

## PRÁCTICA 1: PROYECTO DE EXPERIMENTACIÓN

### OBJETIVOS MARCADOS

1. Aprender vocabulario específico de la signatura (Educación física) en otro idioma (inglés)
2. Motivar a los alumnos a la práctica deportiva fuera del horario escolar
3. Buscar autonomía de actividad
4. Usar nuevas tecnologías en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje
5. Fomentar el uso de las TIC
6. Incrementar la autonomía del alumnado en el proceso de aprendizaje
7. Centrar al alumno en la actividad que más le interese de manera individual
8. Crear un proceso individualizado y progresivo en función del nivel de condición y aptitud inicial de cada alumno.

### UNIDAD O UNIDADES DIDÁCTICAS A TRABAJAR

Se trabajaría con todos los contenidos pertenecientes a la primera evaluación (4 unidades didácticas), que vienen distribuidas de la siguiente manera:

#### UNIDAD DIDÁCTICA I: Condición física. Tests

Tests iniciales de Condición física y valoración según los baremos Eurofit. Los tests que se llevan a cabo de manera individual son:

Test de Ruffier, Cooper, flexión anterior de tronco, 50m en velocidad, agilidad: 10x5, lanzamiento de balón medicinal, salto horizontal, circuito de agilidad y circuitos de dribbling de balón botando y conducción de balón con el pie. Además se incluye el peso y la talla.

#### UNIDAD DIDÁCTICA II: El cuerpo humano

En esta unidad se introducen los contenidos de:

Articulaciones, huesos y aparato locomotor, músculos (esquelético y cardiaco), que incluye

a su vez; tipo de fibras musculares.

### UNIDAD DIDÁCTICA III: Calentamiento

En esta unidad se trabajan las partes del calentamiento: general y específico, los beneficios y objetivos de un calentamiento, las pautas de elaboración y los diferentes ejercicios que deben incorporarse según la práctica que se vaya a practicar después.

### UNIDAD DIDÁCTICA IV: Condición física: Resistencia y Flexibilidad

En esta unidad se incluyen las capacidades físicas básicas que forman lo que se denomina Condición Física: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Definición y factores de desarrollo y características de cada una.

Se desarrollan más específicamente la Resistencia y la flexibilidad por ser las que se relacionan más con la práctica saludable. Cómo se trabajan, cómo se evalúan, cómo se desarrollan, pautas de entrenamiento, tipos de entrenamiento y métodos.

## GRUPO CON EL QUE SE VA A REALIZAR LA EXPERIMENTACIÓN

Grupo de alumnos de 4º de la ESO, pertenecientes a la sección bilingüe del IES Marco Fabio Quintiliano de Calahorra. Es un grupo de 23 alumnos que desde 1º de la ESO están en la sección bilingüe del centro, recibiendo diferentes asignaturas. Este es el primer año que la Educación Física se imparte en Inglés en su totalidad (con lo que, habrá mucho vocabulario técnico específico de base que no conocerán), aunque la base gramatical y de elaboración de clases se corresponde al nivel bilingüe del curso en el que se encuentran

El comportamiento de estos alumnos es bueno, aunque en clase suelen ser alborotadores y habladores. Es un grupo está muy unido, ya que debido a su carácter bilingüe no han sido mezclados desde su incorporación al centro. Entre ellos existe gran cohesión de grupo y colaboración, aunque hay líderes de grupo (como en todos los grupos de adolescentes).

La participación es positiva, siempre y cuando les influya en la nota (objetivo primordial de este grupo).

El grupo es variado y diverso: es mixto y de diferentes países de origen, religiones y

tradiciones; pero esta característica no parece influir en la unidad de grupo.

Todos los alumnos disponen de ordenador en casa y el centro permite el uso de los que dispone, no sólo a requisito del profesor para impartir la sesión, sino también en la biblioteca. Calahorra, por su parte, dispone de ludoteca, biblioteca y centro joven donde los ordenadores pueden ser usados durante su hora de apertura de manera gratuita, siempre y cuando se cumplan las normas de uso.

## FECHAS DE LA EXPERIMENTACIÓN

La educación física tiene una carga lectiva de 2 horas semanales.

La **unidad I**, se lleva a cabo en 6 sesiones en el centro de práctica + 1 sesión en sala de informática para ver los resultados y explicar el manejo de la **hoja Excel** diseñada para tal efecto (del 13 de septiembre al 7 de octubre).

La **unidad II**, se lleva a cabo en 4 sesiones, de las cuales, el trabajo de recopilación de información se realiza en casa en forma de actividades a través de la plataforma **moodle** y los **links** que en ella se incluyen, así como de un **blog** creado por el profesor que imparte la asignatura (del 8 de octubre al 21 de octubre).

La **unidad III**, se lleva a cabo en 4 sesiones prácticas y trabajo individualizado en casa a través de los medios informáticos mencionados con anterioridad: **internet y links, moodle y blog del profesor** (del 22 de octubre al 4 de noviembre).

La **unidad IV** se imparte en 8 sesiones prácticas más trabajo individualizado extraescolar de manera individualizada, en función del resultado inicial elaborando un entrenamiento individual para mejora de la Resistencia y flexibilidad (del 5 de noviembre al 30 de noviembre) en clase, y el mes de diciembre en trabajo individual con el objetivo de su mejora personal. Los medios de trabajos son los mencionados en los apartados anteriores: **internet y links, moodle y blog del profesor**.

## ENFOQUE METODOLÓGICO

Partiendo del conocimiento inicial de los alumnos, de su estado de forma y de la información teórica aportada en clase y en la [plataforma moodle](#) a través de apuntes elaborados por la profesora, [links](#) relacionados con el contenidos y las preguntas y [supuestos planteados en el blog](#); el alumno, utiliza y se prepara su material de trabajo de manera que su objetivo sea mejorar su condición física.

Para ello, se le aportan documentos pdf de contenidos, páginas web, una hoja Excel cargada con los baremos eurofit según su edad en la que introduciendo su resultado, sale la nota y también metiendo su peso y talla, calcula el IMC y da la relación de porcentajes relacionada con este índice. En clase se dan a conocer las localizaciones de los músculos, movimientos posibles, cómo evitar lesiones, conseguir un mejor resultado y las pautas para que se ajusten a sus necesidades e intereses individuales.

Con todo esto y con la supervisión de la profesora en clase, el alumno diseña su plan de entrenamiento o mejora y lo lleva a cabo en las clases de EF y en horas extraescolares o de tiempo libre (en el caso en que el propio alumno crea que es conveniente y posible).

Tras su puesta en práctica se realiza una evaluación posterior, en la que se compruebe si ha habido mejora en su estado de forma o condición física y cuán significativa ha sido. En el caso de que no se sea significativa, se buscan errores o posibles causas para su corrección futura. Finalmente, se introducen los datos en un programa gratuito que se instala localmente y se encuentra en la red, llamado [Demo-Eurofit](#) y se consiguen gráficas, estadísticas de grupo e individuales, realizando un análisis objetivo de la situación actual del grupo de clase.

## PRÁCTICA 2 : PREPARACIÓN DE MATERIALES

### 1. PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

#### RECURSOS DE LA RED USADOS

La página de acceso y el recurso principal de red es la [página web del IES Marco Fabio Quintiliano](#), plataforma de [aula virtual](#) del centro educativo del año 2012.

El centro pertenece a la [Consejería de Educación de la Comunidad de la Rioja](#), que tiene diferentes [recursos educativos en la red](#), aunque al ser un curso de Educación Secundaria y con una materia AICLE impartida en una sección bilingüe, los recursos se crean específicamente para tratar los contenidos del grupo.

#### SOPORTE DONDE SE MONTARÁN LOS RECURSOS

[Plataforma Moodle del centro IES M.F. Quintiliano](#): Moodle es una plataforma de aprendizaje a distancia (e-learning) basada en un software libre que cuenta con una grande y creciente base de usuarios.

Moodle, es un sistema de gestión avanzada (también denominado "Entorno Virtual de Enseñanza-Aprendizaje (EVEA)"; es decir, una aplicación diseñada para ayudar a los educadores a crear cursos de calidad en línea.

Se usa una plataforma Moodle, con soporte al servidor del centro educativo: IES Marco Fabio Quintiliano. Los cursos pertenecientes a la asignatura de Educación Física son dados de alta por el administrador del centro.

El acceso se hace a través del siguiente link o a través del hipervínculo insertado en el encabezado:

<http://quintiliano.org/2012/course/category.php?id=6>

El curso diseñado para este curso es el denominado: [Educación Física 4ESO Ing. S. Aragón](#)

Tiene el acceso a invitados habilitado y la contraseña es: **tic2.0**

[Blog de aula](#) diseñado para el grupo en concreto (en inglés). Es un soporte para actividades de aprendizaje y que se responde a objetivos educativos.

[Páginas web \(links\)](#), incrustadas en las anteriores que hacen referencia a los contenidos trabajados.

#### MATERIAL COMPLEMENTARIO

El material complementario está insertado en el pdf cargado en la plataforma moodle, en la

parte final de cada unidad (el acceso se hace a través de los hipervínculos y links mostrados anteriormente).

A parte, hay actividades adicionales que se mencionan en Moodle, y que se deben hacer siguiendo las instrucciones marcadas en el [blog de la asignatura y curso](#).

La interacción entre alumnos y profesor es obligatoria para resolver dudas y todos los comentarios se hacen de manera obligada en el blog o en los foros creados en la plataforma para ello.

### PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO QUE PRESENTARÁN LOS ALUMNOS (EN SU CASO)

En la **primera unidad (TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA)**, los alumnos deberán realizar un estudio estadístico de los resultados de los tests llevados a cabo en clase y mostrar este estudio en una gráfica relacionada con los baremos eurofit y diferenciada por género (masculino-femenino). Los resultados de estos tests se encuentran cargados en una hoja Excel elaborada específicamente con los baremos de su edad y que les saca la nota relativa a eurofit, en la plataforma moodle en la unidad 1 del curso.

En la **segunda unidad (EL CUERPO HUMANO)**, los alumnos rellenan una carta de músculos y huesos según lo aprendido en clase y hacen una búsqueda más extensiva a través de un link insertado en la hoja de tarea (<http://anatomy-hand-bones.anatomyandphysiologyss.com/muscle-chart-anatomy/>). Además en esta unidad se incluyen otras páginas en moodle que pueden ser visitadas para conocer más sobre la anatomía y el cuerpo humano (que pueden ser visitadas también con el acceso de invitados).

En la **tercera unidad (CALENTAMIENTO)**, la tarea a realizar por los alumnos es la elaboración de un Calentamiento General, a partir de los ejercicios hechos en clase, y la elección de una actividad física para elaborar un calentamiento específico para ella. El trabajo se puede realizar a partir del diario de clase y la recolección de ejercicios específicos realizados en las sesiones prácticas, recogidas en una cuaderno de tarea común por los alumnos lesionados temporales de cada sesión (acatarrados, con molestias, con lesiones e incluso parados de cierta actividad por preinscripción médica).

En la **cuarta unidad (CONDICIÓN FÍSICA: RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD)**, la tarea radica en el diseño de entrenamientos propios a partir de unas bases comunes para mejorar aquellas capacidades que más hacen falta mejorar en función de los resultados de los tests. El pdf del tema propone unas tareas, que se llevarán a cabo en clase y que posteriormente se analizarán con los tests finales propuestos; de manera que los resultados se relacionarán con los realizados inicialmente, a principio de curso, para comprobar si ha habido mejora y en qué grado se ha producido.

Las tareas se irán realizando a medida se vayan completando el temario y se deberán seguir las instrucciones dadas, tanto en la plataforma moodle, como en el blog de aula.

### TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES

La **unidad I**, se lleva a cabo en 6 sesiones en el centro de práctica + 1 sesión en sala de informática para ver los resultados y explicar el manejo de la hoja Excel diseñada para tal

efecto (del 13 de septiembre al 7 de octubre).

Sesión 1: presentación  
Sesiones 2-6: realización de tests  
Sesión 7: Análisis y explicación de los tests

La **unidad II**, se lleva a cabo en 4 sesiones, de las cuales, el trabajo de recopilación de información se realiza en casa en forma de actividades a través de la plataforma **moodle** y los **links** que en ella se incluyen, así como de un **blog** creado por el profesor que imparte la asignatura (del 8 de octubre al 21 de octubre).

Sesiones 8-11: Trabajo de propiocepción anatómica (en movimiento, en estiramientos: activos, pasivos...)

La **unidad III**, se lleva a cabo en 4 sesiones prácticas y trabajo individualizado en casa a través de los medios informáticos mencionados con anterioridad: **internet** y **links**, **moodle** y **blog del profesor** (del 22 de octubre al 4 de noviembre).

Sesiones 12-15: Trabajo de calentamiento (recordatorio de calentamiento general: partes, músculos y articulaciones implicadas, objetivos...) y trabajo de calentamiento específico en función de la actividad a realizar posteriormente (concienciación de partes musculares importantes, priorización y puesta en práctica)

La **unidad IV** se imparte en 8 sesiones prácticas más trabajo individualizado extraescolar de manera individualizada, en función del resultado inicial elaborando un entrenamiento individual para mejora de la Resistencia y flexibilidad (del 5 de noviembre al 30 de noviembre) en clase, y el mes de diciembre en trabajo individual con el objetivo de su mejora personal. Los medios de trabajos son los mencionados en los apartados anteriores: **internet** y **links**, **moodle** y **blog del profesor**.

Sesiones 16-23: Trabajo de condición física. Capacidades a mejorar: resistencia y Flexibilidad. Trabajo de Resistencia: continuo e interválico. Trabajo de flexibilidad: estático: activo y pasivo; dinámico, stretching, PNF,....

## 2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN QUE SE USARÁN

#### Criterios de Calificación

**Contenido PRÁCTICO.** Este apartado recoge dos tipos de actividades:

- Pruebas de nivel de **CONDICIÓN FÍSICA**: Para el desarrollo y mejora de las capacidades físicas básicas: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.
- Pruebas de **HABILIDADES MOTRICES**: Buscan la mejora de las cualidades motrices utilizando los juegos, deportes, expresión corporal, actividades en el medio

natural...como medio de obtención de las mismas.

La calificación que el alumno obtendrá en los dos grupos de pruebas vendrá dada por el análisis estadístico de los resultados obtenidos por el resto de compañeros de curso y del nivel impartido por el profesor. Este análisis asignará a cada alumno su posición con respecto al grupo, su posición con respecto a la realización objetiva y el acercamiento a la meta desde su situación inicial.

La calificación máxima que se puede obtener dependerá del ciclo en el que se encuentre el alumno y constará de un **40% de la nota final**, siempre que su nota parcial sea mínimo de 5.

**Contenido TEÓRICO.** Este apartado pretende evaluar y comprobar el nivel de asimilación de los contenidos conceptuales (para ello se utilizarán diversos instrumentos de recogida de información: exámenes, trabajos...).

Sección Bilingüe: Todos los contenidos de este apartado se realizarán en Inglés.

El resultado que obtenga el alumno promediará en un **30% de la nota final**, siempre que su nota alcanzada sea un mínimo de 5.

**Contenido ACTITUDINAL.** Al ser una asignatura eminentemente práctica, que se desarrolla en un espacio, material y relaciones entre los participantes diferentes a las de un aula, no permite la inhibición del alumno durante mucho tiempo. En este apartado se valorará la actitud, predisposición, comportamiento hacia el profesor, materia en general, material, instalaciones, compañeros,...

Sección Bilingüe: la comunicación entre profesor-alumno se hará íntegramente en inglés. Se valorará positivamente que la comunicación entre alumnos en la clase sea en Inglés, incrementando la nota hasta en un máximo de 1 punto.

La calificación máxima que se puede conseguir en este apartado quedará sujeta a los siguientes apartados (siendo un **30% de la nota final**, siempre y cuando se alcance un mínimo de 5):

- Faltas de asistencia sin justificar
- Faltas de ropa deportiva (no venir debidamente equipado)
- Lesiones y enfermedades sin justificar
- Disposición favorable a la actividad
- Auto exigencia y auto superación
- Tolerancia y respeto hacia los compañeros, profesor, material e instalaciones
- Nivel de atención en clase
- Falta de mínimas normas de higiene
- Hábitos negativos. Destacar en este apartado que considerando que fumar perjudica la salud y su prohibición en hacerlo en locales públicos es un hecho, hacerlo implicaría una valoración negativa en este apartado.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

<b>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA 4º ESO</b>		
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>	<b>NOTA MÍNIMA</b>
PRUEBAS ESCRITAS (EXÁMEN) TRABAJOS ESCRITOS	30% - 3 Punto	1,5 Puntos
PRUEBAS PRÁCTICAS	ADQUISICIÓN DE HABILIDADES DEPORTIVAS MEDICIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	40% - 4 Puntos 2 Puntos
VALORACIÓN DE LA ACTITUD	30% - 3 Puntos	1,5 Puntos

## **TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN**

- Observación:
  - Directa: Registro de asistencia  
Otros trabajos
  - Indirecta: Análisis del trabajo en clase  
Entrevistas  
Comportamientos y actitudes  
Intervenciones en foros, blog, actividades voluntarias...
- Experimentación:
  - Tipos de exámenes:
    - Pruebas objetivas: escritas y prácticas
    - Test y cuestionarios: de actitudes  
de intereses

**Los contenidos teórico-prácticos de cada unidad serán:**

**Unidad 1: Tests de condición física (PRÁCTICA)**

**Análisis gráfico-estadístico de los resultados (TEÓRICA)**

**Unidad 2: Realización de ejercicios en clase de movimientos por musculatura o articulación preguntada (PRÁCTICA)**

**Examen teórico (cuestionario en Moodle) (TEÓRICA)**

**Unidad 3: Elaboración de calentamientos en clase sin guía (PRÁCTICA)**

**Fichas de elaboración de calentamiento general y específico (TEÓRICA)**

**Unidad 4: Preparación de entrenamiento. Tests físicos y mejora con respecto a los anteriores (PRÁCTICA)**

**Cuestionario de preguntas breves y multirrespuesta en Moodle (TEÓRICA)**

## PRÁCTICA 3 : EXPERIMENTACIÓN EN EL AULA

### RESUMEN DEL DIARIO DE EXPERIMENTACIÓN

#### Introducción

Nos encontramos en un centro de la Comunidad Autónoma de La Rioja que posee una sección bilingüe de inglés. El objetivo de este proyecto es aplicado a la asignatura de EDUCACIÓN FÍSICA.

#### Objetivos

1. Aprender vocabulario específico de la asignatura (Educación física) en otro idioma (inglés)
2. Motivar a los alumnos a la práctica deportiva fuera del horario escolar
3. Buscar autonomía de actividad
4. Usar nuevas tecnologías en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje
5. Fomentar el uso de las TIC
6. Incrementar la autonomía del alumnado en el proceso de aprendizaje
7. Centrar al alumno en la actividad que más le interese de manera individual
8. Crear un proceso individualizado y progresivo en función del nivel de condición y aptitud inicial de cada alumno.

#### Participantes

Grupo de alumnos de 4º de la ESO, pertenecientes a la sección bilingüe del IES Marco Fabio Quintiliano de Calahorra. Es un grupo de 23 alumnos que desde 1º de la ESO están en la sección bilingüe del centro, recibiendo diferentes asignaturas. Este es el primer año que la Educación Física se imparte en Inglés en su totalidad (con lo que, habrá mucho vocabulario técnico específico de base que no conocerán), aunque la base gramatical y de elaboración de clases se corresponde al nivel bilingüe del curso en el que se encuentran.



Figura 1.- Los alumnos en la sala de informática trabajando con el programa Eurofit y el GPS

## Recursos

### Materiales

La página de acceso y el recurso principal de red es la [página web del IES Marco Fabio Quintiliano](#), plataforma de [aula virtual](#) del centro educativo del año 2012.

[Plataforma Moodle del centro IES M.F. Quintiliano](#): Moodle es una plataforma de aprendizaje a distancia (e-learning) basada en un software libre que cuenta con una grande y creciente base de usuarios.

Moodle, es un sistema de gestión avanzada (también denominado "Entorno Virtual de Enseñanza-Aprendizaje (EVEA)"; es decir, una aplicación diseñada para ayudar a los educadores a crear cursos de calidad en línea.

Se usa una plataforma Moodle, con soporte al servidor del centro educativo: IES Marco Fabio

Quintiliano. Los cursos pertenecientes a la asignatura de Educación Física son dados de alta por el administrador del centro.

El acceso se hace a través del siguiente link o a través del hipervínculo insertado en el encabezado:

<http://quintiliano.org/2012/course/category.php?id=6>

El curso diseñado para este curso es el denominado: [Educación Física 4ESO Ing. S. Aragón](#)

Tiene el acceso a invitados habilitado y la contraseña es: **tic2.0**

[Blog de aula](#) diseñado para el grupo en concreto (en inglés). Es un soporte para actividades de aprendizaje y que se responde a objetivos educativos.

Páginas web (links), incrustadas en las anteriores que hacen referencia a los contenidos trabajados.

El material complementario está insertado en el pdf cargado en la plataforma moodle, en la parte final de cada unidad (el acceso se hace a través de los hipervínculos y links mostrados anteriormente).

A parte, hay actividades adicionales que se mencionan en Moodle, y que se deben hacer siguiendo las instrucciones marcadas en el [blog de la asignatura y curso](#) .

La interacción entre alumnos y profesor es obligatoria para resolver dudas y todos los comentarios se hacen de manera obligada en el blog o en los foros creados en la plataforma para ello.

### Instalaciones

El centro dispone de dos salas de informática con 27 y 28 ordenadores para los alumnos y una sala polivalente con 23 mini-portátiles. También hay dos carros con mini-portátiles de 26 y 24 cada uno. Las salas y los carros deben reservarse con antelación para su uso.

Cada aula está dotada de ordenador fijo, video proyector, sistema de sonido y pizarra digital en todas aquellas aulas que se encuentran en la planta baja.



Figura 3.- Aula polivalente (con armario para 23 mini-portátiles a la derecha de la foto)

### Diario de clase

Las tareas se han ido realizando a medida se han ido completando el temario. Se siguieron las instrucciones dadas, tanto en la plataforma moodle, como en el blog de aula.

En la **primera unidad (TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA)**, los alumnos deberán realizar un estudio estadístico de los resultados de los tests llevados a cabo en clase y mostrar este estudio en una gráfica relacionada con los baremos eurofit y diferenciada por género (masculino- femenino). Los resultados de estos tests se encuentran cargados en una hoja Excel elaborada específicamente con los baremos de su edad y que les saca la nota relativa a eurofit, en la plataforma moodle en la unidad 1 del curso.

Nº	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	PESO	TALLA	FC REPOSO	FC TERMINAR	FC 1 DESCANSO	RUFFIER	10 X 5	SALTO Horizontal	ABDOMINALES	COOPER	LANZ BALÓN	DRIBLING	CONDUCCIÓN	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD 50	COURSE NAVETTE
1	DANIEL	Adán Merino	M	60.8	1.75	80	150	70	10	19.14	180	15	2250	490	11.15	13.58	26	8.15	7
2	CHRISTIAN STALIN	Benitozazar Adrián	M	49.3	1.71	70	150	110	13	19.09	220	22	1950	480	9.63	13.21	37	8	6
3	ASTER	Benito Vallés	M	58	1.87	80	130	100	12	15.61	230	30	2100	560	9.6	13.57	36	7.9	6
4	TAMARA	Enciso López	F	70.2	1.68	80	100	120	10	19.47	170	17	1425	520	10.9	15.1	35	9.8	2.5
5	MARCOS	Escorza Solenz	M	55	1.66	80	120	100	11	18.42	150	30	2250	540	8.62	11.84	34	9	6
6	CLARA	Ezquerro Ezquerro	F	47.9	1.55	60	120	100	8	17.76	200	33	2400	520	8.16	13	36	8.4	7.5
7	FERNANDO	Ferreir de Gonzalo	M	53	1.68	70	110	80	6	18.33	195	31	2550	560	8.41	9.01	31	7.8	0
8	MADTA MADTA	Garvia Bulv	F	49.1	1.66	60	140	110	14	20	190	29	1600	460	9.43	14.8	49	10.4	3.4
9	HATZEA	García Urbano	F	62	1.71	80	150	130	16	19.05	140	16	1650	420	14.69	16.7	35	10.75	3.5
10	PALMIRA	Gurmea Herce	F	62.5	1.66	70	130	120	12	23.65	160	23	1800	560	11.01	20.27	31	9.8	4
11	DIEGO	Lanae Iglesias	M	67	1.83	90	130	110	13	17.14	230	30	2100	730	8.94	10.91	34	8.35	5.5
12	SANTIAGO	Lorente Garrido	M	51.1	1.58	70	120	70	6	18.24	170	28	2550	420	9.5	11	22	8.5	8.5
13	FÉLIX	Losantos Tervuel	M	60.1	1.85	80	140	110	13	18.45	190	27	2100	470	10.5	16	42	8.54	6.5
14	ADRIÁN	Ortego Ezquerro	M	59	1.79	60	100	80	4	18.7	195	30	2400	630	8	11	56	8.3	8.5
15	PAULA del	Rincón Hidalgo	F	61	1.71	40	170	150	16	20.18	175	16	1275	590	10.5	16	59	8.9	4
16	MIGUEL	Rodríguez Martínez	M	47.5	1.66	80	130	100	11	18.09	220	25	2100	530	15	16	37	8.2	7
17	CRISTINA	Sáenz Cebrián	F	58.5	1.68	80	140	120	14	17.08	175	29	1650	570	10.46	14.23	27	9.8	4
18	CRISTINA	San Miguel Sanz	F	47.7	1.68	80	120	100	10	19.9	180	24	1950	530	9.8	15.2	42	8.85	4

Figura 4.- Resultados de los tests de los alumnos en hoja Excel

La unidad 1, se lleva a cabo en 6 sesiones en el centro de práctica + 1 sesión en sala de informática para ver los resultados y explicar el manejo de la hoja Excel diseñada para tal efecto (del 13 de septiembre al 7 de octubre).

- Sesión 1: presentación
- Sesiones 2-6: realización de tests
- Sesión 7: Análisis y explicación de los tests

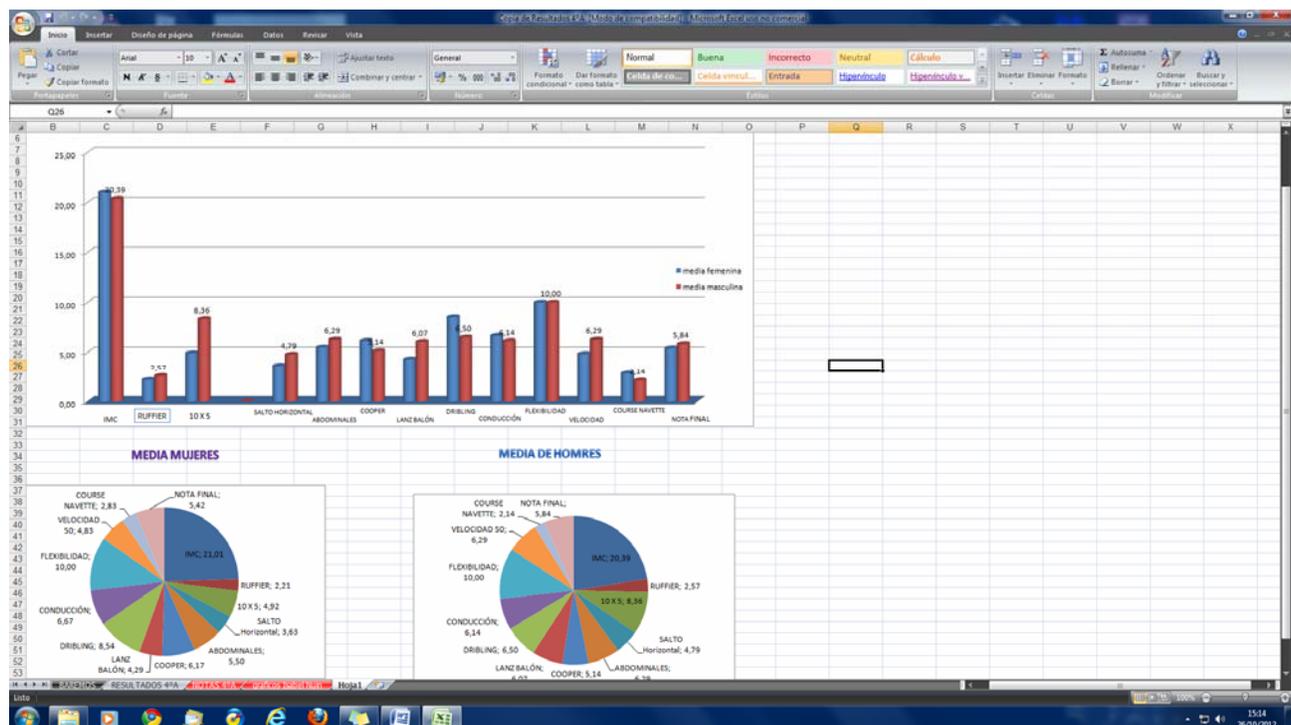


Figura 5.- Gráficas elaboradas por una alumna, a partir de las instrucciones, hoja Excel y programa Demo\_Eurofit

En la **segunda unidad (EL CUERPO HUMANO)**, los alumnos rellenan una carta de músculos y huesos según lo aprendido en clase y hacen una búsqueda más extensiva a través de un link insertado en la hoja de tarea (<http://anatomy-hand-bones.anatomyandphysiologyss.com/muscle-chart-anatomy/>). Además en esta unidad se incluyen otras páginas en moodle que pueden ser visitadas para conocer más sobre la anatomía y el cuerpo humano (que pueden ser visitadas también con el acceso de invitados).

La **unidad II**, se lleva a cabo en 4 sesiones, de las cuales, el trabajo de recopilación de información se realiza en casa en forma de actividades a través de la plataforma moodle y los links que en ella se incluyen, así como de un blog creado por el profesor que imparte la asignatura (del 8 de octubre al 21 de octubre).

Sesiones 8-11: Trabajo de propiocepción anatómica (en movimiento, en estiramientos: activos, pasivos...)

En la **tercera unidad (CALENTAMIENTO)**, la tarea a realizar por los alumnos es la elaboración de un Calentamiento General, a partir de los ejercicios hechos en clase, y la elección de una actividad física para elaborar un calentamiento específico para ella. El trabajo se puede realizar a partir del diario de clase y la recolección de ejercicios específicos realizados en las sesiones prácticas, recogidas en un cuaderno de tarea común por los alumnos lesionados temporales de cada sesión

(acatarrados, con molestias, con lesiones e incluso parados de cierta actividad por preinscripción médica).

La unidad III se lleva a cabo en 4 sesiones prácticas y trabajo individualizado en casa a través de los medios informáticos mencionados con anterioridad: internet y links, moodle y blog del profesor ( del 22 de octubre al 4 de noviembre).

Sesiones 12-15: Trabajo de calentamiento (recordatorio de calentamiento general: partes, músculos y articulaciones implicadas, objetivos....) y trabajo de calentamiento específico en función de la actividad a realizar posteriormente (concienciación de partes musculares importantes, priorización y puesta en práctica).

En la **cuarta unidad (CONDICIÓN FÍSICA: RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD)**, la tarea radica en el diseño de entrenamientos propis a partir de unas bases comunes para mejorar aquellas capacidades que más hacen falta mejorar en función de los resultados de los tests. EL pdf del tema propone unas tareas, que se llevarán a cabo en clase y que posteriormente se analizarán con los tests finales propuestos; de manera que los resultados se relacionarán con los realizados inicialmente, a principio de curso, para comprobar si ha habido mejora y en qué grado se ha producido.

La unidad IV se imparte en 8 sesiones prácticas más trabajo individualizado extraescolar de manera individualizada, en función del resultado inicial elaborando un entrenamiento individual para mejora de la Resistencia y flexibilidad (del 5 de noviembre al 30 de noviembre) en clase, y el mes de diciembre en trabajo individual con el objetivo de su mejora personal. Los medios de trabajos son los mencionados en los apartados anteriores: internet y links, moodle y blog del profesor.

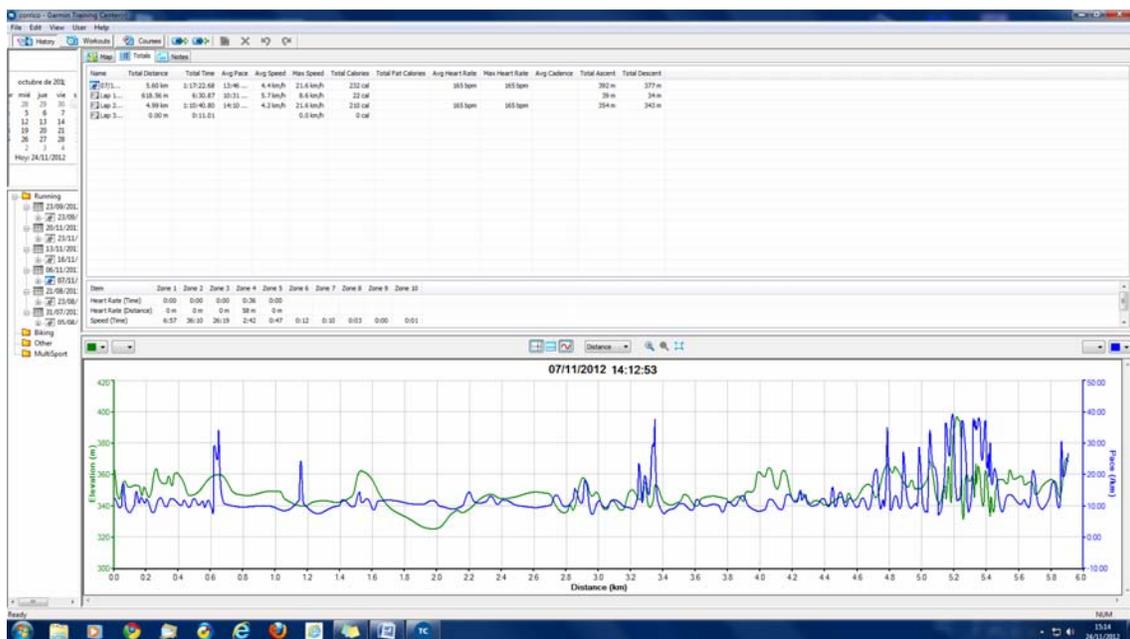


Figura 6.- Una de las sesiones programada y registrada por un de los alumnos en un pulsómetro- gps

Sesiones 16-23: Trabajo de condición física. Capacidades a mejorar: resistencia y Flexibilidad. Trabajo de Resistencia: continuo e intervánico. Trabajo de flexibilidad: estático: activo y pasivo; dinámico, stretching, PNF,....

## Conclusiones

1. El alumnado ha sido capaz de aprender el vocabulario específico de la asignatura (Educación física) en otro idioma (inglés) , para poder seguir las clases de manera adecuada
2. Al parecer, tras la valoración final de la 1ª Evaluación, los alumnos se han encontrado con la motivación suficiente para hacer frente a los contenidos
3. Autonomía de actividad: ritmo de aprendizaje e investigación propio; pero cumpliendo las fechas límites de entrega
4. Consecución del uso de las Nuevas Tecnologías (TIC)
5. Incremento de la autonomía del alumnado en el proceso de aprendizaje
6. Cada alumno se ha centrado más en las actividades que más le han interesado de manera individual
7. Creación de un proceso individualizado y progresivo en función del nivel de condición y

aptitud inicial de cada alumno.

## PRÁCTICA 4 : EVALUACIÓN

### RESUMEN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

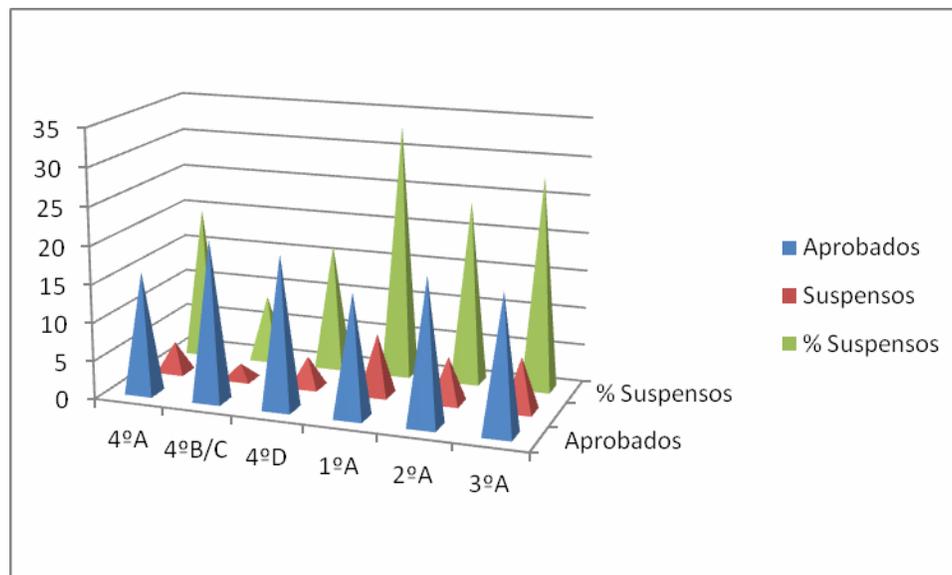
Los resultados obtenidos en esta evaluación, han sido realmente satisfactorios. Ha habido sólo 2 suspensos sobre los 23 alumnos, lo que equivale a un 8,69%.

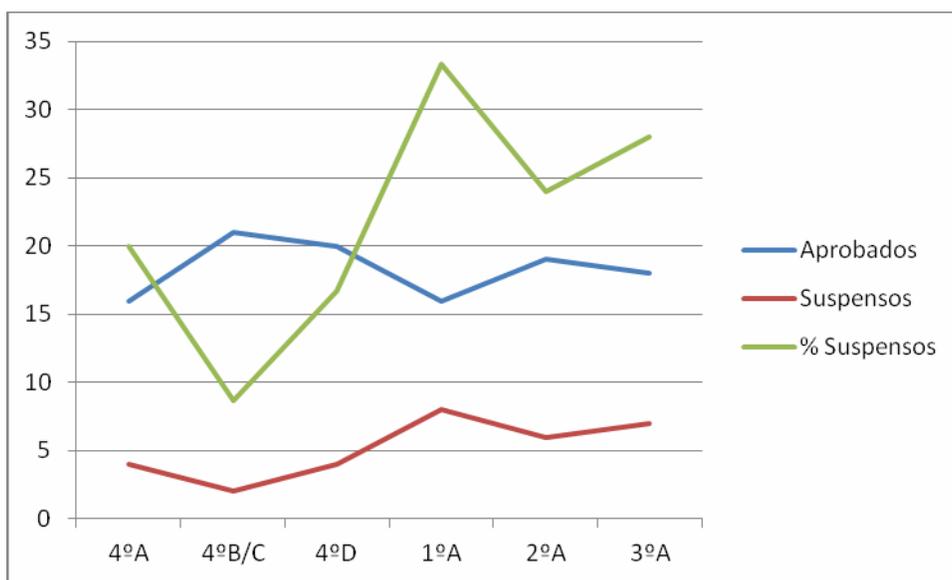
El porcentajes de calificaciones obtenidas ha sido el siguiente:

- Alumnos de **INSUFICIENTE (4)**: 2 (8,69%)
- Alumnos de **SUFICIENTE (5)**: 1 (4,34%)
- Alumnos de **BIEN (6)**: 6 (26,08%)
- Alumnos de **NOTABLE (7)**: 8 (34,78%)
- Alumnos de **NOTABLE (8)**: 5 (21,73%)
- Alumnos de **SOBRESALIENTE (9)**: 1 (4,34%)

Con respecto al resto de grupos bilingües de otros niveles (una media de un 28% de suspensos) y de igual nivel, pero grupos en castellano (una media de un 16% de suspensos), este grupo ha tenido **mejores resultados** con diferencia.

En la siguientes gráficas podemos ver los resultados en nuestro grupo (4ºB/C) obtenidos en comparación con los otros grupos:





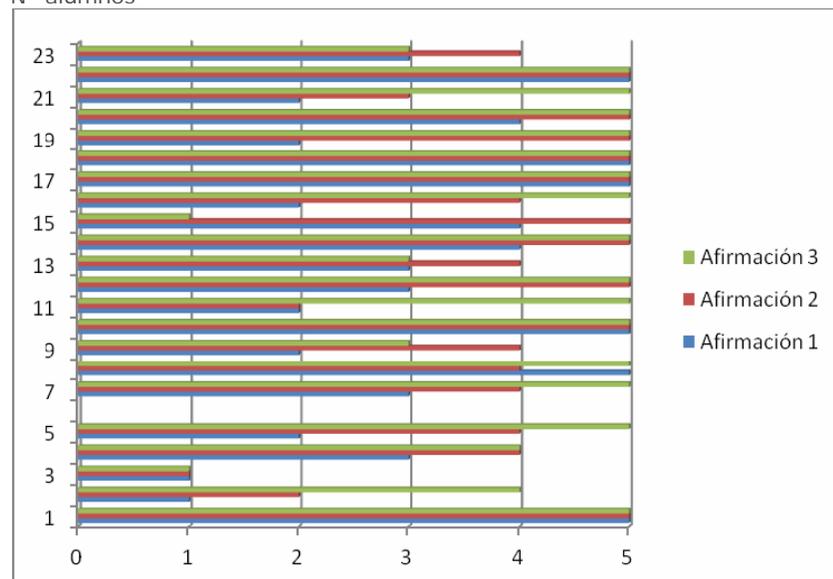
Cómo se pueden observar en ambas gráficas: el 4ºB/C es el que menos porcentaje de suspensos ha tenido, con respecto al resto de grupos.

### RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENCUESTA DE VALORACIÓN DEL ALUMNADO

Valoración global de los aspectos más destacables de la evaluación realizada por el alumnado a través de la encuesta de valoración.

En general el alumnado está contento de la experiencia. Voy a realizar el análisis, en función de las preguntas seleccionadas del cuestionario y las respuestas de los 23 alumnos del grupo:

Nº alumnos



Relación de afirmaciones-respuestas:

- 1- Muy en desacuerdo
- 2- Algo en desacuerdo
- 3- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4- Algo de acuerdo
- 5- Muy de acuerdo

Relación de respuestas

Analizando la gráfica anterior en función de las tres primeras respuestas, vemos que ante las afirmaciones:

Afirmación 1- Ahora me comunico habitualmente con mi profesor a través del aula virtual

La mayor parte del alumnado (6 de los 23 alumnos) da la respuesta 5 (muy de acuerdo) y 2 (algo en desacuerdo). Le sigue la respuesta 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo) con 5 y la respuesta 4 (algo de acuerdo) con 3. Finalmente hay 2 alumnos que responden con la 1 (muy en desacuerdo) y 1 que no contesta.

Generalmente, costaba que los alumnos enviaran las preguntas o las dudas a través del blog: muy pocos lo hacían. El resto esperaba a la hora de clase para hacérsela personalmente a la profesora.

Afirmación 2- Me gustaría seguir usando este método para aprender

En esta afirmación la respuesta es mucho más contundente: 10 alumnos de los 23 alumnos (43,47%) parece estar muy de acuerdo (respuesta 5). Le sigue con 8 alumnos la respuesta 4 (algo de acuerdo) y tan sólo 1-2 y 1 alumno responden con la respuesta 3- 2 y 1 (ni de acuerdo ni en desacuerdo – algo en desacuerdo y muy en desacuerdo), respectivamente. Sigue habiendo un alumno que no contesta.

Con estas respuestas, vemos que un 78,26% está de acuerdo con seguir el proceso de enseñanza-aprendizaje con estos métodos y herramientas de trabajo.

Afirmación 3- Creo que en la actualidad el uso del ordenador en nuestra vida diaria, es imprescindible

De manera muy clara (15 de los 23 alumnos) un 65,21% del alumnado está muy de acuerdo (respuesta 5). El resto es muy disperso (2 alumnos responden estar muy en desacuerdo, L IGUI que otros 2 responden estar algo de acuerdo. Otros 3 alumnos no están de acuerdo ni en desacuerdo y sigue habiendo uno que no contesta.

Esta afirmación nos muestra la importancia que tiene para el alumnado el manejo de la herramientas informáticas, ya no sólo en la enseñanza, sino también en la actividad diaria en general.

Ante las otras preguntas que eran de respuesta libre, las contestaciones mayoritarias fueron las siguientes:

Pregunta 1- ¿Qué ventajas encuentras en el uso del ordenador y las TIC en clase?

La mayor parte del alumnado cree que es una forma más rápida y sencilla de aprender, que hace las clases más divertidas, aprenden más y encuentran la información de manera más clara.

Pregunta 2- ¿Qué inconvenientes has encontrado en el transcurso de las clases?

La mayor parte no encontró inconvenientes, pero aquellos que los encontraron, mencionaron el funcionamiento de los ordenadores, la pérdida de la información tras un tiempo de trabajo y que no se les deja llevar el portátil del centro educativo a casa.

Pregunta 3 – Finalmente, escribe cualquier información u opinión que te gustaría expresar acerca tu experiencia en el transcurso de las clases

En general, la experiencia ha sido buena y divertida para el alumnado.

## VALORACIÓN PERSONAL DE LA EXPERIMENTACIÓN

La valoración de la experiencia por mi parte (como profesora de la asignatura: Educación Física), es:

### - Grado de consecución de los objetivos marcados y satisfacción alcanzada con la experimentación

Teniendo en cuenta los objetivos marcados en el programa de este curso práctica y en los objetivos didácticos de la asignatura en función del curso impartido (4º de ESO), los objetivos se han alcanzado satisfactoriamente.

Los alumnos han conseguido ser autónomos en el análisis de su condición física y posteriormente han sido capaces de elaborar un plan de mejora individualizado según sus intereses, gustos y capacidades.

Los resultados finales, tras la fase de aplicación de sus programas, muestran que han sido capaces de mejorar su condición física con su plan personalizado.

El hecho de que los contenidos y los análisis se hayan realizado con ayuda de las TIC, ha ayudado a que los objetivos hayan sido más claros, y específicos. Las gráficas y el blog, junto con la presentación Moodle y el programa de análisis condicional Eurofit, les ha guiado a sus objetivos paso a paso sin apenas dificultades.

### - Dificultades encontradas (tecnológicas, relacionadas con la actitud del alumnado, con la comprensión y grado de adquisición de los contenidos, ...)

La mayor dificultad que se ha encontrado a lo largo del trimestre ha sido el idioma. La cantidad de vocabulario específico de la materia, en un idioma diferente al usado hasta ahora en la asignatura, ha generado las mayores dificultades de comprensión. Una vez resuelto este problema, el conjunto de alumnos ha resuelto su supuesto práctico de manera satisfactoria. Aquellos alumnos que no lo han conseguido, ha sido más por problemas de dejadez, que por problemas técnicos.

El manejo de las TIC no ha sido un problema a la hora de conseguir los contenidos. Al principio las explicaciones fueron extensas para conseguir que todos los alumnos entendieran el objetivo final, pero una vez resuelto ese problema, los alumnos con las instrucciones indicadas consiguieron finalizar las tareas sin problemas. Hubo que colgar un par de ejemplos en Moodle para que entendieran cómo realizar los análisis.

La motivación fue aumentando, a medida que iban entregando actividades e iban viendo los resultados.

Al inicio del curso, los alumnos se presentaron en el aula con muchos miedos. La profesora era nueva en el IES, el modo de trabajar también y el idioma de comunicación era diferente; con lo que muchos de ellos, a pesar de ser una asignatura que generalmente gusta y motiva al alumnado; eran poco receptivos al cambio.

Tras la primera evaluación y con los resultados obtenidos, alumnos y profesor se han integrado en el grupo y las clases son muy satisfactorias.

A pesar de ser una metodología innovadora y que no todos los alumnos disponen en casa de un ordenador para poder trabajar, es una herramienta que atiende muy bien a la diversidad, ya que posibilita un ritmo de trabajo individualizado. El centro y sus horarios, también posibilita el acceso a este tipo de herramientas, incluso fuera del horario escolar.

### - Conclusiones y perspectivas de futuro

Tras la realización de las sesiones de evaluación y los comentarios de mis compañeros de mi departamento, con respecto a los resultados de sus grupos en el mismo nivel, estoy muy contenta con los resultados obtenidos y el grado de implicación de los alumnos en la

asignatura.

A pesar de que las herramientas fueron diseñadas y pensadas para la superación del presente curso, voy a mantenerlas a lo largo del presente curso académico hasta el final de este (incluso como guía para la convocatoria extraordinaria de septiembre). Mis perspectivas para cursos posteriores son adecuarlas a los diferentes niveles y grupos y por supuesto, intentar mejorarlas.