

# Trabajo Fin de Máster

## MODALIDAD A Especialidad de Educación Física

PANTEBRE MELIÀ, Jordi

CASTELLAR OTÍN, Carlos

Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria  
Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de  
Idiomas, Artísticas y Deportivas  
2012-2013

## **6. ANEXOS**

### **1.1- UD**

#### **1. TÍTULO.**

**TODOS AL AGUA!!!**

#### **2. INTRODUCCIÓN.**

##### **> Tema de la U.D.:**

La presente unidad didáctica está centrada en el deporte individual de la natación, encuadrada dentro del segundo bloque de contenidos del Currículo Aragonés (Orden 9 de mayo de 2007): Juegos y Deportes.

##### **> Descripción de la U.D.:**

La unidad didáctica está dividida en 8 sesiones (una por semana) de 50 minutos en función de la disponibilidad para asistir a la piscina. Éstas transcurrirán desde la familiarización con la instalación y con el medio acuático hasta el correcto desarrollo de la técnica de los estilos de nado.

##### **> Desarrollo de la U.D.:**

Se trata de que los alumnos mejoren su coordinación en un deporte como la natación que se realiza en un medio diferente al habitual y aprendan a desenvolverse a la vez que se divierten a través de un deporte acuático. Dadas las características de la natación, es necesario desarrollarla en una piscina, en este caso dispondremos de una cubierta de 25 metros de longitud. Se pretende acercar al alumnado a los diferentes aspectos del deporte de una forma globalizada y que acaben aprendiendo la técnica correcta de cada uno de los estilos de nado. No sin dejar de lado los aspectos actitudinales, hay que tener en cuenta que estaremos en una piscina pública y no estaremos solos, por lo que habrá que respetar a los posibles asistentes que participen junto a nosotros.

### **3. COMPETENCIAS.**

#### **COMPETENCIAS A TRABAJAR EN NATACIÓN:**

##### **Conocimiento e interacción con el mundo físico.**

El área de Educación Física contribuye especialmente a esta competencia, las actividades que proponemos en esta unidad por su práctica en un entorno diferente al habitual, en contacto con medio acuático y con los demás compañeros y los contenidos actitudinales asociados a los mismos promueven el desarrollo de esta competencia por su enfoque a la creación de hábitos y costumbres saludables. Las actividades que ponemos en práctica en la unidad por su naturaleza mejoran la adecuada percepción de uno mismo y del espacio físico en el que nos movemos y la habilidad para interactuar con él: moverse en él de forma correcta y sin miedo, resolver problemas...

##### **Social y ciudadana**

La unidad de natación promueve la aceptación de las reglas ya que las actividades se realizarán en una piscina ajena al centro. Trabajaremos desde el respeto a la autonomía personal, la participación hasta la valoración de la diversidad. El cumplimiento de las normas en las actividades permite la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.

Es importante transmitir a los alumnos la idea de “fair play” que aprendan a valorarse para conocerse a sí mismos y a los demás, conociendo y respetando las limitaciones de cada uno.

##### **Artística y cultural**

En cuanto a esta competencia no se relaciona directamente con la unidad didáctica pero, de forma indirecta se podría relacionar con las manifestaciones culturales de la motricidad humana en deportes tradicionales en el medio acuático.

##### **Autonomía e iniciativa personal**

A través de las actividades que se plantean en la unidad se contribuye al desarrollo de las habilidades perceptivas motrices y las coordinaciones que permitan

desenvolverse óptimamente en su entorno. Para ello utilizaremos una metodología activa, reflexiva y participativa que fomente la confianza en uno mismo, la responsabilidad, la autocritica, la toma de decisiones con progresiva autonomía y la capacidad de superación, a través de la aceptación de reglas, distribución y cuidado del material.

### **Aprender a aprender**

La mayoría de las situaciones de aprendizaje vienen dados de antemano con unas reglas fijadas, la coordinación de grupos, las reflexiones durante las sesiones, los feed-back que tanto los alumnos como el profesor aportan a el juego, servirán para que los alumnos durante el desarrollo de la sesiones de la unidad aprendan a auto gestionarse antes, durante y después de la práctica de las actividades. La búsqueda de soluciones al “problema” que pueda plantearse para el desarrollo del alumno/a, todo esto guiado por el profesor o alumnos con más experiencia que otros, a través de estrategias metodológicas de resolución de problemas búsqueda y descubrimiento guiado.

### **Comunicación lingüística**

Con la puesta en práctica de la unidad, pondremos en práctica también la capacidad para expresarnos tanto verbal como no verbalmente, por parte del profesor a la hora de presentar los ejercicios y motivar a los alumnos, la lectura de la fichas de los juegos para comprenderlos, la escritura de las actividades al realizar las fichas, todo ello contribuye a una mejora en la comunicación.

### **Tratamiento de la información y competencia digital.**

Para la búsqueda de información para el trabajo sobre los principios hidrodinámicos y estilos de natación, el alumnado podrá utilizar las fuentes que existen en la red para ampliar la información dada en clase por el profesor, así ampliarán sus búsquedas en la red.

### **Competencia matemática.**

A través de la unidad también contribuimos al desarrollo de la lógica y del pensamiento. A la hora de explicar los juegos, se forman unas estructuras mentales,

formas de distribución de grupos, número de jugadores, dimensiones de la piscina... son unos ejemplos de cómo implícitamente se desarrollará esta competencia dentro de la unidad.

## **4. OBJETIVOS/ (FINALIDADES).**

### **Finalidad:**

Desenvolverse de forma autónoma en el medio acuático siendo capaces de desplazarse en los diferentes estilos de nado.

### **Objetivos curriculares**

#### **2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.**

Este objetivo está orientado hacia una mejora de calidad de vida, muchos de los alumnos a los que impartiré la UD me han comentado que padecen problemas de espalda, la natación, si se trabaja de forma correcta, puede ayudar a aliviar las tensiones producidas.

#### **7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía de ejecución.**

El objetivo número 7 del Currículo Aragonés, será el principal objetivo a trabajar durante ésta UD, que los alumnos sepan aplicar la técnica correcta de los diferentes estilos nado en cada situación planteada, así como una progresiva autonomía a la hora de realizar la práctica.

#### **8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.**

El objetivo número 8 se trabajará de una forma menos explícita pero no por ello menos importante, ya que supondrá un objetivo transversal en toda la unidad didáctica, como se ha comentado anteriormente, la piscina es ajena al centro, por lo que es posible que compartamos el recinto, será necesario mostrar actitudes de respeto hacia otros posibles participantes, los propios compañeros, ya que algunos puede que no sepan nadar del todo bien, y también hacia la instalación.

**Objetivos didácticos:**

1. Conocer y practicar el deporte de la natación, aplicando los principios hidrodinámicos y fundamentos técnicos de los estilos de natación aprendidos en clase.
2. Conocer y mejorar los principios hidrodinámicos y aspectos técnicos de los estilos de nado con progresiva autonomía de ejecución aceptando el nivel alcanzado por parte de cada alumno.
3. Participar de forma activa en las actividades propuestas en clase, respetando las reglas y normas establecidas, mostrando habilidades y actitudes sociales de respeto y deportividad.
4. Hacer un uso adecuado de los materiales y respetar las instalaciones.

**5. CONTENIDOS.**

Como se ha comentado anteriormente, la presente unidad didáctica está centrada en la natación , encuadrada dentro del segundo bloque de contenidos del Currículo Aragonés (Orden 9 de mayo de 2007): Juegos y Deportes.

**Bloque 2 de contenidos: Juegos y Deportes (currículo)**

2. Realización de juegos y deportes individuales y colectivos.
5. Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.
6. Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

**Contenidos a trabajar dentro de la UD:**

1. Respiración en el agua.

2. Flotabilidad en el agua.
3. Propulsión en el agua.
4. Crol (brazos, piernas, respiración).
5. Espalda (brazos, piernas, respiración).
6. Braza (brazos, piernas, respiración).
7. Mariposa (brazos, piernas, respiración).

## **6. METODOLOGÍA.**

En todas las sesiones se dará a los alumnos oportunidades para la experimentación y descubrimiento guiado de manera autónoma, procurando aumentar su motivación y la participación activa del alumnado.

Las agrupaciones del alumnado se realizarán por niveles, con esto se pretende que los alumnos con mayor nivel si fuera necesario se dediquen a ayudar a sus compañeros con menores capacidades, fomentando así la ayuda y descubrimiento guiado y autónomo por su parte.

Por otra parte, propondremos actividades variadas, estableciendo objetivos realistas que permitan promover la competencia percibida por parte del alumno.

Además, siempre se explicará a los alumnos el propósito de la actividad, haciéndoles partícipes de la misma, dando incluso en algún momento la posibilidad de elección al alumnado a la hora de realizar actividades.

## **7. DESARROLLO DE ACTIVIDADES.**

## > Sesiones

Las actividades explicadas de forma más completa se encuentran en los anexos.

### 1. **Familiarización con las normas, objetivos, criterios de evaluación.**

Sesión orientada a explicar cómo se desarrollará la UD de natación, explicación de objetivos a alcanzar, criterios de evaluación...

## Evaluación inicial

### PEQUEÑOS CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS DE NATACIÓN.

- **¿Consideras importante la natación para tu vida?**
  - **¿Practicas la natación?**
    1. Durante la semana.
    2. Los fines de semana de forma regular.
    3. Algún fin de semana.
    4. Nunca.
  - **¿A que edad empezaste a practicar natación?**
  - **¿Te sientes cómodo/a en el medio acuático?**
    1. Si
    2. No
    3. A veces
  - **¿Qué estilo te gusta más practicar?**
    1. Crol
    2. Espalda
    3. Braza
    4. Mariposa
  - **¿Qué estilo te gustaría aprender o mejorar?**
    1. Crol
    2. Espalda
    3. Braza
    4. Mariposa
  - **Además de la natación, ¿has practicado alguna vez otros deportes en el medio acuático (waterpolo, natación sincronizada, saltos...)?**
  - **¿Otros deportes?**
  - **¿Estás en un club de natación? ¿Nadas con frecuencia?**
  - **¿En qué grupo de nivel te gustaría o crees que debes estar?**
1. Nivel Básico

2. Nivel 1
3. Nivel 2
4. Nivel 3

## **2. Familiarización con la piscina.**

Actividades encaminadas a que el propio alumno descubra y tome conciencia por si sólo de las características del espacio disponible y de su propia capacidad.

### **MODELO DE HOJA DE SESIÓN.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Profesor:</b> Jordi Pantebre Melià</li> <li>• <b>Curso:</b> 4ºESO B</li> <li>• <b>Nº de Alumnos:</b> 19</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Centro:</b> IES Ramón y Cajal</li> <li>• <b>Unidad Didáctica:</b> Natación</li> <li>• <b>Nº Sesión:</b> 2</li> </ul>
<b>Objetivos de la Sesión:</b> Experimentar y familiarizarse con el medio acuático.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnicas de Enseñanza:</b> Estilo directo</li> <li>• <b>Estilo:</b> Familiarización</li> <li>• <b>Materiales:</b> Churros, pullboys, planchas</li> <li>• <b>Instalación:</b> Piscina “El “Parque”</li> </ul>	
<b>CALENTAMIENTO</b>	
T(min)	Descripción Teórica
5	Ejercicios de movilidad articular.
5	Hacer dos largos para completar el calentamiento.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
T(min)	Descripción Teórica
5	Impulsarse de la pared con el cuerpo estirados para ver hasta donde llegan.
5	El mismo ejercicio pero con variantes para que vean la importancia de una buena posición en el agua.
5	Ejercicios de flotabilidad del propio cuerpo.
5	El mismo ejercicio pero con variantes, con objetos de mayor flotabilidad.
10	Realizar una serie de largos con diferentes amplitudes al mover las extremidades para comprender la propulsión.
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
T(min)	Descripción Teórica
5	Ejercicios de relajación muscular.

## **3. Estilo de natación: crol.**

Ejercicios y actividades encaminados a poder desarrollar la técnica de nado “crol”.

## **MODELO DE HOJA DE SESIÓN.**

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Profesor:</b> Jordi Pantebre Melià</li><li>• <b>Curso:</b> 4ºESO B</li><li>• <b>Nº de Alumnos:</b> 19</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Centro:</b> IES Ramón y Cajal</li><li>• <b>Unidad Didáctica:</b> Natación</li><li>• <b>Nº Sesión:</b> 3</li></ul>
<b>Objetivos de la Sesión:</b> Iniciación en el estilo de crol, brazos, piernas, respiración.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Técnicas de Enseñanza:</b> Estilo directo</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Estilo:</b> Crol</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Materiales:</b> Churros, pullboys, planchas</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Instalación:</b> Piscina “El “Parque”</li></ul>	

<b>CALENTAMIENTO</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Ejercicios de movilidad articular.
5	Hacer dos largos para completar el calentamiento.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Impulsos desde la pared, para comprobar la correcta posición hidrodinámica.
5	Ejercicios orientados a la coordinación de las piernas.
10	Ejercicios orientados a la coordinación de los brazos.
10	Ejercicios orientados a la coordinación de la respiración, brazos y piernas.
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Ejercicios de relajación muscular.

### **4. Estilo de natación: espalda.**

Ejercicios y actividades encaminados a poder desarrollar la técnica de nado “espalda”.

## MODELO DE HOJA DE SESIÓN.

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Profesor:</b> Jordi Pantebre Melià</li> <li><b>Curso:</b> 4ºESO B</li> <li><b>Nº de Alumnos:</b> 19</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Centro:</b> IES Ramón y Cajal</li> <li><b>Unidad Didáctica:</b> Natación</li> <li><b>Nº Sesión:</b> 4</li> </ul>
<b>Objetivos de la Sesión:</b> Iniciación en el estilo de espalda, brazos, piernas, respiración.	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Técnicas de Enseñanza:</b> estilo directo</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Estilo:</b> Espalda</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Materiales:</b> Churros, pullboys, planchas</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Instalación:</b> Piscina “El “Parque”</li> </ul>	

<b>CALENTAMIENTO</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Ejercicios de movilidad articular
5	Hacer dos largos para completar el calentamiento.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
2	Impulsos desde la pared, para comprobar la correcta posición hidrodinámica. Salida de espaldas.
5	Ejercicios orientados a la coordinación de las piernas.
10	Ejercicios orientados a la coordinación de los brazos.
10	Ejercicios orientados a la coordinación de la respiración, brazos y piernas.
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Ejercicios de relajación muscular.

### 5. Estilo de natación: braza.

Ejercicios y actividades encaminados a poder desarrollar la técnica de nado “braza”.

## **MODELO DE HOJA DE SESIÓN.**

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Profesor:</b> Jordi Pantebre Melià</li><li>• <b>Curso:</b> 4ºESO B</li><li>• <b>Nº de Alumnos:</b> 19</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Centro:</b> IES Ramón y Cajal</li><li>• <b>Unidad Didáctica:</b> Natación</li><li>• <b>Nº Sesión:</b> 5</li></ul>
<b>Objetivos de la Sesión:</b> Iniciación en el estilo de braza, brazos, piernas, respiración.	
• <b>Técnicas de Enseñanza:</b> Estilo directo	
• <b>Estilo:</b> Braza	
• <b>Materiales:</b> Churros, pullboys, planchas	
• <b>Instalación:</b> Piscina “El “Parque”	

<b>CALENTAMIENTO</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Ejercicios de movilidad articular
5	Hacer dos largos para completar el calentamiento.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
2	Hacer la boyá, flotar con movimiento de piernas de braza.
3	Impulsos desde la pared, para comprobar la correcta posición hidrodinámica.
5	Ejercicios orientados a la coordinación de las piernas.
10	Ejercicios orientados a la coordinación de los brazos.
10	Ejercicios orientados a la coordinación de la respiración, brazos y piernas.
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Ejercicios de relajación muscular.

### **6. Estilo de natación: mariposa.**

Ejercicios y actividades encaminados a poder desarrollar la técnica de nado “mariposa”.

## **MODELO DE HOJA DE SESIÓN.**

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Profesor:</b> Jordi Pantebre Melià</li><li>• <b>Curso:</b> 4ºESO B</li><li>• <b>Nº de Alumnos:</b> 19</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Centro:</b> IES Ramón y Cajal</li><li>• <b>Unidad Didáctica:</b> Natación</li><li>• <b>Nº Sesión:</b> 6</li></ul>
<b>Objetivos de la Sesión:</b> Iniciación en el estilo de mariposa, brazos, piernas, respiración.	
• <b>Técnicas de Enseñanza:</b> Estilo directo	
• <b>Estilo:</b> Mariposa	
• <b>Materiales:</b> Churros, pullboys, planchas	
• <b>Instalación:</b> Piscina “El “Parque”	

<b>CALENTAMIENTO</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Ejercicios de movilidad articular
5	Hacer dos largos para completar el calentamiento.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
3	Impulsos desde la pared, para comprobar la correcta posición hidrodinámica.
5	Ejercicios orientados a la coordinación de las piernas.
10	Ejercicios orientados a la coordinación de los brazos.
10	Ejercicios orientados a la coordinación de la respiración, brazos y piernas.
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
<b>T(min)</b>	<b>Descripción Teórica</b>
5	Ejercicios de relajación muscular.

### **7. Refuerzo de los 4 estilos.**

Sesión encaminada a que los alumnos refuerzen los estilos de natación que

ellos crean que van más justos para el examen práctico. Ellos mismos de manera autónoma realizarán los ejercicios que crean más convenientes.

## **8. Examen práctico.**

Los alumnos realizarán el examen práctico, que consistirá en nadar 100 metros (25 con cada estilo enseñado en clase).

## **8. EVALUACIÓN.**

### **Criterios de evaluación (curriculares)**

**Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de la salud.**

*Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad diaria para la salud y la calidad de vida.*

Este criterio de evaluación se puede relacionar de una manera indirecta con la UD de natación. A la vez que esta unidad se realiza la UD de condición física, creo que con la ayuda de la natación puede beneficiar a los alumnos a la hora de desarrollar una mejora de la condición física y paralelamente a esta unidad didáctica se realiza la unidad didáctica de condición física.

### **Referencias de calificación:**

#### **Indicadores y niveles mínimos:**

- **El alumno asiste de forma regular a clases y participa de forma activa en ellas.**

Mínimo: El alumno no debe faltar a más de 3 sesiones de las clases programadas sin dar un justificante y participar de forma activa en ellas. Si falta a más de 3 clases sin justificación, **automáticamente no superará la asignatura.**

- **Realizar 100 metros en total, 25 metros de nado en cada uno de los cuatro estilos.**

Mínimo: El alumno deberá nadar 100 metros, 25 metros con cada uno de los cuatro estilos realizados en clase. Se establecerá un baremo de tiempo. A partir de cierto tiempo la nota irá aumentando o disminuyendo.

- **Realizar un trabajo grupal de investigación relacionado con cualquier estilo de natación o un principio hidrodinámico.**

Mínimo: El alumno deberá presentar en grupo un trabajo de investigación de algún estilo de natación o principio hidrodinámico.

- **El alumno ayuda en la preparación y recogida del material y debe respecto hacia sus compañeros, profesor, material e instalación.**

Mínimo: Si el alumno es avisado más de 8 veces sobre no respetar material, instalaciones, compañeros o profesor será **no superará la asignatura.**

#### **Criterios y referencias de calificación:**

##### **Prácticas: 40%**

Durante las prácticas se tendrá en cuenta la actitud, la participación, si se realizan de forma correcta las actividades... Estableceremos distintos grupos de nivel. (Los alumnos que se encuentren en el nivel 3, se encargarán en alguna de las sesiones prácticas de ayudar a los compañeros que les cueste más trabajo hacer las actividades).

- Básico: No sabe desenvolverse en el medio acuático.
- Nivel 1: Sabe desenvolverse en el medio acuático pero les cuesta mantener la flotabilidad y avanzar.
- Nivel 2: Se desenvuelve correctamente en el medio acuático.
- Nivel 3: Se desenvuelve correctamente en el medio acuático y domina la técnica de los estilos de natación.

##### **Asistencia y actitud: 30%**

Las clases son obligatorias, por lo tanto se deberá asistir en todas, en caso de no poder participar en una clase práctica será necesario la presentación de un justificante. En caso de presentar el justificante, se deberá asistir a clase y recoger en un folio las actividades que realizan los otros compañeros. Si no se pudiera asistir a clase a pesar de traer el justificante será necesario hacer un trabajo complementario con algo relacionado con la natación.

Tendremos en cuenta las reglas establecidas en la piscina, llevar el material adecuado (bañador, gorro, chanclas, toalla, gafas). Se tendrá en cuenta el respeto al material, instalación, compañeros, profesor...)

#### **Nado de 100 metros en cualquier estilo: 10%**

Será necesario realizar 100 metros nadando en cualquier estilo para aprobar la asignatura.

#### **Trabajo teórico: 20%**

Trabajo de investigación sobre alguno de los principios hidrodinámicos de la natación: Flotabilidad, propulsión, resistencia al agua o la técnica de los diferentes estilos de natación.

## **9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Siempre hay que tener en cuenta la atención a la diversidad y las diferencias individuales de los alumnos. En este caso, vamos a tener en cuenta actividades de refuerzo y ampliación, para compensar los distintos ritmos de aprendizaje de los alumnos.

En cuanto al distinto ritmo de asimilación y de aprendizaje de los alumnos vamos a seguir tres niveles de actuaciones concretas de refuerzo-ampliación. De esta forma, aplicaremos las distintas medidas a los alumnos, empezando con la primera y avanzando a las demás solo en caso de ser necesario.

Primer nivel de actuación → Adaptaciones de la organización (metodología, grupo, materiales, espacios, tiempos,...).

Segundo nivel de actuación → Adaptación de la tarea. (Menos longitud de nado)

Tercer nivel de actuación → Plantear una nueva actividad, y en el caso de ser necesario intentar volver a realizar la actividad anterior más adelante.

#### **> Consideración de las diferencias individuales:**

Teniendo en cuenta el perfil de todos los alumnos a los que impartiré clase, hay que tener en cuenta el caso de un alumno que padece asma y es alérgico al cloro. Me ha comentado que por parte de los médicos no se le permite la entrada a instalaciones en

las cuales haya cloro. En este caso, y previa presentación de justificante médico, se le adaptará la UD a sus necesidades.

La adaptación realizada al alumno es la siguiente:

- Trabajo teórico junto a sus compañeros sobre un estilo de natación o principio hidrodinámico.
- Presentación escrita a mano sobre el desarrollo de la sesión de sus compañeros comentando los posibles fallos de éstos.

**> Actividades de ampliación y refuerzo:**

Para los alumnos que requieran actividades de **ampliación** (principalmente los alumnos que habitualmente practican la natación en horario extraescolar) se les propondrá actividades de ayuda a los compañeros que requieran un mayor esfuerzo a la hora de realizar éstas. Harán de guía, se les dotará de mayor autonomía ya que para ellos estas actividades no presentarán gran dificultad. Estos alumnos les harán un descubrimiento guiado a sus otros compañeros.

Para los alumnos que requieran actividades de **refuerzo**, como se ha comentado antes, serán los alumnos con un mejor nivel, los que colaboren con sus compañeros, para lograr más fácilmente los objetivos previstos. Siempre que sea necesario, se adaptarán las actividades al nivel que tenga el alumnado, para de esta forma conseguir los objetivos que se les planteen.

## **10. MATERIALES Y RECURSOS.**

**> Materiales necesarios para el desarrollo de la U.D.:**

Las sesiones se realizarán en la piscina municipal “El Parque”.

Los principales materiales van a ser una pullboys, balones, colchonetas, planchas, “churros”, anillas... para todos los alumnos. Estos materiales serán los básicos, y serán utilizados en algunas de las sesiones.

Para trabajar en la iniciación de un estilo de nado, se utilizarán materiales con alto grado de flotabilidad para ayudar al alumnado. Como por ejemplo, las planchas, pullovers...

Por último, a la hora de organizar la sesión lúdica, los propios alumnos propondrán la actividad, en consecuencia serán ellos los que elijan el material (siempre y cuando esté disponible) en la piscina.

## > Materiales curriculares:

## **Materiales didácticos para el profesorado.**

Para trabajar la técnica correcta de los diferentes estilos de natación se utilizará una ficha en la cual se mostrará la correcta realización.

Para la evaluación, utilizaremos una ficha de control, en la cual se anotarán las incidencias diarias.

## **Materiales didácticos para el alumnado.**

Ropa deportiva para la realización de las actividades, en este caso bañador, gorro, toalla, chanclas y gafas.

Material impreso sobre la técnica correcta de los estilos de natación.

## **1.2- *Proyecto innovación***

### **1. INTRODUCCIÓN**

Durante el periodo de prácticas, además de realizar una unidad didáctica y ponerla en práctica con los alumnos, también planteamos un proyecto de innovación durante los recreos consistente en realizar torneos de deportes con implemento de raqueta (ping pong, bádminton, mini-tenis).

El torneo lo llevamos a cabo durante 3 semanas, haciendo que cada semana jugaran un deporte y un curso diferente. Por lo tanto en la primera semana propusimos a los alumnos de 3ºESO para jugar a ping-pong, en segundo lugar a los alumnos de 2ºESO que jugasen a bádminton y finalmente los alumnos de 1ºESO para jugar a mini-tenis.

Lo que pretendemos conseguir con este tipo de práctica es que los alumnos descubran que hay muchos deportes para practicar y de esta forma alejarse del repetitivo deporte del fútbol o básquet que siempre están realizando los alumnos durante los recreos.

A continuación se presenta el trabajo de innovación que se ha realizado en grupo en el instituto Ramón y Cajal de Huesca

### **2. INTRODUCCIÓN-CONTEXTO**

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), España soporta una tasa de sedentarismo y sobrepeso más alta que países anglosajones y muy superior a la de vecinos como Francia e Italia, donde los niveles de actividad y ejercicio físico frenan el avance de esta epidemia.

La reducción de la actividad física es el principal factor en relación con el incremento de los niveles de obesidad infantil. Por eso, la práctica deportiva resulta esencial para cambiar esta tendencia. La actividad física, el ejercicio físico y el deporte resultan esenciales para la salud, ya que mejoran el estado físico, mental y social, creando unos hábitos de vida que generan beneficios estables.

Existe una relación lineal entre cantidad de actividad física y estado de salud, de modo que las personas que realizan más actividad física presentan un riesgo menor de padecer enfermedades crónicas. Las actuales recomendaciones para niños y adolescentes indican que hay que realizar un mínimo de 60 minutos al día de actividad física moderada al menos dos veces por semana.

Además, la actividad física ha demostrado tener efectos fisiológicos y comportamentales que pueden contribuir a la mejora del rendimiento cognitivo y escolar como el incremento del riego cerebral, mejora del estado nutricional, mejoras en la memoria y la concentración, así como mejoras en el comportamiento y la atención en clase.

Así mismo, recientemente se han encontrado pruebas que muestran que existe una asociación entre un estado de condición física saludable y el rendimiento académico escolar.

Los grandes profesionales involucrados en la salud y la actividad física concuerdan sobre la importancia del ejercicio y el deporte en la vida de niños y adolescentes:

“Motivar a los niños a permanecer activos se ha convertido en un objetivo importante para los padres, maestros y profesionales de la salud. No cabe duda de que el ejercicio sea bueno para los niños en edad de crecimiento y, en general, cuanto antes se comience, mejor”. Paul E. Luebbers (2003). Miembro del ACSM (Colegio americano de medicina deportiva)

En los últimos años se ha logrado un gran avance en el conocimiento de lo que resulta eficaz para motivar a niños/as y adolescentes a ser más activos. En particular, ha dado muy buenos resultados la puesta en marcha de medidas que toman en

consideración el entorno en el que pasan su tiempo, es decir, la red social a la que pertenecen y el tipo de entorno físico en que viven y se socializan.

Sin embargo, por encima de cualquier iniciativa particular, es la activación simultánea y coordinada de las medidas de promoción lo que ha mostrado un impacto significativamente mayor.

Es verdad que la escuela cuenta con la Educación Física como vehículo ideal para promover la actividad física entre su alumnado, siendo en muchos casos la única preparación para desarrollar una vida activa. Se necesita coordinar políticas que promuevan la colaboración entre el profesorado de Educación Física y el resto del equipo docente, la planificación de programas extracurriculares, la implicación de los padres en actividades físicas, y la generación de ambientes físicos y sociales que animen y posibiliten su práctica.

#### Iniciativas de promoción de la Actividad Física:

La conserjería de salud y bienestar social de Andalucía han llevado a cabo un Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada. Dicho proyecto está dirigido a toda la ciudadanía andaluza, busca la participación directa de otros sectores además del sanitario, y pretende no sólo prevenir la enfermedad sino promocionar la salud.

Uno de los ejes principales se basa en el desarrollo de la promoción de la salud, que permite armonizar el disfrute de las condiciones saludables y desarrollar una actividad física satisfactoria, con la prevención del sobrepeso y la vida sedentaria, y en definitiva, evitar sus últimas consecuencias negativas en términos de enfermedad.

El proyecto marca unos objetivos, estrategias e indicadores diferentes para cada tipo de población. En el caso de la población educativa algunos objetivos son los siguientes:

\* Se promoverá que la población escolar de Educación Infantil, Primaria y Secundaria adquiera hábitos alimentarios propios de una alimentación sana y equilibrada, y valore la importancia de la práctica de la actividad física.

- \* Ofrecer a la población escolar de Educación Primaria y ESO los conocimientos básicos para mantener una alimentación equilibrada y sobre la importancia de la actividad física.
- \* Se promoverá que los comedores de los centros educativos ofrezcan menús equilibrados y adecuados a sus usuarios.
- \* Fomentar la disponibilidad de espacios para la realización de ejercicio físico en los centros educativos
- \* Se establecerán medidas para que la población universitaria de formación relacionada con la salud (Medicina, Enfermería, Farmacia, etc.) reciba formación específica sobre alimentación y actividad física

Algunas estrategias para llevar a cabo y conseguir esos objetivos son:

- \* Creación de líneas de colaboración con la Consejería de Educación y Ciencia y las universidades andaluzas para el diseño y realización de programas educativos sobre Actividad Física y Alimentación, y otras actividades que se consideren oportunas.
- \* Creación de líneas de colaboración y de participación en actividades complementarias extraescolares que se realicen dentro del ámbito escolar: desayuno andaluz, cartelería de autobuses escolares, etc.
- \* Fomento de la dotación de espacios deportivos adecuados en los centros educativos.
- \* Fomento de acuerdos con los centros educativos privados para impulsar el fomento de la práctica de la actividad física, de hábitos alimenticios sanos, y elaboración de menús equilibrados y adecuados a los usuarios.

Después de llevar a cabo todas las acciones y estrategias, se realiza un sistema de seguimiento y evaluación recogiendo la evolución de los procesos establecidos y el impacto final en los datos de resultado a través de diferentes instrumentos como: encuestas, informes a través de la conserjería de salud, entrevistas con ciudadanos...

Contexto de nuestro proyecto:

Nosotros como futuros docentes de Educación física sentimos la obligación de promocionar la actividad física y animar a los alumnos a que realicen actividad física fuera del horario escolar. Dentro del centro tenemos que hacer todo lo posible para favorecer a que a los alumnos les guste hacer deporte y de esta manera lo hagan fuera en su tiempo libre.

Aprovechando nuestra estancia de prácticas en el Instituto Ramón y Cajal, hemos querido esforzarnos para llevar a cabo el fomento de la actividad física en los alumnos.

Para ello, además de realizar nuestras clases (cada alumno tiene dos horas semanales de actividad física dentro de instituto) hemos utilizado el tiempo de recreo de los alumnos para hacer ejercicio.

Hemos organizado en los diferentes recreos (tanto en el primer recreo como en el segundo) una serie de torneos voluntarios de diferentes deportes según los cursos. Los deportes tratados han sido deportes de raqueta, ya que creemos que son deportes en el que se juega con un implemento o móvil, y esto atrae más la atención de los alumnos. Además algunos de los deportes realizados son desconocidos para los alumnos ya que no es común que los den en clase de Educación Física.

El torneo ha durado tres semanas. La primera semana hicimos tenis de mesa para los alumnos de 3º E.S.O., la segunda semana bádminton para 2º E.S.O., y la última semana mini tenis para 1º E.S.O.

De estos tres deportes, el tenis de mesa y el mini tenis, no son vistos por los alumnos en las unidades didácticas de clase de Educación Física y este fue el principal motivo que nos animó a hacerlos. Para que gracias a este torneo los alumnos pudieran conocer dichos deportes y probar, facilitando su práctica en el tiempo libre de los alumnos si después de los torneos les ha gustado y entretenido el tenis de mesa o el mini tenis.

## **¿Qué esperamos conseguir?:**

No cabe duda de que el ejercicio, adecuadamente supervisado, tiene infinitos beneficios para niños y jóvenes, y cuanto antes de comience, mejor.

Es importante que ellos mismos tengan la libertad descubrir y decidir qué actividades físicas o deportes son más divertidos para ellos y en cuáles se ven más capacitados. Para ello deben ser expuestos a una variedad de diferentes actividades y deportes.

Por ello, nuestro objetivo a conseguir a través de los diferentes torneos es doble. Por una parte queremos que los alumnos conozcan deportes que aun no han practicado, y si les gustan y son hábiles puedan empezar a practicarlos, ya sea dentro o fuera del centro.

Por otra parte queremos que los alumnos realicen más ejercicio físico diariamente, si participan en estos torneos realizan al menos 20 minutos más de ejercicio físico que el que realizan habitualmente dentro del instituto y de esta manera sean partícipes de los beneficios que les aporta el deporte.

El papel de las personas adultas como padres, entrenadores y profesores es el de apoyo hacia los jóvenes a que realicen actividad física y facilitarles todos los medios que estén en sus manos, y de esta manera ser partícipes en el desarrollo de niños y jóvenes para que se conviertan en personas adultas sanas con una buena forma física.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

Una vez explicado cómo hemos llevado a cabo el desarrollo de este proyecto, pasamos a contar el porqué hemos elegido deportes con implemento de raqueta. Lo que se pretende es realizar prácticas deportivas durante los recreos para promover la actividad física de todos los alumnos.

A la hora de elegir un deporte para promocionar la actividad física, lo que queremos es alejarnos de los deportes “clásicos” que se practican durante el recreo en la

mayoría de institutos como son el fútbol y básquet. Otros deportes como pueden ser el balonmano y el voleibol, los hemos dejado de lado debido a que durante el curso los alumnos ya han ido realizando actividades y torneos relacionados con estos deportes. De forma que aprovechando los distintos materiales (mesas, palas y pelotas de ping-pong, el pabellón con varias pistas de bádminton) de los que disponemos y viendo las necesidades de los alumnos optamos por estos tres deportes: tenis de mesa, bádminton y mini-tenis.

Creemos que es interesante que se practiquen este tipo de deporte ya que muchas veces se olvidan y solo los practican en actividades extraescolares. Creemos que pueden tener una gran aceptación el realizar este tipo de deporte “minoritarios”.

### **Tenis de Mesa**

En cuanto al tenis de mesa, nos hemos dado cuenta durante las primeras prácticas que los alumnos disponen de dos mesas en una sala y durante los recreos juegan entre ellos. A partir de esa demanda existente de tenis de mesa que había, nos planteamos la promoción de este deporte con los alumnos de 3ºESO ya que muchos alumnos se quedan mirando los partidos durante los recreos y apenas juegan. Una vez puesto en marcha el torneo éstos podrán participar y al mismo tiempo se lo pasarán bien.

El tenis de mesa es un deporte que no está incluido en la programación del departamento de E.F a pesar de disponer de 6 mesas para la práctica. Aprovechando que es un deporte muy aceptado por parte del alumnado y no tienen ocasión de desarrollarlo en ninguna unidad didáctica y además se dispone de material necesario para su realización, hemos decidido promocionarlo.

En cuanto al material que se usará, los alumnos pueden llevar sus propias palas, pero en caso de no disponer de ellas, el departamento cuenta con algunas para dejar, al igual que las pelotas para jugar.

Como se ha comentado anteriormente, en los torneos no importa ganar o perder ya que la eliminación no existe, de esta forma todo el alumnado jugaba por igual.

Lo que pretendemos con el torneo es que sigan practicando esta actividad de forma habitual durante los recreos aunque ya no haya el torneo.

### **Bádminton**

Respecto al bádminton, aprovechando que está dentro de la programación de E.F y se está realizando esa unidad didáctica durante las prácticas con los alumnos de 2ºESO, hemos visto que el alumnado se implica en esta unidad y es aceptada por la mayoría de alumnos, se pretende que el torneo sea una progresión de las clases para los alumnos.

En lo referente al material, como los alumnos realizan la unidad didáctica en clase, son ellos mismos los que llevan el material para llevar a cabo las actividades.

Para poder realizar el torneo, pediremos a los alumnos que se apunten por parejas, el porqué de apuntarse por parejas es básicamente que queremos que exista una cooperación entre ellas, normalmente se juega al bádminton de forma individual y se deja de lado el juego por parejas, de esta manera los alumnos también conocerán la variante que existe en este deporte.

A rasgos generales, lo que pretendemos con la práctica del bádminton a parte de promocionar la actividad física, es la cooperación entre ellos, la motivación y poder poner en práctica lo que aprendían durante las sesiones de clase al torneo de los recreos.

### **Mini-Tenis**

Finalmente con los alumnos de 1ºESO se plantea un torneo de mini-tenis, es un deporte que tampoco se suele promocionar mucho y queremos promocionar un deporte con implemento de raqueta diferente a los anteriormente vistos. A diferencia del tenis de mesa, éste deporte si está dentro de la programación de E.F. por lo que es interesante que los alumnos lo practiquen y pongan en práctica lo que aprenden en clases. Los alumnos al no disponer del material necesario, será el propio departamento el que lo cederá para la realización de las actividades.

Al igual que pasa con el bádminton, pediremos a los alumnos que se apunten por parejas por la misma razón, promover la cooperación entre ellos, motivación... Otro de los factores a tener en cuenta a la hora de organizar esta actividad por parejas, es que al ser alumnos de 1ºESO, son muy activos, no hacen caso, no saben organizarse... por eso al estar en parejas se implican más entre ellos.

Al final no pudimos realizar el torneo de minitenis y decidimos hacer uno de voleibol, el cambio este se debió a una serie de razones, la primera es que en cuanto nosotros acabamos las prácticas, el profesor de los alumnos de 1º ESO impartirá la UD de mini-tenis, y nos pidió que cambiásemos el deporte para el torneo con este grupo ya que él quería empezar desde cero con ellos. Otra de las razones a la hora de cambiar, es que al igual que pasa con el bádminton, mientras estábamos de prácticas, el voleibol se imparte como a unidad didáctica, nos interesaba que lo que aprendían en las sesiones de prácticas lo pudieran poner en práctica en los recreos.

#### 4. OBJETIVOS

1. Fomentar la práctica del deporte y favorecer los hábitos saludables/deportivos. Por tanto, promover la práctica de la actividad física y deportiva saludable y sin riesgos.
2. Transmitir valores que influyan en la convivencia, la no discriminación y la igualdad.
3. Ofrecer alternativas de práctica saludable durante el tiempo de recreo, incorporando deportes no practicados habitualmente.
4. Fomentar la convivencia en un ambiente distendido a través de un formato con espíritu de encuentro que facilite la participación espontánea de los alumnos.
5. Atender especialmente la promoción del deporte entre el colectivo con discapacidad, discriminaciones raciales, sexo femenino, etc.
6. Fomentar las posibilidades de las instalaciones existentes.

7. Concienciar a los alumnos sobre el escaso hábito hacia la práctica deportiva, la escasa continuidad en la práctica deportiva y de la necesidad de una motivación hacia la práctica deportiva.
8. Fomentar que los alumnos realicen más ejercicio físico diariamente y hacerles partícipes de los beneficios que les aporta el deporte.
9. Desarrollar actividades físico-deportivas entendidas en la línea del deporte para todos.
10. Organizar competiciones deportivas, fijando sus correspondientes bases de funcionamiento, de acuerdo con el artículo 42 de la vigente ley del deporte (ley 10/1990, de 15 de octubre).
11. Contribuir a la formación de los responsables del deporte y de la educación física.
12. Contribuir a una adhesión por parte de los alumnos hacia los deportes practicados ya sea dentro o fuera del centro.

## **5. PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA**

En este apartado encontraremos los elementos que se han tenido en cuenta para el diseño del programa de innovación como son la organización del torneo, los recursos materiales, los recursos humanos, el tiempo, la metodología y la evaluación. A la hora de desarrollar estos puntos se ha tenido siempre en cuenta la finalidad del proyecto, que como ya se ha explicado anteriormente era la promoción de la actividad física.

### **5.1. Organización**

La organización es un elemento imprescindible a la hora de diseñar cualquier tipo de evento deportivo, en este caso, torneos de diferentes deportes como tenis de mesa, bádminton y mini-tenis. Al encontrarnos enmarcados dentro de la promoción de la actividad física, hemos evitado el elemento de eliminación. Uno de los pilares fundamentales de este proyecto es conseguir que todos los alumnos tengan la

oportunidad de practicar actividad física el mismo tiempo y en la mismas condiciones, independientemente del nivel de cada alumno.

Aunque el elemento de la eliminación es suprimido, no queremos que el torneo pierda el carácter competitivo. Con ello pretendemos que los alumnos se esfuercen e impliquen en los diferentes enfrentamientos, afrontando la derrota y relativizando la victoria. Debido a ello otro elemento clave dentro del torneo será la actitud de los alumnos, todos deben mostrar una correcta actitud antes los rivales. Por lo que no permitiremos que se produzcan faltas de respeto entre los participantes.

Una vez adoptada esta filosofía, las opciones de organización del torneo y los enfrentamientos se ve reducida, evitando cualquier cuadro de torneo donde solo continúan los mejores. Para este torneo hemos elegido una organización en forma de liga, en la cual todos los alumnos juegan el mismo número de partidos contra rivales diferentes. En este caso dependiendo del volumen de los alumnos y el tiempo (los recreos de una semana), es muy probable que no se enfrenten todos los participantes entre sí. Pero este hecho no nos preocupa, ya que únicamente que durante el tiempo del torneo todos los alumnos tengan el mismo tiempo de práctica. Si tuviéramos mayor tiempo de prácticas y encasillándonos dentro de la promoción de la actividad física, sería interesante que los torneos fueran de una mayor duración y en el que todos los participantes pudieran enfrentarse entre ellos.

Al tratarse de una competición, aunque desde el punto de vista de la promoción deportiva no interesa tanto quién gane y quién pierda, para aumentar la motivación de los alumnos, si que se realizará un ranking en función de los partidos ganados y perdidos. A la hora de puntuar los enfrentamientos, se puntuará tanto a los ganadores como a los perdedores, por lo que aunque un alumno pierda todos los partidos tendrá una puntuación positiva.

La organización de los enfrentamientos se realizará de forma aleatoria. Para ello, realizaremos dos columnas en la que aparecerán los alumnos y simplemente iremos avanzando un puesto una de las columnas, para que cada día los alumnos jueguen con compañeros diferentes. La ventaja de realizar dos columnas es que a la hora de realizar los nuevos enfrentamientos, evitamos que se vuelva a repetir un mismo enfrentamiento. Como desventaja encontramos que los alumnos encasillados en una misma columna no

se enfrentarán entre sí, pero como asumimos que no se podrán enfrentar todos los alumnos entre sí y al haber realizado las columnas de forma aleatoria, esto no supone un problema.

En cuanto a la organización del alumnado, en primer lugar se colgarán carteles informativos (ver anexos) en los paneles del instituto para que los alumnos conozcan la existencia de este torneo, cuáles serán las fechas de realización y que deportes se realizarán. En segundo lugar para asegurarnos que los alumnos se han enterado, en las clases de educación física cada profesor, comentará a los alumnos la existencia de este torneo. En esta misma clase se pasará a los alumnos una hoja para que se apunten los alumnos interesados. Una vez con la lista de participantes se procederá a realizar los enfrentamientos con las directrices explicadas anteriormente.

Respecto a los horarios del torneo y los enfrentamientos, el día previo a la competición se colgará en el tablón del pabellón, los enfrentamientos y las pistas donde se realizarán dichos enfrentamientos, para que todos los alumnos puedan consultarlos. (Ver anexos). Además el primer día de competición también se colgará un listado con las normas que regirán el torneo. Ante cualquier duda los alumnos podrán consultar a cualquier profesor implicado en la organización del torneo.

En la organización del torneo, se incluirá un elemento que nos parece imprescindible, que es el rol de árbitro. Debido a la gran cantidad de enfrentamientos que se van a realizar y dado que los profesores encargados del torneo, debemos supervisar y controlar el torneo, no podremos ejercer este rol. Por ello, los propios alumnos serán los que realicen este rol. Los alumnos que ejercerán este rol, serán aquellos alumnos que jueguen en la misma pista ese mismo día.

Por último en cuanto a la organización del torneo comentaremos las características particulares de cada uno de los torneos realizados. Antes de comentar uno por uno, tenemos que decir, que en todos los torneos se decidió separar chicos y chicas, ya que encontramos mucha diferencia de nivel y por lo general no quieren jugar con alumnos de otro sexo, por este motivo.

Comenzaremos por el primero de los torneos, el de tenis de mesa, realizado con los alumnos de 3º de ESO. Este torneo es el primero que se realiza en primer lugar

porque queríamos que fueran los alumnos de mayor edad los que participaran, ya que son alumnos más maduros y con una mayor capacidad de organización. Con ello queríamos ver si el planteamiento realizado era correcto o si se debería realizar alguna modificación en los siguientes torneos. Además decidimos realizar este torneo de forma individual, en primer lugar porque así era más fácil organizar a los alumnos y en segundo lugar porque el tenis de mesa es un deporte poco practicado y jugar en dobles requiere mucha práctica.

El segundo torneo en realizarse sería el de bádminton con los alumnos de 2º de ESO. Para este torneo contábamos con un total de 5 pistas, por lo que decidimos que para que los alumnos jugaran mayor cantidad de tiempo, se realizara el torneo en parejas. Además con ello se cambia la dinámica del torneo anterior, y se pueden ver las diferencias entre ellos. También consideramos que esto fomentará una mayor motivación y relación entre los alumnos.

El último de los torneos será el de mini-tenis para los alumnos de 1º de ESO. Hemos decidido poner a los alumnos más pequeños en último lugar, ya que son los alumnos que por lo general se organizan peor. Y teniendo como experiencia los dos torneos anteriores creemos que será más fácil organizarlos.

## 5.2. Recursos materiales

En cuanto a los recursos materiales se utilizarán aquellos materiales e infraestructuras propias del centro IES Ramón y Cajal. Todos los torneos están previstos que se realicen en el pabellón polideportivo del centro. A continuación mostraremos unas listas de materiales que se utilizarán en cada uno de los torneos:

### Torneo de Tenis de Mesa:

- \* 2 mesas fijas
- \* 4 mesas móviles
- \* 12 raquetas
- \* 6 pelotas

#### Torneo de Bádminton:

En el caso del bádminton, aprovechando que tienen que traer sus propias raquetas de casa para la realización de la Unidad Didáctica, utilizarán sus raquetas para el torneo.

- \* Redes de bádminton.
- \* Raquetas para los alumnos que no tengan.
- \* Volantes para los alumnos que no tengan.

#### Torneo de Mini-tenis:

- \* 20 raquetas de mini-tenis (de plástico duro, parecidas a las de padel)
- \* Redes de bádminton.
- \* 5 Pelotas de Goma-espuma

### 5.3. Recursos humanos

Este apartado es muy importante en la organización de cualquier tipo de evento o actividad. Esta es una de las claves del éxito. Cada una de las personas que participan en la organización tiene que tener bien definidas las funciones y responsabilidades. Por lo tanto antes de asignar las tareas a cada uno de los colaboradores es imprescindible conocer las tareas que se deben llevar a cabo durante el torneo. Para este torneo las tareas serán de organización del material (montaje y recogida de los materiales y equipamientos), control de las actividades que se están realizando y anotación de los resultados.

Los recursos humanos que contamos para la organización de estos torneos son de 4 alumnos de máster, los cuales realizan las prácticas en el mismo centro. A priori estos recursos son más que suficientes para llevar a cabo este proyecto.

En cuanto a las funciones que se repartirán entre los colaboradores encontramos unas más generales que se realizarán por todos los componentes como es el caso de la organización del material. Aunque también encontramos otras funciones más específicas como el de anotador de los resultados, esta función le corresponderá a uno de los colaboradores y se irá rotando en cada uno de los torneos, para que todos puedan ejercer este rol. En cuanto al control de las actividades se encargarán los 3

colaboradores que no ejerzan el rol de anotador. En el control de actividades encontramos sub-tareas en el que unos resolverán dudas y conflictos que se produzcan sobre el juego y otro se encargará de resolver dudas sobre los horarios, campos y clasificaciones.

#### 5.4. Temporalización

La duración del torneo estaba prevista entre el 15 de Abril y el 10 de Mayo. La elección de estas fechas está en función de la duración del tiempo de prácticas. Antes de comenzar con el torneo necesitábamos una semana previa para poder informar a los alumnos y que éstos se apuntaran a los torneos. La idea era que cada torneo tuviera una duración de una semana lectiva, es decir, 5 días. Por lo tanto la duración de los 3 torneos previstos debería ocupar un total de 3 semanas, pero debido a que encontramos varios días festivos en este periodo los torneos se alargaron un total de 4 semanas.

A continuación mostraremos el calendario escolar de los meses en los que se desarrolla el torneo para poder ver en qué fechas se realizará el torneo. Despues del calendario aparecerá una tabla con la temporalización de los torneos, con las fechas en las que se realizarán.

Abril							Mayo						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

*Calendario escolar de los meses en los que se desarrollará el torneo.*

	Días de Torneo
Torneo Tenis de Mesa 3º ESO	15, 16, 17, 18, y 19 de Abril
Torneo de Bádminton 2º ESO	24, 25, 26, 29 y 30 de Abril
Torneo de Mini-tenis 1º ESO	6, 7, 8, 9, y 10 de Mayo

*Temporalización de los torneos*

### **1.3- Hojas de evaluación del grado de satisfacción.**

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas en relación a los torneos realizados en los recreos. Gracias por tu colaboración. Valora del 0-5 las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué puntuación le darías a la organización del torneo? \_\_\_\_
2. ¿Te ha parecido suficiente el tiempo dedicado a jugar? \_\_\_\_
3. ¿Te ha servido para relacionarte con tus compañeros? \_\_\_\_
4. ¿Te ha servido para aprender conceptos sobre el deporte practicado? \_\_\_\_
5. ¿Qué te ha parecido en general el torneo? \_\_\_\_
6. ¿Te gustaría repetir esta experiencia con otros deportes? ¿Qué deportes? ¿Por qué?
  
7. ¿Qué aspectos cambiarías o mejorarías del torneo?

## **1.4- Resultados proyecto innovación**

### Evaluación (grado de satisfacción)

En este apartado vamos a redactar o explicar la manera de evaluar el proyecto una vez llevado a cabo. Lo primero que pensamos, fueron los diferentes ítems a evaluar, de modo que estos han sido los siguientes: organización, tiempo, relación social, conceptos aprendidos, alternativa, valoración general y propuestas de mejora.

De esta forma hemos elaborado una encuesta de grado de satisfacción rellenada por parte de los alumnos de 1º, 2º y 3º ESO. Por tanto, del total de alumnos participantes (159), 75 han realizado esta encuesta.

Antes del análisis de los ítems, lo primero que hemos analizado ha sido el grado de participación, por lo que hemos comparado el número total de alumnos por curso/todos cursos y el número por cursos/total de alumnos participantes. También, hemos comparado el número de chicos y chicas participantes, así como el absentismo tanto por curso como en su totalidad de alumnos.

Posteriormente, hemos recogido todos los datos en una hoja de Excel, gracias a la creación de una serie de tablas y gráficas, de modo que podemos observar los resultados de la encuesta-satisfacción con mucha facilidad. El análisis de los diferentes ítems, está realizado primero por cursos y segundo de todo el muestreo de alumnos.

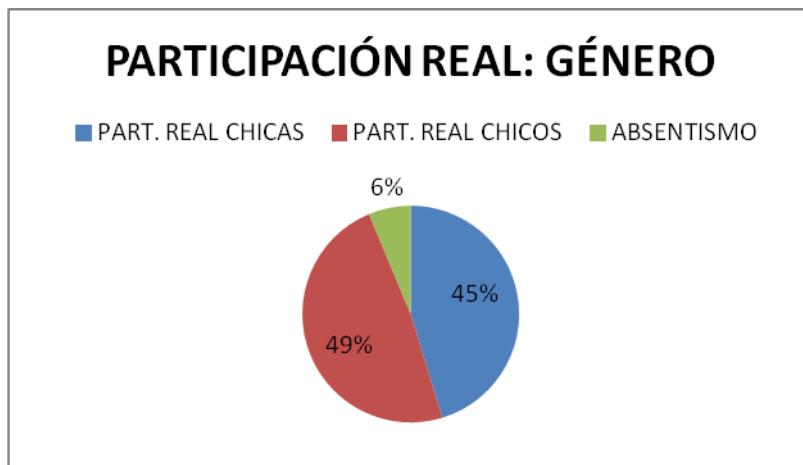
Así, hemos conseguido saber realmente lo que piensan de nuestro proyecto por cursos y también en la Educación Secundaria en general, exceptuando 4º ya que no participó en este proyecto.

Por último, una vez aglutinados los resultados por porcentajes en las gráficas pasamos a su análisis. Con este análisis se buscan los diferentes fallos, posibles soluciones, propuestas de mejora y también, el cumplimiento de la promoción deportiva ya que la intención del centro es poder volver a realizar esta actividad. A continuación, se recogen todos los resultados con su debido análisis.

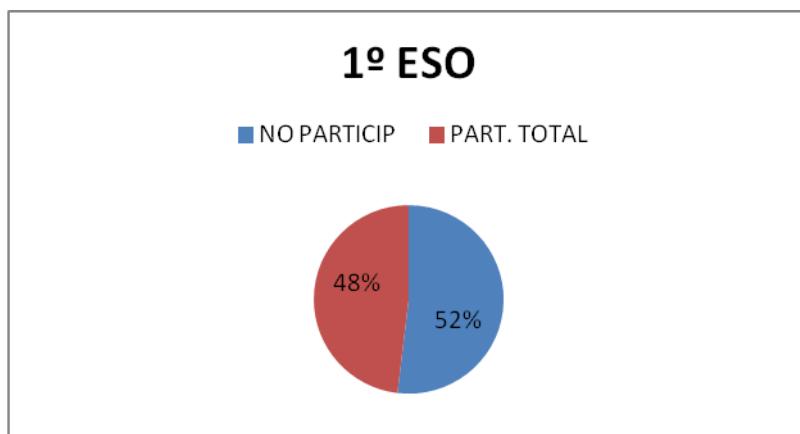
Estas son las gráficas resultantes:



GRÁFICA PARTICIPACIÓN DEL TOTAL DEL ALUMNADO



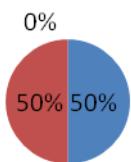
GRÁFICA POR SEXO DEL TOTAL DE PARTIPANTES



GRÁFICA PARTICIPACIÓN DEL TOTAL DEL CURSO

## PARTICIPACIÓN REAL: GÉNERO

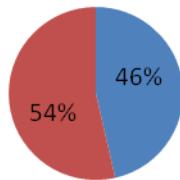
■ PART. CHICAS ■ PART. CHICOS ■ ABSENTISMO



GRÁFICA PARTICIPACIÓN GÉNERO

## 2º ESO

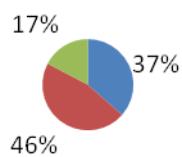
■ NO PARTICIP ■ PART. TOTAL



GRÁFICA PARTICIPACIÓN DEL TOTAL DEL CURSO

## PARTICIPACIÓN REAL: GÉNERO

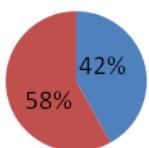
■ PART. CHICAS ■ PART. CHICOS ■ ABSENTISMO



GRÁFICA PARTICIPACIÓN GÉNERO

## 3º ESO

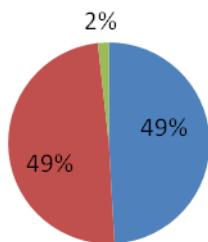
■ NO PARTICIP   ■ PART. TOTAL



GRÁFICA PARTICIPACIÓN DEL TOTAL DEL CURSO

## PARTICIPACIÓN: GÉNERO

■ PART. CHICAS   ■ PART. CHICOS   ■ ABSENTISMO



GRÁFICA PARTICIPACIÓN GÉNERO

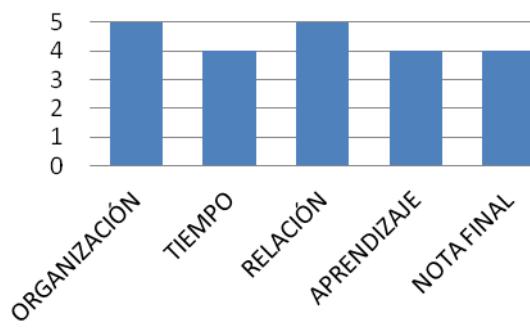
## PARTICIPACIÓN ENCUESTA

■ MUESTREO   ■ PART. NO MUESTREO



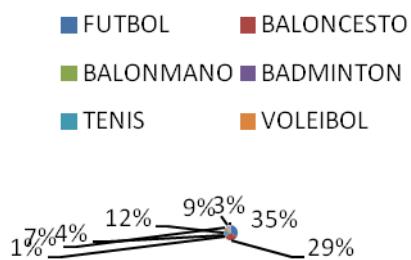
GRÁFICA MUESTREO

## VALORACIÓN TOTAL



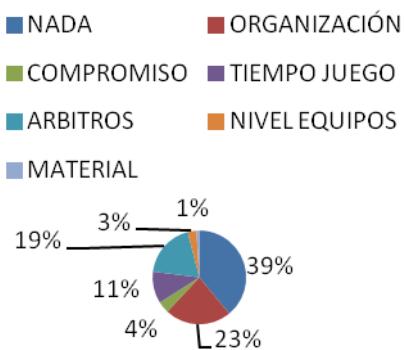
GRÁFICA VALORACIÓN TOTAL

## OTROS DEPORTES



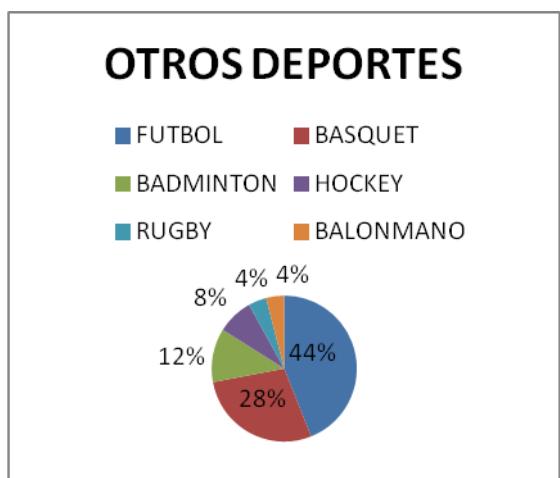
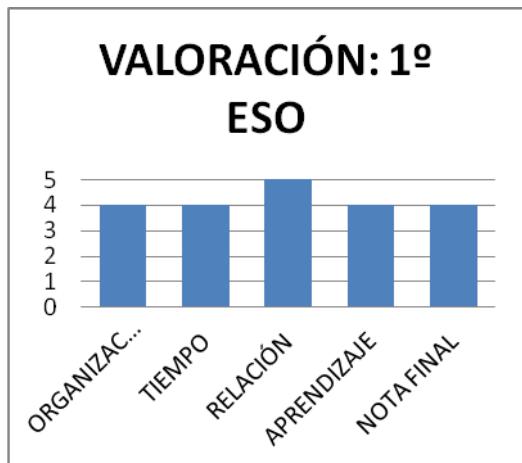
GRÁFICA ALTERNATIVAS

## ASPECTOS A MEJORAR

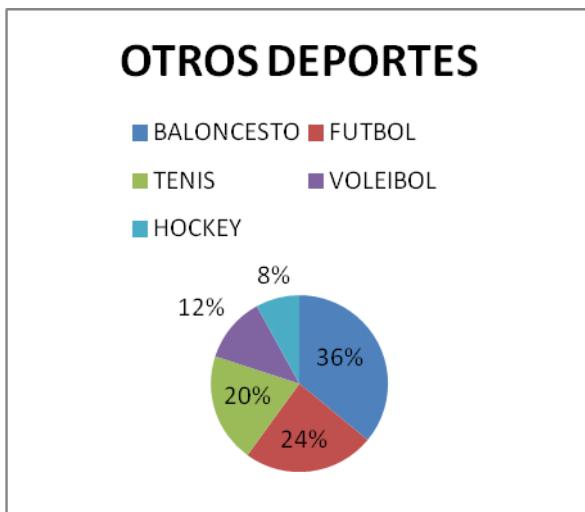
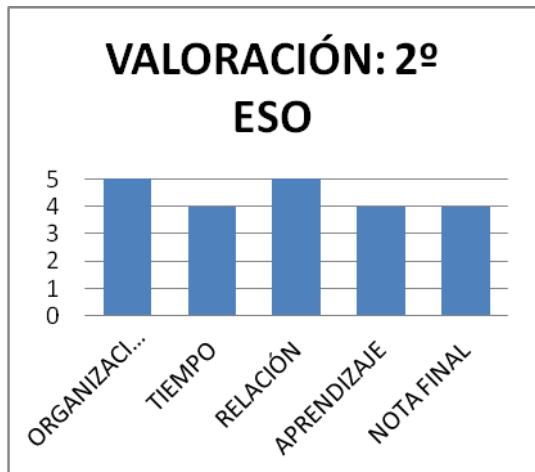


GRÁFICA ASPECTOS A MEJORAR

## 1º ESO

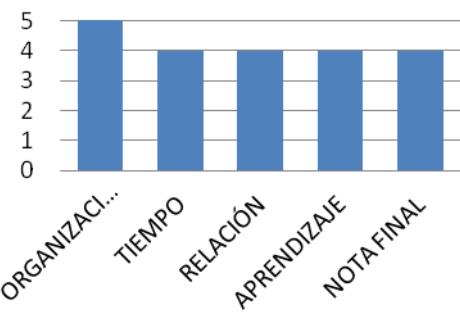


## 2ºESO



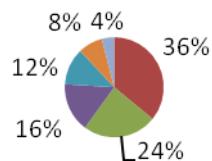
## 3ºESO

### VALORACIÓN: 3º ESO



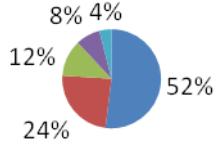
### OTROS DEPORTES

- OTROS DEP. ■ FUTBOL
- BALONCESTO ■ TENIS
- HOCKEY ■ VOLEIBOL
- RUGBY



### ASPECTOS A MEJORAR

- NADA ■ ARBITROS
- ORGANIZACIÓN ■ TIEMPO JUEGO
- MATERIAL



## **1.5- *Comunicados al Patronato de Deportes y a los Padres.***

### **Comunicados al Patronato**

Ayuntamiento de Huesca  
Patronato Municipal de Deportes  
A/Att de Lorenzo Sasot (Técnico del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Huesca).

#### **Asunto.**

Solicitud para alquilar la instalación de la piscina municipal de “El Parque” para docencia de unidad didáctica de natación en la asignatura de Educación Física.

El I.E.S Ramón y Cajal, el departamento de Educación Física, desearía utilizar la instalación de la Piscina del Parque, siendo la opción horaria, la que ahora se expone:

#### **Cursos:**

CUARTO A → MARTES de 12:45 a 13:35. 24 alumnos.  
CUARTO B → LUNES de 12:45 a 13:35. 16 alumnos.  
CUARTO C → LUNES de 13:35 a 14:30. 23 alumnos.  
CUARTO D → MARTES de 13:35 a 14:30. 28 alumnos.

Acudiremos un día semanal del 8 abril hasta el 21 de mayo.

#### **Sugerencias:**

Existe la posibilidad de la utilización del horario del RECREO (12:20-12:45) como medida extraordinaria para periodo lectivo... Dejo a su criterio el horario preferente.

#### **Ruegos:**

La unidad didáctica de natación solo se programa durante ocho horas a lo largo de toda la etapa educativa que abarca la Secundaria. Por esta razón creemos que es muy importante poder seguirla impartiendo y aprovechar la oportunidad de utilizar esta instalación tan próxima al centro.

Esperando vuestra contestación y agradeciendo vuestro interés.

Javier Camarón, Profesor del departamento de Educación Física  
Jordi Pantebre, alumno de prácticas en el I.E.S. Ramón y Cajal

Huesca, 12 de marzo de 2013

e-mail de contacto: [javiercamaron@ono.com](mailto:javiercamaron@ono.com)

## Comunicados a los Padres

I.E.S. Ramón y Cajal  
Huesca a 18 de marzo de 2013

Estimadas familias/tutores de alumnos/as de Cuarto de ESO.

En la programación del Departamento de Educación Física para alumnos de Cuarto, se contempla la posibilidad de aprovechar la proximidad de las instalaciones municipales para desarrollar y fomentar la actividad física buscando lo mejor para sus hijos/as.

Me pongo en contacto con ustedes para poner en su conocimiento que se nos ha concedido la utilización de la Piscina Cubierta “El Parque” dentro del Plan de Natación Escolar para el tercer trimestre del curso 2012/2013.

Acudiremos un día semanal del 8 abril hasta el 20 de mayo.

CUARTO A → MARTES de 12:45 a 13:35

CUARTO B → LUNES de 12:45 a 13:35

CUARTO C → LUNES de 13:35 a 14:30

CUARTO D → MARTES de 13:35 a 14:30

También deben saber que según lo acordado por el Consejo de gerencia del Patronato del Ayuntamiento de Huesca, todos los participantes deben abonar la cantidad de 4 euros en concepto de ayuda a los gastos generales de la actividad.

Rogamos facilite a su hijo/a dicha cantidad de 4 euros para entregar en el Departamento.

Un saludo.

Javier Camarón

.....  
.....  
Familia/tutores del  
alumno/a.....  
.....

Recibí la notificación y adjunto los 4 euros.

Firma: