



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

Alimentación y deporte en el contexto educativo: hacía una vida equilibrada

Presentado por:

ALEJANDRO POMER ARGUDO

Dirigido por:

MARÍA PILAR SALA FAYOS

CURSO ACADÉMICO

2023-2024

Agradecimientos

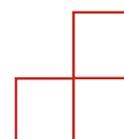
Tras la finalización de este Trabajo de Fin de Máster, el cual ha conllevado un duro esfuerzo y considerables horas frente al ordenador, me gustaría mostrar mi agradecimiento a todas las personas que han sido esenciales en la culminación de este trabajo, empezando por mi directora María Pilar Sala Fayos, por tu orientación, tu implicación y dedicación constante, por tus revisiones y tutorías personalizadas, y por tu paciencia inagotable.

A mi familia, por inculcarme los valores que han contribuido a formar la persona que soy hoy y por haber sido mi guía durante toda mi vida.

A Blanca, mi tutora de prácticas en el centro, gracias por tu calidad humana, tu cercanía y compromiso, tu apoyo constante y empatía, ya que han sido fundamentales para mi crecimiento personal y profesional, y por abrirme las puertas a un mundo desconocido y hacerme sentir como en casa.

A mi clase, gracias por enseñarme a ver la vida con otros ojos, por vuestra actitud siempre positiva y vuestra energía diaria. Habéis dado un nuevo significado a mi próximo futuro laboral y habéis sido mi mayor inspiración. Os voy a echar mucho de menos.

Y gracias a ti, Mireia, el pilar fundamental, mi compañera de vida, quien ha sido un faro de apoyo incondicional durante todo este tiempo. Por tu perseverancia, por haber soportado la cantidad de sesiones que implica la realización de este trabajo y por ser la única que percibió un destello de esperanza donde antes solo había oscuridad. Tu apoyo inquebrantable y comprensión han sido esenciales en este proceso, y bien sabes que gracias a ti estoy aquí escribiendo estas líneas. Así que, donde estés, ahí voy yo.



Resumen

Este trabajo de fin de Máster aborda el análisis de la programación didáctica proporcionada por el centro y proporciona una serie de propuestas de mejora para el ciclo formativo de Técnico Superior en Dietética. Además, se desarrolla una unidad didáctica 'La Alimentación en el Deporte' aplicando los conocimientos adquiridos a lo largo de este periodo de aprendizaje. Se ha tenido en cuenta a lo largo de la elaboración de este trabajo, las diferentes necesidades del alumnado atendiendo a los diferentes ritmos de aprendizaje y el principal objetivo es que, mediante la utilización de metodologías activas y herramientas TIC, se consigan alcanzar las competencias necesarias por parte del alumnado para su futuro desarrollo profesional.

Palabras Clave: Programación didáctica, alimentación en el deporte, unidad didáctica, metodologías activas, herramientas TIC, atención a la diversidad, equidad, Técnico Superior en Dietética

Abstract

This Master's thesis addresses the analysis of the educational programming provided by the center and offers a set of improvement proposals for the Higher Technician in Dietetics training cycle. Additionally, a teaching unit on 'Sports Nutrition' is developed, applying the acquired knowledge throughout this learning period. Throughout the elaboration of this work, the diverse needs of the students have been considered, taking into account different learning paces. The main objective is to ensure that, through the use of active methodologies and ICT tools, students achieve the necessary competencies for their future professional development.

Keywords: Educational programming, sports nutrition, teaching unit, active methodologies, ICT tools, attention to diversity, equity, Higher Technician in Dietetics

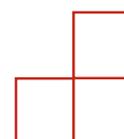
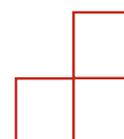
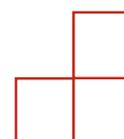


Tabla de contenidos

Introducción	8
Justificación.....	9
Objetivos	9
Presentación de Capítulos.....	10
Metodología	10
Desarrollo del trabajo	11
Modalidad programación unidad didáctica	11
Marco normativo estatal	11
Contextualización del centro educativo.....	13
Características generales del centro y nivel educativo	14
Descripción del cuerpo docente del módulo.....	18
Descripción del alumnado de la clase	18
Presentación de la programación didáctica del centro, análisis y propuesta de mejora a la misma.....	19
Secuencia de los contenidos, competencias y evaluación	20
Actividades TIC.....	23
Metodologías activas	24
Desarrollo de los Valores Relativos a Equidad y Diversidad	26
Desarrollo de Valores Éticos	27
Refuerzo de Grupos de Atención Especial.....	27
Propuesta de Innovación Educativa	29
Propuestas de Mejora de la Programación Didáctica Facilitada por el Centro	33
Desarrollo de la Unidad Didáctica	35
Introducción.....	35
Ubicación de la UD en el Ciclo Formativo y en el Módulo.....	35
Justificación de la Unidad Didáctica	36
Contextualización legislativa de la Unidad Didáctica	37
Contextualización del Centro.....	37
Objetivos Generales	38
Objetivos Generales de Módulo y UD	38
Justificación de la UD vía Objetivos Generales.....	39
Justificación de la UD Relacionada con el Sistema Productivo Real	40
Objetivos Didácticos de la UD.....	40
Competencias del Ciclo Formativo Relacionada con la UD	41
La competencia general y su relación con la UD.....	41

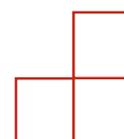


Relación de las Competencias Profesionales, Personales y Sociales y su relación con la UD.....	42
Justificación de la UD vía competencias	44
Contenidos	45
Contenidos didácticos.....	45
Evaluación.....	45
Resultados de aprendizaje (capacidades terminales) y criterios de evaluación	45
Instrumentos de Evaluación	47
Criterios de calificación	52
Mínimos para optar a la media.....	53
Criterios de recuperación	53
Metodología e Intervención Didáctica. Orientaciones Didácticas Generales.....	54
Estrategias Metodológicas de la Unidad Didáctica	55
Actividades y sesiones de la UD.....	57
Temas transversales.....	65
Materiales y Recursos Didácticos.....	66
Temporalización	66
Actividades Complementarias	67
Actividades Extraescolares.....	68
Evaluación de la Práctica Docente a través de los Indicadores de Éxito	69
Posibilidades de proyectos de investigación educativa.....	70
Conclusiones, Limitaciones y Prospección de Futuro.....	72
Referencias Bibliográficas.....	75
Anexos.....	80



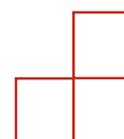
Lista de Tablas

Tabla 1. Normativa legislativa estatal por la cual se rige el CFGS en Dietética.....	12
Tabla 2. Normativa legislativa de la CV por la cual se rige el CFGS en Dietética.....	12
Tabla 3. Calificación de los diferentes conceptos presentes en la programación.....	22
Tabla 4. Rúbrica proyecto de innovación 'Escaleras Activas'.....	32
Tabla 5. Resumen de propuestas de mejora / novedades de la programación.....	34
Tabla 6. Estructura y Duración de la UD en el Contexto del CFGS en Dietética.....	36
Tabla 7. Capacidades terminales del CFGS en Dietética.....	41
Tabla 8. Contenidos didácticos de la Unidad.....	45
Tabla 9. RA y CE de la Unidad Didáctica.....	46
Tabla 10. Estructura prueba escrita.....	48
Tabla 11. Lista de cotejo de la infografía y exposición.....	48
Tabla 12. Rúbrica debate.....	49
Tabla 13. Rúbrica Role Playing.....	50
Tabla 14. Relación entre Contenidos, Actividades, instrumentos de evaluación, CCTT y CCEE.....	51
Tabla 15. Criterios de calificación.....	52
Tabla 16. Programación metodológica.....	56
Tabla 17. Descripción de las actividades de las diferentes sesiones.....	57
Tabla 18. Materiales y Recursos Didácticos.....	66
Tabla 19. Temporalización UD.....	67
Tabla 20. Autoevaluación de la práctica docente.....	70
Tabla 21. Evaluación de la práctica docente por parte del alumnado.....	70
Tabla 22. Porcentaje de alumnos que desertan en Ciclos Formativos en el departamento de Sanidad.....	71



Lista de Figuras

Figura 1. Entrada principal IES Federica Montseny, Burjasot.....	14
Figura 2. Oferta educativa IES Federica Montseny.....	16
Figura 3. Niveles de Respuesta educativa del alumnado establecidos en el decreto 104/2018.....	29



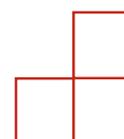
Introducción

La obesidad es una de las principales preocupaciones de salud pública en la sociedad contemporánea, ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), se ha casi triplicado desde 1975 en todo el mundo. En España, esta preocupación no es ajena a la realidad, ya que se ha convertido en un problema significativo. Nuestro país, reconocido mundialmente por su rica tradición culinaria, se enfrenta a un dilema en relación con la alimentación y la salud. En un contexto donde la dieta mediterránea, alabada por su equilibrio y beneficios para la salud, resulta, al menos paradójico, que el país experimente un aumento constante de la obesidad y de las enfermedades relacionadas con ello.

Según datos del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España (2020), aproximadamente el 23% de la población adulta padece obesidad, y este porcentaje se ha incrementado de manera constante en los últimos años. A nivel global, la obesidad se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Se ha registrado un incremento constante en las tasas de obesidad y sobrepeso en adultos, en niños y adolescentes y están relacionados con importantes cambios en el patrón de alimentación de la población (Gutiérrez et al, 2003). Este fenómeno no solo representa un desafío en términos de salud pública, sino que también tiene consecuencias económicas significativas en el sistema salud. Según un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2019), el sobrepeso representa el 9,7% del gasto en salud.

Esta introducción establece la importancia de abordar la problemática de la alimentación y la obesidad en España, considerando su impacto en la salud pública y en el bienestar social. Por consiguiente, es crucial reconocer la relevancia de la ocupación del Técnico Superior en Dietética. Esto permitirá que los estudiantes adquieran la capacidad de comprender la estrecha conexión existente entre la obesidad y la alimentación, posibilitando así la implementación de enfoques efectivos para la solución de esta problemática.



Justificación

La justificación de este Trabajo de Fin de Máster (TFM) se sustenta en una serie de argumentos sólidos que surgieron a raíz de la experiencia como estudiante en prácticas de dicho máster, con un enfoque específico en el campo del Grado Superior en Dietética.

En la actualidad, se observan cambios continuos en la dinámica del aula. Tanto profesores como estudiantes experimentan diariamente la necesidad de ajustar la enseñanza al entorno digital. Las metodologías tradicionales de enseñanza-aprendizaje conviven con nuevas herramientas de innovación educativa, dando lugar a una transformación constante en el proceso educativo.

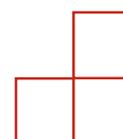
Este TFM no solo representa un requisito académico, sino una oportunidad para contribuir a la calidad de la educación en el ciclo formativo en dietética. La implementación de metodologías activas y el uso efectivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) tienen el potencial de mejorar significativamente la formación de los futuros profesionales del sector. Esta mejora puede traducirse en una comprensión más profunda de los conceptos, una mayor retención del conocimiento, el desarrollo de habilidades prácticas y una mayor motivación de los estudiantes.

Hemos de tener en cuenta, que esta contribución tiene el potencial de generar un impacto positivo en los futuros titulados contribuyendo a la promoción de la salud y el bienestar en la sociedad, ya que dada la problemática descrita anteriormente, se deben buscar soluciones.

Objetivos

El objetivo primordial de este TFM es el aplicar todos los conocimientos y habilidades adquiridos durante la formación del Máster de Profesorado con el fin de analizar la programación del ciclo formativo de Técnico Superior en Dietética proporcionada por el centro, para seguidamente, tras la elección de una unidad didáctica, valorar las posibles áreas de mejora.

También se espera alcanzar otros objetivos específicos, como mejorar y fortalecer la capacidad para diseñar y ofrecer experiencias de aprendizaje efectivas. Esto incluye la



capacidad de diseñar unidades didácticas, utilizar metodologías activas y saber adaptar el contenido para satisfacer las necesidades del alumnado.

A través de la introducción del aprendizaje cooperativo, con el soporte de las herramientas TIC y tras poner en práctica enfoques pedagógicos innovadores, se busca contribuir a la mejora de la formación de los futuros estudiantes del Grado Superior en Dietética.

Presentación de Capítulos

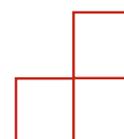
Este Trabajo de fin de Máster (TFM) comenzará con una contextualización lo más detallada posible del entorno educativo, proporcionando un marco necesario para comprender las razones detrás de las estrategias y metodologías seleccionadas. Esto implica tener en cuenta la diversidad de los estudiantes y saber reconocer las diferencias en sus estilos de aprendizaje.

A continuación, se llevará un análisis de la programación proporcionada por el centro educativo, enmarcada en la normativa educativa estatal y en el currículo del ministerio. Se desglosará la programación del módulo profesional, evaluando sus puntos fuertes y aspectos a mejorar, valorando los diferentes apartados como su metodología, contenidos, desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad, actividades TIC, entre otros. Posteriormente, se propondrán mejoras específicas para optimizar la programación, y estas mejoras se implementarán en una unidad didáctica diseñada con este propósito.

Para terminar este TFM, se presentarán las conclusiones y una reflexión final, acompañado de todas las referencias bibliográficas utilizadas para su ejecución, proporcionando credibilidad a los argumentos descritos.

Metodología

En este caso, se ha utilizado una metodología de observación directa y activa de la realidad escolar. Esta observación directa del alumnado, va a permitir comprender su comportamiento y conducta tanto de forma colectiva como individual. Posteriormente se ha analizado los documentos internos proporcionados por el centro y se han tenido en cuenta para, una vez revisados, corroborar que cumplen el marco legal educativo.



Desarrollo del trabajo

Modalidad programación unidad didáctica.

Como se ha comentado anteriormente en los objetivos, la modalidad seleccionada para este TFM es la creación de una unidad didáctica, permitiendo así la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos durante estos últimos meses. A continuación, se proporcionarán detalles sobre los elementos de análisis y planificación involucrados en esta tarea, asegurando un enfoque lo más completo posible.

Marco normativo estatal

En este apartado, se describirá todo el marco legal de la programación del módulo de Alimentación Equilibrada, ubicado en el primer curso, el cual pertenece al ciclo formativo (CF) de grado superior de Dietética. Se tiene que tener en cuenta, que dicho CF viene regido por la normativa estatal LOGSE, *REAL DECRETO 536/1995. de 7 de abril. por el que se establece el título de Técnico superior en Dietética y las correspondientes enseñanzas mínimas* y por *El Real Decreto 548/1995, de 7 de abril por el que se establece el Currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al Título de Técnico Superior en Dietética.*

En el diseño de esta planificación para el módulo de Alimentación Equilibrada, se integrarán de manera transversal las competencias profesionales, personales y sociales que deben lograrse, conforme a lo establecido en el Real Decreto 1147/2011 por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo.

A continuación, se presenta todo el marco legal de una manera más visual en la Tabla 1 y 2:

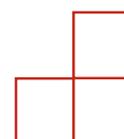


Tabla 1

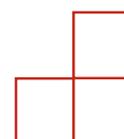
Normativa legislativa estatal por la cual se rige el CFGS en Dietética

MARCO NORMATIVO ESTATAL
Real Decreto 536/1995 de 7 abril , por el que se establece el Título de Técnico Superior en Dietética y las correspondientes enseñanzas mínimas.
Real Decreto 548/1995, de 7 de abril por el que se establece el Currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al Título de Técnico Superior en Dietética .
Ley Orgánica 3/2020 , del 29 de diciembre, por el que se modifica la LOE del 2/2006.
Ley Orgánica de Educación 2/2006 , del 3 de mayo
Ley Orgánica 3/2022, de 31 de marzo , de ordenación e integración de la Formación Profesional.
Real Decreto 659/2023, de 18 de julio , por el que se desarrolla la ordenación del Sistema de Formación Profesional.
Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio , por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo.

Tabla 2

Normativa legislativa de la Comunidad Valenciana por la cual se rige el CFGS en Dietética

NORMATIVA COMUNIDAD VALENCIANA
Decreto 252/2019 de 29 de noviembre del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. (ROF).
Orden 78/2010, de 27 de agosto , de la Conselleria de Educación, por la que se regulan determinados aspectos de la ordenación y organización académica de los ciclos formativos de FP del sistema educativo en el ámbito territorial de la Comunitat Valenciana.
Orden 79/2010, de 27 de agosto , de la Conselleria de Educación, por la que se regula la evaluación del alumnado en los ciclos formativos de FP del sistema educativo en el ámbito de la Comunitat Valenciana.
Orden 12/2022, de 9 de marzo , de la Consellería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula el módulo profesional de Formación en Centros de Trabajo (FCT) de los



ciclos formativos de grado medio y superior, Formación Profesional Básica, Programas Formativos de Cualificación Básica, Cursos de Especialización y Bloque de Formación Práctica (BFP) de las Enseñanzas de Régimen Especial, en el ámbito territorial de la Comunidad Valenciana.

Resolución de 2 de junio de 2022 de la Dirección General de Formación Profesional y Enseñanzas de Régimen Especial, por la que se dictan instrucciones para la gestión del módulo profesional de Formación en Centros de Trabajo.

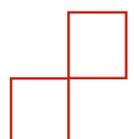
Resolución de 6 de julio de 2023 de la Secretaría Autonómica de Educación y Formación Profesional, por la que se dictan instrucciones sobre la ordenación académica y de organización de la actividad docente de los centros de la Comunidad Valenciana que durante el curso 2023-2024 impartan Formación Profesional de grado C, D y E.

Contextualización del centro educativo

Para elaborar una programación didáctica que garantice una formación integral del alumnado, tal y como viene recogido en la **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), es esencial considerar la realidad social y económica que les rodea. Así pues, el módulo y el ciclo formativo mencionados se llevarán a cabo en el IES Federica Montseny, centro público situado en la localidad de Burjassot, dentro del área metropolitana de Valencia

Esta es una localidad de alrededor de unos 38.8800 habitantes y una superficie de 3,5km² según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022). La configuración socioeconómica de la localidad ha experimentado cambios significativos a lo largo del siglo pasado. Inicialmente, era predominantemente agrícola, siguiendo la tendencia común de los municipios en la región de l'Horta. Con el tiempo, ha evolucionado hacia una orientación residencial y de servicios, impulsada principalmente por su proximidad a la ciudad de Valencia.

Otro dato importante a destacar, es la proximidad del IES Federica Montseny (justo enfrente) del campus universitario de la Facultad de Farmacia, donde además, se imparte el Grado universitario de Nutrición y Dietética. Esto hecho es de vital importancia dada la



situación geográfica tan privilegiada en la que se encuentra, ya que la presencia del campus universitario arrastra con él un sinnúmero de posibilidades de acceso mediante transporte público (tranvía, numerosos autobuses, etc..) y una carretera de circunvalación, la CV-35 que dota de un acceso rápido para el alumnado que provienen de otras localidades.

Figura 1

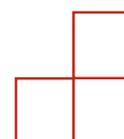
Entrada principal IES Federica Montseny, Burjassot



Fuente: Google Maps, 2023.

Características generales del centro y nivel educativo

En cuanto a las instalaciones y la estructura general del centro, este se divide en tres sectores específicos, los cuales tienen 3 plantas cada uno. Por un lado, se encuentra una zona que alberga las aulas correspondientes a los grupos de ESO, así como la mayoría de los despachos departamentales, personal de servicios y órganos directivos del centro. También incluye la sala de profesores y pequeños despachos destinados a orientación, psicopedagogía, entre otros. Por otro lado, en un sector diferenciado se agrupan los laboratorios y aulas de los ciclos formativos de diversas familias sanitarias, en los cuales se encuentra el del CFGS de dietética. En un tercer sector se encuentran las aulas y talleres correspondientes a los ciclos de las familias de mantenimiento y electrónica. Además, los

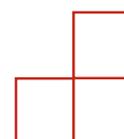


edificios más pequeños y separados del principal que están a la izquierda de la entrada principal albergan el gimnasio para el alumno de ESO, la sala de usos múltiples y talleres de mayores dimensiones para ciertos módulos de las familias técnicas. Al final de esta fila de bloques, en la parte posterior, se encuentran las pistas deportivas.

El IES F. Montseny es, de los 4 posibles institutos públicos que permite la provincia de Valencia, realizar el CF de Grado Superior en Dietética, por lo que hay una alta demanda. Lo completan en el listado 6 centros más de carácter privado, según datos de la Conselleria de Educación, Universidades y Empleo (2023).

En la actualidad cuenta con un total de 1300 estudiantes, que dividiremos en dos grandes grupos para explicar en profundidad las diferencias entre ellos. Es importante este inciso para poder entender las diferencias socioculturales que hay entre sí:

- Por un lado, se encuentra el grupo de estudiantes provenientes de los niveles de Educación Secundaria Obligatoria, Formación Profesional Básica y Bachillerato, mayoritariamente originarios del barrio de las “613 viviendas” considerado Barrio de Acción Preferente Singular, cercano al centro educativo, constituyendo aproximadamente el 20% de la matrícula total. Las familias de este barrio exhiben un perfil sociocultural bajo, junto con elevadas tasas de desempleo, lo que coloca a estos estudiantes en una posición desfavorecida en términos sociales y económicos para su desarrollo educativo. Dada la escasa o nula predisposición familiar hacia la escolarización, el centro implementa programas organizativos sugeridos por la Administración, como desdoblamientos de grupos, grupos especiales PAC (Programa de Aula Compartida), y tutorías individualizadas, entre otros.
- Por otro lado, se encuentra el grupo de estudiantes inscritos en ciclos formativos de nivel medio o superior, constituyendo el 80% restante del conjunto estudiantil. En cuanto a su procedencia, se observa que muchos de ellos provienen principalmente del municipio de Burjassot, especialmente en

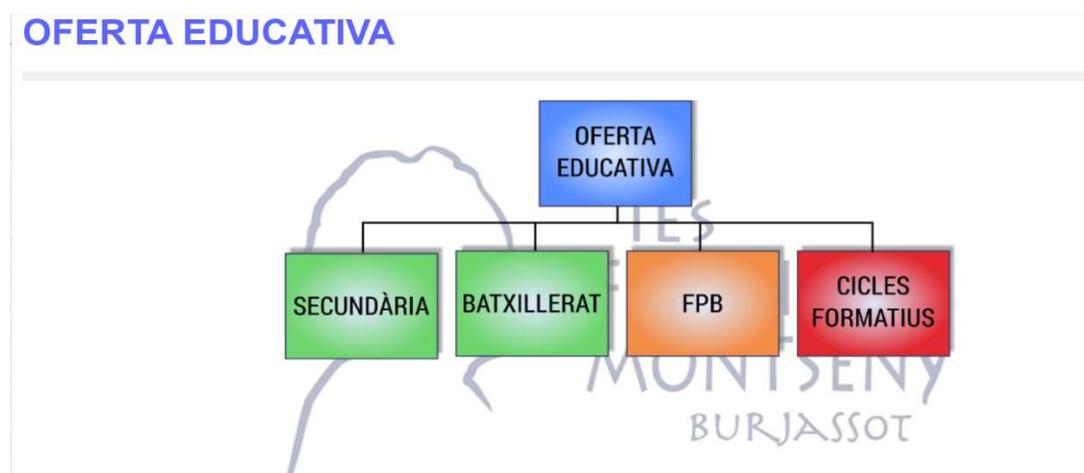


el caso de los ciclos de grado medio. Sin embargo, el perfil del alumno de grado superior es más variado y diverso, procedente de diversas localidades. Es relevante destacar que el centro representa la única oferta pública de formación profesional en los municipios de Burjassot y Godella. Además, como hemos comentado con anterioridad, el acceso conveniente a través de varias líneas de tranvía y autobús, junto con la proximidad a la CV-35, facilita significativamente la llegada de estudiantes de estos niveles formativos.

Es importante recalcar lo anteriormente redactado para poder entender la marcada disparidad del perfil sociocultural existente entre los diferentes grupos de estudiantes, lo que requiere una buena organización y colaboración por parte del centro y de toda su comunidad educativa.

Figura 2

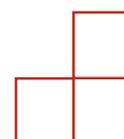
Oferta educativa IES F. Montseny



Fuente: Página web F.Montseny

Entre toda la oferta formativa que incluye el Federica Montseny encontramos, Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato. A esto hay que sumarle Ciclos Formativos de grado básico, medio y superior de 5 familias profesionales:

1. Seguridad y Medio Ambiente
2. Electricidad y Electrónica
3. Instalación y Mantenimiento



4. Comercio y Marketing

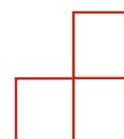
5. Sanidad

En el centro se pueden estudiar 16 diferentes tipos de CF, 4 de los cuales, se ofrecen también de forma semipresencial.

El perfil del alumnado que cursa este tipo de ciclos semipresenciales, es totalmente distinto al resto de estudiantes por sus diferentes edades, motivaciones y situaciones personales. Se ha de tener en cuenta que este tipo de alumnado, por lo general, suele compaginar la vida laboral y personal (muchos de ellos con hijos) con los estudios. Además, se tiene la oportunidad de cursar ciertos de los CF en horario diurno o vespertino. En el caso del CFGS en Dietética, ofrece la posibilidad de ambos, incluso de la modalidad semipresencial.

Por otro lado, de acuerdo con la identidad del centro, se declara una escuela laica, plural y democrática, respetando los valores ideológicos y culturales, fomentando el espíritu crítico y la educación activa para poder construir un alumnado más autónomo, activo y responsable. Las medidas a la atención a la diversidad es uno de los valores que transmite el centro. A través de El Plan de Actuación para la Mejora (PAM), que viene descrita en la Programación General Anual (PGA) y con la ayuda del departamento de orientación permitirá que el centro pueda detectar las necesidades que surjan dentro de las aulas y dar las respuestas necesarias para cubrir las necesidades de los estudiantes.

Como se ha mencionado anteriormente, gran parte del alumnado de secundaria, proviene de ciertos barrios de los alrededores, considerados Barrios de Acción Preferentes, en los que existe una alta probabilidad de exclusión social y pobreza. Esta problemática, es abordada a través del Proyecto Educativo del Centro (PEC). Éste, es el marco de cohesión que permite crear un espacio de convivencia para todos los miembros de la comunidad escolar. A través del PEC, se observa que el IES F. Montseny está comprometido en una política social orientada a fomentar la igualdad de oportunidades, disminuir las diferencias entre distintos grupos de la población y superar los desajustes sociales.



Descripción del cuerpo docente del módulo

El equipo docente está compuesto por seis miembros que cubren todas las áreas del ciclo formativo. Cada uno aporta su experiencia y conocimientos específicos para enriquecer la formación del alumno y está formado por:

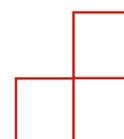
- 1 especialista en FOL
- 2 graduadas de enfermería, dentro de las que se encuentra la jefa de departamento
- 1 diplomada nutricionista y dietista con 10 años de experiencia en el sector y con clínica propia
- 1 licenciada en veterinaria, mi tutora, que compagina el trabajo con su otra pasión en su clínica propia
- 1 licenciado en farmacia.

Descripción del alumnado de la clase

En el aula del CFGS en Dietética de primer curso, se encuentra un grupo diverso de 28 estudiantes con perfiles educativos variados, 3 de los cuales se han matriculado y no han asistido a ninguna clase. El 60% proviene de un grado medio, el 15% de otro grado superior, el 20% de Bachillerato y el 5% ingresó mediante prueba de acceso. La edad media de los alumnos es de aproximadamente 23 años, siendo la mayoría jóvenes, aunque hay presencia de personas mayores de 45 años.

Además, dos alumnos (uno de ellos ya diagnosticado) están en seguimiento por el departamento de orientación y la tutora, por sospecha de Necesidades Especiales de Apoyo Educativo (NEAE), enfrentando posibles desafíos relacionados con, acceso a recursos específicos y apoyo personalizado para maximizar su aprendizaje.

- Un alumno con TDAH. (Además, es el propio alumno quien informa al centro de su diagnóstico de TDAH).
- Un alumno con posible Altas Capacidades.
- Además, encontramos un tercer alumno con una deficiencia visual provocada por una miopía magna de más de 15 dioptrías que le impide alcanzar una agudeza



visual superior a un 40%, todo esto ratificado por el informe de un optometrista en el que nos indica que la deficiencia es congénita y estable en estos momentos.

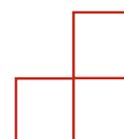
El aula se presenta como un espacio inclusivo donde se busca promover la participación activa y la comprensión de las diversas experiencias educativas de los estudiantes, creando un entorno propicio para el aprendizaje colaborativo y respetuoso de la diversidad.

Además de lo mencionado, es crucial considerar que el módulo de Alimentación Equilibrada, impartido en clase, se encuentra catalogado conforme al Plan Lingüístico del Centro (PLC) para ser impartido parcialmente en inglés. Esta particularidad plantea un desafío adicional, ya que las diferencias de edad entre los estudiantes pueden resultar en niveles de competencia lingüística variados. Es fundamental abordar esta diversidad mediante estrategias que apoyan el desarrollo del idioma y garantizan que todos los estudiantes, independientemente de su nivel inicial, tengan la oportunidad de participar activamente en el aprendizaje del contenido del módulo.

Presentación de la programación didáctica del centro, análisis y propuesta de mejora a la misma

Tras la experiencia de prácticas en el centro y con base a la información proporcionada por la tutora y la jefatura de departamento, en este apartado se va a plasmar la programación didáctica del módulo profesional Alimentación Equilibrada, así como sus contenidos mínimos que debe tener según el marco legal, y posteriormente, se propondrán las posibles mejoras.

La presente programación del módulo mencionado anteriormente, se sitúa en el primer curso del ciclo formativo de grado superior en Dietética. Tiene una carga horaria de 320 horas lectivas, distribuidas en 10 sesiones por semana, con 2 sesiones diarias de 55 minutos cada una. El análisis que se realizará a continuación, tiene como fundamento y guía la interpretación y comparación de lo establecido en el **Real Decreto 536/1995 de 7 abril**, por el que se establece el Título de **Técnico Superior en Dietética** y las



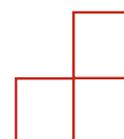
correspondientes enseñanzas mínimas y por lo establecido en el **Real Decreto 548/1995, de 7 de abril** por el que se establece el Currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al Título de Técnico Superior en Dietética. También se tendrá en cuenta para el estudio, el Proyecto Educativo del Centro (PEC), ya que es la guía del correcto funcionamiento del centro.

Secuencia de los contenidos, competencias y evaluación

Se ha de tener en cuenta que la programación a analizar es un texto realizado en 2022, pero que está actualizado en septiembre del 2023 para proporcionar las instrucciones del nuevo curso, por lo tanto, se ha intentado, en cumplimiento de la normativa LOGSE, incorporar el espíritu de la LOE.

En primer lugar, quedan reflejadas las competencias básicas de todo currículo según Ley Orgánica de Educación, LOE 2/2006 de 3 de mayo de las que algunas son relacionadas con los contenidos de dicha programación. También se encuentran las competencias propias de los ciclos formativos y la competencia general y unidades de competencia que se establecen en el Real Decreto 536/1995 de 7 abril, indicando que el módulo profesional de Alimentación Equilibrada contribuye a la adquisición de una de estas unidades de competencia.

La planificación anual del módulo profesional Alimentación Equilibrada detalla la distribución temporal de cada una de las unidades didácticas, incluyendo una tabla con un cronograma que especifica las horas dedicadas a cada una de ellas. Este enfoque temporal se orienta hacia la consecución de los Resultados de Aprendizaje (capacidades terminales), estableciendo una conexión directa entre estos y los Criterios de Evaluación asociados también a los contenidos mínimos que deben ser alcanzados. Hemos de tener en cuenta que esta distribución horaria se hace de una manera aproximada, contando las horas totales de cada unidad didáctica para la consecución de las 320 horas que marca la normativa para el módulo profesional. Por lo tanto, no se tiene en cuenta las posibles horas utilizadas para exámenes, actividades complementarias o posibles incidencias surgidas en la vida real del centro, lo que podría provocar alguna pérdida de clase. Este aspecto, es



una de las propuestas de mejora a esta programación que quedará resuelta en la unidad didáctica posterior.

Por otro lado, quedan descritas las metodologías que se van a utilizar a lo largo del curso académico. Se dice que se tendrán en cuenta a la hora del proceso de enseñanza-aprendizaje y se describen cada una de ellas de forma muy general, pero no se relacionan directamente con las actividades programadas. Simplemente se comenta por encima que cada una de ellas se utilizará la metodología más adecuada según la unidad didáctica que se imparta. Esto es uno de los aspectos que quedarán mejorados a la hora de realizar la unidad didáctica propia. En cuanto a los materiales y recursos didácticos, no se encuentra una distinción clara ni especificación entre ellos. La documentación solo presenta una diferenciación general entre los materiales destinados al profesor y al alumno, sin detallar específicamente cuáles son los materiales didácticos y cuáles son los recursos didácticos utilizados en la programación. Este aspecto se desarrollará posteriormente en la unidad didáctica mejorada.

Con relación a la evaluación del módulo, queda reflejada de una forma muy concisa y completa. Se evaluará especialmente la adquisición de las capacidades terminales (RA) y objetivos, así como el progreso del alumno durante el curso. La participación en las actividades de clase es obligatoria, y su no realización afectará la calificación final. Se llevarán a cabo exámenes teóricos y prácticos, debiendo obtener al menos 5 puntos sobre 10 para superarlos. En caso de evaluaciones con más de un examen teórico, se calculará la media aritmética de estos. La calificación del módulo se expresará en valores numéricos de 1 a 10 y se ajustará al alza o a la baja según sea necesario, (Orden 79/2010, de 27 de agosto). La nota de la evaluación se determinará ponderando la calificación numérica de los diferentes conceptos, destrezas y valores programados. A continuación, adjuntamos la tabla proporcionada por la documentación recibida:

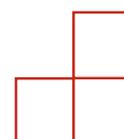


Tabla 3

Calificación de los diferentes conceptos presente en la programación

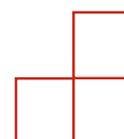
Instrumento	%
Conceptos	70
Destrezas y Procedimientos	20
Valores y Actitud	10

Nota. Elaboración propia según los datos proporcionados en la programación del centro.

Los instrumentos de evaluación de la actitud se evaluarán por medio de la observación directa, listas de control, cuestionarios y registros realizados por el equipo docente, teniendo en cuenta diferentes ítems como, por ejemplo: la participación del alumnado en las actividades, las entregas de estas de forma puntual, entre otros.

Sin embargo, tras analizar la forma de calificación de la programación se identifica una discrepancia en cuanto al sistema implementado. Según la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, se destaca que los referentes de evaluación son los criterios de evaluación y no exclusivamente los métodos o instrumentos de evaluación. Por lo tanto, tras analizar la tabla anterior, se observa que la metodología de evaluación de la programación es uno de los aspectos a mejorar en la unidad didáctica propuesta ya que carece de un enfoque centrado en los elementos curriculares y hay una clara desactualización con respecto a la normativa vigente.

Todos los elementos anteriores evaluables, se aplicarán únicamente si el estudiante participa regularmente en las actividades de clase. La ausencia de más del 15% de las horas lectivas (al ser un ciclo formativo presencial) de un área específica puede resultar en la pérdida de la evaluación continua, existiendo la posibilidad para el alumnado de la recuperación presentándose con todo el contenido del curso en la convocatoria ordinaria, como se establece en la Resolución de 6 de julio de 2023 de la Secretaría Autonómica de Educación y Formación Profesional.



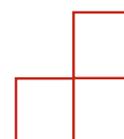
En cuanto a las actividades complementarias del módulo están mencionadas en la programación anual de manera general, sin proporcionar detalles específicos. Esto deja abierta la posibilidad de llevar a cabo estas actividades tanto dentro como fuera del centro, sin indicar cuándo se llevarán a cabo en la temporalización de la programación. Este hecho puede llevar a una mala organización en cuanto a la secuenciación y temporalización de las unidades didácticas durante el curso, por lo que, a la hora de la realización de la unidad mejorada, quedará reflejado en un calendario todas estas actividades y salidas del centro.

Actividades TIC

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han transformado significativamente la educación en diversos aspectos, proporcionando nuevas oportunidades y mejorando la calidad del aprendizaje, a la par que, como dicen Sánchez et al. (2017), dan acceso de una forma muy rápida a una cantidad de información ilimitada. Su integración efectiva en la educación puede mejorar significativamente el proceso de enseñanza y aprendizaje, preparando a los estudiantes para un futuro cada vez más digital y globalizado. Y no solo se ha de hablar de esta implementación en el alumnado, ya que hay estudios que afirman que la competencia digital del profesorado es esencial para mejorar los métodos de enseñanza, simplificar el proceso de aprendizaje y promover la competencia digital de los estudiantes (Casal et al., 2021).

No obstante, el centro dispone de un PEC desactualizado que no refleja este instrumento como mejora ante el aprendizaje, no enfatiza su potencialidad en la educación y simplemente se limita a nombrarlas como una herramienta que, con un buen uso, puede ser muy efectiva, pero de la que también hay que valorar los peligros que pueda presentar. Sin embargo, es posible que, ante una inminente actualización del proyecto educativo de centro, se incorpore un cambio en este punto.

De igual modo, también es relevante señalar que, a lo largo de la programación analizada, aparecen materiales informáticos bastante anticuados como cañones de proyección o los tres ordenadores de mesa desactualizados de los que se dispone en el



aula. Se ha de tener en cuenta, que a pesar de todo esto, la docente si incorpora herramientas y aplicaciones de forma habitual en el aula, así como Canva, Genially, etc.

Pero, a una velocidad abismal, las TIC han permeado prácticamente todos los aspectos de la vida diaria, mejorando la eficiencia, la comunicación y la accesibilidad a la información y, de esta manera, también se han colado en la vida diaria de una clase.

Porque, aunque no figure en unos documentos obsoletos, lo cierto es que el alumnado es el que acude diariamente a clase con su portátil, tableta o móvil de última generación, preparado para usarlo a un solo “clic” de su mano.

Así, como consecuencia, se aprovecha estos recursos que, de ningún modo, podría ofrecer el centro, para que el alumnado tome apuntes, realice sus tareas, busque información y, con una opinión crítica, la seleccione valorando la fiabilidad de las fuentes. Además, mediante el portal virtual de educación de la Comunidad Valenciana, Aules, la docente facilita el acceso a los documentos trabajados durante las sesiones.

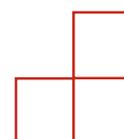
Sin dejar a un lado la importancia de abordar los desafíos relacionados con la seguridad, la privacidad y el uso responsable de la tecnología, también, permite el teletrabajo, la educación en línea y la colaboración a distancia para la realización de tareas en grupo, comunicaciones e, incluso, para un mejor clima de aula.

En definitiva, el alumnado aplica sus conocimientos informáticos a la vida real con los que accede a los nuevos aprendizajes que le guiarán hacia su nueva vida laboral.

Cabe destacar, que el uso de las TIC será, a medio-largo plazo, una necesidad en la educación y, empezando por los docentes, tal y como se afirma en la Resolución de 4 de mayo de 2022, de la Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Educación, sobre la actualización del marco de referencia de la competencia digital docente.

Metodologías activas

Está demostrado que las metodologías activas contribuyen al aprendizaje significativo, brindando beneficios tanto académicos como sociales. Según Aiche (2011), la metodología activa surge con el fin de construir conocimientos, busca cultivar habilidades



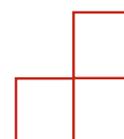
como autonomía, colaboración en equipos multidisciplinares, participación activa, destrezas de comunicación y cooperación, resolución de problemas, creatividad, entre otras. Así, involucran al alumnado de manera directa, aumentando su participación y compromiso en el aprendizaje. Fomentan el pensamiento crítico, la colaboración y resolución de problemas y facilitan su comprensión al conectar conceptos con situaciones reales y la aplicación práctica del conocimiento.

En el IES F. Montseny y siendo coherentes con su definición institucional, tienen como objetivo tal y como lo especifican en el PEC, formar personas capaces de resolver problemas con una perspectiva crítica, creativa y práctica.

En consecuencia con todo esto, en el módulo de Alimentación Equilibrada, abrazando el espíritu y principios de la LOE se intenta, mediante el uso de metodologías activas (en concreto el aprendizaje cooperativo), fomentar la habilidad de los estudiantes para gestionar su propio proceso de aprendizaje, tener confianza en sus habilidades y conocimientos, y estimular el desarrollo de su creatividad, iniciativa personal y espíritu emprendedor.

El aprendizaje cooperativo implica trabajar juntos para alcanzar objetivos compartidos, donde los estudiantes colaboran para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás, en contraste con el aprendizaje competitivo e individualista. Este método, que puede aplicarse a cualquier tarea didáctica, se organiza en grupos formales de aprendizaje cooperativo, los cuales funcionan durante períodos específicos y requieren la específica de objetivos, decisiones previas a la enseñanza, explicación de tareas y evaluación del desempeño del grupo. Este enfoque asegura la participación activa de los estudiantes en tareas intelectuales diversas (Johnson, 1994).

En el caso del análisis de esta programación, observamos que la docente lleva a cabo una exposición didáctica sobre los fundamentos de la unidad, resaltando y explorando en detalle los aspectos más cruciales, lo que entendemos como clase magistral. Esta presentación educativa se respalda mediante el uso de material visual, presentaciones en PowerPoint o recursos digitales y tiene como objetivo meramente la introducción de los



conceptos básicos de las unidades didácticas, que posteriormente, se trabajarán y reforzarán mediante tareas propuestas.

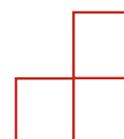
La mayoría de las actividades realizadas a cabo en las diversas unidades didácticas se realizan de manera autónoma por el alumnado, la profesora, en estos casos, se limita a introducir los temas, facilitar la información adecuada y proponer ciertas actividades de metodologías activas para reforzar los conocimientos adquiridos. En consonancia con las conclusiones del estudio de Maquilón et al. (2016) en el que se subraya la importancia de estrategias efectivas de aprendizaje y se fomenta la autonomía del alumno. Al facilitar actividades autónomas, la profesora busca promover que los estudiantes utilicen estrategias adecuadas para consolidar sus conocimientos, alineándose con la noción de aprendizaje satisfactoria mencionada en el estudio anterior

Estos contenidos son accesibles a través del entorno virtual “Aules”, tanto el temario en PowerPoint, como las actividades a realizar. Por ejemplo, se organiza un debate donde los equipos tienen que colaborar para investigar, preparar argumentos y presentar su postura ante la clase del contenido proporcionado anteriormente.

Desarrollo de los Valores Relativos a Equidad y Diversidad

A la hora de revisar la programación proporcionada, se observa una carencia de referencia a los valores relacionados con la equidad y diversidad. Aunque el PEC del centro sí que aborda en cierta medida estos aspectos, al ser un documento como hemos comentado anteriormente un poco desactualizado (este mismo año se está realizando uno completamente nuevo), no profundiza lo suficiente, simplemente hace referencia que debido a la gran diversidad que presenta el centro, se requiere un gran esfuerzo por parte de todo el equipo educativo. Esta carencia cobra relevancia si tenemos en cuenta el primer artículo del capítulo I de la LOMLOE (2020) que destaca la importancia de la equidad y la inclusión educativa, promoviendo la igualdad de oportunidades sin discriminación por diversos factores.

En este contexto, se propone una reflexión y mejora en la programación, incorporando en ella, estrategias y enfoques que fomenten la equidad, la inclusión y la



diversidad realizando actividades dentro de nuestra unidad didáctica. En concreto, se realiza esta actividad en las sesiones 5 y 6 el día 17 de enero de 2024. Esta actividad pretende dar más visibilidad al deporte femenino fomentando la equidad y la inclusión, además de promover también la atención de la diversidad con respecto a deportes con limitaciones visuales, como el alumno con NEAE presente en el aula. También se encuentran ejemplos de este tipo de actividades en las sesiones 9 y 10 del 10 de enero. Después se podrá ver más detenidamente y con mayor detalle.

Desarrollo de Valores Éticos

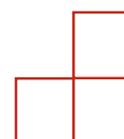
En cuanto a este apartado de valores y tras revisar los diferentes documentos proporcionados por el centro, se puede concluir que en este sentido sí que se tiene en consideración la educación basada en valores. Al realizar la revisión del PEC, sí que se aprecian evidencias donde se enfatiza el desarrollo de estos valores.

Por otra parte, es en la programación, donde particularmente se observa esa mayor relevancia de los valores éticos. La importancia de promover la tolerancia, el respeto y la concienciación entre los estudiantes, así como la sensibilización hacia sus compañeros y el profesorado es una de las bases de esta programación. En este sentido, la programación se convierte en un instrumento clave para llevar a cabo de manera más específica y detallada la implementación de estos valores, incluso se observa que en cada bloque temático, junto con sus criterios de evaluación, resultados de aprendizaje y contenidos, hay un apartado donde se especifica los valores que se quieren llegar a alcanzar con cada uno de ellos.

En definitiva, podemos concluir que en este sentido, la programación cumple con todos los estándares para que, mediante las actividades que se promueven en el aula, contribuya al crecimiento personal y social de los estudiantes, fomentando la adquisición y desarrollo de los valores éticos.

Refuerzo de Grupos de Atención Especial

En referencia a los alumnos con necesidades educativas especiales, se observa que en la programación si queda reflejado el modo de actuación en estos casos.



En primer lugar, es crucial considerar la normativa específica sobre evaluación en Formación Profesional. En este contexto, se establece la necesidad de realizar ajustes en los medios y procedimientos de evaluación para los estudiantes con necesidades especiales de apoyo educativo, asegurando así su acceso equitativo a las pruebas. En cualquier caso, la evaluación verificará el logro por parte del alumno de los resultados de aprendizaje establecidos para cada módulo del ciclo formativo. Según la Ley Orgánica 3/2022 sobre ordenación e integración de la Formación Profesional integra la inclusión como un elemento central del sistema, vinculado a la equidad. Su objetivo principal es proporcionar trayectorias exitosas independientemente de los perfiles personales o las necesidades específicas. En este contexto, la Orden 79/2010, emitida el 27 de agosto por la Conselleria de Educación y que regula la evaluación de los estudiantes en ciclos formativos, especifica en su artículo 2 que los procedimientos de evaluación se ajustarán a las adaptaciones metodológicas que hayan sido aplicados a los estudiantes con necesidades educativas especiales.

Las adaptaciones curriculares en la Formación Profesional no supondrán, en ningún caso, eliminación de objetivos, capacidades terminales o criterios de evaluación relacionados con la competencia profesional básica característica de cada título. Lo que sí que será posible, teniendo en cuenta la diversidad del alumnado, es adaptar las exigencias curriculares al ritmo de cada estudiante, proponiendo diferentes actividades y utilizando diferentes metodologías.

Todos estos conceptos teóricos se incorporan en el aula mediante actividades diseñadas para fortalecer y aplicar todo lo redactado en la programación en situaciones prácticas.

Según el **Decreto 104/2018**, de 27 de julio, del Consell por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión y **la Orden 20/2019**, se establecen medidas para garantizar la inclusión educativa de todos los estudiantes en todos los centros de la Comunitat Valenciana. A continuación, se presenta la Figura 3 los diferentes niveles de respuesta educativa para la inclusión de todo el alumnado.

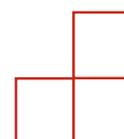


Figura 3

Niveles de Respuesta educativa del alumnado establecidos en el decreto 104/2018



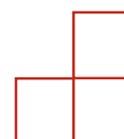
Fuente: Álvarez, E. (2022, 7 de marzo). Inclusión en Valencia: niveles y medidas

Propuesta de Innovación Educativa

La presente propuesta de innovación surge tras observar la creciente participación del alumnado en el aula y la implicación de estos con las redes sociales. Analizando la definición que hace la Real Academia de la Lengua (2014) de las redes sociales “plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios” y su capacidad de divulgación rápida y sencilla, nos va a permitir poder realizar dicha propuesta con la intención de que llegue al mayor número de personas posible.

Se es consciente por parte del alumno en prácticas, comunicado por la tutora de clase, que los alumnos han creado un Instagram. En esta plataforma, de manera esporádica, se comparten diversas imágenes junto con información relacionada con el ámbito de la alimentación.

A raíz de esto, y tras la creciente necesidad de fomentar estilos de vida saludables y la conciencia sobre la importancia del ejercicio físico, surge la idea de realizar una actividad relacionada con estos ámbitos, ya que en el módulo impartido se relaciona directamente



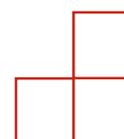
con la UD: La alimentación en el deporte. Esta actividad recibe el nombre de “Escaleras Activas”.

Diferentes estudios afirman que el uso de las redes sociales en la docencia aporta un valor añadido y acercan al alumno hacia un aprendizaje formal (De Haro, 2009). En este sentido, el empleo de las TIC favorece la implicación colectiva del alumnado y permite incorporar de una forma alternativa el desarrollo de la teoría y la implementación de tareas por parte del docente (Ruiz- San- Miguel et al., 2020).

El objetivo de esta propuesta es promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes del centro, concienciando sobre la importancia del ejercicio físico y la necesidad de llevar un estilo de vida saludable. Esto nos va a permitir integrar metodologías pedagógicas activas, como el aprendizaje cooperativo, y mediante el uso de las herramientas TIC, poder alcanzar el mayor número de público posible. Según Míguez (2019), debemos de tener en cuenta que la influencia que proporcionan las cuentas de Instagram de comidas saludables a la alimentación de sus seguidores es significativa. También se ha tenido en cuenta la colaboración interdisciplinar con otro ciclo formativo.

La actividad consiste en la formación de 4 o 5 grupos de estudiantes, quienes tienen la tarea de calcular el peso medio de adultos promedio en España, diferenciando entre hombres y mujeres para obtener resultados más precisos. Esta información se obtendrá de fuentes científicamente confiables o, en su defecto, los propios participantes podrán proporcionar datos para realizar una media. Además, los grupos contarán todas las escaleras del instituto para calcular las calorías gastadas por piso subido calculadas en los datos obtenidos anteriormente.

Posteriormente, cada grupo también será responsable de diseñar un eslogan motivador relacionado con la actividad, y con el permiso del centro y tras analizarlos en el aula, pegarlo en cada piso del instituto, además de la creación de carteles tamaño A3. Los lemas pueden ser en inglés, considerando que parte del módulo se imparte en este idioma y en valenciano de acuerdo con el Plan de Normalización Lingüística (PNL) del centro con el fin de potenciar una de las lenguas oficiales de la Comunidad Valenciana.

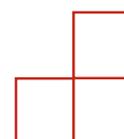


Seguidamente, y en colaboración con el ciclo formativo de Grado Superior en Sistemas de Telecomunicaciones Informáticos fomentando la interdisciplinariedad, se creará un código QR asociado donde a través de su escaneado se redirigirá directamente a la aplicación de Instagram de la clase. En esta aplicación, se publicarán los diferentes “post” de todos los grupos con unas infografías visuales donde se explique cómo se han obtenido los resultados, el número de Kcal gastadas por cada piso subido y los eslogans elegidos.

Finalmente, se llevará a cabo un debate en clase para exponer los resultados de los grupos y discutir colectivamente la creación de eslogans y cartelería, fomentando así la reflexión y colaboración entre los participantes.

Para la actividad descrita anteriormente, una metodología pedagógica efectiva sería el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). Esta metodología se selecciona por varias razones que se alinean con los objetivos y características específicas de la actividad. Según Blank (1977), este tipo de aprendizaje implica que los estudiantes diseñan, ejecutan y evalúan proyectos con aplicaciones prácticas fuera del entorno de clases convencionales. Los proyectos en el ABP suelen comenzar con una pregunta o desafío en donde, según Trujillo (2015) el papel del estudiante en este enfoque educativo se espera que no solo sea un receptor pasivo de información, sino que asuma un papel activo participante en procesos cognitivos de mayor nivel. Esto incluye la recopilación de información, el reconocimiento de problemas, el establecimiento de la lógica y la realización de conclusiones. Por otro lado, el rol del docente va más allá de simplemente exponer contenidos. La función principal del docente consiste en crear un entorno de aprendizaje que permita a los estudiantes desarrollar el proyecto. Esto implica identificar fuentes de información, facilitar el trabajo en grupo, asegurar el éxito del proyecto y evaluar los resultados obtenidos (Trujillo, 2015).

Este tipo de metodología pedagógica tiene como ventaja principal mantener a los estudiantes comprometidos y motivados al permitirles elegir temas de interés personal y relevancia para sus vidas. Esta personalización del aprendizaje contribuye al logro de sus objetivos educativos y a que sean ellos mismos quien tomen sus propias decisiones



(Dickinson et al., 1998), por eso se ha seleccionado este tipo de metodología para la propuesta.

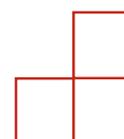
En cuento a la elección de la plataforma Instagram para la realización del proyecto y como medio de difusión se fundamenta en la posibilidad de acceso de todos los miembros del aula, ya que se ha consensuado anteriormente y todos disponen de un teléfono móvil con acceso a internet. A parte de esto, según el Estudio Anual de Redes Sociales realizado por AIB Spain (2023), Instagram se sitúa como la segunda plataforma más popular en España en 2023, justo por detrás de Whatsapp y el teléfono móvil sigue siendo el dispositivo preferido por los usuarios para visitar este tipo de redes sociales.

En referencia a la evaluación, se llevará a cabo mediante una rubrica diseñada específicamente para ello:

Tabla 4

Rúbrica proyecto de innovación 'Escaleras Activas'

	2 puntos	1 punto	0,5 puntos	0 puntos
Registro de datos y cálculo de peso	El grupo calcula con precisión el peso medio diferenciado por género utilizando datos confiables	El grupo calcula el peso medio, pero hay alguna imprecisión en los datos o en el proceso.	El grupo intenta calcular el peso medio, pero hay imprecisiones significativas o falta de datos confiables.	No se realiza el cálculo del peso medio.
Conteo de Escaleras	El grupo cuenta todas las escaleras con precisión para calcular el gasto calórico por piso subido.	El grupo cuenta las escaleras, pero hay alguna imprecisión en el conteo.	El grupo intenta contar las escaleras, pero hay imprecisiones significativas.	No se realiza el conteo de escaleras
Cálculo del Gasto Calórico	Se realiza un cálculo preciso y diferenciado por género del gasto calórico por piso subido	Se realiza el cálculo, pero hay alguna imprecisión en los datos o en el proceso	Se intenta calcular el gasto calórico, pero hay imprecisiones significativas	No se realiza el cálculo del gasto calórico
Creación de Código QR	Se crea un código QR funcional con la URL de la página de Instagram	Se crea un código QR, pero hay algún	Se intenta crear el código QR, pero hay problemas	No se crea el código QR.



	2 puntos	1 punto	0,5 puntos	0 puntos
		problema técnico o error	significativos o el código no funciona	
Eslogan y exposición	El grupo crea un eslogan original y motivador, con un lenguaje claro y directo al igual que la exposición.	El grupo crea un eslogan, pero podría mejorar en originalidad o claridad del mensaje al igual que la exposición.	El eslogan es básico o poco motivador al igual que la exposición.	No se crea un eslogan ni se expone.

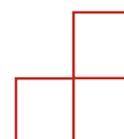
Propuestas de Mejora de la Programación Didáctica Facilitada por el Centro

La programación analizada presenta diversas carencias que pueden afectar a la coherencia de la planificación didáctica. En primer lugar, se evidencia la ausencia de una temporalización detallada que considere las horas destinadas a exámenes, actividades complementarias y otros contratiempos que puedan surgir, tales como huelgas o similar, lo que puede dificultar la efectividad del tiempo en el aula. Las actividades complementarias son mencionadas de manera general, sin especificar fechas ni días, lo que podría afectar la organización y planificación de dichas actividades, y tampoco se tiene claro que tipo de actividades en concreto se van a realizar.

En cuanto a las metodologías, aunque se mencionan brevemente, no se establece una relación clara entre estas y las actividades concretas de la programación, lo que puede generar confusiones en su aplicación práctica.

También se encuentra una falta de diferenciación entre materiales y recursos didácticos utilizados. Se nombran de manera muy general los materiales utilizados para la programación, sin identificar que son cada uno de ellos, además de proponer términos un poco anticuados, lo que podría afectar la selección y preparación de los recursos necesarios para las clases.

Por otro lado, en el ámbito de la evaluación, se destaca la falta de puesta al día de esta programación al observar que se pondera con un 10% la actitud y por lo tanto podemos



decir de que carece de un enfoque centrado en los elementos curriculares y hay una clara desactualización con respecto a la normativa vigente.

Finalmente se observa la carencia de estrategias de evaluación que contemplen la equidad y diversidad, omitiendo la propuesta de actividades que aborden estos aspectos fundamentales en el proceso educativo, y no se proporciona ninguna actividad relacionada en dicha programación.

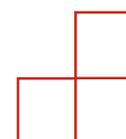
A continuación, se procederá a detallar de manera más visual y esquemática todas las mejoras identificadas en la tabla correspondiente, con el objetivo de ofrecer al lector una comprensión clara y ordenada de las modificaciones propuestas para optimizar la programación tal y como se observa en la tabla 5.

Tabla 5

Resumen de propuestas de mejora / novedades de la programación

Temporalización
No se tiene en cuenta a lo largo de la programación analizada la temporalización, tanto de las actividades complementarias como la extraescolares. Tampoco queda registrado el tiempo dedicado a exámenes. Propuesta de mejora
Metodología
En la programación proporcionada se observa una breve descripción muy global de diferentes tipos de metodologías existentes, de una forma muy teórica y poco práctica y no se indica que tipo se va a utilizar. Propuesta de mejora
Materiales y Recursos Didácticos
Se nombra muy por encima y no se diferencia entre material y recurso. Propuesta de mejora
Evaluación
La metodología de evaluación de la programación es uno de los aspectos a mejorar en la unidad didáctica propuesta ya que carece de un enfoque centrado en los elementos curriculares y hay una clara desactualización con respecto a la normativa vigente. Tampoco aparece en ella ni los criterios para optar a la media ni los criterios de recuperación. Propuesta de mejora / novedad en la programación
Desarrollo de valores relativos a Equidad y Diversidad
Este es un aspecto que no aparece registrado en la programación y apenas viene reflejado en el PEC del centro, por lo tanto, es uno de los temas donde más hincapié se ha hecho a la hora de programar la Unidad Didáctica y las actividades propuestas. Novedad

Posteriormente, se aplicarán las estrategias necesarias para abordar estos puntos débiles encontrados en el análisis de dicha programación y quedarán mejoradas en la unidad didáctica que se expondrá en el siguiente apartado.



Desarrollo de la Unidad Didáctica

Introducción

Considerando el análisis de la programación del módulo proporcionada por el centro e identificando sus puntos débiles o susceptibles de mejora para alcanzar sus objetivos, a continuación, se detallan los componentes esenciales que deben estar presentes en una programación didáctica según la normativa, prestando especial atención a todos aquellos puntos que se han identificado como posibles mejoras los cuales se verán plasmados en la siguiente unidad didáctica.

Ubicación de la UD en el Ciclo Formativo y en el Módulo

La Unidad Didáctica que nos ocupa, forma parte del Ciclo Formativo de Grado Superior de Dietética, dentro de la familia sanitaria. Tiene una duración total de 2000 horas distribuidas en 2 cursos, y es realizado en la Comunidad Valenciana. El módulo profesional del cual proviene la UD es Alimentación Equilibrada, ubicada en el curso primero y tiene una carga lectiva de 320 horas, distribuidas en 10 sesiones por semana, 2 sesiones diarias de 55 minutos de duración cada una de ellas.

Dicho módulo profesional dispone de 6 bloques temáticos. La UD a desarrollar es una de las cuatro UD que forma el bloque 4, titulado Alimentación Equilibrada en diferentes etapas de la vida, que cuenta con una duración de 80 horas. Esta UD recibe el nombre de La Alimentación en el Deporte, con una carga lectiva de 18 sesiones, donde una sesión equivale a 55 minutos. Como hemos comentado anteriormente, se dispone de 10 sesiones semanales, 2 diarias y se impartirá a lo largo del segundo trimestre, donde posteriormente se verá con mucho más detalle la temporalización exacta.

A continuación, se esquematiza la ubicación de esta de una forma gráfica más visual tal y como se observa en la tabla 6.

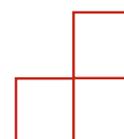


Tabla 6

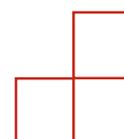
Estructura y Duración de la Unidad Didáctica en el Contexto del CFGS en Dietética

Ciclo Formativo de Grado Superior en Dietética	
Familia Profesional	Sanitaria
Nivel o grado	Superior
Ubicación Geográfica	Comunidad Valenciana
Duración Total del Ciclo	2000 horas (2 cursos)
Modulo Profesional – Alimentación Equilibrada	
Duración del módulo	320 horas (10 sesiones/semana)
Bloques temáticos	6
Bloque al que pertenece la UD	Bloque 4. Alimentación Equilibrada en Diferentes Etapas de la Vida.
Duración del Bloque 4	80 horas (4 UD)
Unidad Didáctica (UD) – La Alimentación en el Deporte	
Duración de la UD	18 sesiones (55 minutos cada una)
Frecuencia Semanal	10 sesiones (2 al día)

Fuente: Elaboración propia

Justificación de la Unidad Didáctica

La UD "La Alimentación en el Deporte" se presenta como una elección esencial en el CFGS de Dietética ya que aborda de manera específica las necesidades nutricionales de los deportistas. Su relevancia profesional se destaca al brindar a los estudiantes conocimientos y habilidades que se pueden aplicar directamente en el diseño de planes alimenticios adaptados a las necesidades particulares de quienes practican actividad física intensa, además de contribuir a alcanzar una de las unidades de competencia descritas en el Real Decreto 536/1995. Además, se fomenta la comprensión de como una correcta alimentación puede ser determinante para el bienestar de los deportistas y su estrecha relación.



Contextualización legislativa de la Unidad Didáctica

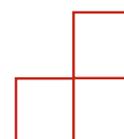
En la elaboración de esta UD se tendrá en cuenta la normativa y principios establecidos por el **Real Decreto 536/1995, de 7 de abril** por el que se establece el título de **Técnico superior en Dietética** y las correspondientes **enseñanzas mínimas** y además por el **Real Decreto 548/1995, de 7 de abril** por el que se establece el Currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al **Título de Técnico Superior en Dietética**.

Por otro lado, tomando en consideración la realidad actual del ciclo formativo y reconociendo su desactualización en cuanto a la normativa, se orientará la programación de esta UD conscientemente hacia la normativa más reciente. Dentro de la estructura de la misma, se incluirán las competencias profesionales, personales y sociales que vienen recogidas en el **Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio**, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional, incorporándolas de manera transversal.

Contextualización del Centro

El IES F. Montseny presenta una estructura física dividida en tres sectores, cada uno con funciones específicas, abarcando desde aulas para ESO hasta laboratorios de ciclos formativos. La oferta formativa incluye ESO, Bachillerato y ciclos de diferentes familias, reflejando una diversidad de perfiles y necesidades.

Por otro lado, en el aula del CFGS en Dietética de primer curso, se cuenta con un grupo de 28 estudiantes, donde el 60% proviene de un grado medio, el 15% de otro grado superior, el 20% de Bachillerato y el 5% ingresó mediante prueba de acceso. La edad media es de aproximadamente 23 años, con diversidad de perfiles educativos y presencia de alumnos mayores de 45 años. Un estudiante está bajo seguimiento del departamento de orientación y la tutora por sospecha de Necesidades Especiales de Apoyo Educativo (NEAE), enfrentando posibles desafíos, además de un alumno con deficiencia visual diagnosticada y otro alumno con TDAH el cual nos proporciona el diagnóstico realizado por un profesional. El aula se presenta como un espacio inclusivo que fomenta la participación



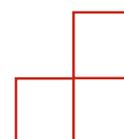
activa y la comprensión de diversas experiencias educativas. Todo esto queda anteriormente mucho mejor explicado y de manera más extensa.

Objetivos Generales

Objetivos Generales de Módulo y UD

Según se establece en el anexo III del **Real Decreto 536/1995 de 7 de abril** y sus correspondientes enseñanzas mínimas podemos determinar que los **objetivos generales** del ciclo formativo de **Técnico Superior en Dietética** de los que los escritos en *letra cursiva* se corresponden al módulo de Alimentación Equilibrada y los marcados en **negrita** son aquellos que están directamente relacionados con la **UD** son:

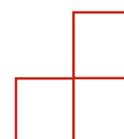
- *Determinar qué medidas antropométricas hay que obtener de los pacientes/clientes, para valorar el estado nutricional de los individuos.*
- *Efectuar los cálculos necesarios para obtener el valor de los índices de masa corporal, superficie corporal y gasto energético basal de las personas.*
- **Proponer dietas equilibradas que satisfagan las diferentes situaciones fisiológicas de las personas, gustos, hábitos y posibilidades de los mismos.**
- *Esquematizar los cambios y transformaciones que sufren los alimentos durante su tránsito por el aparato digestivo.*
- Relacionar las repercusiones nutricionales que, sobre el organismo, producen los principales procesos fisiopatológicos, en función de sus características etiopatogénicas.
- Adaptar propuestas dietéticas equilibradas, a partir de prescripciones de ingesta, para diferentes tipos de procesos patológicos y en función de las características fisiopatológicas del individuo.
- Obtener adecuadamente muestras de alimentos y disponer su preparación para el envío al laboratorio de análisis, en condiciones idóneas para su posterior procesamiento.



- Comprender la importancia de los microorganismos, como responsables de las alteraciones y/o transformaciones que sufren los alimentos, y su potencial como agentes patógenos para los alimentos y la salud de las personas.
- *Valorar la influencia que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las personas tienen sobre la salud/enfermedad, explicando los aspectos preventivos, asistenciales y rehabilitadores.*
- Explicar las transformaciones y alteraciones, en la calidad nutritiva de los alimentos, que sufren durante los procesos de conservación y elaboración más frecuentes de los alimentos de consumo humano.
- *Interpretar los procesos a través de los cuales el organismo asimila y transforma los nutrientes para el desarrollo del cuerpo humano.*
- Programar y desarrollar actividades de promoción de la salud, elaborando los materiales necesarios para cubrir los objetivos previstos en las campañas o programas sanitarios.
- *Utilizar programas informáticos de ayuda a la elaboración/adaptación de dietas equilibradas para personas o colectivos sanos/enfermos.*
- Comprender el marco legal, económico y organizativo que regula y condiciona la prestación de servicios sanitarios, identificando los derechos y obligaciones que se derivan de las relaciones en el entorno de trabajo, así como los mecanismos de inserción laboral.

Justificación de la UD vía Objetivos Generales

Tras haber determinado en el punto anterior los objetivos generales del ciclo formativo que se establecen en el **Real Decreto 536/1995 de 7 de abril** y los cuales se alcanzan a través del módulo profesional Alimentación Equilibrada, se puede concluir que la UD 'La Alimentación en el Deporte' contribuye significativamente a que el alumnado pueda alcanzar el objetivo general: **proponer dietas equilibradas que satisfagan las diferentes situaciones fisiológicas de las personas, gustos, hábitos y posibilidades de los**



mismos al enfocarse directamente en la relación que hay entre la alimentación y la actividad física.

Justificación de la UD Relacionada con el Sistema Productivo Real

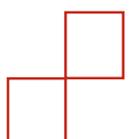
La elección de incluir la unidad didáctica “La Alimentación en el Deporte” se basa en la necesidad de abordar de manera completa el sistema productivo real del CFGS en Dietética. En el contexto actual, donde cada vez se valora más la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo, es crucial brindar a los estudiantes las habilidades y conocimientos necesarios para aplicar los principios nutricionales en el ámbito deportivo. Este núcleo formativo les permitirá a los estudiantes comprender y aplicar específicamente los conceptos teóricos del módulo “Alimentación Equilibrada” y en particular de la UD en cuestión, a situaciones reales relacionadas con el deporte, preparándolos para enfrentar desafíos prácticos en su futura carrera profesional. Además, ayudará a fortalecer la conexión entre la teoría y su aplicación práctica, preparando así a los estudiantes para desempeñarse de la mejor manera posible en el campo laboral real.

Objetivos Didácticos de la UD

En función de los contenidos marcados en el **Real Decreto 536/1995 de 7 de abril** y teniendo en cuenta las capacidades terminales (resultados de aprendizaje en LOE) descritas en dicho decreto, se han elaborado los siguientes objetivos didácticos:

- OD 1. Comprender las demandas nutricionales específicas del deporte profesional.
- OD 2. Establecer las diferencias en la alimentación según las diferentes disciplinas deportivas.
- OD 3. Conocer las necesidades de hidratación en los deportistas
- OD 4. Distinguir entre suplementación, complementación y ayuda ergogénica.

Se es consciente que la terminología educativa empleada para referir estos conceptos de capacidades terminales, viene regida por una normativa de la LOGSE totalmente desactualizada, por lo que para programar la UD se utilizará el **Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio** el cual hace referencia a resultados de aprendizaje. A continuación, se



especifican estas capacidades terminales en los que se basan los objetivos didácticos, y se marca con una X las que se han tenido en cuenta para la elaboración de los mismos:

Tabla 7

Capacidades terminales del CFGS en Dietética

Capacidades terminales (Resultados de Aprendizaje LOE)	
CT1	Analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o un colectivo en función de sus características fisiológicas y conductuales
CT2	Elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas
CT3	Analizar los criterios que favorecen la comprensión y el seguimiento por parte de los individuos de la propuesta dietética

X

X

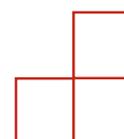
Nota. Elaboración propia según **Real Decreto 536/1995 de 7 de abril**

Competencias del Ciclo Formativo Relacionada con la UD

En el marco normativo del CFGS de Dietética, se busca desarrollar una competencia general que permitirá al alumnado adquirir las habilidades esenciales necesarias para su futuro desarrollo como profesional y con el objetivo de prestar una base sólida para la consecución de sus conocimientos.

La competencia general y su relación con la UD

Según la Real Academia Española (RAE, 2024), la competencia se refiere “a la pericia, aptitud o idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado”. Si este concepto se lleva al ámbito educativo, ciertos estudios como el de Arias (2019), recalca que si buscamos una definición teórica de competencia se encontrarán una multitud de teorías y, esto puede representar un problema para quien vaya buscando una definición exacta de este concepto. Pero dada esta problemática, se puede concluir en el artículo que todos los autores que definen competencias coinciden que el objetivo de estas, es que la educación que se imparte en los centros educativos públicos o privados, se enlace de manera directa con los procesos productivos reales que alcanzará el alumnado.



Teniendo en cuenta la normativa del ciclo formativo (**Real Decreto 536/1995 de 7 de abril**), el técnico superior en dietética es un profesional del área sanitaria cuya

Competencia General y requerimientos generales de cualificación profesionales son:

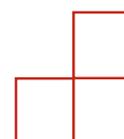
Elaborar dietas adaptadas a personas y/o colectivos y controlar la calidad de la alimentación humana, **analizando** sus comportamientos alimentarios y **sus necesidades nutricionales**; programar y aplicar actividades educativas que mejoren los hábitos de alimentación de la población bajo la supervisión correspondiente. (R.D. 536/1995, p.3)

En el caso de nuestra UD, se puede ver que contribuye directamente a alcanzar una parte de la competencia general (remarcada en negrita) abordando la elaboración de dietas adaptadas a personas y colectivos, en concreto a deportistas. Al estudiar las necesidades nutricionales específicas del deporte profesional y comprender las demandas de diferentes disciplinas deportivas, la UD ayuda a crear planes de alimentación personalizados para ese colectivo.

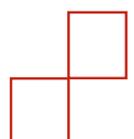
Relación de las Competencias Profesionales, Personales y Sociales y su relación con la UD

Tras analizar el RD 536/1995 de 7 de julio, y como se ha mencionado anteriormente, observamos que estamos ante un ciclo formativo LOGSE desactualizado en cuanto a su normativa, por lo tanto, carece de dichas competencias. Pero, por otro lado, según el **Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio** por el que se establece la ordenación general de la formación profesional, es necesario que el alumnado en cada ciclo formativo adquiriera unas competencias profesionales, personales y sociales según el nivel. Por lo tanto, y hasta que se actualice la normativa, esta programación se va a basar en las competencias recogidas en el Anexo I de dicho decreto, teniendo en cuenta que estas competencias no son las concretas del ciclo formativo.

Las competencias propias de los ciclos formativos de grado superior que vienen recogidas en el Anexo I son las siguientes y se resaltan en negrita las que podemos relacionar con nuestra UD:



1. **Definir, planificar y organizar procesos y procedimientos de trabajo con autonomía en su campo profesional.**
2. **Evaluar y resolver problemas y contingencias en contextos variados y generalmente no previsibles, con comprensión crítica, transferencia de saberes y capacidad para la innovación y la creatividad.**
3. Supervisar objetivos, técnicas y resultados del trabajo personal y de los miembros del equipo, con liderazgo y espíritu de mejora, garantizando la calidad del proceso y del producto o servicio.
4. Aplicar e integrar tecnologías y conocimientos avanzados o especializados en los procesos de trabajo.
5. Adaptarse a las nuevas situaciones laborales, manteniendo actualizados los conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos relativos a su entorno profesional, gestionando su formación y los recursos existentes en el aprendizaje a lo largo de la vida, especialmente utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
6. Comunicarse con sus iguales, superiores, clientes y personas bajo su responsabilidad, utilizando vías eficaces de comunicación, transmitiendo la información o conocimientos adecuados y respetando la autonomía y competencia de las personas que intervienen en el ámbito de su trabajo.
7. Generar entornos seguros en el desarrollo de su trabajo y el de su equipo, supervisando y aplicando los procedimientos de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido por la normativa y los objetivos de la empresa.
8. Realizar la gestión básica para la creación y funcionamiento de una pequeña empresa y tener iniciativa en su actividad profesional con sentido de la responsabilidad social.



9. Ejercer los derechos y obligaciones derivadas de la actividad profesional, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente, participando activamente en la vida económica, social y cultural.

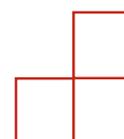
Sin embargo, se tiene que tener en cuenta que según se establece en el **Real Decreto 536/1995 de 7 abril**, por el que se establece el Título de Técnico Superior en Dietética, las unidades de competencia son las siguientes:

1. Organizar y gestionar a su nivel el área de trabajo asignada en la unidad/gabinete.
- 2. Elaborar y supervisar dietas adaptadas a personas y colectivos según sus necesidades nutricionales.**
3. Elaborar y supervisar dietas adaptadas a pacientes y colectivos según su patología específica.
4. Controlar y supervisar la composición cualitativa de los alimentos para determinar su calidad higiénico-dietética.
5. Supervisar la conservación, manipulación y transformación de los alimentos de consumo humano.
6. Promover la salud de las personas y la comunidad a través de la educación alimentaria, mediante actividades de promoción y educación para la salud.

El módulo profesional Alimentación Equilibrada, y por tanto nuestra UD, contribuye a la adquisición de la **unidad de competencia 2**.

Justificación de la UD vía competencias

La unidad didáctica "La Alimentación en el Deporte" es esencial en el ciclo formativo para poder desarrollar las competencias fundamentales en dietética. Los estudiantes aprenden a planificar y desarrollar planes nutricionales para deportistas profesionales, promoviendo la autonomía en la toma de decisiones en nutrición deportiva. También se fomenta la capacidad crítica y creativa al enfrentar desafíos nutricionales en el deporte. La comunicación efectiva de información nutricional, respetando las necesidades individuales de los deportistas, es clave. En resumen, se puede concluir que la UD proporciona



conocimientos prácticos y las competencias necesarias para abordar situaciones diversas y preparar al alumnado para su futuro profesional en el entorno real.

Contenidos

Contenidos didácticos

Basándose en los elementos del currículo establecido en **el Real Decreto 548/1995, de 7 de abril** y considerando la desactualización de su normativa LOGSE, se establecen los siguientes contenidos didácticos para la UD teniendo en cuenta el tiempo disponible para desarrollarla:

Tabla 8

Contenidos didácticos de la Unidad

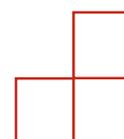
Contenidos	
1. El deporte profesional	1.1 La alimentación deportiva
2. La Alimentación según disciplinas deportivas	2.1 La alimentación en los deportes de contrarresistencia, potencia, fuera y velocidad
	2.2 La alimentación en los deportes de equipo
	2.3 La alimentación en los deportes de resistencia y por etapas
	2.4 La alimentación en los deportes de ultrarresistencia
3. La Hidratación deportiva	
4. Suplementación, complementación y la ayuda ergogénica	

Evaluación

La evaluación educativa tal y como se plasma en un estudio de Sandoval et al. (2022), tiene varios propósitos, pero centrándose en el ámbito pedagógico la evaluación educativa no solo se centra en medir el rendimiento académico, sino que también tiene en cuenta valores éticos y profesionales.

Resultados de aprendizaje (capacidades terminales) y criterios de evaluación

Según se recoge en el **Real Decreto 536/1995, de 7 abril**, por el que se establece el título de Técnico superior en Dietética y las correspondientes enseñanzas mínimas se

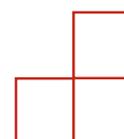


puede determinar que los resultados de aprendizaje y criterios de evaluación que se relacionan con nuestra UD vienen representados en la Tabla 9:

Tabla 9

RA y CE de la UD

Resultados de aprendizaje (Capacidades terminales LOGSE)	Criterios de evaluación
<p>2. Elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas.</p>	<p>2.2. Precisar, utilizando tablas de referencia, la densidad de nutrientes característicos de los distintos tipos de alimentos.</p> <p>2.4. Explicar los criterios que permiten clasificar las necesidades de ingesta de nutrientes y energía en función del nivel de actividad.</p> <p>2.5. Analizar las necesidades de nutrientes y energía de las principales situaciones o estados fisiológicos de las personas o de los colectivos.</p> <p>2.6. Proponer dietas adaptadas que satisfagan los requerimientos de nutrientes y energías de las personas en sus distintas situaciones y estados fisiológicos posibles.</p>
<p>3. Analizar los factores que favorecen la comprensión y el seguimiento por parte de los individuos de la propuesta dietética</p>	<p>3.1. Describir los parámetros críticos que influyen en el control seguimiento de una dieta adaptada a una persona o colectivo.</p> <p>3.2. Precisar qué medidas accesorias favorecen y potencian la eficacia de una dieta para facilitar su aceptación por parte de los individuos.</p> <p>3.3. Describir qué tipo de datos, subjetivos y objetivos, obtenidos de los clientes, pueden producir cambios en la prescripción dietética, señalando sus ámbitos de actuación.</p>



Resultados de aprendizaje (Capacidades terminales LOGSE)	Criterios de evaluación
	<p>3.4. Describir los «items» que deben figurar en una encuesta de seguimiento y aceptación de dieta, señalando el orden lógico de presentación.</p> <p>3.5. En supuestos prácticos debidamente caracterizados: Determinar el grado de aceptación y eficacia de la dieta prescrita, proponer cambios en la prescripción dietética en función de los datos subjetivos y objetivos obtenidos de las opiniones de los clientes y señalar los momentos temporales en que se debe hacer el control de la evolución de la dieta.</p>

Instrumentos de Evaluación

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, la evaluación desempeña un papel fundamental para valorar el ritmo de aprendizaje del aula según Sandoval et al., (2022). En este caso, se toma como referentes para la elaboración de los instrumentos de evaluación, (tal y como se recoge en la **Orden EFP/279/2022, de 4 de abril**, por la que se regulan la evaluación y la promoción en la Formación Profesional), los elementos del currículo tales como las capacidades terminales, los criterios de evaluación y los objetivos pedagógicos de la UD que nos ocupa. Esto nos va a permitir evaluar de manera integral los conocimientos adquiridos por el alumnado. A continuación, se especifican con más detalles los siguientes procedimientos:

Procedimiento 1: Prueba escrita

En este caso se realizará una prueba escrita que consta de una parte tipo test con una ponderación del 70% y un caso práctico con una ponderación del 30%. En la parte tipo test, consta de 30 preguntas con 4 opciones cada una, y solo una de ellas es correcta. Por cada 3 respuestas incorrectas, se restará 1 pregunta correcta. Dentro de la UD este instrumento de evaluación tiene una ponderación del 60% del total.

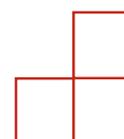


Tabla 10

Estructura prueba escrita

Prueba Escrita (ANEXO D)	
Parte tipo test (70%)	Caso práctico (30%)
<ul style="list-style-type: none"> • 30 preguntas de opción múltiple que abarcarán los conceptos de la UD • Cada pregunta tendrá cuatro opciones, de las cuales sólo una es correcta • Por cada 3 respuestas incorrectas, se restará 1 correcta 	<ul style="list-style-type: none"> • Será un escenario práctico relacionado con la alimentación en el deporte • Se debe aplicar los conocimientos adquiridos para resolver una situación específica • Se evaluará la capacidad de análisis y toma de decisiones en casos reales

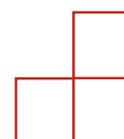
Procedimiento 2: Lista de cotejo

Se realizará una actividad donde el alumnado tenga que crear una infografía de los conocimientos adquiridos y posteriormente una exposición grupal. Este instrumento de evaluación tendrá una ponderación total de un 10% de la UD, dividido en un 5% por la evaluación entre iguales y un 5% por heteroevaluación.

Tabla 11

Lista de cotejo de la infografía y exposición

Criterios	Puntuación (1-5)
Infografía	
1- Contenido <ul style="list-style-type: none"> ○ Incluye información relevante ○ Necesidades nutricionales específicas 	
2- Organización y estructura <ul style="list-style-type: none"> ○ Información clara y ordenada ○ Uso coherente de gráficos y texto 	
3- Creatividad <ul style="list-style-type: none"> ○ Diseño y presentación creativos ○ Formato visual atractivo 	
4- Precisión <ul style="list-style-type: none"> ○ Información precisa y basada en fuentes fiables ○ Evita errores conceptuales 	
5- Aplicación de Colores y Tipografía <ul style="list-style-type: none"> ○ Uso coherente de colores y tipografía 	



Criterios	Puntuación (1-5)
○ Los elementos visuales refuerzan el mensaje	
Exposición Oral con apoyo de PPT	
6- Claridad y Fluidez	
○ Exposición clara y fluida	
○ Lenguaje adecuado para la clase	
7- Dominio del Tema	
○ Conocimiento profundo del tema	
○ Respuestas precisas a preguntas	
8- Interacción Grupal	
○ Colaboración efectiva del grupo	
○ Participación activa de todos sus miembros	
9- Manejo del Tiempo	
○ Exposición se ajusta al tiempo establecido por el profesor	
○ Distribución equitativa del tiempo	
10- Capacidad de Responder Preguntas	
○ Respuestas claras a dudas del resto de la clase	
○ Profundización en el tema	
Total	

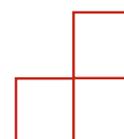
Procedimiento 3: Rúbrica debate

En este caso, el instrumento de evaluación será una rúbrica basada en una actividad de debate grupal. Este debate tendrá una ponderación del 10% de la totalidad de la UD.

Tabla 12

Rúbrica debate

Aspecto que evaluar	Nivel de desempeño			
	Insuficiente 1-4	Suficiente 5-6	Notable 7-8	Excelente 9-10
Argumentación y Fundamentación	Falta de argumentación coherente o evidencia	Argumentos presentes, pero falta profundidad en la evidencia	Argumentos claros, pero con evidencia menos robusta	Argumentos sólidos y bien fundamentado
Coherencia y Lógica	Falta de estructura lógica en la presentación	Algunas inconsistencias o falta de conexión entre las ideas	Coherencia general, con algunos lapsos en la lógica	Fluidez lógica y coherencia en la presentación de ideas
Participación	Falta de participación y desconsideración	Participación irregular, con escasa interacción	Participación adecuada, pero con poca interacción	Participación activa, escucha activa y respuestas



Aspecto que evaluar	Nivel de desempeño			
	Insuficiente 1-4	Suficiente 5-6	Notable 7-8	Excelente 9-10
	hacia el otro grupo			respetuosas de todos los miembros del equipo
Contenidos	Falta de aplicación de los contenidos	Aplica algunos contenidos, pero con fallos evidentes	Muestra aplicación adecuada de los contenidos	Demuestra un profundo entendimiento de los contenidos discutidos
Conclusión y Propuestas	Falta de conclusión o propuestas constructivas	Conclusión débil o sin propuestas claras	Conclusión presente, pero puede ser más concisa. Propuestas no muy claras	Conclusión clara, destacando los puntos importantes. Propuestas constructivas

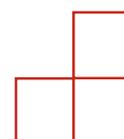
Procedimiento 4: Rubrica Role Playing

Como en el caso anterior, utilizaremos, además de la observación directa en el Role Playing, un instrumento de evaluación que será una rúbrica. Esta actividad tendrá una ponderación total de un 20% del valor de la UD.

Tabla 13

Rúbrica Role Playing

Aspecto que evaluar	Nivel de desempeño			
	Insuficiente 1-4	Suficiente 5-6	Notable 7-8	Excelente 9-10
Montaje escénico	El montaje escénico es confuso y desorganizado, dificultando la comprensión	El montaje escénico es aceptable, pero podría mejorarse para fluir de manera más natura	El montaje escénico es bueno, facilitando la comprensión y la inmersión en la historia	El montaje escénico es excelente, mostrando una cuidadosa planificación y ejecución creativa
Expresión oral	La expresión oral es difícil de entender y carece de entonación y claridad	La expresión oral es aceptable, pero podría mejorar en términos de entonación y pronunciación	La expresión oral es buena, con entonación adecuada y claridad en la comunicación	La expresión oral es excelente, demostrando un dominio completo del lenguaje



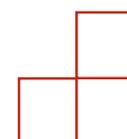
Aspecto que evaluar	Nivel de desempeño			
	Insuficiente 1-4	Suficiente 5-6	Notable 7-8	Excelente 9-10
Originalidad	Falta de elementos originales	Muestra algunas ideas originales, pero la trama podría tener más innovación	Presenta ideas creativas y originales, aportando frescura a la historia	Desarrolla una trama excepcionalmente original, sorprendiendo al alumnado
Organización grupal	La organización grupal es deficiente, con poca colaboración entre los participantes	La organización grupal es aceptable, pero podría mejorar en términos de coordinación y cooperación	La organización grupal es buena, con una colaboración efectiva y distribución equitativa de roles	La organización grupal es excelente, demostrando una sincronización perfecta y contribuciones significativas de cada miembro
Resolución de problemas	La resolución de problemas es limitada, con falta de iniciativa para superar obstáculos	Muestra intentos de resolver problemas, pero la ejecución es a veces poco efectiva	Aborda los conflictos de manera eficaz, buscando soluciones lógicas y creativas	Resuelve los problemas de manera excepcional, añadiendo complejidad y profundidad a la trama

A continuación, se muestra la relación entre los instrumentos de evaluación, con los contenidos de la UD, las CCTT, CCEE y las actividades propuestas:

Tabla 14

Relación entre contenidos, actividades, instrumentos de evaluación, CCTT y CCEE

Sesión	Contenido	Actividades	Instrumentos de evaluación	CCTT y CCEE relacionados
1 y 2	1.1	Kahoot + Clase magistral + Act. 1,2 y 3 del libro y visionado documental Youtube	Prueba escrita	CT: 2 CE: 2.2
3 y 4	2.1	Clase magistral + Quizizz, + terminar visionado documental Youtube	Prueba escrita	CCTT: 2 y 3 CCEE: 2.4, 2.5, 2.6, 3.1, 3.3
5 y 6	2.2	Clase magistral + Caso práctico: crear dieta real según disciplina deportiva y discusión en clase	Observación	CCTT: 2 y 3 CCEE: 2.5, 2.6, 3.1, 3.2, 3.5
7 y 8	2.3 y 2.4	Clase magistral + tiempo para realizar infografía que después han de exponer	Prueba escrita	CCTT: 2 y 3 CCEE: 2.4, 2.5, 3.2



Sesión	Contenido	Actividades	Instrumentos de evaluación	CCTT y CCEE relacionados
9 y 10	3 y 4	Clase magistral + debate	Prueba escrita + Rúbrica debate	CCTT: 2 y 3 CCEE: 2.4, 2.5, 2.6, 3.1, 3.5
11 y 12	1.1 y 2.2	Exposición grupal Genially + visita culturista profesional/influencer	Lista de cotejo	CCTT: 2 y 3 CCEE: 2.5, 2.6, 3.1, 3.2, 3.5
13 y 14	Contenidos generales UD	Explicación proyecto innovación. Metodología ABP + tiempo trabajo en clase	Rúbrica	Todos
15 y 16	Contenidos generales UD	Act. Consolidación Role Playing	Rúbrica	Todos
17 y 18	Contenidos generales UD	Examen	Prueba escrita + caso práctico	Todos

Criterios de calificación

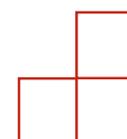
Tabla 15

Ponderación general UD

Instrumento de evaluación		Ponderación individual	Ponderación general UD
Prueba escrita	Examen tipo test	70%	60%
	Caso práctico	30%	
Lista de cotejo	Evaluación entre iguales	5%	10%
	Heteroevaluación	5%	
Rúbrica debate		10%	10%
Rúbrica Role Playing		20%	20%
TOTAL			100%

En la evaluación y calificación final se valorará especialmente el grado de adquisición de las capacidades terminales, criterios de evaluación y objetivos relacionados con esa UD por parte del alumnado.

En cuanto a los criterios de calificación, ambas partes de la prueba escrita, tanto el examen tipo test, como el caso práctico, se calificarán sobre 10. El mismo criterio de calificación que tienen la rúbrica del Role Playing como del debate. En cuanto a la lista de cotejo, se puntuará sobre 5.



Se debe recalcar que la ponderación del proyecto de innovación no está descrita en la tabla anterior, ya que representa el 10% de la nota final del módulo. Se evaluará al final de curso porque corresponde temporalmente al segundo y tercer trimestre.

Mínimos para optar a la media

En lo que atañe a la prueba escrita, en cada parte se ha de sacar mínimo un 5 sobre 10 para que pueda hacer media. En la ponderación global de este apartado para que se pueda sumar a la evaluación, se requiere un mínimo de 3 puntos entre los 2 instrumentos de evaluación.

Por otro lado, en las rúbricas del Role Playing, como del debate, se necesita una puntuación mínima de un 5 para poder sumarlo a la evaluación, ya que el criterio de calificación es sobre 10.

Finalmente, en el caso de la lista de cotejo, se requiere un 2,5 sobre 5 para poder optar a la media aritmética.

En el caso de que, en alguna de las pruebas, sea teórica o práctica, no se obtenga la calificación mínima de 5 puntos sobre 10, la evaluación será considerada como insuficiente, debiendo el alumno/a recuperar cuando corresponda los contenidos no superados.

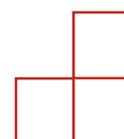
Criterios de recuperación

El alumnado que no supere la UD en convocatoria ordinaria con un mínimo de 5, tendrá la posibilidad de repetir las mismas pruebas para poder superarla y que se pueda superar el módulo completo.

En el caso de que el alumno/a no supere la UD con éxito y tenga que recuperar el módulo entero, hay dos posibilidades:

a) Programa de recuperación de módulos no superados en la evaluación final de la primera convocatoria (convocatoria ordinaria) del primer curso. Se diseña para que el alumnado lo realice durante periodo no lectivo, tal y como se establece en la RESOLUCIÓN de 6 de julio de 2023, pero contando con la orientación previa del profesorado.

Criterios: Como consecuencia de la calificación final negativa del módulo de Alimentación equilibrada y al no haber horario lectivo para su recuperación, en



la programación de las actividades, trabajos y pruebas que deberá realizar el alumno/a a fin de conseguir la calificación positiva del módulo en la segunda convocatoria se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

Al alumnado que no haya superado el módulo se le propondrán una serie de actividades de refuerzo similares a las realizadas durante el curso.

El alumnado dispondrá de una serie de días para resolver dudas que se planteen sobre los contenidos del módulo.

El examen incluirá todos los contenidos del módulo.

b) Programa de recuperación de los módulos profesionales no superados en la evaluación final de la segunda convocatoria (convocatoria extraordinaria) del primer curso. En este caso, si el alumno no supera el módulo profesional, no promociona a segundo curso, por lo tanto, al no superar la convocatoria extraordinaria, debe cursar todo el módulo de nuevo.

Metodología. Orientaciones Didácticas

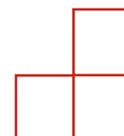
Metodología e Intervención Didáctica. Orientaciones Didácticas Generales

Se aplicará una metodología participativa y activa que, en consonancia con los principios de la LOE, se materializa en potenciar la habilidad de los estudiantes para gestionar su propio proceso de aprendizaje, confiar en sus habilidades y conocimientos, y fomentar el desarrollo de su creatividad, iniciativa personal y espíritu emprendedor.

La mayoría de las metodologías que se aplican a esta UD son activas. Se intenta que el alumnado realice la mayor parte de las actividades propuestas de manera autónoma, y en este caso, el docente se mantiene al margen introduciendo los temas con clase magistral y proporcionando los materiales necesarios.

Las habilidades y conocimientos adquiridos a través de la consecución de esta UD son de vital importancia para una amplia gama de actividades profesionales que se pueden desarrollar en un futuro y acercar al alumnado al sistema productivo real.

La finalidad de todo este proceso de aprendizaje debe ser conseguir que el alumno adquiera las competencias establecidas en su currículo. La metodología empleada para la



aplicación de los conocimientos adquiridos debe ser esencialmente, práctica y lo más cercana posible a la realidad de las situaciones de su actividad profesional futura.

La elección de una metodología didáctica efectiva es un elemento crucial para alcanzar los objetivos y las competencias de la UD y se ira seleccionando dependiendo de cada actividad o sesión impartida en el aula. Muchas de las competencias vienen definidas en los objetivos de las actividades, pero otras muchas vienen implícitas en el mismo método.

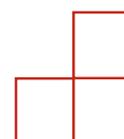
Estrategias Metodológicas de la Unidad Didáctica

La utilización de metodologías activas, tal y como se ha mencionado anteriormente, es fundamental para que el alumnado tenga una actitud participativa, se implique y tenga más capacidad de adquirir los conocimientos necesarios para poder aplicarlos posteriormente en su labor profesional.

En el caso del CFGS en Dietética, al ser un ciclo formativo de la rama sanitaria, es muy importante la utilización de este tipo de metodologías, ya que se necesita que, en un futuro, el alumnado ya como profesional haya logrado alcanzar todas las competencias para el buen desempeño de su función.

En esta UD se ha intentado utilizar de la menor manera posible las metodologías tradicionales como las clases magistrales, pero son necesarias para la introducción del temario. La exposición didáctica siempre se apoyará con presentaciones en PPT, Genially o plataformas de videos.

Por otro lado, la mayor parte de las actividades propuestas están diseñadas para fomentar la participación del alumnado, muchas de ellas en equipo, en parejas heterogéneas o con la participación de toda la clase interviniendo en debates. La mayor parte de las actividades, la desarrollaran de forma autónoma, donde el docente será un espectador observando, donde se limita a facilitar la información inicial de introducción y a la colaboración en el proceso. Siempre será un objetivo primordial en las actividades grupales tales como debates, el fomentar un clima de respeto y tolerancia hacia las ideas de los otros alumnos.



El propósito fundamental del proceso de aprendizaje radica en lograr que el estudiante adquiera las competencias profesionales esenciales descritas en el currículo. La metodología, destinada a la aplicación efectiva de estos nuevos conocimientos, debe ser motivadora, práctica y reflejar de manera clara la realidad de las situaciones profesionales. Así es como el aprendizaje cooperativo entrena al alumnado para poder alcanzar todas las competencias de una manera más efectiva.

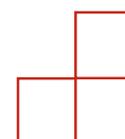
También se intentará aplicar en la medida de lo posible el Aprendizaje basado en Proyectos (ABP), tal y como se describe en la actividad de Escaleras Saludables. El Docente pierde el protagonismo como orientador del proceso y pasa al campo del alumno, quien, de manera activa, va a ser el protagonista del mismo y va a establecer una serie de estrategias necesarias para alcanzar los objetivos didácticos propuestos y resolver los problemas que le vayan surgiendo a lo largo de la actividad.

Y, por último, la simulación por Role Playing a través de escenarios reales y su dramatización, el alumnado podrá desarrollar situaciones reales y cotidianas que le surjan en un futuro y poder resolver problemas mediante las habilidades adquiridas en la UD.

Tabla 16

Programación metodológica

Sesión	Contenido	Actividades	Metodología	Materiales/Recursos
1 y 2	1.1	Kahoot + Clase magistral + Act. 1,2 y 3 del libro en parejas y visionado documental Youtube	Clase magistral PPT + iniciación/motivación	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, folios/cuaderno, pizarra clase
3 y 4	2.1	Clase magistral + Quizizz, + terminar visionado documental Youtube	Clase magistral Genially + aprendizaje cooperativo + consolidación	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, folios/cuaderno, pizarra clase
5 y 6	2.2	Clase magistral + Caso práctico: crear dieta real según disciplina deportiva y discusión en clase	Clase magistral + ABProblemas, resolución caso real + consolidación	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, folios/cuaderno, pizarra clase
7 y 8	2.3 y 2.4	Clase magistral + tiempo para realizar	Clase magistral Genially +	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi,



Sesión	Contenido	Actividades	Metodología	Materiales/Recursos
		infografía que después han de exponer	aprendizaje cooperativo	PC clase, folios/cuaderno, pizarra clase
9 y 10	3 y 4	Clase magistral + debate	Clase magistral Genially + aprendizaje cooperativo	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, folios/cuaderno, pizarra clase
11 y 12	1.1 y 2.2	Exposición grupal Genially + visita culturalista profesional/influencer	Aprendizaje cooperativo + ampliación visita culturalista pro	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, pizarra
13 y 14	Contenidos generales UD	Explicación proyecto innovación. Metodología ABP + tiempo trabajo en clase	ABP + Aprendizaje cooperativo	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, pizarra
15 y 16	Contenidos generales UD	Act. Consolidación Role Playing	Simulación Role Playing + consolidación	Hoja de instrucciones, rúbrica, bata, folios
17 y 18	Contenidos generales UD	Examen	Prueba Escrita	28 copias de examen + bolígrafo

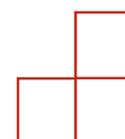
Actividades y sesiones de la UD

A continuación, se expondrán las actividades de una forma más resumida y visual conjuntamente con cada una de las sesiones de la UD propuesta:

Tabla 17

Descripción de las actividades de las diferentes sesiones

UD: La alimentación en el deporte. SESION 1 y 2 (Lunes 15-01-24)	
Entorno de aprendizaje	Aula habitual
Objetivo	Comprender las características fisiológicas que influyen en el estado nutricional fomentando la participación activa del alumnado
Contenidos	1 y 1.1 La alimentación deportiva
Estructura de la sesión	Se inicia la clase con una actividad de Iniciación - motivación corta para conocer el nivel previo de la clase. Realización Kahoot. (ANEXO A) Link: https://play.kahoot.it/v2/?quizId=78609b4c-a6c8-433e-98fb-22733e35df2c
	20'

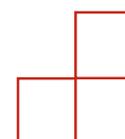


UD: La alimentación en el deporte. **SESION 1 y 2 (Lunes 15-01-24)**

	Clase magistral explicando los contenidos mediante un PPT de una forma explicativa. Los contenidos se intentan reforzar con ejemplos cotidianos de los alumnos y mediante preguntas se fomenta la participación del grupo.	40'
	Realizan las actividades del libro Alimentación Equilibrada 1,2 y 3 (ANEXO B) y se divide la clase en parejas heterogéneas para ello. El profesor va resolviendo las dudas y por último salen a la pizarra a resolver los ejercicios como una actividad de consolidación de contenidos	20'
	Visionado en Youtube del documental: Mitos y realidades de la alimentación saludable. Link: https://www.youtube.com/watch?v=R5z5tiKtTs8 El resto del documental se verá la próxima sesión.	30'
Materiales y recursos	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, folios/cuaderno, pizarra clase	
Valores y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de las bases de la alimentación deportiva • Concienciación y sensibilización del alumnado en cuanto al respeto hacia profesores y compañeros • Valoración positiva a la hora de trabajar en equipo 	
Evaluación	Prueba escrita + cuaderno de bitácoras (que se evaluará no en esta UD, si no al terminar el módulo y contará un 10% de la nota global de este)	
Atención a la diversidad	Se intenta fomentar la tutoría entre iguales, ya que, a la hora de realizar las actividades, el alumno más diestro puede ayudar al alumno con más dificultad al juntarse por parejas para resolverlas. Para el alumno con discapacidad visual, se le situará al frente del aula, cercano a la ventana para una buena iluminación y se pretenderá que el aula este lo más silenciosa posible.	
Competencias Transversales	La realización de actividades en parejas heterogéneas promueve la colaboración y el <u>trabajo en equipo</u> y la utilización de diferentes aplicaciones promueve el <u>uso de las TIC</u> .	

UD: La alimentación en el deporte. **SESION 3 y 4 (Martes 16-01-24)**

Entorno de aprendizaje	Aula habitual	
Objetivo	Al finalizar estas sesiones, los estudiantes serán capaces de realizar cálculos calóricos específicos para diferentes disciplinas deportivas, aplicando los principios nutricionales adecuados a las demandas energéticas y características fisiológicas de cada modalidad.	
Contenidos	2.1 La alimentación en los deportes de contrarresistencia, potencia, fuerza y velocidad.	
Estructura de la sesión	Clase magistral explicando los contenidos mediante TIC Genially de una forma explicativa y más visual. Los contenidos se intentan reforzar con ejemplos cotidianos de los alumnos y mediante preguntas se fomenta la participación del grupo	40'

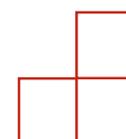


UD: La alimentación en el deporte. **SESION 3 y 4 (Martes 16-01-24)**

	Quizziz. Realización de un cuestionario online multijugador que permitirá aumentar la motivación del alumnado y la consolidación de los conocimientos de una forma más divertida. Se irá pregunta por pregunta explicando el porqué de la respuesta correcta	30'
	Terminar el visionado en Youtube del documental: Mitos y realidades de la alimentación saludable. Link: https://www.youtube.com/watch?v=R5z5tiKtTs8	30'
	Realización de una pequeña reflexión grupal sobre el documental entre todos	10'
Materiales y recursos	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, pizarra clase	
Valores y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de las diferencias entre las necesidades energéticas entre los diferentes tipos de deporte • Concienciación y sensibilización del alumnado en cuanto al respeto hacia profesores y compañeros • Valoración positiva a la hora de trabajar en equipo 	
Evaluación	Prueba escrita	
Atención a la diversidad	Se sigue teniendo en cuenta el alumno con discapacidad visual. El compañero de al lado le ayuda con el Quizziz. Esta sentado en primera fila para el visionado del video y con buena iluminación. A parte, siempre lleva su portátil adaptado con letra más grande y herramientas de baja visión que le permiten más aumento.	
Competencias Transversales	Se promueve la <u>competencia digital</u> mediante el uso de herramientas TIC, además de que el alumnado desarrolla <u>habilidades de cálculo matemático</u> y se promueve una <u>participación activa</u> .	

UD: La alimentación en el deporte. **SESION 5 y 6 (Miércoles 17-01-24)**

Entorno de aprendizaje	Aula habitual	
Objetivo	Diseñar una dieta específica para las diferentes disciplinas deportivas de equipo y saber justificarla considerando las demandas nutricionales de los deportistas. Identificar y resolver situaciones prácticas relacionadas con la alimentación de los deportistas como en un caso real.	
Contenidos	2.2 La alimentación en los deportes de equipo	
Estructura de la sesión	Clase magistral explicando los contenidos mediante TIC Genially de una forma explicativa y más visual. Los contenidos se intentan reforzar con ejemplos cotidianos de los alumnos y mediante preguntas se fomenta la participación del grupo	55'
	Se divide a la clase en 2 grupos y se les da las indicaciones del debate que se realizará a final de semana	5' + casa
	Se crean equipos de 4 o 5 personas. Cada grupo debe realizar una dieta de una disciplina deportiva diferente (rugby, fútbol, baloncesto, waterpolo...) y se hará hincapié	50'

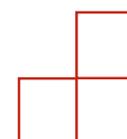


UD: La alimentación en el deporte. **SESION 5 y 6 (Miércoles 17-01-24)**

	en la visibilidad femenina en los deportes de equipo fomentando así la equidad. También se pide que otro grupo se centre en la discapacidad visual en los deportes de equipo fomentando la diversidad. Actividad NO evaluable
Materiales y recursos	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, pizarra clase
Valores y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de las diferencias entre las necesidades energéticas entre los diferentes tipos de deporte • Concienciación y sensibilización del alumnado en cuanto al respeto hacia profesores y compañeros • Valoración positiva a la hora de trabajar en equipo • Identificación de aquellas actividades que le son propias de su perfil profesional. • Participación e interés en los supuestos prácticos.
Evaluación	Prueba escrita
Atención a la diversidad	A la hora de hacer los equipos, se tiene en cuenta que el alumno con altas capacidades vaya en el mismo grupo que el alumno que padece TDAH, así puede ayudar al alumno que presenta más dificultad. Se fomenta las tareas en equipo para fomentar las habilidades sociales y se añade un ejercicio de resolución de problemas.
Competencias Transversales	El alumnado trabaja de <u>forma colaborativa</u> en la creación de dietas específicas para distintas disciplinas deportivas, fomentando la <u>adaptabilidad</u> según las diferentes necesidades nutricionales. Además, el énfasis en la visibilidad del deporte femenino promueve la <u>conciencia social</u> y el <u>pensamiento crítico</u> en relación con la <u>equidad y la diversidad</u> .

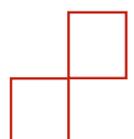
UD: La alimentación en el deporte. **SESION 7 y 8 (Jueves 18-01-24)**

Entorno de aprendizaje	Aula habitual + Aula Ateca (Aula de Tecnología Aplicada)
Objetivo	Analizar las necesidades nutricionales para los deportes de alta resistencia y diseñar dietas adecuadas para atletas sometidos a esfuerzos de larga duración.
Contenidos	2.3 La alimentación en los deportes de resistencia y por etapas 2.4 La alimentación en los deportes de ultrarresistencia
Estructura de la sesión	<p>Clase magistral explicando los contenidos mediante TIC Genially de una forma explicativa y más visual. Los contenidos se intentan reforzar con ejemplos cotidianos de los alumnos y mediante preguntas se fomenta la participación del grupo 50'</p> <p>Se divide la clase en grupos heterogéneos que los forma el profesor y se explica el contenido de la actividad, enseñando la lista de cotejo que ellos mismos, junto al profesor tendrán que evaluar. Nos desplazamos al Aula Ateca para que puedan trabajar mejor el proceso cooperativo. 10'</p>



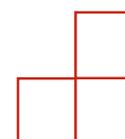
UD: La alimentación en el deporte. SESION 7 y 8 (Jueves 18-01-24)	
	Se deja tiempo en clase para realizar parte de la actividad. Los alumnos tienen que crear una infografía, que luego tendrán que exponer acompañado de un PPT de entre 3 a 5 pag. Mientras se trabaja en clase recopilando información, el profesor proporciona la ayuda necesaria. Se recomienda la herramienta Canva para la infografía. 50'
Materiales y recursos	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC disponibles para los alumnos, pizarra digital
Valores y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de las diferencias entre las necesidades energéticas entre los diferentes tipos de deporte • Utilización del material adecuado y presente en el aula, para realizar las actividades correspondientes a cada tarea. • Valoración positiva a la hora de trabajar en equipo • Identificación de aquellas actividades que le son propias de su perfil profesional.
Evaluación	Prueba escrita
Atención a la diversidad	Se intenta fomentar la tutoría entre iguales, ya que, a la hora de realizar las actividades, el alumno más diestro puede ayudar al alumno con más dificultad. A la hora de formar los grupos, esto se tiene en cuenta para que el alumno con altas capacidades coincida en el mismo grupo que el alumno con TDAH.
Competencias Transversales	El alumnado <u>trabaja en equipo</u> de una manera colaborativa para realizar la actividad y se fomenta la <u>competencia digital</u> al hacerles usar herramientas como Canva, PPT o similares.

UD: La alimentación en el deporte. SESION 9 y 10 (Viernes 19-01-24)	
Entorno de aprendizaje	Aula habitual
Objetivo	Entender y aplicar los principios de hidratación deportiva, así como visibilizar la importancia de la suplementación en los deportistas. Consolidar conocimientos mediante el debate y fomentar aprendizaje cooperativo
Contenidos	3. La hidratación deportiva 4. Suplementación, complementación y la ayuda ergogénica
	Clase magistral explicando los contenidos mediante TIC Genially de una forma explicativa y más visual. Los contenidos se intentan reforzar con ejemplos cotidianos de los alumnos y mediante preguntas se fomenta la participación del grupo 50'
Estructura de la sesión	Se vuelve a recordar las nociones básicas del debate y se deja cierto tiempo para organizar la clase para que queden los grupos enfrentados. 5'
	Se divide la clase en dos grupos: uno centrado en las necesidades nutricionales de los atletas masculinos y otro en las necesidades de las atletas femeninas y debatir como puede influir la alimentación en el rendimiento de las diferentes disciplinas deportivas. Cada grupo nombrará un representante para la introducción y conclusión, pero se 55'



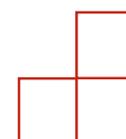
UD: La alimentación en el deporte. SESION 9 y 10 (Viernes 19-01-24)	
	requiere la participación de todos sus miembros. Todo esto queda mejor explicado en el (ANEXO C)
Materiales y recursos	Portátil alumnos, proyector, libro, Wifi, PC clase, pizarra clase
Valores y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de las diferencias entre las necesidades energéticas entre los diferentes tipos de deporte • Concienciación y sensibilización del alumnado en cuanto al respeto hacia profesores y compañeros • Valoración positiva a la hora de trabajar en equipo
Evaluación	Prueba escrita + Rúbrica Debate
Atención a la diversidad	Se fomenta el aprendizaje cooperativo activando la creatividad del alumno con TDHA y resolución de problemas para el alumno con altas capacidades. Para el alumno con discapacidad visual, es una metodología muy práctica ya que se utiliza el medio auditivo.
Competencias Transversales	La división de la clase en dos grupos para debatir sobre las necesidades nutricionales proporciona la competencia de <u>trabajo en equipo</u> y las diferencias de necesidades nutricionales entre atletas masculinos y femeninos promueve la <u>conciencia</u> de la diversidad y la <u>sensibilización</u> respecto a la importancia de adaptar la alimentación según género.

UD: La alimentación en el deporte. SESION 11 y 12 (Lunes 22-01-24)	
Entorno de aprendizaje	Aula Ateca (Aula de Tecnología Aplicada)
Objetivo	Consolidar los conocimientos adquiridos sobre la alimentación en los deportes de equipo y motivar al alumnado mediante la interacción con el deportista/influencer aplicando los principios nutricionales. Cercanía con el invitado ya que tiene un perfil similar a la mayoría de la clase.
Contenidos	1.1 La alimentación deportiva 2.2 La alimentación en los deportes de equipo
Estructura de la sesión	<p>Presentación grupal de la infografía y exposición oral de la presentación. Aproximadamente 10' por grupo. Mientras se realizan las presentaciones, el alumnado y el profesor van evaluando la actividad mediante la lista de cotejo suministrada anteriormente. Al finalizar cada exposición, puede haber un par de preguntas al grupo que deben de intentar resolver. La actividad debe contener las necesidades nutricionales de un deporte en concreto y como aplicar una dieta para un perfil determinado de deportista.</p> <p>Se invita a un culturista profesional/influencer en RRSS con el objetivo de inspirar a los alumnos compartiendo los logros deportivos y experiencias personales que sirvan de fuente de inspiración. También se intenta fomentar con esta actividad promover un estilo de vida saludable y la importancia del deporte. Si sobra tiempo, los alumnos pueden lanzar preguntas.</p>
	Entre 60 y 70'
	40'



UD: La alimentación en el deporte. SESION 11 y 12 (Lunes 22-01-24)	
	Colgar en el Instagram ya abierto gestionado por los alumnos y el profesor, las infografías de cada grupo y con Casa varios posts, una breve explicación.
Materiales y recursos	Proyector, Wifi, PC clase, Pizarra electrónica, Lista de cotejo impresa
Valores y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de las diferencias entre las necesidades energéticas entre los diferentes tipos de deporte • Concienciación y sensibilización del alumnado en cuanto al respeto hacia profesores, compañeros y hacia el invitado • Valoración positiva a la hora de trabajar en equipo
Evaluación	Lista de cotejo
Atención a la diversidad	Se promueve la atención a la diversidad adaptándose a las necesidades individuales de los estudiantes, fomentando el trabajo grupal y la participación en la sesión. La interacción directa con el invitado es una herramienta que puede ser motivadora para todos.
Competencias Transversales	La presentación grupal de infografías y exposición oral fomenta <u>habilidades de comunicación</u> oral y <u>trabajo en equipo</u> y se intenta fomentar <u>la creatividad</u> con la rúbrica de las infografías y su exposición.

UD: La alimentación en el deporte. SESION 13 y 14 (Martes 23-01-24)	
Entorno de aprendizaje	Aula habitual
Objetivo	Promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes del centro, concienciando sobre la importancia del ejercicio físico y la necesidad de llevar un estilo de vida saludable. Motivar al alumnado para que sean conscientes de la capacidad de resolución de problemas o proyectos y el compromiso de todos los miembros del grupo para un éxito global
Contenidos	Contenidos generales de la UD
Estructura de la sesión	Se explicará el proyecto de innovación que se pretende realizar a lo largo de todo el curso llamado Escaleras Activas (explicado anteriormente). Se divide a la clase en grupos y se les deja trabajar durante toda la sesión para que vayan organizando el trabajo, repartiendo roles, buscando información en sitios de referencia. Pueden salir del aula para evaluar todas las escaleras del centro, para observar donde van a colocar la cartelería e incluso pueden grabarse en vídeo el proceso del proyecto para luego documentarlo en RRSS. Mientras el profesor estará observando y resolviendo las dudas que vayan surgiendo. 110'
Materiales y recursos	Proyector, Wifi, PC clase, Portátil alumnos.
Valores y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de las bases de la alimentación deportiva. • Participación e interés en los supuestos prácticos. • Utilización del material adecuado y presente en el aula, para realizar las actividades correspondientes a cada tarea. • Valoración positiva a la hora de trabajar en equipo
Evaluación	Rúbrica proyecto. No se evaluará en esta UD

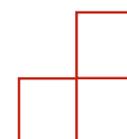


UD: La alimentación en el deporte. **SESION 13 y 14 (Martes 23-01-24)**

Atención a la diversidad	Mediante la metodología ABP se intenta fomentar la tutoría entre iguales y contribuye a la adquisición de conocimientos resolviendo problemas para alcanzar un proceso final fomentando el pensamiento crítico y el trabajo en equipo.
Competencias Transversales	Como se ha comentado anteriormente, se fomenta el <u>pensamiento crítico</u> del alumnado y la <u>resolución de problemas</u> mediante la colaboración y el <u>trabajo en equipo</u> . También se fomenta la <u>competencia digital</u> a la hora de que el alumnado utilice diferentes herramientas para crear carteles, editores de vídeo y similares.

UD: La alimentación en el deporte. **SESION 15 y 16 (Miércoles 24-01-24)**

Entorno de aprendizaje	Aula Ateca (Aula de Tecnología Aplicada)
Objetivo	Se pretende afianzar los conocimientos adquiridos durante las sesiones anteriores mediante la dramatización de casos reales y que el alumnado adquiera la destreza que puede utilizar que necesitará en su futuro profesional.
Contenidos	Contenidos generales de la UD
Estructura de la sesión	Se hará un breve repaso de los contenidos generales para refrescar conceptos básicos que deberán utilizar en la representación del Role Playing 20'
	Se deja el tiempo suficiente para que se preparen y adquieran todo el material necesario para realizar la actividad, así como batas, etc. y se coloquen en las mesas correspondientes. 10'
Materiales y recursos	Una vez divididos los grupos entre 5 y 6 personas, la mitad del grupo actuará como nutricionista deportivo y la otra mitad como paciente. Cada grupo recibe un caso práctico relacionado con una disciplina deportiva y deben hacer una dieta específica y ajustar los aspectos como la hidratación y la suplementación si fuera necesario. El grupo tendrá un tiempo de 10' para la realización de la actividad. Se deja un poco más de tiempo por los imprevistos que puedan surgir. 80'
	Wifi, PC clase, Portátil alumno, rúbrica profesor, Bata, hojas de instrucciones Role Playing
Valores y destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de las diferencias entre las necesidades energéticas entre los diferentes tipos de deporte • Concienciación y sensibilización del alumnado en cuanto al respeto hacia profesores y compañeros • Valoración positiva a la hora de trabajar en equipo • Identificación de aquellas actividades que le son propias de su perfil profesional. • Participación e interés en los supuestos prácticos.
Evaluación	Rúbrica Role Playing
Atención a la diversidad	En esta sesión, el alumno con altas capacidades adoptará el rol de líder del grupo y ayudará en todo lo posible al alumno con TDAH.



UD: La alimentación en el deporte. **SESION 15 y 16 (Miércoles 24-01-24)**

Competencias Transversales	Con este Role Playing se fomenta la <u>autonomía</u> del alumnado y el <u>trabajo en equipo</u> , resaltando la importancia del respeto. Y para finalizar, también se hace hincapié en el <u>pensamiento crítico</u> y <u>resolución de problemas</u> .
----------------------------	---

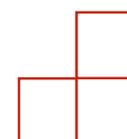
UD: La alimentación en el deporte. **SESION 17 y 18 (Jueves 25-01-24)**

Entorno de aprendizaje	Aula habitual
Objetivo	Conocer el grado de consecución de los contenidos de la UD y de las competencias relacionadas con ella.
Contenidos	Contenidos generales de la UD
Estructura de la sesión	El examen constará de 40 preguntas de opción múltiple que abarcarán los conceptos de la UD. Cada pregunta tendrá cuatro opciones, de las cuales sólo una es correcta. Por cada 3 respuestas incorrectas, se restará 1 correcta. La otra parte, será un caso práctico. Tendrá una duración de 90 minutos. Conforme vayan acabando, el alumnado puede salir del aula. 90'
Materiales y recursos	Copias examen, bolígrafo
Evaluación	Prueba escrita
Atención a la diversidad	En caso del examen, se puede adaptar a las necesidades individuales que requiera cada alumno. Se puede dejar más tiempo hasta completar los 110' para el alumno con TDAH, se subrayan en negrita las palabras clave. Al alumno con deficiencia visual se le proporciona una copia de examen adaptada con la tipología de letra con caracteres más grandes, además de llevar sus ayudas visuales. Si no, cabe la posibilidad de realizar el examen de manera oral.

Temas transversales

En la unidad didáctica implementada se busca relacionar cada sesión y los contenidos utilizados en ella, al igual que las actividades realizadas, con la educación en valores. Sobre todo, se hace mucho hincapié en la tolerancia entre iguales, el respeto hacia compañeros y profesores y la igualdad de género.

Otro de los elementos transversales que se ha trabajado con ahínco en esta unidad, es la utilización de las TIC para la obtención de las competencias digitales propias para el alumnado de formación profesional, al fomentar el trabajo en equipo. Se intenta que el alumnado sea capaz de crear por sí mismo contenidos digitales de cierta calidad,



respetando la autoría de terceros. También se intenta que el alumnado haga un uso seguro y sostenible de estas tecnologías.

Por supuesto, también se ha fomentado el pensamiento crítico y la resolución de problemas con diferentes metodologías activas y se ha intentado en la medida de lo posible que la iniciativa y el compromiso sean temas fundamentales en cada una de las sesiones.

Materiales y Recursos Didácticos

Tabla 18

Materiales y recursos didácticos utilizados en la UD

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Power Point • Presentaciones en herramientas como Genially • Exámenes • Libro
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • PC clase • Portátiles alumnos • Herramientas de creación digital • Wifi • Bata

Temporalización

Como se ha comentado con anterioridad, el módulo profesional Alimentación Equilibrada dispone de 6 bloques temáticos. La UD a desarrollar es una de las cuatro UD que forma el bloque 4, titulado Alimentación Equilibrada en diferentes etapas de la vida, que cuenta con una duración de 80 horas. Esta UD recibe el nombre de La Alimentación en el Deporte, con una carga lectiva de 18 sesiones, donde una sesión equivale a 55 minutos. Se dispone de 10 sesiones semanales, 2 diarias y se impartirá a lo largo del segundo trimestre. A continuación, queda reflejado en el siguiente calendario su temporalización exacta:

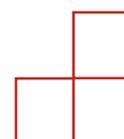
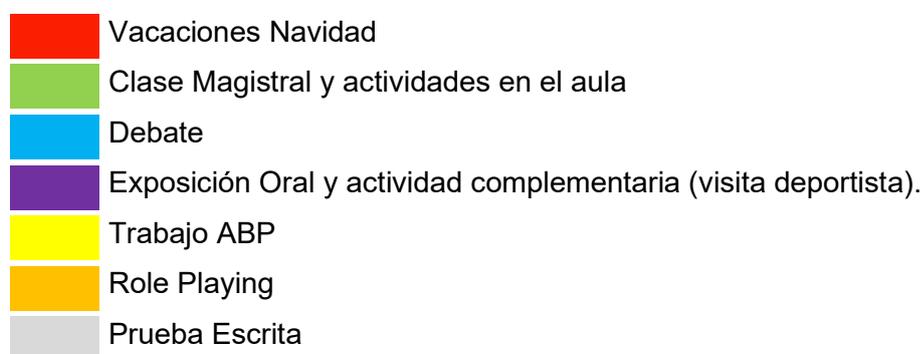
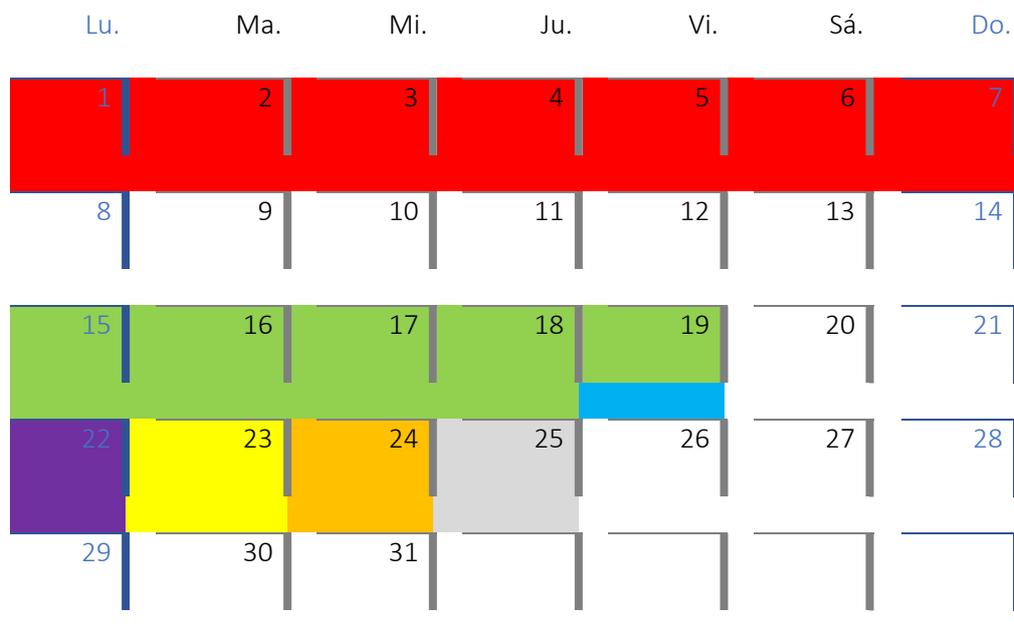


Tabla 19

Temporalización UD

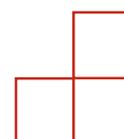
Enero 2024



Actividades Complementarias

Con el objetivo de inspirar y motivar a los alumnos, ya que se conoce la afinidad por el mundo fitness de la mayoría de ellos, se organizará una visita con un culturista profesional, además de influencer, conocido a nivel provincial.

Antes de la visita, se ha hablado con el deportista con el fin de que comparta sus experiencias y sus logros profesionales, como campeonatos de España, y destaque la importancia que ha tenido la alimentación y la disciplina en el deporte para la consecución



de esos logros. Esta actividad trata de fomentar un estilo de vida saludable, motivando al alumnado a hacer ejercicio y concienciando de la importancia de la alimentación en todos los ámbitos de la vida, y más en el ámbito deportivo.

Además de todo esto, se fomenta la interacción directa con él, permitiendo que los alumnos participen en una ronda de preguntas, se realicen fotografías y puedan compartir sus experiencias en redes sociales. Esta experiencia enriquece las habilidades sociales de los alumnos al ofrecerles un contacto directo con un deportista de elite y un referente para la gran mayoría del aula, valorando muy positivamente los mensajes positivos transmitidos.

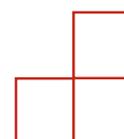
Esta actividad está programada dentro de nuestra UD y se realizará la última hora disponible del lunes 22 de enero.

Actividades Extraescolares

La actividad extraescolar propuesta consistirá en una visita a las instalaciones de la Alquería del Basket, donde se podrá presenciar un entrenamiento del equipo femenino del Valencia Basket. El alumnado tendrá la oportunidad de ver el entorno profesional y las rutinas de entrenamiento de las atletas desde una perspectiva más cercana. Se realizará una visita guiada por las instalaciones, visitando vestuarios, pistas y gimnasios. Además, se ha organizado una charla motivacional que abordará temas como el sacrificio, la cultura del esfuerzo y la importancia de una alimentación adecuada para el rendimiento deportivo.

Otro aspecto fundamental de la actividad es destacar la importancia del deporte femenino y fomentar la equidad en el deporte, haciendo hincapié en el compromiso de las deportistas y en todo lo que han conseguido por su constancia. Esto permitirá concienciar a los estudiantes sobre la igualdad de oportunidades en general y en el ámbito deportivo en particular, y crear una perspectiva respetuosa hacia el rendimiento deportivo de las mujeres.

Con esta actividad se consigue alcanzar los objetivos de fomentar un estilo de vida saludable, mediante la cultura del esfuerzo juntamente con una alimentación equilibrada. Además, se busca promover los valores relativos a equidad y diversidad entre los alumnos, contribuyendo a sensibilizar sobre la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres,



poniendo en valor la actitud proactiva y de superación de las deportistas. Y, por último, se intenta fomentar la concienciación del respeto entre iguales.

Esta actividad extraescolar, está programada para realizarla fuera de la unidad didáctica en cuestión, ya que, por temas de agenda y horarios de visita guiada, no es posible realizarla en esas fechas. Pero al valorar las posibilidades tan positivas que puede aportar al alumnado, se decide trasladarla al viernes 9 de febrero del 2024.

Evaluación de la Práctica Docente a través de los Indicadores de Éxito

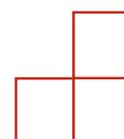
La evaluación de la práctica docente resulta imprescindible para asegurarse de que el alumnado está recibiendo una educación de calidad y para comprobar que el proceso de enseñanza-aprendizaje se está cumpliendo tal y como se establece en el marco normativo. Para ello, se debe realizar una autoevaluación para comprobar la práctica docente, como una evaluación por parte del alumnado valorando aspectos tales como la programación, evaluación, actividades propuestas, motivación, objetivos, etc.

Al final de cada una de las evaluaciones se facilitará al alumnado del módulo un cuestionario que deberán completar de manera anónima y, además, el docente deberá rellenar otro formulario personal. Este tipo de evaluación periódica permitirá poder analizar a diferentes tipos de necesidades que vayan surgiendo en el aula por parte de los alumnos, ya sea cambios organizativos que puedan necesitar, recursos pedagógicos o proponer ciertas actividades para mejorar el ambiente en el aula.

Tabla 20

Autoevaluación de la práctica docente

ASPECTOS	PUNTUACIÓN
La programación está debidamente actualizada con respecto a la normativa vigente de la Comunidad Valenciana	1-2-3-4-5
Se cumple con los objetivos y se incorporan debidamente los contenidos	1-2-3-4-5
Se incluyen los criterios de evaluación	1-2-3-4-5
Se alcanzan las unidades de competencia correspondientes a cada módulo y las competencias propias del ciclo	1-2-3-4-5



ASPECTOS	PUNTUACIÓN
Se intenta fomentar una metodología activa en la medida de lo posible	1-2-3-4-5
Se fomenta el respeto y la tolerancia entre los alumnos y el profesor	1-2-3-4-5
Se adoptan medidas de apoyo para el alumnado que lo necesite teniendo en cuenta la atención a la diversidad	1-2-3-4-5
Se fomenta la adquisición de valores relativos a equidad y valores éticos	1-2-3-4-5
Se fomenta que el alumnado adquiera competencias transversales, tales como la competencia digital	1-2-3-4-5

Fuente: Elaboración propia

Tabla 21

Evaluación de la práctica docente por parte del alumnado

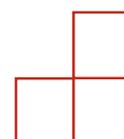
ASPECTOS	PUNTUACIÓN
El docente presenta el contenido de una manera clara y comprensible	1-2-3-4-5
El docente fomenta la participación en clase para hacerlas más interactivas	1-2-3-4-5
El docente muestra un claro conocimiento de los contenidos impartidos	1-2-3-4-5
Se resuelven las dudas de los alumnos de manera clara	1-2-3-4-5
El docente fomenta un ambiente inclusivo y respetuoso en el aula	1-2-3-4-5
El docente fomenta el buen ambiente en el aula	1-2-3-4-5
La disponibilidad y accesibilidad del docente son buenas	1-2-3-4-5
Las evaluaciones son claras y concisas	1-2-3-4-5

Fuente: Elaboración propia

Posibilidades de proyectos de investigación educativa

Tras la experiencia personal vivida en el periodo de prácticas en el IES, se ha observado que 3 de los alumnos del aula han abandonado el ciclo a mitad del curso. Tras comentarlo con la tutora, este tema es una clara preocupación por parte de los docentes, ya que sí que han observado durante su experiencia laboral, que este patrón se repite.

Al analizar este porcentaje relativamente alto que se produce en el aula donde imparto las prácticas, se decide pedir un informe a cada tutor perteneciente a todos los



ciclos formativos del departamento de sanidad, y se observa que hay una correlación clara.

Tabla 22

Porcentaje de alumnos que desertan en Ciclos Formativos en el departamento de Sanidad

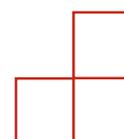
Alumnos totales matriculados en los CF de la rama sanitaria	173
Alumnos que deciden abandonar el ciclo antes de los 2 meses	21 (12,14%)
Alumnos que deciden abandonar mayores de 25 años	14 (66,67%)

Fuente: Elaboración propia según datos proporcionados por el departamento

Este proyecto busca estudiar las razones detrás de esta casuística, con el objetivo de encontrar estrategias que aborden las necesidades de este grupo de estudiantes e intentar retener al mayor número de ellos en el ciclo formativo.

En el caso del aula donde se realizan las prácticas, el alumnado que abandona el ciclo es un perfil determinado. Mayores de 30 años y mujeres. Según un estudio publicado en la REDIE (Revista Electrónica de Investigación Educativa) realizado sobre los estudiantes de una universidad portuguesa, se constata que la deserción estudiantil en dicha institución es un fenómeno habitual, representando más del 20%. Se puede decir, que hay diferentes variables personales y de contexto personal que contribuyen a esta problemática. Según Casanova et al (2023) en el reciente estudio “If I wereyoung...”: Increased Dropout Risk of Older UniversityStudents, se puede concluir que los estudiantes mayores de 22 años tienen mayor probabilidad de deserción, posiblemente asociada a factores tales como las responsabilidades familiares, la carga laboral e incompatibilidad horaria y la falta de tiempo para poder estudiar y realizar las tareas.

Teniendo en cuenta que la edad sigue siendo un factor muy importante para abandonar la educación superior, las instituciones educativas, en concreto los centros que imparten formación profesional, deberían crear modelos de enseñanza más ajustados a los posibles perfiles del alumnado y adoptar medidas que garanticen sus necesidades. En el caso que estamos hablando, se puede proponer la posibilidad de cambio de modalidad de



estudio a un ciclo semipresencial, ya que quizás las condiciones sean más favorables para compatibilizar el aprendizaje con las necesidades de este perfil de alumnado.

Se tiene en cuenta las claras limitaciones que hay en este caso por los datos obtenidos, ya que no provienen de un centro de estadística oficial de la Generalitat Valenciana, si no de datos recogidos por el alumno en prácticas, se puede proponer al centro un proyecto de investigación para poder abordar esa problemática.

Tras identificar este patrón de deserción en los ciclos formativos analizados, especialmente entre estudiantes mayores de 30 años y mujeres, se plantea la necesidad de abordar este problema. Considerando las características del contexto educativo del centro, se proponen una serie de preguntas para analizar las diferentes estrategias que se pueden desarrollar para poder retener al mayor número de estudiantes posibles, y son las siguientes:

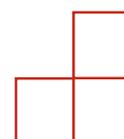
¿Cuáles serían las estrategias que se podrían implementar en el centro educativo para reducir la deserción, centrándose en ese perfil de alumnado?

Dado que la propuesta sugiere la posibilidad de cambiar a un ciclo semipresencial como medida para retener a este perfil de alumnado, ¿cómo se podría evaluar la viabilidad y efectividad de esta modalidad en el centro y qué factores se deberían considerar antes de implementar dicho cambio en el formato de estudio?

Conclusiones, Limitaciones y Prospección de Futuro

Este trabajo ha pretendido aplicar los conocimientos adquiridos durante los meses de duración del Máster y las prácticas realizadas en el centro docente para proponer propuestas de mejora o novedades en la programación proporcionada. Tras la gratificante experiencia en estos meses, se puede concluir que:

A pesar de que la programación que se ha analizado es bastante completa, siempre se pueden encontrar aspectos a mejorar o apartados desactualizados según la legislación vigente. La crítica más significativa que se le puede aplicar a esta programación, y al centro en general, es la poca importancia o tiempo dedicado a la equidad y diversidad del alumnado, aspecto que se ha intentado tener en cuenta en todas las sesiones de la



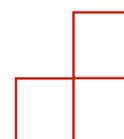
unidad didáctica desarrollada para hacerlas inclusivas. La propuesta de mejora no solo se ha centrado en el desarrollo de la unidad didáctica, sino que también ha destacado la importancia de integrar metodologías activas y herramientas TIC en el proceso de aprendizaje y que el alumnado consiga adquirir competencias digitales.

Se ha observado que el papel del profesorado actual ha cambiado mucho con respecto a hace un par de décadas, y que su formación y preparación han alcanzado, en la mayoría de los casos, un alto nivel.

Si bien es cierto que en la experiencia en el aula se ha observado una muy buena utilización de las TIC y de diferentes metodologías activas por parte de la tutora, se es consciente que esta implementación conlleva una dedicación de tiempo que no todos los docentes están dispuestos a utilizar. La planificación y adaptación de las prácticas educativas para atender a la diversidad del alumnado también demanda esfuerzo y continua formación por parte del docente, como en cualquier profesión sanitaria, por ejemplo, se necesita la mayor actualización curricular por parte de estos para poder brindar la mejor experiencia de aprendizaje al alumnado. Este último aspecto, y en menor medida la competencia digital del profesorado en general, son los temas que se deben reforzar para conseguir los objetivos que todo docente debe alcanzar.

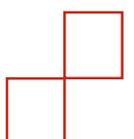
En cuanto a las limitaciones, se destaca principalmente la falta de experiencia del alumno en prácticas, a pesar de las más de 350 horas de estancia en el centro educativo. Se tiene que tener en cuenta, que no es lo mismo la adquisición de los conocimientos teóricos de este Máster, que la capacidad de adquirir esos conocimientos que nos da la práctica del día a día en el aula. También, recalcar que, al estar bajo la experiencia de la tutora del centro, puede que las metodologías aplicadas por su parte y la libertad de cátedra aplicada por ella, nos afecte de una manera subjetiva a la hora de valorar la experiencia en el aula.

Como prospección de futuro, sería muy interesante que el profesorado participara en programas de formación continua centrados en metodologías activas y el uso efectivo de las herramientas TIC. También sería fundamental que la colaboración entre docentes y el



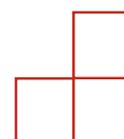
intercambio de experiencias entre ellos facilitara la implementación exitosa de diferentes propuestas que estén relacionadas con ese tipo de metodologías.

Por último, se ha de ser consciente de que las inteligencias artificiales en la educación es una realidad y que debería ser explorada a medida que estas tecnologías evolucionan para su correcta implementación en el sistema educativo. Puede ser que en unos años, la forma de evaluar que se tiene actualmente, por ejemplo, podría experimentar transformaciones significativas. La necesidad que se tendrá en un futuro de explorar e implementar estrategias de evaluación diferentes y que estén más relacionadas con los avances tecnológicos se presenta como uno de los retos más importantes que se enfrenta un profesional docente y que podría redefinir la forma en que medimos el aprendizaje.



Referencias Bibliográficas

- (S/f). Gob.es. Recuperado el 1 de noviembre de 2023, de https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/EncuestaEuropea2020/EESE2020_inf_evol_princip_result.pdf
- (s/f). *Oferta Educativa* . iesfmontseny.com. Recuperado el 18 de febrero de 2024, de <https://www.iesfmontseny.com/index.php/es/mnu-of-educativa>
- (S/f). Rae.es. Recuperado el 22 de noviembre de 2023, de <https://dle.rae.es/red#GExglxC>
- Aiche, M. (2011). Enseigner le projet d'architecture (Book style). Londres, U.K.: Universitaires Européennes, p.108.
- Álvarez, E. (2022, 7 de marzo). *Inclusión en Valencia: niveles y medidas* . Ester Álvarez. <https://esteralvarez.es/inclusion-en-valencia-niveles-y-medidas/>
- Aranceta-Bartrina, J., Pérez-Rodrigo, C., Alberdi-Aresti, G., Ramos-Carrera, N., & Lázaro-Masedo, S. (2016). Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25–64 años) 2014–2015: estudio ENPE. *Revista española de cardiología*, 69(6), 579-587.
- Arias, J. L. I. (2019). La base teórica de las competencias en educación. *Educere*, 23(74), 57-67.
- Blank, W. (1997). Authentic instruction. In W.E. Blank & S. Harwell (Eds.), Promising practices for connecting high school to the real world (pp. 15–21). Tampa, FL: University of South Florida. (ERIC Document Reproduction Service No. ED407586)
- Casal Otero, L., Barreira Cerqueiras, E. M., Mariño Fernández, R., & García Antelo, B. (2021). Competencia Digital Docente del profesorado de FP de Galicia. *Pixel-Bit*.
- Casanova, J.R., Assis, C., Almeida, L. S., Tuero, E.y Bernardo, A.B.(2023). "If I were young...": Increased dropout risk of older university students.Revista Electrónica de Investigación Educativa, 25, e27, 1-10
- De Haro, J. J. (2009). Las redes sociales aplicadas a la práctica docente. *Didáctica, innovación y multimedia*, (13), 000-0.



DECRETO 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano. [2018/7822]

Decreto 252/2019 de 29 de noviembre del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. (ROF).

Dickinson, K.P; Soukamneuth, S; Yu, H.C; Kimball, M; D'Amico, R; Perry, R (1998).

Providing educational services in the Summer Youth Employment and Training Program (Technical assistance guide). Washington, DC: Department of Labor, Office of Policy & Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo ISSN 2007 - 7467 Vol. 3, Núm. 5 Julio – Diciembre 2012. Recuperado en 18 de mayo de 2017, de: <http://www.redalyc.org/pdf/4981/498150313010.pdf>

España, IAB (2023, 10 de mayo). *Estudio de Redes Sociales 2023* . IAB

España. <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2023/>

Gutiérrez-Fisac, J. L., Regidor, E., López García, E., Banegas Banegas, J. R., & Rodríguez Artalejo, F. (2003). La epidemia de obesidad y sus factores relacionados: el caso de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 19, S101-S110.

Johnson, DW (1994). *Aprendizaje cooperativo en el aula*. Asociación para la Supervisión y el Desarrollo Curricular, 1250 N. Pitt St., Alexandria, VA 22314.

La pesada carga de la obesidad: La economía de la prevención . (s/f). Oecd-

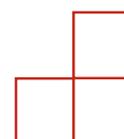
ilibrary.org. Recuperado el 2 de noviembre de 2023, de <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/2c4847ef-es/index.html?itemId=/content/component/2c4847ef-es>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Ley Orgánica de Educación 2/2006, del 3 de mayo

Ley Orgánica 3/2022, de 31 de marzo, de ordenación e integración de la Formación Profesional.

Luis Trejo, Esther. (2022). Alimentación Equilibrada. Síntesis



Maquilón Sánchez, J. J., Sánchez Martín, M., & Cuesta Saez de Tejada, J. D. (2016).

Enseñar y aprender en las aulas de Educación Primaria. *Revista electrónica de investigación educativa*, 18(2), 144-155.

Míguez Fernández, L. (2019). Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable.

NORMES D'ORGANITZACIÓ I FUNCIONAMENT . (s/f). lesfmontseny.com. Recuperado el 27 de febrero de 2024, de

https://www.iesfmontseny.com/images/Documents/PC0502D01_NOF.pdf

Obesidad y sobrepeso . (s/f). Quien.int. Recuperado el 1 de noviembre de 2023, de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

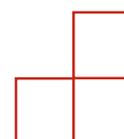
Orden 78/2010, de 27 de agosto, de la Conselleria de Educación, por la que se regulan determinados aspectos de la ordenación y organización académica de los ciclos formativos de FP del sistema educativo en el ámbito territorial de la Comunitat Valenciana.

Orden 79/2010, de 27 de agosto, de la Conselleria de Educación, por la que se regula la evaluación del alumnado en los ciclos formativos de FP del sistema educativo en el ámbito de la Comunitat Valenciana.

Orden 12/2022, de 9 de marzo, de la Consellería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula el módulo profesional de Formación en Centros de Trabajo (FCT) de los ciclos formativos de grado medio y superior, Formación Profesional Básica, Programas Formativos de Cualificación Básica, Cursos de Especialización y Bloque de Formación Práctica (BFP) de las Enseñanzas de Régimen Especial, en el ámbito territorial de la Comunidad Valenciana.

Orden EFP/279/2022, de 4 de abril, por la que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional.

PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO . (s/f). lesfmontseny.com. Recuperado el 27 de febrero de 2024, de



https://www.iesfmontseny.com/images/Documents/PE0102D03_Proyecto_Educativo_de_Centro.pdf

Rae.Es. Recuperado el 9 de febrero de 2024 de <https://del.rae.es/competencia>

Real Decreto 536/1995 de 7 abril, por el que se establece el Título de Técnico Superior en Dietética y las correspondientes enseñanzas mínimas.

Real Decreto 548/1995, de 7 de abril por el que se establece el Currículo del ciclo Formativo de grado superior correspondiente al Título de Técnico Superior en Dietética.

Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, por el que se desarrolla la ordenación del Sistema de Formación Profesional.

Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo.

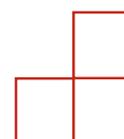
Resolución de 4 de mayo de 2022, de la Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial

Resolución de 2 de junio de 2022 de la Dirección General de Formación Profesional y Enseñanzas de Régimen Especial, por la que se dictan instrucciones para la gestión del módulo profesional de Formación en Centros de Trabajo.

Resolución de 6 de julio de 2023 de la Secretaría Autonómica de Educación y Formación Profesional, por la que se dictan instrucciones sobre la ordenación académica y de organización de la actividad docente de los centros de la Comunidad Valenciana que durante el curso 2023-2024 impartan Formación Profesional de grado C, D y E.

Ruiz-San-Miguel, F. J., Ruiz Gómez, L. A., Hinojosa-Becerra, M., & Maldonado-Espinosa, M. (2020). Uso de Instagram como herramienta de debate y aprendizaje.

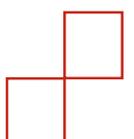
Sánchez, M. D. R. G., Añorve, J. R., & Alarcón, G. G. (2017). Las Tic en la educación superior, innovaciones y retos/The ICT in higher education, innovations and challenges. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(12), 299-316.



Sandoval Rubilar, P., Maldonado-Fuentes, A. C., & Tapia-Ladino, M. (2022). Evaluación educativa de los aprendizajes: Conceptualizaciones básicas de un lenguaje profesional para su comprensión. *Páginas de educación*, 15(1), 49-75.

Trujillo, F. (2015). *Aprendizaje basado en proyectos. Infantil, Primaria y Secundaria*. Ministerio de Educación.

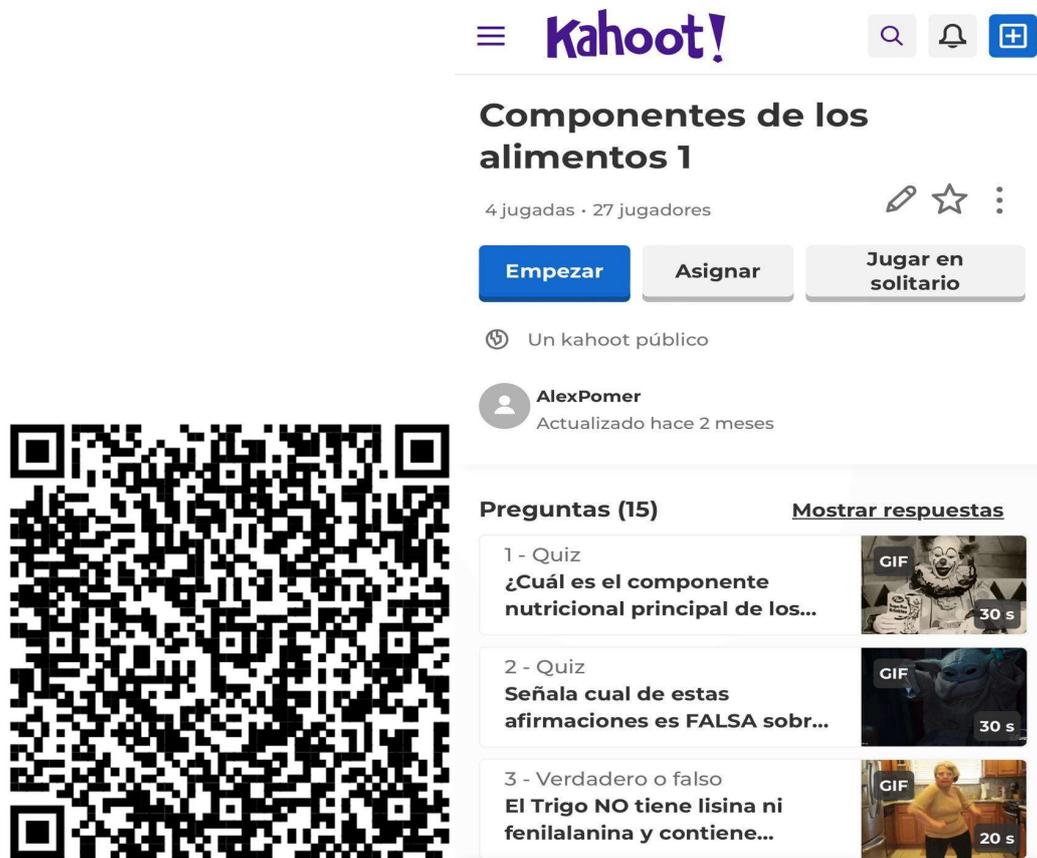
Valencia/València: Población por municipios y sexo . (s/f). INE. Recuperado el 9 de noviembre de 2023, de <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2903>



Anexos

Anexo A. Ejemplo del uso de Kahoot como actividad de iniciación-motivación en la sesión 1

Link: <https://create.kahoot.it/creator/78609b4c-a6c8-433e-98fb-22733e35df2c>



The screenshot shows the Kahoot! interface for a quiz titled "Componentes de los alimentos 1". It includes a QR code for access, buttons for "Empezar", "Asignar", and "Jugar en solitario", and a list of three questions with associated GIFs and time limits.

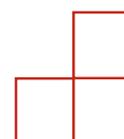
Preguntas (15)

- 1 - Quiz: ¿Cuál es el componente nutricional principal de los... (30 s)
- 2 - Quiz: Señala cual de estas afirmaciones es FALSA sobr... (30 s)
- 3 - Verdadero o falso: El Trigo NO tiene lisina ni fenilalanina y contiene... (20 s)

Anexo B. Ejemplo de actividades 1,2 y 3 del libro Alimentación Equilibrada.

Actividad 1. El músculo esquelético usa diversas sustancias para producir energía derivadas de las reacciones del anabolismo o catabolismo celular. Dependiendo del tipo de esfuerzo realizado, se priorizará en el uso de uno u otro sustrato. Rellena el siguiente cuadro con el tipo de ejercicio y el sustrato que se usa: hidratos de carbono o grasas.

Tipo de ejercicio	Sustrato
Intensidad baja	
Intensidad alta	
Esfuerzo durante poco tiempo	
Esfuerzo durante un tiempo prolongado	



Actividad 2. Alba va a correr su primera media maratón esta semana, el domingo a las 10 horas de la mañana. Se ha preparado durante mucho tiempo y está muy ilusionada. Sabe cómo se tiene que hidratar y qué es lo que tiene que comer al finalizar. Sin embargo, desconoce cómo y cuándo debe realizar la ingesta anterior a la competición. Recomienda a Alba los alimentos que podría consumir y en qué momento.

Actividad 3. Alba, la corredora de maratón del ejercicio anterior, ha acabado con éxito su prueba. Sus amigos quieren celebrarlo con ella. Quieren irse a una terraza a tomar unas tapas y tomarse unas cervezas. A ella le han dicho que no es bueno beber alcohol después de realizar la prueba, pero desconoce el motivo. Explícale los efectos que pueden tener unas cervezas en su cuerpo.

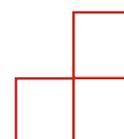
Ejercicios extraídos del libro: Luis Trejo, Esther (2022). Alimentación en el Deporte, Edición 1. *Alimentación Equilibrada* (pp. 327). Editorial Síntesis.

Anexo C. Actividad sesión 9 y 10 de 19 de enero de 2024. (Debate).

En la actividad de debate, se busca fomentar un análisis crítico y reflexivo sobre las necesidades nutricionales de atletas masculinos y femeninos, centrándose en cómo la alimentación puede influir en el rendimiento en diversas disciplinas deportivas. Para lograr este objetivo, se seguirá una metodología para involucrar a todo el alumnado.

Primero, se asigna un tiempo para recordar las nociones básicas del debate, que previamente ya se han explicado y se ha dejado tiempo en casa para preparar la actividad. Con este tiempo, se brinda al alumnado una comprensión general de las estrategias necesarias para participar en la actividad. Luego, se concede un tiempo limitado y breve para que los grupos se organicen para la presentación.

La clase se divide en dos grupos: uno enfocado en las necesidades nutricionales de los atletas masculinos y otro en las atletas femeninas (este hecho tiene como objetivo fomentar la equidad en el deporte y dar la mayor visibilidad posible a los deportes femeninos). Estos grupos funcionarán como "partidos políticos" imaginarios, asignando diferentes roles a sus miembros para crear una dinámica más participativa y motivadora. Cada grupo deberá designar un representante para la introducción y conclusión, pero es



fundamental la participación activa de todos los miembros, ya que es uno de los ítems de evaluación en la rúbrica. También deben crear un eslogan para sus "partidos políticos".

En el desarrollo del debate, el alumnado adoptará roles que reflejen diferentes cargos dentro de sus "partidos políticos". Estos roles pueden ser, por ejemplo, expertos en nutrición, entrenadores deportivos, preparadores físicos, atletas destacados, entre otros, y cada cargo tendrá funciones específicas

Esta actividad pretende fomentar, el pensamiento crítico y la colaboración entre los miembros de cada grupo. Además, al adoptar ciertos roles cada miembro del grupo, el alumnado tendrá la oportunidad de explorar diferentes perspectivas.

Al finalizar, el debate se cerrará con las conclusiones de los representantes designados previamente por el grupo, proporcionando la oportunidad de consolidar sus argumentos y persuadir a los imaginarios votantes de que sus propuestas son las más sólidas y beneficiosas en cuanto a las necesidades nutricionales específicas de atletas masculinos y femeninos.

Anexo D. Prueba escrita de la UD

Pregunta 1: ¿Cuál es la importancia de la alimentación deportiva?

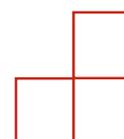
- a) Solo afecta a atletas de élite.
- b) Mejora el rendimiento y la recuperación del deportista.
- c) No tiene ningún impacto en el desempeño atlético.
- d) Solo es relevante en deportes de resistencia.

Pregunta 2: ¿Qué aspectos aborda la alimentación según disciplinas deportivas?

- a) Solo la cantidad de calorías.
- b) La relación entre proteínas y grasas.
- c) La adaptación a las necesidades específicas de cada deporte.
- d) Exclusivamente los nutrientes antes de la competición.

Pregunta 3: ¿En qué se centra la alimentación en los deportes de contrarresistencia, potencia, fuerza y velocidad?

- a) Consumo exclusivo de carbohidratos.



- b) Aumento de la ingesta de proteínas.
- c) Adaptación a las demandas energéticas del deporte específico.
- d) Reducción drástica de grasas.

Pregunta 4: ¿Cuál es un componente clave de la alimentación en los deportes de equipo?

- a) Altas cantidades de cafeína.
- b) Hidratos de carbono de liberación rápida.
- c) Enfoque exclusivo en proteínas.
- d) Colaboración y coordinación en la dieta del equipo.

Pregunta 5: ¿Cómo varía la alimentación en los deportes de resistencia y por etapas?

- a) Menor importancia de la hidratación.
- b) Mayor énfasis en las grasas saturadas.
- c) Ajuste de la ingesta para soportar la duración y demandas del ejercicio.
- d) Reducción de carbohidratos en todas las fases.

Pregunta 6: ¿Qué se destaca en la alimentación en los deportes de ultrarresistencia?

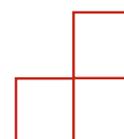
- a) Consumo exclusivo de proteínas.
- b) Aumento significativo de carbohidratos.
- c) Ignorar la hidratación.
- d) Enfoque en grasas monoinsaturadas.

Pregunta 7: ¿Por qué es crucial la hidratación deportiva?

- a) Solo para evitar la sed.
- b) Para prevenir el aumento de peso.
- c) Mantener el equilibrio de líquidos y evitar la deshidratación.
- d) Solo es esencial en climas cálidos.

Pregunta 8: ¿Qué implica la suplementación deportiva?

- a) Sustituir las comidas regulares.
- b) Consumir solo bebidas energéticas.
- c) Añadir nutrientes específicos para cubrir deficiencias.
- d) Limitarse a alimentos naturales.



Pregunta 9: ¿Cuál es el propósito de la complementación en el deporte?

- a) Sustituir el entrenamiento regular.
- b) Mejorar la recuperación muscular.
- c) Reducir la necesidad de hidratación.
- d) Ignorar las necesidades nutricionales.

Pregunta 10: ¿Qué caracteriza a las ayudas ergogénicas?

- a) Solo tienen beneficios a largo plazo.
- b) Mejoran el rendimiento deportivo.
- c) Son exclusivamente para atletas profesionales.
- d) Aumentan la ingesta de grasas saturadas

Pregunta 11: ¿Cuál es el principal beneficio de la alimentación deportiva?

- a) Reducción de la masa muscular.
- b) Mejora del rendimiento y la recuperación.
- c) Exclusivamente la pérdida de peso.
- d) Ignorar la importancia de los nutrientes

Pregunta 12: ¿Qué factor influye en la adaptación de la alimentación a las disciplinas deportivas?

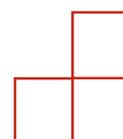
- a) Solo el tipo de deporte.
- b) Las preferencias personales del atleta.
- c) Ignorar las necesidades energéticas.
- d) Considerar la duración e intensidad del ejercicio.

Pregunta 13: ¿Qué tipo de alimentación es relevante en deportes de contrarresistencia?

- a) Alto contenido exclusivo de grasas.
- b) Equilibrio entre carbohidratos y proteínas.
- c) Consumo elevado de proteínas.
- d) Ignorar la importancia de los nutrientes.

Pregunta 14: ¿Cuál es un aspecto clave en la alimentación de los deportes de equipo?

- a) Enfoque exclusivo en carbohidratos.



- b) Participación individual en la dieta.
- c) Reducción significativa de proteínas.
- d) Colaboración y coordinación en la dieta del equipo.

Pregunta 15: ¿Qué se busca en la alimentación de los deportes de resistencia y por etapas?

- a) Reducción drástica de carbohidratos.
- b) Ajuste a las demandas energéticas específicas.
- c) Consumo exclusivo de grasas.
- d) Ignorar la importancia de la hidratación.

Pregunta 16: ¿Qué se recomienda en la alimentación de los deportes de ultrarresistencia?

- a) Reducción significativa de carbohidratos.
- b) Aumento significativo de proteínas.
- c) Enfoque en hidratos de carbono.
- d) Ignorar la hidratación.

Pregunta 17: ¿Qué papel desempeña la hidratación deportiva en el rendimiento?

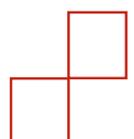
- a) Solo es relevante en deportes de resistencia.
- b) No tiene impacto en el rendimiento.
- c) Mantiene el equilibrio de líquidos y previene la deshidratación.
- d) Limita la capacidad atlética.

Pregunta 18: ¿Cuál es el objetivo principal de la complementación en el deporte?

- a) Sustituir el entrenamiento regular.
- b) Mejorar la recuperación muscular.
- c) Reducir la necesidad de hidratación.
- d) Ignorar la importancia de los nutrientes.

Pregunta 19: ¿Qué caracteriza a las ayudas ergogénicas?

- a) Solo tienen beneficios a corto plazo.
- b) Aumentan la ingesta de grasas saturadas.
- c) Mejoran el rendimiento deportivo.



d) Son exclusivamente para atletas aficionados.

Pregunta 20: En los deportes de equipo, ¿cómo puede la alimentación influir en la cohesión y rendimiento del grupo?

a) No tiene impacto en la dinámica del equipo.

b) Puede fortalecer la colaboración y coordinación entre los jugadores.

c) Solo afecta al rendimiento individual.

d) La cohesión del equipo depende exclusivamente del entrenamiento.

Pregunta 21: ¿Cuál es la relación entre la ingesta de proteínas y el rendimiento en deportes de resistencia y por etapas?

a) Una mayor ingesta de proteínas mejora la resistencia.

b) La ingesta de proteínas no afecta el rendimiento en estos deportes.

c) El exceso de proteínas puede ser perjudicial para la resistencia.

d) Solo las proteínas de origen animal son beneficiosas.

Pregunta 22: ¿Cuál es la función principal de la suplementación de creatina en deportes de potencia?

a) Aumentar la resistencia cardiovascular.

b) Mejorar la capacidad de recuperación muscular.

c) Incrementar la fuerza y potencia muscular.

d) Reducir la fatiga en deportes de larga duración.

Pregunta 23: En la complementación deportiva, ¿cómo pueden las vitaminas y minerales impactar en el rendimiento?

a) Solo tienen beneficios a nivel psicológico.

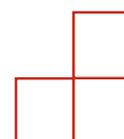
b) No influyen en el rendimiento atlético.

c) Contribuyen a procesos metabólicos esenciales para el rendimiento.

d) Solo son relevantes en deportes de resistencia.

Pregunta 24: ¿Por qué es crucial adaptar la hidratación en deportes de resistencia y por etapas?

a) Para evitar la necesidad de descansos durante la actividad.



- b) Para prevenir la retención de líquidos.
- c) Adaptarse a las variaciones en la temperatura y duración del ejercicio.
- d) Ignorar la hidratación no afecta el rendimiento.

Pregunta 25: ¿Cuál es el riesgo de depender exclusivamente de suplementos en lugar de alimentos naturales en la dieta deportiva?

- a) No hay riesgos si se utilizan suplementos de alta calidad.
- b) Puede haber deficiencias nutricionales y desequilibrios.
- c) Los suplementos son más efectivos que los alimentos naturales.
- d) No hay riesgo siempre y cuando se sigan las recomendaciones del fabricante.

Pregunta 26: ¿Qué precauciones deben tomar los atletas al considerar la ayuda ergogénica?

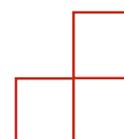
- a) Ninguna, ya que todas son seguras para el consumo.
- b) Consultar con profesionales de la salud y seguir las dosis recomendadas.
- c) Usarlas sin restricciones durante todo el año.
- d) Ignorar las posibles interacciones con otros medicamentos o suplementos.

Pregunta 27: En el contexto de la suplementación, ¿cuál es la diferencia entre los aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) y la proteína completa?

- a) Los BCAA son menos efectivos para la recuperación muscular.
- b) Los BCAA contienen solo aminoácidos esenciales.
- c) La proteína completa no afecta el rendimiento deportivo.
- d) Ambos tienen la misma composición de aminoácidos.

Pregunta 28: ¿Cómo puede la temperatura ambiental influir en las estrategias de hidratación en deportes de resistencia?

- a) No hay impacto significativo de la temperatura en la hidratación.
- b) En temperaturas más bajas, se requiere una menor ingesta de líquidos.
- c) En temperaturas más altas, se necesita un aumento en la ingesta de líquidos.
- d) La temperatura no afecta la eficacia de la hidratación.



Pregunta 29: En la suplementación deportiva, ¿cuál es el papel de los antioxidantes y cómo pueden afectar al rendimiento?

- a) Los antioxidantes aumentan la fatiga muscular.
- b) No hay relación entre los antioxidantes y el rendimiento.
- c) Los antioxidantes pueden reducir el estrés oxidativo y mejorar la recuperación.
- d) Los antioxidantes solo son relevantes para deportes de velocidad

Pregunta 30: ¿Cómo afectan las adaptaciones metabólicas individuales a la eficacia de las estrategias nutricionales en un equipo de deportes de equipo con demandas específicas de cada posición?

- a) No tienen impacto en las estrategias nutricionales y el rendimiento del equipo.
- b) La optimización del rendimiento depende únicamente de la intensidad del entrenamiento.
- c) Pueden requerir una personalización detallada para maximizar el rendimiento general.
- d) No están relacionadas con las demandas específicas de cada posición.

A continuación, se expone el caso práctico que se utilizó en el examen y que tenía una ponderación del 30%:

Eres el responsable de la dieta de un equipo de ciclismo en una competición de resistencia por etapas. Uno de los deportistas experimenta fatiga extrema y disminución del rendimiento, a pesar de seguir la dieta planificada.

Problema: El ciclista suda más de lo normal y enfrenta condiciones climáticas variables. Debes identificar las posibles razones y ajustar las estrategias de hidratación para mejorar el rendimiento y prevenir una problemática mayor.

