aspectos generales de estas enseñanzas. Esta formación profesional está integrada por estudios conducentes a una amplia variedad de titulaciones, por lo que el citado Decreto determina en su artículo 13 que la Consejería competente en materia de educación regulará mediante Orden el currículo de cada una de ellas.

De conformidad con lo establecido en el artículo 13 del Decreto 436/2008, de 2 de septiembre, el currículo de los módulos profesionales está compuesto por los resultados de aprendizaje, los criterios de evaluación, los contenidos y duración de los mismos y las orientaciones pedagógicas.

5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO.

El centro educativo Albor Campo de Gibraltar - Casa de la Virgen es un centro privado y evangelizador situado en Palmones, un pueblo costero que pertenece a Los Barrios, en la provincia de Cádiz.

Se trata de un colegio que abrió sus puertas hace relativamente un año y en el que se imparten clases tanto a educación primaria, secundaria y bachillerato, además de ciclos formativos.

En este Trabajo de Fin de Máster se hará alusión a este último sector educativo, los ciclos formativos ya que es en el Grado TSEAS, de Enseñanza y Animación Sociodeportiva, donde realizo mis prácticas educativas.

En el centro se llevan a cabo este tipo de ciclos ya que trabajan conjuntamente con Albor Campo de Gibraltar, una empresa que ofrece diversos ciclos formativos en modalidad tanto online como presencial.

Situación:

Calle la Almadraba, 4.

Código Postal:11379. Palmones, Los Barrios (Cádiz).

Figura 2.

Localización Colegio Casa de la Virgen.



Nota: imagen extraída de Google.

Instalaciones del centro.

El centro educativo cuenta con buenas instalaciones y consorcio con otras entidades que permite una práctica eficaz del alumnado en cada área del proceso educativo.

Este centro está formado por tres plantas. En la planta baja nos encontramos con la recepción, la conserjería, la sala de profesores, la biblioteca, el salón de actos, la cafetería, el comedor, una pista deportiva cubierta, secretaría y administración y los distintos despachos de profesores, padres y el equipo de orientación. En la primera y

segunda planta se encuentran las aulas de las distintas clases, los aseos y los laboratorios de química, física y ciencias.

Además, el centro cuenta con un convenio con Asansull La Línea, un centro dedicado a la integración social y económica de personas con discapacidad y/o dependientes. Este centro de inclusión cuenta con diferentes instalaciones dedicadas a estas personas, entre las que se encuentra el COMPLEJO DEPORTIVO-ASANSULL, un centro deportivo equipado con pistas de pádel y tenis, piscina, gimnasio deportivo, pista de atletismo y salas de actividades colectivas (Body combat, Zumba, Ciclo Indoor...)

Figura 3.

Piscina cubierta Complejo Deportivo ASANSULL.



Nota: imagen extraída de Google.

Figura 4.

Sala de musculación Complejo Deportivo ASANSULL.



Nota: imagen extraída de Google.

Figura 5.*Plano Colegio Casa de la Virgen.*

Nota: foto tomada del centro educativo.

Figura 6.*Pista multideportes Colegio Casa de la Virgen.*

Nota: foto realizada por mi.

Figura 7.

Centro educativo Colegio Casa de la Virgen (imagen interior).



Nota: foto realizada por mi.

5.3.- PRESENTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

DIDÁCTICA/MÓDULO DE TRABAJO DEL CENTRO DONDE SE HAN REALIZADO LAS PRÁCTICAS.

5.3.1.TEMPORALIZACIÓN.

La unidad de trabajo desarrollada tiene lugar en el tercer trimestre del curso durante el desarrollo del tema 5 del módulo “Metodología de la Enseñanza de Actividades Físico-Deportivas (1143)”.

Cabe destacar que se trabajará de manera interdisciplinar junto con la asignatura de “Valoración de la condición física e intervención en accidentes”. De esta manera se imparten contenidos de ambas asignaturas: la evaluación de la enseñanza mediante rúbricas y la prevención-readaptación de lesiones en el baloncesto.

El módulo principal “Metodología de la Enseñanza de Actividades Físico-Deportivas” se estructura en 5 temas que se corresponden con los contenidos que recoge el currículo.

Tabla 1.

Temporalización.

Temas	Trimestres
1. Evaluación de la dificultad de las tareas motrices.	1
2. Elaboración de programas de enseñanza de actividades físicas y deportivas.	1
3. Organización de los recursos para la enseñanza de actividades físicas y deportivas.	2
4. Diseño de programaciones de enseñanza de actividades físicas y deportivas.	2
5. Evaluación del proceso de enseñanza de las actividades físicas y deportivas.	3

Nota: elaboración propia.

Tabla 2.*Contenidos del Tema 5.*

TEMA 5. Evaluación del proceso de enseñanza de las actividades físicas y deportivas.	TRIMESTE.
5.1. Modelos, técnicas e instrumentos de evaluación de programas de enseñanza de actividades físicas y deportivas.	3º
5.2. Indicadores de evaluación sobre los elementos del proceso de enseñanza.	
5.3. Actividades de evaluación de los aprendizajes atendiendo a los objetivos marcados en la programación de enseñanza.	
5.4. Memorias e informes de evaluación. Fundamentos de las propuestas de mejora: discusión e interpretación de los datos.	
5.5. Importancia de los establecimientos de procedimientos de evaluación.	
5.6. Beneficios que aporta la programación y evaluación de la práctica de actividades físicas y deportivas como herramientas de aprendizaje.	

Nota: elaboración propia.**5.3.2. COMPETENCIAS CLAVES Y ESPECÍFICAS.**

La formación del módulo contribuye a alcanzar las competencias del título siguientes, las cuales quedan establecidas el RD 653/2017, de 23 de junio:

b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los proyectos de animación sociodeportiva, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello con ayuda de las tecnologías de la información.

d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de animación sociodeportiva, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.

h) Diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas y juegos para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones.

n) Asegurar la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos. (Moya, 2022)

5.3.4. EVALUACIÓN.

Se lleva a cabo una evaluación continua con el objetivo de facilitar la asimilación progresiva de conceptos y competencias propuestas. Esta evaluación determinará la evaluación final de los resultados obtenidos por el alumnado.

Los aspectos a evaluar son los siguientes:

- Actitud: 20%
- Examen: 20%
- Cuaderno del alumno: 30%
- Trabajo grupal: 30%

Además, esta evaluación se realizará tanto desde un punto de vista teórico como práctico:

- Evaluación teórica: se seleccionan ejercicios de repaso para comprobar la asimilación de contenidos: actividades del tipo “ Aplicación práctica”, “Investigaciones y consultas especializadas”.

- Evaluación práctica: se seleccionan ejercicios de carácter práctico, como por ejemplo “Diseño y dirección de sesiones”. Con la realización de estos ejercicios y actividades se podrá evaluar el grado de corrección y aptitud en la ejecución de los procedimientos.

- Valoración de las conductas y actitudes: se tendrá en cuenta las capacidades asociadas a las conductas y actitudes que debe presentar el Técnico Superior en animación y enseñanza sociodeportiva. (Moya, 2022)

Se tendrán en cuenta ciertas consideraciones:

- Cumplimiento de las normas específicas del grado.
- Superar el 70% de asistencia del total de horas, ya que se perderá el derecho a evaluación continua.
- La presentación y entrega de trabajos deberá realizarse siempre en el formato indicado.
- Deben ser superadas las 3 evaluaciones para superar el curso final.
- La media final deberá ser como mínimo de un 5 en cada parte para poder superar la asignatura.
- Las materias que no sean superadas en la convocatoria ordinaria se tratan de superar mediante la convocatoria extraordinaria a través de pruebas teórico-prácticas.
- Existe una convocatoria de recuperación establecida para poder recuperar exámenes y trabajos.
- Las faltas de ortografía o de redacción repercuten negativamente en la calificación de exámenes o trabajos.
- Las notas se establecerán con números enteros. (Moya, 2022)

Convocatoria extraordinaria.

Se realizará una prueba de recuperación durante el mes de junio sobre la parte o módulo completo no superado. (Moya, 2022)

5.3.5. UTILIZACIÓN DE LAS TICS.

En cuanto a la utilización de las TICS, cabe mencionar que todo el proceso enseñanza-aprendizaje está acompañado y guiado por elementos tecnológicos como son las tablets y las pizarras digitales.

Se utilizan plataformas digitales tales como Canvas y Classroom para impartir los contenidos y tener un registro de la actividad del alumnado, facilitando la gestión de datos al profesorado mediante la informatización de datos.

Además, se recurre a aplicaciones como Kahoot, Educaplay y Quizziz para practicar y repasar el contenido impartido.

5.3.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Para tratar la diversidad, es necesario analizar cada situación concreta con el objetivo de implementar las medidas adecuadas:

1. Se realiza una evaluación inicial en la que se detectan los problemas de aprendizajes que presenta el alumnado, para así determinar junto con el departamento de orientación los objetivos.
2. Se elabora la propuesta curricular a través de la cuál se orienta el trabajo hacia los objetivos marcados según la evaluación inicial.

Se implementará una metodología activa que incite la participación del alumnado y el trabajo en grupo. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Priorizar los objetivos y contenidos según las características del alumnado.
- Elaborar actividades con distintos niveles de dificultad.
- Priorizar técnicas que favorezcan la experiencia y reflexión.
- Elaborar evaluaciones iniciales ante procesos de enseñanza-aprendizaje nuevos.
- Hacer uso de instrumentos de evaluación diversos según las características del alumnado.
- Establecer grupos de trabajo equilibrados.

Para alumnos con menor capacidad de aprendizaje, se adaptará el currículo a través de contenidos más básicos y propuestas más sencillas. En el caso de alumnos con poca motivación se optará por actividades que busquen el aprendizaje por descubrimiento.

Tanto la evaluación inicial como las actividades de refuerzo y recuperación se planifican para realizarse tras la evaluación trimestral y previamente a la evaluación final. (Moya, 2022)

5.4.- ANÁLISIS CRÍTICO DE LA PROGRAMACIÓN PRESENTADA Y PROPUESTAS DE INNOVACIÓN Y MEJORA.

Tabla 3.

Análisis crítico de la programación de Educación Física.

Aspectos de la programación analizados.	Propuestas de mejora.
Cumplimiento de la legislación actual	En relación a la legislación actual, la LOE, este centro educativo sigue las

	<p>directrices establecidas en esta ley con respecto a los resultados de aprendizajes, criterios de evaluación y contenidos básicos que establecen en las unidades didácticas que se imparten.</p>
<p>Coherencia entre los contenidos programados y la realidad de las sesiones</p>	<p>En este apartado cabe destacar que, al tratarse de la primera edición del ciclo formativo y a la inauguración de este centro este mismo curso, se ha producido gran variación entre la programación establecida y la realidad en el aula. A causa del grupo tan reducido de alumnos de este ciclo, ciertas actividades se han tenido que adaptar. Por ello, se ha establecido una educación más individualizada lo cual resulta beneficioso para el alumnado. Esto ha sido gracias a la continua revisión y estructuración, además de la capacidad de gestión de cambios por parte de la coordinadora del departamento de Educación Física, mi tutora.</p>
<p>Actividades TIC</p>	<p>En este ciclo superior, se realiza una gran integración de las TIC ya que para la realización de actividades, exámenes o entregas de tareas se gestionará mediante el uso de tablets y pizarra digital. Desde mi punto de vista, pienso que este centro realiza un buen uso de las TIC ya que además de lo anteriormente comentado, se realizan actividades atractivas para el alumnado a través de aplicaciones como Educaplay, Quizziz y Kahoot.</p>
<p>Metodologías activas.</p>	<p>Cabe destacar que en ciertas ocasiones como en la realización de trabajos en grupos o proyectos sería interesante la utilización de una metodología activa como el aprendizaje cooperativo, en el</p>

	<p>cual se fomentará la interdependencia positiva, la responsabilidad individual y la retroalimentación y evaluación entre iguales. Esto resulta interesante ya que podríamos valorar las funciones y los contenidos trabajados por el alumnado, además de realizar una evaluación entre ellos mismo y a su vez individualmente de cada alumno. Este tipo de metodología permite incrementar la motivación, independencia y la capacidad de trabajo en equipo.</p>
Coherencia en la evaluación realizada	<p>Se han seguido los criterios de evaluación contemplados en la ley vigente.</p>
Atención a la diversidad	<p>Con respecto a este asunto, el centro educativo se muestra inclusivo por lo que realiza propuestas individualizadas para aquellos alumnos que así lo requieran. Además, cuenta con recursos y materiales adaptados como por ejemplo accesos y circulación por el edificio para personas de movilidad reducida.</p>
Participación del centro en proyectos interdisciplinares	<p>Durante el desarrollo de mis prácticas, el centro ha trabajado de manera conjunta con distintas entidades como ASANSULL-Centro deportivo, el cual ha facilitado instalaciones y personal. Se han llevado a cabo charlas sobre primeros auxilios y sobre ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico entre otras, que han sido impartidas por profesionales sobre el tema.</p>

Nota: elaboración propia.

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

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

La Unidad de trabajo propuesta supone una mejora basándome en el análisis crítico de la programación didáctica del centro.

La propuesta de Unidad de Trabajo aporta aspectos innovadores como es dotar al futuro cuerpo de técnicos deportivos (TSEAS) un bagaje de ejercicios para prevenir-readaptar la musculatura que comprende el tobillo a través de la práctica de un deporte, el baloncesto. Además de dar a conocer al alumnado una metodología activa como es el aprendizaje cooperativo y métodos de evaluación innovadores como las rúbricas.

UNIDAD DE TRABAJO DE CICLOS FORMATIVOS.

FAMILIA PROFESIONAL: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS.

Tabla 4.

Unidad de trabajo.

TÍTULO UDT: MECANISMOS DE READAPTACIÓN Y PREVENCIÓN TRAS UNA LESIÓN DE TOBILLO EN EL BALONCESTO.	
MÓDULO PROFESIONAL Y CÓDIGO: Metodología de la Enseñanza de Actividades Físico-Deportivas (1143).	
CICLO FORMATIVO: Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS).	
REAL DECRETO: Real Decreto 653/2017 23 junio.	CURSO: Primer curso.
DECRETO: Orden del 16 de julio de 2018.	Evaluación: Segundo - Tercer Trimestre.
Nº de horas: 128 horas.	Nº Sesiones: 6 Sesiones. Duración: 55 minutos cada una.
JUSTIFICACIÓN: Nos encontramos en el centro ALBOR Campo de Gibraltar-Casa de la Virgen, situado en Palmones (Cádiz). En concreto, en el primer curso y tercer trimestre del módulo superior Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS). La clase está compuesta por un grupo de 10 alumnos de edad comprendida entre 18 y 23 años. La unidad de trabajo se plantea y se aplica dentro del tema 5 del módulo “Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)” y “Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”.	

De esta manera se consigue interdisciplinariedad entre ambos módulos y un mayor aprendizaje y aplicación de los contenidos trabajados, ya que en el módulo de “Metodología” se aplican diferentes métodos e instrumentos de evaluación en deportes colectivos, como el baloncesto, y en “Valoración” se aportan mecanismos de readaptación y prevención ante lesiones, en este caso la de tobillo.

Además, debido al interés del alumnado en contenidos propios del ciclo formativo Técnico Superior en Acondicionamiento Físico (TSAF) y que no pudieron impartir por falta de inscripciones, se propone esta Unidad de Trabajo.

Como consecuencia se plantea esta unidad de trabajo, aportando conocimientos específicos sobre ejercicios, instrumentos de evaluación y métodos de entrenamientos que además, pueden ser extrapolables a otras disciplinas deportivas.

OBJETIVOS DE LA UT:

- Aportar conocimiento sobre la importancia de la prevención de lesiones.
- Crear un bagaje de ejercicios destinados al fortalecimiento de la musculatura específica (tobillo).
- Dotar al alumnado de herramientas y mecanismos de entrenamiento aplicables en otras disciplinas deportivas.
- Trabajar la evaluación, autoevaluación y coevaluación mediante rúbricas.

Resultados de aprendizaje/ código del módulo	Criterios de evaluación	Contenidos básicos	Instrumentos de evaluación	Criterio de calificación %
2.(1143)	2.c, 2.d	-Organización de los recursos para la enseñanza de actividades físicas y deportivas. -Diseño de progresiones de enseñanza de actividades físicas y deportivas.	Rúbrica 2 // Hoja control.	30% // 10%
2.(1136)	2.c, 2.e, 2.f	-Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.	Rúbrica 1.	20%
		-Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético. -Análisis e interpretación de datos.		
4.(1143)	4.b, 4.f	-Evaluación de la dificultad de las tareas motrices.	*Rúbrica 2 // Hoja control (sesión 3, 4 y 5).	*30% // 10%

5.(1143)	5.c	-Evaluación del proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas.	Examen.	40%
* Aclaración: dentro del % de la rúbrica 2 y la hoja de control también se evalúa el contenido básico “Evaluación de la dificultad de las tareas motrices”.				
La elaboración de las rúbricas podría realizarse a través de Google Drive, mediante la extensión CoRubrics.				

TEMPORALIZACIÓN SESIONES:	
S1	Conceptos generales sobre la articulación del tobillo, la propiocepción y el método pliométrico.
S2	Exposición de los conceptos generales sobre la articulación del tobillo, la propiocepción y el método pliométrico.
S3	Sesión práctica 1. Progresión 1.
S4	Sesión práctica 2. Progresión 2.
S5	Sesión práctica 3. Progresión 3.
S6	Sesión evaluativa. Examen.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS:

- **Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143).**

-Objetivos generales:

- c) Determinar los instrumentos y las secuencias de aplicación en la evaluación de los proyectos de animación sociodeportiva, utilizando las tecnologías de la información en el tratamiento de las variables, para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- f) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener, para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas que participan en los programas de animación sociodeportiva.
- g) Establecer los elementos de la programación, los recursos, las adaptaciones y las estrategias didácticas, relacionándolos con las características de los potenciales participantes, para programar la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, de equipo, de implementos y juegos.
- h) Establecer los elementos de la programación, los recursos y las estrategias metodológicas de intervención, relacionándolos con las características de los potenciales colectivos implicados, para programar las actividades de inclusión socio deportiva.

-Competencias profesionales:

- b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los proyectos de animación sociodeportiva, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello con ayuda de las tecnologías de la información.
- e) Programar la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales, de equipo y de implementos y juegos, en función de los participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología didáctica y de animación más apropiada y las adaptaciones para personas con discapacidad.
- h) Diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas y juegos para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones.
- i) Diseñar y secuenciar ejercicios y tareas de las actividades de inclusión sociodeportiva para personas mayores y

para colectivos en riesgo de exclusión, respetando los objetivos y las fases de las sesiones o actividades.

- **Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136).**

-Objetivos generales:

f) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener, para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas que participan en los programas de animación sociodeportiva.

l) Valorar los componentes físicos, psíquicos y sociales y los riesgos asociados a las actividades físico-deportivas recreativas, evaluando los grados de incertidumbre de los distintos elementos, para diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones o actividades de recreación para todo tipo de participantes.

-Competencias profesionales:

d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de animación sociodeportiva, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.

h) Diseñar, adaptar y secuenciar ejercicios y tareas de las sesiones de enseñanza de actividades físico-deportivas y juegos para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y las fases de las sesiones.

<p>Estrategia de la práctica: Se trata de una estrategia de la práctica mixta. En la sesión 1, 2 y 6 se utiliza una estrategia global ya que el docente presenta el contenido a trabajar en su totalidad, y el alumnado procede a trabajarlo y exponerlo. En la sesión 3, 4 y 5 se utiliza una estrategia analítica pura en la que el docente según su criterio establece el orden en el que se trabajan los contenidos de estas sesiones. (Gonzalez, 2017)</p>	<p>Estilos de enseñanza: El estilo de enseñanza que se aplica es el estilo participativo, en concreto el trabajo por grupos reducidos. El alumnado se divide en grupos y asume diferentes roles: ejecutante, observador y ayudante. (Ramdo, 2010) A excepción de la sesión 6, en la cuál se lleva a cabo una instrucción directa ya que se basa en la ejecución de un examen de evaluación final.</p>
<p>Metodologías activas y/o emergentes: Como metodología activa se utiliza el aprendizaje cooperativo. De esta manera se facilita una interdependencia positiva, en la que tanto el docente como el alumnado actúa como co-aprendices y los estudiantes aprenden con, de y por otros alumnos. Las etapas del aprendizaje cooperativo son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Creación y cohesión del grupo. 2. El aprendizaje cooperativo como contenido. 3. El aprendizaje cooperativo como recurso. <p>(Fernández-Río, 2017)</p>	
<p>Distribución grupo-clase: Por grupos de 3 personas.</p>	<p>Participación: Utilizaremos dos tipos de participación diferentes, en función de la situación de aprendizaje. Ejecución simultánea para aquellas tareas que requieran la participación total del alumnado (sesiones 1, 2 y 6) y la ejecución alternativa, para aquellas tareas en las que se diferencien roles (sesiones 3, 4 y 5).</p>
<p>Posición del profesor/a: Se trata de una posición central en la que el profesor mantiene una posición externa durante la explicación inicial y posteriormente, pasa a una posición interna en la que aporta feedback de manera individualizada.</p>	<p>Feedback: Se llevará a cabo un feedback concurrente, que se aportará durante la ejecución del ejercicio, tanto por parte del alumnado como por parte del profesor.</p>

DECRETO DE EVALUACIÓN FP: Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre.**Capítulo VI. Artículo 23. Evaluación y titulación.**

1. La evaluación del aprendizaje del alumnado en los ciclos formativos se realizará por módulos profesionales, teniendo siempre en cuenta la globalidad del ciclo.
2. La superación de un ciclo formativo de grado medio, grado superior o curso de especialización requerirá la evaluación positiva en todos los módulos profesionales que lo componen. En los casos de organizaciones curriculares diferentes a los módulos profesionales, el equipo docente evaluará teniendo como referentes todos los resultados de aprendizaje y las competencias profesionales, personales y sociales que en ellos se incluyen.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**Principios DUA aplicados a priori.****Formas de implicación (Principio III):**

Trataremos de captar el interés del alumnado proponiéndoles la sesión como forma de adquirir puntos en función de su ejecución y capacidad de ayudar a los compañeros menos hábiles. Aquel alumno que se desenvuelva de forma correcta obtendrá un punto en el ejercicio y además, el que ayude al compañero conseguirá otro punto extra.

Además, mediante la metodología utilizada (aprendizaje cooperativo) en la sesión conseguiremos una mayor implicación del alumnado ya que deberán desempeñar diferentes roles tanto de alumno como de evaluador de sus compañeros.

Cada dos postas del circuito, se realizará un recuento de los puntos obtenidos por el alumnado y así haremos un ranking. Con esto haremos constancia de los resultados de cada alumno y desarrollaremos un sentimiento de competitividad entre el alumnado y de implicación en la sesión.

Diferentes medios de representación (Principio I):

La información inicial de las sesiones se le aportará mediante la entrega de una ficha en la que se explicará el desarrollo de la sesión y visualizarán con representaciones gráficas y escritas los diferentes ejercicios. Además, el profesor realizará una explicación y demostración inicial de los ejercicios. También contaremos con material adicional visual, obtenidos de: “@coach_antonioexposito”.

Diferentes formas de acción y expresión (Principio II):

Con el objetivo de adaptar las acciones y movimientos, limitaremos las distancias de salto y además se podrá proporcionar ayuda por parte de un compañero.

El feedback será aportado tanto por el profesor como por el alumnado a través de las diferentes rúbricas y hojas de control. De esta manera se lleva a cabo una evaluación por parte del profesor, una coevaluación entre alumnos y una autoevaluación.

Actividades de refuerzo para alumnos de bajo nivel.

- En este caso será primordial trabajar por grupos, donde un alumno tenga mayor nivel que el otro y pueda servirle de apoyo.
- Reducir la distancia de vuelo de los saltos para facilitar el ejercicio.

Actividades de ampliación para alumnos de alto nivel.

- Realizar los ejercicios con los ojos vendados/cerrados.
- Aumentar la distancia de vuelo de los saltos.

MEDIDAS ADICIONALES: Posibles ayudas o refuerzos individualizados (con alumnos que necesitan AJUSTES RAZONABLES muy concretos y específicos):

Decreto 147/2022 del 14 de mayo, de 14 de mayo, por el que se establece la ordenación de la atención educativa a los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales asociadas a sus capacidades personales.

Un alumno de la clase es sordo-mudo, por lo que tiene dificultad a la hora de comunicarse tanto con el profesorado como con sus compañeros.

En este caso, trataremos de adaptar el material para que sea más visual para el alumno en cuestión. Se le proporcionará la ficha y descripciones gráficas de los ejercicios para facilitar su comprensión. Además, en caso de ser necesario, de manera individualizada se realizarán las

demostraciones técnicas según demanda.

Contaremos con un intérprete que nos ayude a conocer las dudas que presenta el alumno y poder resolverlo de la mejor forma posible.

Mediante la rúbrica elaborada tanto por él como por sus compañeros, recibirá feedback sobre sus ejecuciones y dará su valoración mediante anotaciones escritas.

Material didáctico: pizarra digital, tablets, 3 artículos bibliográficos, 10 chinos, 5 conos, 1 plataforma bosu, 10 balones de baloncesto, 8 steps, 5 esterillas / colchonetas, 5 aros y 1 cajón.

Espacios específicos / Instalaciones / Equipamiento: aula docente físico-deportiva (situada en la 2ª planta del Edificio 1 Albor Campo de Gibraltar-Casa de la Virgen) y el pabellón deportivo (Casa de la Virgen).

Herramientas TIC-TAC-TEP: tablets, pizarra digital y teléfonos móviles.

Sesión 6:



Interdisciplinariedad:

Como ya se ha mencionado anteriormente, se establece interdisciplinariedad entre los módulos “Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)” y “Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”. De esta manera, se consigue un mayor aprendizaje y mejor aplicación de los contenidos trabajados. Los deportes colectivos, como es el baloncesto, se trabajan en el módulo de “Metodología” al igual que el trabajo con rúbricas como método de evaluación. Por otro lado, en “Valoración” se trabaja el contenido relacionado con la readaptación y prevención de lesiones.

Bibliografía / Webgrafía:

- Voegeli, A. V. (2003). Anatomía funcional y biomecánica del tobillo y el pie. *Revista española de reumatología*, 30(9), 469-477.
- Ardila, C., & Villegas, J. A. B. (2007). Evidencia del trabajo propioceptivo utilizado en la prevención de lesiones deportivas. *línea*, Disponible: < <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/062-evidencia.pdf>>. [Fecha de consulta: 10 de Marzo del 2012].
- Cubides, W. J. M., López, F. A. L., Tova, P. J. A., & Arguello, Y. D. S. (2020). Una mirada bibliográfica sobre la influencia de la pliometría en el tren inferior en baloncesto. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 6(1), 10.
- Material audiovisual de apoyo: @coach_antonioexposito
- Bohorquez Congo, S. D. (2022-09-26). *Tesis*. Recuperado a partir de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/65155>
- Sánchez-Sixto, A., & Ferber, R. (2016). Efecto del entrenamiento combinado de fuerza y pliometría en variables biomecánicas del salto vertical en jugadoras de baloncesto Effects of combined plyometric and resistance training in biomechanical variables of the vertical jump in basketball players). *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 31, 114-117. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53340>
- Pamuk, Ö. N., Hancı, E., Ucar, N., Hasanlı, N., Gündoğdu, A., & Özkaya, Y. G. (2022). RESISTED PLYOMETRIC EXERCISES INCREASE MUSCLE STRENGTH IN YOUNG BASKETBALL

PLAYERS. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 28(4), 331-336.
https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042020_0125

Nota: elaboración propia.

Sesiones que componen la unidad didáctica:

<p>Nombre del Módulo: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143). Grado Superior: Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS). Curso: 1º. Trimestre: Tercer trimestre.</p>
<p>U.D.T.: Mecanismos de readaptación y de prevención tras una lesión de tobillo en el baloncesto. Nombre de la sesión: Conceptos generales sobre la articulación del tobillo, la propiocepción y el método pliométrico. N.º Sesión: S1. Duración: 55 min.</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los hallazgos más relevantes acerca de la anatomía y fisiología del tobillo. - Indagar acerca de la propiocepción y del entrenamiento de la misma. - Aprender los aspectos básicos sobre la pliometría.
<p>Resultados de aprendizaje: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143): 5. Evalúa el programa de enseñanza de actividades físicas y deportivas, especificando los indicadores que permiten su optimización. Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136): 2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema musculoesquelético, analizando su funcionamiento. <u>Disposiciones legales.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - RD 653/2017, de 23 de junio, por la que se fijan sus enseñanzas mínimas.. - Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva. BOJA.
<p>Criterios de evaluación: “Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”: 5c. “Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”: 2e. (BOJA 2018)</p>
<p>Contenidos básicos: “Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación del proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas. Procedimientos de evaluación. Técnicas e instrumentos de evaluación, hojas de observación, listas de control, escalas de puntuación, test, pruebas de ejecución, cuestionarios, entrevistas y técnicas grupales, entre otros. <p>“Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Análisis e interpretación de datos. Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes - Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético: Sistema músculo-esquelético. Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético. (BOJA 2018)

<p>Instalaciones/espacios: aula docente (2ª planta del Colegio Casa de la Virgen).</p>
<p>Justificación de la metodología: se aplica una metodología activa como es el aprendizaje cooperativo y en concreto se usa la técnica “Puzzle de Aronson” ya que nos permite desarrollar interdependencia entre el alumnado y fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.</p>
<p>Estrategia en la práctica: se utiliza una estrategia global ya que el profesor aporta al alumnado el contenido a trabajar en su totalidad. En este caso, el docente aporta los artículos científicos y el alumnado trabaja sobre ellos y realiza la actividad propuesta.</p>
<p>Estilos de enseñanza: se aplica el estilo de enseñanza participativo, en concreto el trabajo por grupos reducidos ya que el alumnado se divide en grupos y asume diferentes roles (ejecutante, observador y ayudante).</p>
<p>Organización/distribución del alumnado: el alumnado se distribuye en grupos de 3 o 4 componentes los cuales el docente determinará en función de las características del alumnado, para conseguir grupos heterogéneos, tal y como se desarrollan en el Puzzle de Aronson.</p>
<p>Feedback utilizado: se utilizará el feedback concurrente, ya que se aportará información tanto por parte del docente como del alumnado.</p>
<p>Posición del profesor/a durante la sesión: posición central, el docente mantiene una posición externa durante la explicación inicial y posteriormente una posición interna en la que aporta feedback.</p>
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital. - Tablets. - 3 artículos bibliográficos. <p style="text-align: right;">N.º participantes: 10 alumnos.</p>
<p>Sesión teórica aplicando la técnica “Puzzle de Aronson”.</p> <p>Para llevar a cabo esta sesión se utilizará la técnica “Puzzle de Aronson”. El docente elabora “grupos puzzle” en función de las características del alumnado para lograr grupos heterogéneos y divide la información de los tres artículos en cuestión en subapartados para poder asignar cada uno de ellos a cada miembro del equipo.</p> <p>Acto seguido, el docente explica la división en grupos al alumnado y el tema a tratar. A continuación, cada miembro del grupo decide qué parte realiza para así responsabilizarse de la misma.</p> <p>Los “grupos puzzle” desaparecen y damos comienzo a los “grupos de expertos”, que están formados por un miembro de cada “grupo puzzle”. Cada “grupo de expertos” planifica cómo trabajar su parte asignada y elaboran un documento final de resultados de la tarea. Se reúnen de nuevo los grupos puzzle y cada “experto” explica su parte asignada.</p> <p>Finalmente, el docente evalúa el documento entregado por cada grupo además de otros aspectos que podemos visualizar en la Rúbrica 1 (Tabla 5).</p> <p>De esta manera cada grupo trabaja la parte asignada y elaborará una presentación sobre tal contenido. Estas exposiciones tendrán lugar en la Sesión 2. De esta manera, todos los alumnos conocerán todos los contenidos. Si es necesario, podrán utilizarse otros artículos de calidad a modo de complemento de la tarea.</p> <p>A continuación se comentarán los aspectos fundamentales que los alumnos trabajarán de cada uno de los artículos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anatomía funcional y biomecánica del tobillo. <ul style="list-style-type: none"> - Anatomía del tobillo. - Anatomía del pie. - Cinemática. Tipos de articulaciones. - Cinética. <p>Voegeli, A. V. (2003). Anatomía funcional y biomecánica del tobillo y el pie. <i>Revista española de reumatología</i>, 30(9), 469-477.</p>

2. La propiocepción.

- Definiciones de propiocepción.
- Mecanismos anatómico - fisiológicos que explican la propiocepción.
- Beneficios que se derivan del entrenamiento de la propiocepción.
- Entrenamiento de la propiocepción .

Ardila, C., & Villegas, J. A. B. (2007). Evidencia del trabajo propioceptivo utilizado en la prevención de lesiones deportivas. línea], Disponible:< <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/062-evidencia.pdf>>.[Fecha de consulta: 10 de Marzo del 2012].

3. El método pliométrico.

- Definición de pliometría.
- Factores fundamentales en el baloncesto.
- Conclusiones sobre este método.

Cubides, W. J. M., López, F. A. L., Tova, P. J. A., & Arguello, Y. D. S. (2020). Una mirada bibliográfica sobre la influencia de la pliometría en el tren inferior en baloncesto. Revista digital: Actividad Física y Deporte, 6 (1), 10.

Atención a la diversidad/Actividades de refuerzo/Actividades de ampliación:

En esta sesión se aplicará la atención a la diversidad mediante la organización de grupos según la técnica de “Puzzle de Aronson”. Mediante esta técnica se establecen grupos de trabajo lo más heterogéneos posibles, con la finalidad de poder nivelar los grupos para así facilitar al alumnado de menor nivel la elaboración de la actividad y que, mediante la cooperación conjunta de los alumnos, logren alcanzar los objetivos ayudándose mutuamente.

TIC/TAC/TEP: el alumnado usará el teléfono móvil o la tablet para la realización de las presentaciones haciendo uso de aplicaciones como Canva y PowerPoint. Además, utilizarán la pizarra digital para su exposición.

Observaciones: cabe destacar que la duración de la sesión será inferior a lo establecido, debido a diversos factores como:

- El desplazamiento del alumnado desde otras aulas.
- La sesión anterior.
- Tiempos de organización y presentación de la sesión.

Nombre del módulo: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143).

Grado Superior: Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS).

Curso: 1º.

Trimestre: Tercer trimestre.

U.D.T.: Mecanismos de readaptación y de prevención tras una lesión de tobillo en el baloncesto.

Nombre de la sesión: Exposición de los conceptos generales sobre la articulación del tobillo, la propiocepción y el método pliométrico.

N.º sesión: S2. **Duración:** 55 min.

Objetivos de la sesión:

- Presentar información de relevancia mediante presentaciones.
- Conocer los hallazgos más relevantes acerca de la anatomía y fisiología del tobillo.
- Indagar acerca de la propiocepción y del entrenamiento de la misma.
- Aprender los aspectos básicos sobre la pliometría.

Resultados de aprendizaje:

Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143):

5. Evalúa el programa de enseñanza de actividades físicas y deportivas, especificando los indicadores que permiten su optimización.

Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136):
2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema musculoesquelético, analizando su funcionamiento.

Disposiciones legales

- RD 653/2017, de 23 de junio, por la que se fijan sus enseñanzas mínimas..
- Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva. BOJA.

Criterios de evaluación:

“Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”: 5c.

“Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”: 2e.

(BOJA 2018)

Contenidos básicos:

“Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”

- Evaluación del proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas.
Procedimientos de evaluación. Técnicas e instrumentos de evaluación, hojas de observación, listas de control, escalas de puntuación, test, pruebas de ejecución, cuestionarios, entrevistas y técnicas grupales, entre otros.

“Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”:

- Análisis e interpretación de datos.
Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes

(BOJA 2018)

Instalaciones/espacios: Aula docente (2ª planta del Colegio Casa de la Virgen).

Justificación de la metodología: se aplica una metodología activa como es el aprendizaje cooperativo y en concreto se usa la técnica “Puzzle de Aronson” ya que nos permite desarrollar interdependencia entre el alumnado y fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

Estrategia en la práctica: se utiliza una estrategia global ya que el profesor aporta al alumnado el contenido a trabajar en su totalidad.

Estilos de enseñanza: se aplica el estilo de enseñanza participativo, en concreto el trabajo por grupos reducidos ya que el alumnado se divide en grupos y asume diferentes roles (ejecutante, observador y ayudante).

Organización/distribución del alumnado: el alumnado se distribuye en grupos de 3 o 4 componentes los cuales el docente determinará en función de las características del alumnado, para conseguir grupos heterogéneos, tal y como se desarrollan en el Puzzle de Aronson.

Feedback utilizado: se utilizará el feedback concurrente, ya que se aportará información tanto por parte del docente como del alumnado.

Posición del profesor/a durante la sesión: posición central, el docente mantiene una posición externa durante la explicación inicial y posteriormente una posición interna en la que aporta feedback.

Material:

- Pizarra digital.
- Tablets.
- 3 artículos bibliográficos.

N.º participantes: 10 alumnos.

<p>Sesión teórica “Presentaciones”.</p> <p>Tras la sesión inicial, en la cual se trabajaron los contenidos propuestos (anatomía funcional y biomecánica del tobillo, la propiocepción y el método pliométrico) mediante grupos de 3-4 personas (establecidos mediante el “Puzzle de Aronson”), se realizará a lo largo de la sesión las presentaciones desarrolladas por el alumnado en la anterior sesión. Cada grupo dispondrá de 15 minutos de exposición. Estas serán evaluadas por el docente a través de la Rúbrica 1 (Tabla 5).</p>
<p>Atención a la diversidad/Actividades de refuerzo/Actividades de ampliación:</p> <p>Al igual que en la sesión anterior (sesión 1) se aplicará la atención a la diversidad mediante la organización de grupos según la técnica de “Puzzle de Aronson”. Se establecen grupos de trabajo lo más heterogéneos posibles, con la finalidad de poder nivelar los grupos para así facilitar al alumnado de menor nivel la elaboración de la actividad y que, mediante la cooperación conjunta de los alumnos, logren alcanzar los objetivos ayudándose mutuamente.</p>
<p>TIC/TAC/TEP: el alumnado usará el teléfono móvil o la tablet para la realización de las presentaciones haciendo uso de aplicaciones como Canva y PowerPoint. Además, utilizarán la pizarra digital para su exposición.</p>
<p>Observaciones: Cabe destacar que la duración de la sesión será inferior a lo establecido, debido a diversos factores como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El desplazamiento del alumnado desde otras aulas. - La sesión anterior. - Tiempos de organización y presentación de la sesión.

<p>Nombre del módulo: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143).</p> <p>Grado Superior: Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS).</p> <p>Curso: 1º .</p> <p>Trimestre: Tercer trimestre.</p>
<p>U.D.T.: Mecanismos de readaptación y de prevención tras una lesión de tobillo en el baloncesto.</p> <p>Nombre de la sesión: Sesión práctica 1.</p> <p>N.º sesión: S3. Duración: 55 min.</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender los ejercicios preventivos que comprenden la articulación del tobillo en la disciplina del baloncesto. - Conocer lo máximo posible los factores de riesgo de lesión propios de esta actividad.
<p>Resultados de aprendizaje:</p> <p>Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143):</p> <p>2.Elabora programas de enseñanza de actividades físicas y deportivas, relacionando los elementos que lo componen</p> <p>4.Diseñar progresiones de enseñanza de actividades físicas y deportivas, relacionándolas con el tipo de actividad y el grupo de referencia.</p> <p>Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136):</p> <p>2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema musculoesquelético, analizando su funcionamiento.</p> <p><u>Disposiciones legales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - RD 653/2017, de 23 de junio, por la que se fijan sus enseñanzas mínimas.. - Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva. BOJA.

Criterios de evaluación:

“Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”: 2c, 2d, 4b, 4f.

“Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”: 2c, 2f.

(BOJA 2018)

Contenidos básicos:

“Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”:

- Organización de los recursos para las actividades físicas y deportivas:
Espacios y materiales y sus posibilidades para el aprendizaje de actividades físicas y deportivas. Adaptación y modificaciones en función de las características de los usuarios.
- Diseño de progresiones de enseñanza de actividades físicas y deportivas:
Criterios de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza de actividades físicas y deportivas.
- Evaluación del proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas:
Procedimientos de evaluación. Técnicas e instrumentos de evaluación, hojas de observación, listas de control, escalas de puntuación, test, pruebas de ejecución, cuestionarios, entrevistas y técnicas grupales, entre otros.
- Evaluación de la dificultad de las tareas motrices:
Análisis de tareas.

“Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”:

- Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico.
Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. Componentes de la carga de entrenamiento.

Instalaciones/espacios: pabellón polideportivo y pista de baloncesto. Colegio Casa de la Virgen.

Justificación de la metodología: se aplica una metodología activa como es el aprendizaje cooperativo. Se parte de los “grupos puzzles” realizados en la sesión 1 y se asigna al azar uno de estos grupos como director de la sesión (grupo director). Los miembros de tal grupo se encargan de organizar y supervisar a los compañeros evaluándolos mediante la rúbrica 2 (Tabla 6). Con esta misma, el docente evaluará al grupo director. Además, el grupo director realizará una autoevaluación sobre su actuación siguiendo la hoja de control (Tabla 7). De esta forma, se realiza una evaluación por parte del docente, la coevaluación entre el alumnado y la autoevaluación del grupo director.

Estrategia en la práctica: se aplica una estrategia de la práctica analítica pura en la cuál el docente según su criterio establece el orden en el que se trabajan los contenidos de esta sesión. Esto hace referencia al orden de ejecución de los ejercicios planteados en esta sesión.

Estilos de enseñanza: se aplica el estilo de enseñanza participativo, en concreto el trabajo por grupos reducidos ya que el alumnado se divide en grupos y asume diferentes roles (ejecutante, observador y ayudante).

Organización/distribución del alumnado: el alumnado se distribuirá por zonas de trabajo en el pabellón polideportivo (en postas, a modo de circuito).

Feedback utilizado: Se llevará a cabo un feedback concurrente, que se aportará durante la ejecución del ejercicio, tanto por parte del alumnado como por parte del profesor.

Posición del profesor/a durante la sesión: posición central, el docente mantiene una posición externa durante la explicación inicial y posteriormente una posición interna en la que aporta feedback.

Material:

- 10 chinos.
- 5 conos.

- 1 plataforma bosu.		N.º participantes: 10 alumnos.		
	Descripción.	Representación gráfica.	Repeticiones, series y descanso.	Tiempo.
Calentamiento.	Movilidad articular con pelota ocupando toda la pista de baloncesto, realizando diferentes tipos de acciones, botes, simulación de pases, etc.	 Director del calentamiento		10 minutos
Parte principal: “Circuito formado por postas”. En los 4 primeros ejercicios se trabajará la propiocepción y en los 4 últimos, la fuerza. Cabe destacar la posibilidad de incrementar la dificultad de los ejercicios propioceptivos cerrando los ojos.	1. Equilibrio unipodal sobre plataforma bosu.	 Plataforma Bosu	4 series de 20'' de duración y 20'' de descanso.	5 minutos
	2. Salto unipodal a plataforma bosu. Alternancia entre ambas piernas.	 Plataforma Bosu	4 series de 10 repeticiones y 20'' de descanso entre series.	5 minutos.
	3. En parejas, en apoyo unipodal realizaremos pases con un compañero.		4 series de 20'' de duración y 20'' de descanso.	5 minutos.
	4. Salto a la plataforma bosu + lanzamiento a canasta.	 Plataforma Bosu	4 series de 10 repeticiones y 20'' de descanso entre series.	5 minutos.

	5. Multisaltos piernas juntas hacia delante.		4 series de 10 repeticiones y 20'' de descanso entre series.	5 minutos.
	6. Multisaltos piernas juntas de lado a lado (derecha-izquierda).		4 series de 10 repeticiones y 20'' de descanso entre series.	5 minutos.
	7. En posición de rodillas en el suelo, realizar un salto para acabar el movimiento en posición de sentadilla.	 Posición de sentadilla Posición de rodillas	4 series de 10 repeticiones y 20'' de descanso entre series.	5 minutos.
Vuelta a la Calma.	Rondo para comentar la sesión, posibles dudas, realizar estiramientos o utilizar métodos recuperación post-sesión (foam roller).	 Vuelta a la calma		10 minutos.

Atención a la diversidad: para aquellos alumnos que presenten algún tipo de diversidad, se propondrán adaptaciones de los mismos ejercicios o incluso la asignación de un compañero como apoyo durante la realización de toda la sesión.

Actividades de refuerzo: para facilitar la realización completa de la sesión se aportan consignas para alumnos con dificultades a la hora de realizar los diferentes ejercicios. Estas son: la reducción tanto de la altura como de la longitud de los saltos y la reducción del tiempo de realización en ejercicios de estabilidad y control monopodal.

Actividades de ampliación: en los diferentes ejercicios del circuito se posibilita la realización de diferentes variantes en función a la dificultad. Para ello se pueden desarrollar los mismos ejercicios añadiendo ciertas modificaciones como son: realizar el ejercicio con los ojos cerrados y utilizar la pierna no dominante como pierna dominante.

TIC/TAC/TEP: Utilizaremos el teléfono móvil o la tablet para la visualización del material audiovisual de apoyo (@coach_antonioexposito).

Observaciones: esta sesión ha sido realizada durante el periodo de prácticas y valorada por el alumnado como un conocimiento constructivo y enriquecedor sobre contenidos extrapolables a otras modalidades deportivas, generando gran interés y cooperación por parte del alumnado.

Nombre del módulo: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143).

Grado Superior: Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS).

Curso: 1º

Trimestre: Tercer trimestre.

U.D.T.: Mecanismos de readaptación y de prevención tras una lesión de tobillo en el baloncesto.

Nombre de la sesión: Sesión práctica 2.

N.º sesión: S4. **Duración:** 55 min.

Objetivos de la sesión:

- Aprender los ejercicios preventivos que comprenden la articulación del tobillo en la disciplina del baloncesto.
- Conocer lo máximo posible los factores de riesgo de lesión propios de esta actividad.

Resultados de aprendizaje:

Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143):

2.Elabora programas de enseñanza de actividades físicas y deportivas, relacionando los elementos que lo componen

4.Diseñar progresiones de enseñanza de actividades físicas y deportivas, relacionándolas con el tipo de actividad y el grupo de referencia.

Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136):

2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema musculoesquelético, analizando su funcionamiento.

Disposiciones legales:

- RD 653/2017, de 23 de junio, por la que se fijan sus enseñanzas mínimas..
- Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva. BOJA
- Conocimiento y dominio de los ejercicios profilácticos dedicados a reducir el riesgo de lesiones en el baloncesto.

Criterios de evaluación:

“Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”:

“Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”:

(BOJA 2018)

Contenidos básicos:

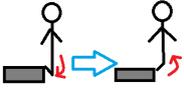
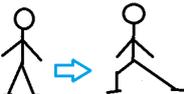
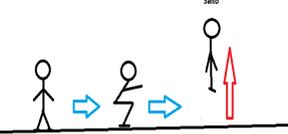
“Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”:

- Organización de los recursos para las actividades físicas y deportivas:
Espacios y materiales y sus posibilidades para el aprendizaje de actividades físicas y deportivas. Adaptación y modificaciones en función de las características de los usuarios.
- Diseño de progresiones de enseñanza de actividades físicas y deportivas:
Criterios de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza de actividades físicas y deportivas.
- Evaluación del proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas:
Procedimientos de evaluación. Técnicas e instrumentos de evaluación, hojas de observación, listas de control, escalas de puntuación, test, pruebas de ejecución, cuestionarios, entrevistas y técnicas grupales, entre otros.
- Evaluación de la dificultad de las tareas motrices:

<p>Análisis de tareas.</p> <p>“Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico. <p>Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. Componentes de la carga de entrenamiento.</p>				
<p>Instalaciones/espacios: Pabellón polideportivo, pista de baloncesto.</p>				
<p>Justificación de la metodología: se aplica una metodología activa como es el aprendizaje cooperativo. Al igual que en la sesión 3, se parte de los “grupos puzzles” realizados en la sesión 1 y se asigna uno de estos como director de la sesión (grupo director). El grupo director no podrá ser el mismo en cualquiera de las 3 sesiones prácticas. Los miembros de tal grupo se encargan de organizar y supervisar a los compañeros evaluándolos mediante la Rúbrica 2 (Tabla 6). El docente también usará esta rúbrica para evaluar la labor del grupo director. Además, el grupo director realizará una autoevaluación sobre su actuación siguiendo la hoja de control correspondiente a la Tabla 7. De esta forma, se realiza una evaluación por parte del docente, la coevaluación entre el alumnado y la autoevaluación del grupo director.</p>				
<p>Estrategia en la práctica: se aplica una estrategia de la práctica analítica pura en la cuál el docente según su criterio establece el orden en el que se trabajan los contenidos de esta sesión. Esto hace referencia al orden de ejecución de los ejercicios planteados en esta sesión.</p>				
<p>Estilos de enseñanza: se aplica el estilo de enseñanza participativo, en concreto el trabajo por grupos reducidos ya que el alumnado se divide en grupos y asume diferentes roles (ejecutante, observador y ayudante).</p>				
<p>Organización/distribución del alumnado: el alumnado se distribuirá por el pabellón polideportivo (en postas, a modo de circuito).</p>				
<p>Feedback utilizado: Se llevará a cabo un feedback concurrente, que se aportará durante la ejecución del ejercicio, tanto por parte del alumnado como por parte del profesor.</p>				
<p>Posición del profesor/a durante la sesión: el docente dirigirá la sesión propuesta y corrigiendo al alumnado con el objetivo de evitar lesiones en el desarrollo de cada ejercicio.</p>				
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balón de baloncesto. - Steps. - Esterillas/Colchonetas. <p style="text-align: right;">N.º participantes: 10 alumnos</p>				
	Descripción.	Representación gráfica.	Repeticiones, series y descanso.	Tiempo.

<p>Calentamiento.</p>	<p>Desplazamiento a lo largo de las líneas pintadas en la pista de baloncesto. A la voz del grupo director, los alumnos continúan desplazándose siguiendo sus indicaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos de flexión-extensión y rotación de las distintas articulaciones del cuerpo (muñeca, codo, hombro, etc) - Desplazamiento en punta de pie, elevando punta de pie y sobre borde exterior e interior del pie. - Desplazamiento lateral con rotación. - Desplazamiento de espaldas. 			<p>10 minutos.</p>
<p>Parte principal:</p> <p>“Circuito formado por postas”.</p> <p>En los 4 primeros ejercicios se trabajará la propiocepción y en los 4 últimos, la fuerza.</p>	<p>1. Apoyo en un pie tocando los tobillos.</p>		<p>4 series, 10 repeticiones, 20'' de descanso entre series.</p>	<p>5 minutos.</p>

	<p>2. Apoyo sobre un pie para realizar movimientos horizontales y verticales con el balón.</p>		<p>4 series de 30'' de duración y 20'' de descanso.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>3. Equilibrio unipodal con una ligera flexión de rodilla, tocar el suelo con el balón, incorporarse controlando el tronco, y seguido realiza el gesto de tiro.</p>		<p>4 series, 10 repeticiones y 20'' de descanso entre series.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>4. Equilibrio unipodal mientras se pasa el balón alrededor de la cabeza, alrededor del tronco, alrededor de la pierna libre.</p>	<p>Movimientos de balón alrededor del cuerpo.</p> 	<p>4 series de 30'' de duración y 20'' de descanso.</p>	<p>5 minutos.</p>

	<p>5. Elevación de pantorrillas sobre un step, unipodal.</p>		<p>4 series, 10 repeticiones, 20'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>6. Zancada lateral.</p>		<p>4 series, 10 repeticiones, 20'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>7. Puente de glúteo a una pierna.</p>		<p>4 series, 10 repeticiones, 20'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>8. Sentadilla con salto.</p>		<p>4 series, 10 repeticiones, 20'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>
<p>Vuelta a la Calma.</p>	<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tren superior. - Tren inferior. <p>Juego “Pelota caliente”: Sentados formando un círculo, un alumno tiene la pelota. Este dice el nombre de un compañero y le pasa la pelota rodando por el suelo. El jugador que reciba la pelota comentará sus sensaciones sobre la sesión y pasará la pelota a otro compañero. Así sucesivamente.</p>	<p>Vuelta a la calma</p> 		<p>10 minutos.</p>

Atención a la diversidad: para aquellos alumnos que presenten algún tipo de diversidad, se propondrán adaptaciones de los mismos ejercicios o incluso la asignación de un compañero como apoyo durante la realización de toda la sesión.

Actividades de refuerzo: para facilitar la realización completa de la sesión se aportan consignas para alumnos con dificultades a la hora de realizar los diferentes ejercicios. Estas son: la reducción tanto de la altura como de la longitud de los saltos y la reducción del tiempo de realización en ejercicios de estabilidad y control monopodal.

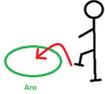
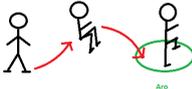
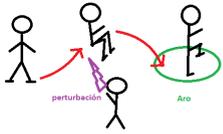
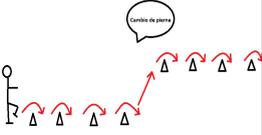
Actividades de ampliación: en los diferentes ejercicios del circuito se posibilita la realización de diferentes variantes en función a la dificultad. Para ello se pueden desarrollar los mismos ejercicios añadiendo ciertas modificaciones como son: realizar el ejercicio con los ojos cerrados y utilizar la pierna no dominante como pierna dominante.

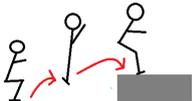
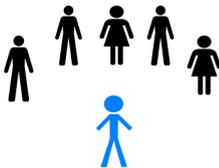
TIC/TAC/TEP: Utilizaremos el teléfono móvil o la tablet para la visualización del material audiovisual de apoyo (@coach_antonioexposito).

Observaciones: esta sesión ha sido realizada durante el periodo de prácticas y valorada por el alumnado como un conocimiento constructivo y enriquecedor sobre contenidos extrapolables a otras modalidades deportivas, generando gran interés y cooperación por parte del alumnado.

<p>Nombre del módulo: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143). Grado Superior: Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS). Curso: 1º. Trimestre: Tercer trimestre.</p>
<p>U.D.T.: Mecanismos de readaptación y de prevención tras una lesión de tobillo en el baloncesto. Nombre de la sesión: Sesión práctica 3. N.º sesión: S5. Duración: 55 min.</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender los ejercicios preventivos que comprenden la articulación del tobillo en la disciplina del baloncesto. - Conocer lo máximo posible los factores de riesgo de lesión propios de esta actividad.
<p>Resultados de aprendizaje: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143): 2.Elabora programas de enseñanza de actividades físicas y deportivas, relacionando los elementos que lo componen 4.Diseñar progresiones de enseñanza de actividades físicas y deportivas, relacionándolas con el tipo de actividad y el grupo de referencia. Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136): 2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema musculoesquelético, analizando su funcionamiento.</p> <p><u>Disposiciones legales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - RD 653/2017, de 23 de junio, por la que se fijan sus enseñanzas mínimas.. - Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva. BOJA - Conocimiento y dominio de los ejercicios profilácticos dedicados a reducir el riesgo de lesiones en el baloncesto.
<p>Criterios de evaluación: “Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”: 2c, 2d, 4b, 4f. “Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”: 2c, 2f. (BOJA 2018)</p>
<p>Contenidos básicos: “Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organización de los recursos para las actividades físicas y deportivas: Espacios y materiales y sus posibilidades para el aprendizaje de actividades físicas y deportivas. Adaptación y modificaciones en función de las características de los usuarios. - Diseño de progresiones de enseñanza de actividades físicas y deportivas: Criterios de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza de actividades físicas y deportivas. - Evaluación del proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas: Procedimientos de evaluación. Técnicas e instrumentos de evaluación, hojas de observación, listas de control, escalas de puntuación, test, pruebas de ejecución, cuestionarios, entrevistas y técnicas grupales, entre otros. - Evaluación de la dificultad de las tareas motrices: Análisis de tareas. <p>“Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico. Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas. Componentes de la carga de entrenamiento.

Instalaciones/espacios: Pabellón polideportivo, pista de baloncesto. Colegio Casa de la Virgen.				
Justificación de la metodología: se aplica una metodología activa como es el aprendizaje cooperativo. Al igual que en la sesión anterior, se parte de los “grupos puzzles” realizados en la sesión 1 y se asigna al azar uno de estos grupos como director de la sesión (grupo director). El grupo director no podrá ser el mismo en cualquiera de las 3 sesiones prácticas. Los miembros de tal grupo se encargan de organizar y supervisar a los compañeros evaluándolos mediante la Rúbrica 2 (Tabla 6). Con esta misma rúbrica, el docente evaluará la labor del grupo director. Además, el grupo director realizará una autoevaluación sobre su actuación siguiendo la hoja de control correspondiente a la Tabla 7. De esta forma, se realiza una evaluación por parte del docente, la coevaluación entre el alumnado y la autoevaluación del grupo director.				
Estrategia en la práctica: se aplica una estrategia de la práctica analítica pura en la cuál el docente según su criterio establece el orden en el que se trabajan los contenidos de esta sesión. Esto hace referencia al orden de ejecución de los ejercicios planteados en esta sesión.				
Estilos de enseñanza: se aplica el estilo de enseñanza participativo, en concreto el trabajo por grupos reducidos ya que el alumnado se divide en grupos y asume diferentes roles (ejecutante, observador y ayudante).				
Organización/distribución del alumnado: El alumnado se distribuirá por zonas de trabajo en el pabellón polideportivo (en postas, modo circuito).				
Feedback utilizado: Se llevará a cabo un feedback concurrente, que se aportará durante la ejecución del ejercicio, tanto por parte del alumnado como por parte del profesor.				
Posición del profesor/a durante la sesión: posición central, el docente mantiene una posición externa durante la explicación inicial y posteriormente una posición interna en la que aporta feedback.				
Material: <ul style="list-style-type: none"> - 10 chinos. - 5 aros. - 5 conos. - 1 cajón. <p style="text-align: right;">N.º participantes: 10 alumnos.</p>				
	Descripción.	Representación gráfica.	Repeticiones, series y descanso	Tiempo
Calentamiento.	Desplazamiento a lo largo de las líneas pintadas en la pista de baloncesto. A la voz del docente, los alumnos continúan desplazándose siguiendo sus indicaciones. <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos de flexión-extensión y rotación de las distintas articulaciones del cuerpo (muñeca, codo, hombro, etc) - Desplazamiento en punta de pie, elevando 	 <p style="text-align: center;">Director del calentamiento</p>		10 minutos.

	<p>punta de pie y sobre borde exterior e interior del pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento lateral con rotación. - Desplazamiento de espaldas. 			
<p>Parte principal. “Circuito formado por postas”.</p>	<p>1. Salto sobre una pierna al interior del aro (frontal/lateral).</p>		<p>10 repeticiones por pierna. 4 series (2 frontales/2 laterales). 30'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>2. Salto con piernas juntas, caída sobre una pierna dentro del aro. Alternancia entre ambas piernas.</p>		<p>10 repeticiones por pierna. 4 series. 30'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>3. Salto con piernas juntas al interior del aro, mientras el compañero realiza una perturbación del movimiento (empujandonos).</p>		<p>10 repeticiones por pierna. 4 series. 30'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>4. Cuatro saltos a pata coja (pierna derecha) + 4 saltos a pata coja (pierna izquierda).</p>		<p>5 series. 30'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>
	<p>5. Caída desde el cajón con pies juntos + salto con pies juntos.</p>		<p>5 series, 30'' descanso entre serie.</p>	<p>5 minutos.</p>

	6. Caída desde el cajón + saltos a los conos.		5 series, 20'' descanso entre serie.	5 minutos.
	7. Sentadilla con salto al cajón, pies juntos.		10 repeticiones, 4 series. 20'' descanso entre serie.	5 minutos.
Vuelta a la Calma.	<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tren superior. - Tren inferior. <p>Juego “Pelota caliente”: Sentados formando un círculo, un alumno tiene la pelota. Este dice el nombre de un compañero y le pasa la pelota rodando por el suelo. El jugador que reciba la pelota comentará sus sensaciones sobre la sesión y pasará la pelota a otro compañero. Así sucesivamente.</p>	<p>Vuelta a la calma</p> 		10 minutos.
<p>Atención a la diversidad: para aquellos alumnos que presenten algún tipo de diversidad, se propondrán adaptaciones de los mismos ejercicios o incluso la asignación de un compañero como apoyo durante la realización de toda la sesión.</p> <p>Actividades de refuerzo: para facilitar la realización completa de la sesión se aportan consignas para alumnos con dificultades a la hora de realizar los diferentes ejercicios. Estas son: la reducción tanto de la altura como de la longitud de los saltos y la reducción del tiempo de realización en ejercicios de estabilidad y control monopodal.</p> <p>Actividades de ampliación: en los diferentes ejercicios del circuito se posibilita la realización de diferentes variantes en función a la dificultad. Para ello se pueden desarrollar los mismos ejercicios añadiendo ciertas modificaciones como son: realizar el ejercicio con los ojos cerrados y utilizar la pierna no dominante como pierna dominante.</p>				
<p>TIC/TAC/TEP: utilizaremos el teléfono móvil o la tablet para la visualización del material audiovisual de apoyo (@coach_antonioexposito).</p>				
<p>Observaciones: cabe destacar que la duración de la sesión será inferior a lo establecido, debido a diversos factores como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El desplazamiento del alumnado desde otras aulas. - La sesión anterior. - Tiempos de organización y presentación de la sesión. 				

<p>Nombre del módulo: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143). Grado Superior: Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS). Curso: 1º. Trimestre: Tercer trimestre.</p>
<p>U.D.T.: Mecanismos de readaptación y de prevención tras una lesión de tobillo en el baloncesto. Nombre de la sesión: Sesión evaluativa. Examen. N.º sesión: S6. Duración: 55 min.</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar los conocimientos que presenta el alumnado en referencia a los contenidos explicados durante las sesiones desarrolladas en el grupo.
<p>Resultados de aprendizaje: Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143): 2.Elabora programas de enseñanza de actividades físicas y deportivas, relacionando los elementos que lo componen 4.Diseñar progresiones de enseñanza de actividades físicas y deportivas, relacionándolas con el tipo de actividad y el grupo de referencia. 5. Evalúa el programa de enseñanza de actividades físicas y deportivas, especificando los indicadores que permiten su optimización. Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136): 2.Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema musculoesquelético, analizando su funcionamiento.</p> <p><u>Disposiciones legales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - RD 653/2017, de 23 de junio, por la que se fijan sus enseñanzas mínimas.. - Orden de 16 de julio de 2018, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva. BOJA - Conocimiento y dominio de los ejercicios profilácticos dedicados a reducir el riesgo de lesiones en el baloncesto.
<p>Criterios de evaluación: “Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”: 2c, 2d, 4b, 4f. “Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)”: 2c, 2f. (BOJA 2018)</p>
<p>Contenidos básicos: “Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143)”: <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación del proceso de enseñanza de actividades físicas y deportivas: Actividades de evaluación de los aprendizajes, atendiendo a los objetivos marcados en el programa de enseñanza. </p>
<p>Instalaciones/espacios: aula docente del Colegio Casa de la Virgen.</p>
<p>Justificación de la metodología: Utilizaremos la instrucción directa como metodología base para desarrollar la evaluación de los contenidos trabajados mediante la realización de un examen.</p>
<p>Estrategia en la práctica: se utiliza una estrategia global ya que el profesor aporta al alumnado el contenido a trabajar en su totalidad.</p>
<p>Estilos de enseñanza: se aplica una instrucción directa ya que se basa en la ejecución de un examen de evaluación final.</p>

Organización/distribución del alumnado: El alumnado se distribuirá por el aula docente ocupando los diferentes pupitres, manteniendo una distancia prudencial entre sus compañeros para así facilitar la visualización del aula por parte del docente.

Feedback utilizado: Se llevará a cabo un feedback culminativo, ya que se aportará al final de la sesión.

Posición del profesor/a durante la sesión: posición central, el docente mantiene una posición externa durante la explicación inicial y posteriormente una posición interna en la que aporta feedback.

Material:

- Tablets.
- Pizarra electrónica.

N.º participantes: 10 alumnos.

Examen Teórico.

Para completar esta última sesión, se llevará a cabo un examen teórico sobre los contenidos trabajados a lo largo de las sesiones.

El examen se realizará a través de google forms mediante la utilización de tablets, ya que en este centro educativo es obligatorio la disponibilidad de este dispositivo para las clases teóricas que se imparten. Se aportará este examen a través de un enlace vía gmail educativo y mediante un código QR.

Tendrá una extensión de 10 preguntas. Algunas serán tipo test (3 posibles respuestas, siendo una de ellas la correcta) y otras de respuesta corta (2-4 líneas aproximadamente). La duración será de unos 40 minutos. Las cuestiones del examen se encuentran en la Figura 8.

Se adjunta enlace al forms:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScyvDvPmncSe9evSHffRWgsQ7xP298rvr-pmfr0j9u7RGKqTw/viewform?usp=sharing>

Tras la realización del examen, se realizará debriefing, en el cual se expondrán en común las diferentes opiniones del alumnado acerca de la unidad didáctica que se ha impartido.

Atención a la diversidad/Actividades de refuerzo/Actividades de ampliación:

En esta sesión no tendrá lugar ninguna actividad relacionada con la ayuda a alumnos que presenten dificultades ni de refuerzo ya que se trata de un examen sobre los contenidos aprendidos y que deben manejar de forma equitativa.

TIC/TAC/TEP: El alumnado utilizará el teléfono móvil o la tablet para la realización del examen. Con la ayuda de la cámara incorporada en los dispositivos móviles del alumnado o en las tablets, preferentemente, se escaneará este código QR, el cual, nos dará acceso a la realización del examen.



Observaciones: cabe destacar que la duración de la sesión será inferior a lo establecido, debido a diversos factores como:

- El desplazamiento del alumnado desde otras aulas.
- La sesión anterior.
- Tiempos de organización y presentación de la sesión.

Tabla 5.

Rúbrica 1. Sesión 1 y 2.

	NIVEL DE DESEMPEÑO.				
ASPECTOS A EVALUAR	Sobresaliente 10	Notable 7,5	Suficiente 5	Insuficiente 2,5	PUNTUACIÓN
Trabajo en equipo 20%	Se integra a la perfección en el grupo y aporta ideas de trabajo, sin excluir a ningún compañero.	No dificulta al resto de compañeros pero hace su trabajo con compañeros de mayor afinidad, excluyendo a los demás.	Tiene dificultades para trabajar en grupo y dificulta el trabajo de sus compañeros.	No colabora con el resto de compañeros y por tanto no participa en la actividad propuesta.	
Valor:	2	1,5	1	0,5	
Dominio del tema 50%	Domina todos los contenidos abordados en su totalidad, explicandolos con minuciosidad y aclarando todas las posibles dudas mediante una explicación exhaustiva.	Domina la mayoría de los contenidos abordados, aunque falta información de relevancia.	Tiene ciertas dificultades para expresarse con propiedad sobre los contenidos abordados. Sin embargo, ha trabajado los contenidos pero no es su totalidad.	No domina los contenidos abordados debido a su falta de interés en la realización de la actividad. Se guía mediante otros artículos no aportados por el profesor	
Valor:	5	3,75	2,5	1,75	
Utilización del material 20%	Utiliza adecuadamente el material aportado y otros recursos de apoyo en la actividad.	Utiliza el material aportado, rigurosamente	Utiliza en parte el material aportado, pero escasea la información de calidad e interés.	No utiliza el material aportado y los documentos utilizados no son de calidad.	
Valor:	2	1,5	1	0,5	

Actitud 10%	Es un alumno/a responsable organizado/a y muestra un gran grado de preocupación e implicación.	Normalmente aporta sus ideas, pero en ocasiones no muestra implicación en las actividades	Demuestra en ocasiones esporádicas interés por el tema y se implica escasamente en el trabajo.	No demuestra responsabilidad ni organización, no se implica en la tarea.	
Valor:	1	0,75	0,5	0	

Nota: elaboración propia.

Tabla 6.

Rúbrica 2. Coevaluación por parte del alumnado y heteroevaluación por parte del profesor. Sesiones 3, 4 y 5.

	NIVEL DE DESEMPEÑO				
ASPECTOS A EVALUAR	Sobresaliente 10	Notable 7,5	Suficiente 5	Insuficiente 2,5	PUNTUACIÓN
Capacidad de dirección 30%	El grupo director es capaz de desarrollar la sesión al completo sin dificultades. No necesita correcciones por parte del docente.	Es capaz de dirigir la sesión sin apenas dificultad pero presenta algunas dudas que consulta con el docente.	Presenta dificultad en el desarrollo de la sesión y consulta abundantes dudas al docente, sin presentar autonomía.	No es capaz de dirigir la sesión de forma autónoma, por lo que el docente se ve obligado a dirigir la sesión.	
Valor:	3	2,25	1,5	0,75	
Ejecución técnica 20%	Domina todos los aspectos clave y ejecuta los movimientos con exactitud.	Domina los aspectos clave y ejecuta los movimientos de manera correcta precisando escasas correcciones.	Ejecuta los movimientos con dificultad y precisa de correcciones.	Presenta gran dificultad en la ejecución de los movimientos.	
Valor:	2	1,5	1	0,5	

Actitud 10%	Atento, voluntario, participativo y activo en las sesiones. Presenta un tono de voz adecuado.	Atento, pero menos voluntario y activo en las sesiones. Consigue captar la atención del alumnado.	Pierda la atención en algunos momentos de la clase y se muestra poco activo.	No presta atención y se evade de las sesiones. Presenta un tono de voz monótono.	
Valor:	1	0,75	0,5	0,25	
Adquisición de conocimientos 30%	Es capaz de trasladar los conocimientos adquiridos a la realización de los ejercicios y entiende los principios de entrenamiento.	Es capaz de trasladar la mayoría de conocimientos adquiridos precisando ciertas explicaciones.	Adquiere conocimientos básicos sobre la realización de los ejercicios y necesita explicaciones en su mayoría.	No es capaz de trasladar los conocimientos adquiridos.	
Valor:	3	2,25	1,5	0,75	
Feedback 10%	Ofrece diferentes tipos de feedback a lo largo de los ejercicios (concretos, positivos, constructivos en su mayoría, además de generales)	Ofrece, a lo largo de todos los ejercicios, feedback de calidad (concretos, generales y positivos)	Ofrece feedback de cualquier tipo, coherentes o no. Orales, visuales, concretos, generales, positivos y negativos.	No aporta ningún feedback.	
Valor:	1	0,75	0,5	0,25	

Nota: elaboración propia.

Tabla 7.

Hoja de control. Autoevaluación.

HOJA 1. CUADERNO EQUIPO.

NOMBRE DEL EQUIPO:	CURSO:
---------------------------	---------------

1. GRUPO Y ROLES:

ROL	NOMBRE Y APELLIDOS
-----	--------------------

CAPI 1	
SUBCAPI	
COMPONENTE 1	
COMPONENTE 2	

2. ROL Y FUNCIÓN:

ROL:	FUNCIONES:
CAPI 1	COORDINADOR/A TURNOS DE PARTICIPACIÓN (DA LOS TURNOS DE PALABRAS). ORGANIZAR LAS TAREAS DE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO.
SUBCAPI	SUPLIR AL COORDINADOR SI FALTA. FUNCIÓN DE SECRETARIO.
COMPONENTE 1	RESPONSABLE DE COMUNICAR AL CAPI SI ALGÚN MIEMBRO NO PARTICIPA. VIGILAR QUE NO EXISTAN DISCUSIONES.
COMPONENTE 2	RESPONSABLE DE GUARDAR EL TRABAJO REALIZADO, ARCHIVARLO Y ENTREGARLO AL PROFESORADO.

3. ¿QUÉ HACEMOS BIEN?

4. ¿QUÉ PODEMOS MEJORAR?

HOJA 2. CUADERNO EQUIPO

5. FIJAMOS LOS OBJETIVOS DEL EQUIPO Y LOS EVALUAMOS AL FINAL DE LA CLASE.

OBJETIVOS DEL EQUIPO	MEJORABLE	BIEN	MUY BIEN

6. FIJAMOS LOS COMPROMISOS PERSONALES PARA MEJORAR EL EQUIPO.

COMPROMISOS PERSONALES (potenciar el trabajo de debilidades)	M	B	MB
CAP1:			
SUBCAP1:			
COMPONENTE 1:			
COMPONENTE 2:			

Ejemplo de compromisos personales: cumplir mis funciones, no hablar entre turnos, respetar a los demás compañeros, no reirme de nadie, participar, colaborar y ayudar a mis compañeros, no discutir ...

7. ¿QUÉ HACEMOS BIEN?

8. ¿QUÉ PODEMOS MEJORAR?

HOJA 3. FICHA FINAL.

9. EVALUACIÓN GRUPAL SOBRE LA CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE EQUIPO. RECORDARLOS Y CONSENSUAD POR VOTACIÓN UNA NOTA SOBRE 10.

En este apartado debemos discutir la consecución de cada objetivo y consensuar una nota sobre 10.

Cuidado, que si dicta significativamente de la calificación del profesor o profesora, se podrá obtener una calificación negativa por no ser capaces de evaluar vuestra forma de trabajar.

COMPROMISOS PERSONALES	NO LOGRADO	SUFICIENTE 5 PUNTOS	BIEN 6 PUNTOS	NOTABLE 7-8	SOBRESALIENTE 9-10	MEDIA FINAL
OBJETIVO 1:						
OBJETIVO 2:						
OBJETIVO 3:						
OBJETIVO 4:						

NOTA GRUPAL FINAL (CÁLCULO DE LA MEDIA).

10. INDIVIDUALMENTE Y POR GRUPOS, REFLEXIONAD Y VALORAD EL TRABAJO DE CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS PERSONALES DE CADA MIEMBRO DEL GRUPO.

De forma individual, cada integrante del grupo marcará en las casillas el grado de cumplimiento de los compromisos personales sobre 10 puntos, para cada miembro del equipo.

COMPROMISOS PERSONALES	NO LOGRADO	SUFICIENTE 5 PUNTOS	BIEN 6 PUNTOS	NOTABLE 7-8 PUNTOS	SOBRESALIENTE 9-10 PUNTOS	MEDIA FINAL
CAPI 1:						
SUBCAPI:						
COMPONENTE 1:						
COMPONENTE 2:						

11. FIRMA DE CONFORMIDAD DE TODOS/AS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO.

Nota: elaboración propia.

Figura 8.

Examen teórico sesión 6.

1. ¿En qué consiste el entrenamiento pliométrico?.
2. ¿Qué relación existe entre el método pliométrico y el entrenamiento de baloncesto?.

 - Resulta beneficioso.
 - Resulta perjudicial.
 - No existe evidencia científica que resuelva esta cuestión.

3. ¿Qué beneficios aporta el método propioceptivo en el entrenamiento del baloncesto?.

4. Ejemplo práctico de trabajo propioceptivo en un posible entrenamiento de equipo de baloncesto.
5. ¿Cuáles de estas zonas anatómicas se relacionan con la articulación del tobillo?
 - Tróclea astragalina, mortaja tibioperonea y antepié.
 - Tróclea astragalina y mortaja tibioperonea.
 - Bóveda plantar, talón y antepié.
6. ¿Qué tipo de ejercicios crees que son los que disminuyen en mayor medida las lesiones de tobillo? Elige alguno que hayamos desarrollado en las sesiones. Justifica tu respuesta brevemente.
7. ¿Cuáles son los factores fundamentales en el baloncesto?
 - Fuerza, velocidad y potencia.
 - Velocidad, resistencia y fuerza.
 - Fuerza, potencia y resistencia.
8. ¿Qué es la propiocepción?
9. ¿En qué orden aplicarías los distintos tipos de entrenamiento?
 - 1º Pliometría y 2º Propiocepción.
 - 1º Propiocepción y 2º Pliometría.
 - Las dos son falsas.
10. Selecciona uno de los dos métodos de entrenamiento y desarrolla un ejercicio adaptado a un alumno con TDAH.

Nota: elaboración propia.

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES.

Con mi propuesta de Unidad de Trabajo “Mecanismos de prevención y readaptación tras una lesión de tobillo en el baloncesto”, se ha innovado acerca de aspectos como los diferentes métodos de entrenamientos efectivos en tales situaciones.

Además, gracias a la posibilidad de haber desarrollado algunas de las sesiones de la Unidad de Trabajo (sesión práctica 3 y 4) en el centro, los alumnos han adquirido conocimiento de calidad en relación a la adecuada realización de los ejercicios que forman los entrenamientos ya mencionados.

Cabe destacar los beneficios obtenidos gracias a la aplicación del aprendizaje cooperativo, ya que de esta manera el alumnado ha adquirido conocimientos sobre el trabajo en equipo, la interdependencia positiva y ha tenido la posibilidad de desarrollarse como director de alguna de las sesiones lo que le permite acercarse de una forma más real a su futuro profesional.

También se han implementado rúbricas para evaluar las sesiones impartidas, siendo el uso de estas uno de los objetivos marcados en este trabajo. De esta manera, se ha conseguido una mayor participación del alumnado y su formación en este método de evaluación.

Por todo ello, bajo mi punto de vista, considero que se han alcanzado parte de los objetivos propuestos, aunque no es su totalidad debido a la imposibilidad de desarrollar de manera completa este proyecto.

La integración de diferentes módulos (Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas (1143) y Valoración de la condición física e intervención en accidentes (1136)) planteó desafíos en cuanto a la coordinación y organización. Nos

dimos cuenta de que una planificación minuciosa y una sincronización adecuada de los tiempos y procesos entre los módulos son cruciales para lograr el éxito en proyectos interdisciplinarios.

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

8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

Como ya se ha mencionado con anterioridad, el centro educativo en el que he realizado mis prácticas docentes es un centro que ha dado inicio a su actividad formativa este mismo curso.

De esta manera, se trataba de la primera edición del ciclo formativo TSEAS por lo cual se han presentado varias dificultades tales como: el escaso número de alumnos (10 alumnos), recursos y materiales limitados para el desarrollo de ciertas actividades, la necesidad de realizar desplazamientos a otras instituciones deportivas con el fin de impartir formación en sus instalaciones.

Otra de las limitaciones a tener en cuenta en este trabajo fin de Máster, ha sido la realización de 2 de las 6 sesiones de la unidad de trabajo propuesta. Impidiendo aportar un conocimiento más riguroso y de calidad al alumnado.

Para concluir, como futura línea de trabajo se podría indagar más acerca de otras posibles causas relacionadas con la aparición de lesiones de tobillo en el baloncesto, como puede ser el uso de un calzado inadecuado o la elaboración de un calentamiento específico.

IX. REFERENCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Ardakani, M. K., Wikstrom, E. A., Minoonejad, H., Rajabi, R., & Sharifnezhad, A. (2019). Hop-Stabilization Training and Landing Biomechanics in Athletes With Chronic Ankle Instability: A Randomized Controlled Trial. *Journal of athletic training*, 54(12), 1296–1303. doi:10.4085/1062-6050-550-17

Andreoli CV, Chiaramonti BC, Buriel E, et al. (2018). Epidemiology of sports injuries in basketball: integrative systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4, e000468. doi:10.1136/bmjsem-2018-000468

Bahr, R., Engebretsen, L. (2009). Sports injury prevention. In *Handbook of Sport Medicine and Science* (Ed.), Sports injury prevention (1st ed., pp. 30–31).

Bahr, R., Maehlum, S., & Bolic, T. (2007). Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. 3ª edición, Médica Panamericana, Madrid., España.

CAPPA, D. (2000). Entrenamiento de la Potencia Muscular. Grupo sobre Entrenamiento. Primera Edición Digital.

Casas Campos, J. M. (2019). Técnicas y modelos de enseñanza en la iniciación al baloncesto. Córdoba C. (1985) “Basquetbol Lógico”. México. Nueva Cultura S.A

Cos, F., Cos, M.A., Buenaventura, L., Pruna, R., Ekstrand, J. (2010). Modelos de análisis para la prevención de lesiones en el deporte. *Apuntes*, 45 (166), 95-102.

Cumps E. (2007). Efficacy of a sports specific balance training program on the incidence of ankle sprains in basketball. *Journal of Sports Science and Medicine* ;6(2):212-219.

Cumps, E., Verhagen, E., Meeusen, R. (2007). Prospective epidemiological study of basketball injuries during one competitive season: Ankle sprains and overuse knee injuries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 204-211.

Fernandez-Río, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, Á., & Aznar Cebamanos, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes.

F. Lindberg (1990) "Baloncesto juego y enseñanza". Editorial. Pueblo y Educación La Habana, Cuba.

Fu, H., Hsien, H., Chia, L., Hsiang, C., Wei, T. y Tung, F. (2018). "El sistema de análisis de agrupamiento basado en la motivación y el comportamiento de aprendizaje de los estudiantes", en *Proceedings of the 2018 Learning With MOOCS (LWMOOCS)*, 2018 , (Piscataway, NJ: IEEE), 117–119.

García, R., Traver, J. A., & Candela, I. (2001). Aprendizaje cooperativo. *Fundamentos, características y técnicas*. Madrid: CCS.

González, R. (2017). Las estrategias mixtas en educación física: una herramienta valiosa para promover un aprendizaje integral y significativo. *Revista de Educación Física*, 45(2), 123.

Guardia Cierto, F. M., & Vara Chavez, K. O. (2021). Programa winners para mejorar y fortalecer las capacidades físicas a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados al balonmano para la categoría "C" de la IE Marcos Durán Martel–Huánuco 2019.

HUGUET, J., BÉGUÉ, J.: Traumatologie du basketball. *Médecins du Sport*. 20:22-26. 1998. Jorge Oswaldo, A. R. (2019). Efectos de los ejercicios propioceptivos

en jugadores de baloncesto con esguince de tobillo grado I (Bachelor 's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2019).

La Rosa Saldarriaga, L. D. (2019). Entrenamiento propioceptivo y fortalecimiento en esguince de tobillo de futbolistas del equipo Los Turrís, Chimbote 2018.

Martínez, W., López, F., Acosta, P., & Sanabria, Y. (2019). Una mirada bibliográfica sobre la influencia de la pliometría en el tren inferior en baloncesto. R. Actividad fis. y deporte. 6 (1): 179-193.

Moya Fernández, M. (2022). Programación didáctica: Familia actividades físico-deportivas. 1º TSEAS, Curso 2022-2023 [Documento interno].

Pamuk, Ö. N., Hancı, E., Ucar, N., Hasanlı, N., Gündoğdu, A., & Özkaya, Y. G. (2022). RESISTED PLYOMETRIC EXERCISES INCREASE MUSCLE STRENGTH IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 28(4), 331-336. doi:10.1590/1517-8692202228042020_0125

Pardo Hernández, R. J. (2020). Modelo de metodología para la enseñanza del baloncesto a los principiantes. Podium, (37), 107-128.

Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Educación física y deporte. Revista digital Efdportes*, 4(146), 1-9.

Romero Rodríguez, Daniel y Tous Fajardo, Julio. Prevention of sports injuries. Keys to Optimal Athletic Performance. Medica Panamericana D. L., Madrid, 2010.

RUÉ, J., (1989). “El trabajo cooperativo por grupos”. En Cuadernos de Pedagogía, 170, mayo, pp. 18-21.

Sanchez-Sixto, A., Harrison, A. J., & Floría, P. (2021). Effects of Plyometric Vs. Combined Plyometric Training on Vertical Jump Biomechanics in Female Basketball Players. *Journal of human kinetics*, 77, 25–35. doi:10.2478/hukin-2021-0009

Taylor, J. B., Ford, K. R., Nguyen, A. D., Terry, L. N., & Hegedus, E. J. (2015). Prevention of Lower Extremity Injuries in Basketball: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports health*, 7(5), 392–398. doi:10.1177/1941738115593441

Torres Martín César (2006) “La formación del educador deportivo en baloncesto-bloque común”. Editorial Wanceulen Deportiva, S.L Sevilla España.

Velasco-Martínez, L. C., & Tójar Hurtado, J. C. (2017). Uso de rúbricas en educación superior y evaluación de competencias.

Walker, B. (2009). *Anatomía de las lesiones deportivas*. Madrid, Paidotribo

WILT, F. (1978). Plyometrics: What it is and how it works. *Modern Athlete and Coach*, 16(9-2).

Yang, C., Chen, R., Chen, X., & Lu, K. H. (2021). The Efficiency of Cooperative Learning in Physical Education on the Learning of Action Skills and Learning Motivation. *Frontiers in psychology*, 12, 717528. doi:10.3389/fpsyg.20.