



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Máster

Propuesta de intervención para mejorar las actitudes hacia la actividad física y el deporte del alumnado de 1º ESO del Colegio Santa Ana de Huesca

Intervention proposal to improve the attitudes towards physical activity and sports among students of 1st of ESO of the Santa Ana School in Huesca

Autor

Diego Pascual Delgado

Directora

María Sanz Remacha

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

2023

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>4</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>6</b>
2.1. ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
2.2. ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	7
2.3. ACTITUDES HACIA LA EDUCACIÓN FÍSICA	8
<b>3. OBJETIVOS DEL TRABAJO</b>	<b>10</b>
<b>4. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL CASO</b>	<b>10</b>
4.1. CONTEXTUALIZACIÓN	10
4.2. PARTICIPANTES	11
4.3. TÉCNICAS/INSTRUMENTOS/RECURSOS PARA LA RECOGIDA DE DATOS	13
4.4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	13
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b>	<b>15</b>
5.1. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	15
5.2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. UNIDAD DIDÁCTICA DE ULTIMATE FRISBEE	15
5.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, OBJETIVOS DIDÁCTICOS, SABERES BÁSICOS Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTO	17
5.3.1. RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES	18
5.3.2. ESTRATEGIAS DOCENTES	18
5.3.3. DESARROLLO DE LAS SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	19
<b>6. VINCULACIÓN Y APORTACIONES DESDE LAS ASIGNATURAS DEL MÁSTER</b>	<b>31</b>
<b>7. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES</b>	<b>34</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>36</b>
<b>9. ANEXOS</b>	<b>39</b>
9.1. ESCALA DE ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (DOSIL DÍAZ, 2002)	39
9.2. CUESTIONARIO GOOGLE FORMS	40
9.3. TEMPORALIZACIÓN	40
9.4. FICHA COEVALUACIÓN INICIAL	41
9.5. FICHA COEVALUACIÓN FINAL	41
9.6. LISTA DE CONTROL ACTITUDINAL	42

## **Resumen**

Se trata de una propuesta de intervención para aumentar las actitudes hacia la actividad física y el deporte de los alumnos de 1º de ESO del Colegio Santa Ana de Huesca. Por tanto, los objetivos son conocer los niveles reales de actitudes hacia la actividad física y el deporte de este grupo de estudiantes, diseñar una propuesta de intervención y llevarla a cabo en un futuro próximo. La muestra está formada por 53 alumnos de entre 12 y 13 años, que rellenaron un formulario basado en la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (Dasil Díaz, 2002). Los resultados fueron que el 30,2% de los alumnos no realiza actividad física habitualmente y los niveles del grupo son bajos. Entonces, se propone una unidad didáctica de ultimate frisbee basada en el método comprensivo con el objetivo de mejorar dichas actitudes para que sean capaces de adoptar una vida activa, mejorar su autoconfianza y autoestima y descubrir sus preferencias y talentos. La principal conclusión que se saca es que la labor del docente de EF debe ir encaminada a mejorar dichas actitudes para así poder lograr que desde edades muy tempranas se adhieran a una vida saludable y activa.

***Palabras clave:*** Actitudes, actividad física; modelo comprensivo; ultimate frisbee.

## **Abstract**

This is a proposal for an intervention to increase attitudes towards physical activity and sports among 1<sup>st</sup> of ESO grade students at Santa Ana School in Huesca. Therefore, the objectives are to assess the actual levels of attitudes towards physical activity and sports among this group of students, design an intervention proposal, and implement it in the near future. The sample consists of 53 students aged 12 to 13, who completed a questionnaire based on the Attitudes towards Physical Activity and Sports Scale (Dasil Díaz, 2002). The results showed that 30.2% of the students do not engage in regular physical activity and the overall attitude levels of the group are low. Thus, a didactic unit on ultimate frisbee based on the comprehensive method is proposed with the aim of improving these attitudes, enabling students to adopt an active lifestyle, enhance their self-confidence and self-esteem, and discover their preferences and talents. The main conclusion drawn is that the physical education teacher's role should be focused on improving these attitudes in order to encourage early adoption of a healthy and active lifestyle.

**Keywords:** *Attitudes; physical activity; comprehensive method; ultimate frisbee.*

## **1. Introducción y justificación**

En este documento se presenta un trabajo académico que corresponde al Trabajo de Fin de Máster (TFM) del alumno del Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas: Especialidad de Educación Física (EF), de la Universidad de Zaragoza, Diego Pascual Delgado y forma parte de las pruebas a evaluar, con carga de créditos, para lograr finalizar y obtener el título.

Este TFM es una propuesta de intervención sobre una casuística detectada durante mi periodo de prácticas en el Colegio Santa Ana de Huesca. Mi tutor del centro me comentó que había varios alumnos de 1º de ESO que no realizaban ninguna actividad extraescolar deportiva fuera del horario lectivo. Entonces pensé que podría enfocar mi TFM en la misma dirección que tomé el año anterior con mi Trabajo de Fin de Grado, en el cual investigué sobre el autoconcepto físico y las actitudes hacia la actividad física (AF) y el deporte en las jugadoras adolescentes de un club de balonmano zaragozano, la A.D. Balonmano La Jota. Dadas las diferentes exigencias entre un trabajo y otro, y el estudio de caso que voy a realizar, he decidido escoger el tema de las actitudes hacia la AF y el deporte para después diseñar una propuesta de intervención que permita aumentar dichos niveles en los alumnos de 1º de ESO del Colegio Santa Ana de Huesca.

A continuación, se presenta el marco teórico, centrado en las actitudes hacia la AF en adolescentes, y los objetivos del Trabajo de Fin de Máster. Posteriormente, se expondrá la contextualización y descripción del caso, hablando de las características de la población escogida, técnicas e instrumentos para la recogida de datos que darán lugar al análisis del caso. Seguido a lo anterior, es donde se refleja la propuesta de intervención con sus objetivos, desarrollo, relación con los elementos curriculares, estrategias docentes etc. Por último, al final del presente documento se encuentran la vinculación y aportaciones desde las asignaturas del máster, las reflexiones y las conclusiones finales.

## **2. Marco teórico**

### **2.1. Actividad física en adolescentes**

La adolescencia es un periodo muy complejo en el que se producen una gran cantidad de cambios físicos, emocionales, psicológicos, etc. (Krauskopf, 2011) Así pues, la actividad física (AF) forma parte de uno de los elementos más importantes y a tener en cuenta en esta etapa. Si nos paramos a enmarcar los beneficios y valor de la práctica de AF y/o deporte en adolescentes, en la actualidad, es relevante la importancia del ejercicio físico diario para todas las personas y, en especial, para los educandos, ya que repercute en su bienestar (Carbonell et al., 2023). Sin embargo, en la actualidad se promueven demasiados comportamientos sedentarios que llegan a afectar a la salud física y psicológica de los niños y jóvenes, a consecuencia de un uso excesivo de aparatos electrónicos como smartphones, consolas, etc. Además, llevar una vida activa contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (obesidad, sobrepeso, etc.) y reduce la mortalidad por cualquier causa (Carbonell et al, 2023). Concretamente, la evidencia muestra que la práctica de AF podría promover la autoconfianza y la motivación del alumnado para realizar nuevas prácticas de AF porque favorece el desarrollo de hábitos deportivos y por tanto, la adhesión a un estilo de vida activo (Soriano-Sánchez et al., 2023). Siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Consejo General para la AF y Deportiva (2020) identificó los siguientes beneficios de la AF destacar: 1) La AF es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; 2) Cualquier cantidad de AF es buena; 3) Toda AF cuenta; 4) El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas; 5) Demasiado sedentarismo es malsano; y 5) Todas las personas pueden beneficiarse al incrementar la AF y reducir los hábitos sedentarios.

Soriano-Sánchez et al. (2023) llegaron a la conclusión de que es necesario tomar consciencia hoy en día de la importancia que tiene realizar AF para mejorar la salud psicológica y física. Así pues, sugieren que tanto la sociedad actual como el sistema educativo, deben ser conscientes de los beneficios que conllevan la realización de AF, a través de la prevención de malos hábitos (sedentarismo, inactividad física, etc.) y el fomento de la actitud positiva hacia la práctica deportiva. Especialmente para los niños y adolescentes, las intervenciones sobre la AF parecen influir positivamente en el bienestar del alumnado y, por ello, pueden influenciar de manera positiva en la autoeficacia y en la mejora del aprendizaje. Además, es más probable que los estudiantes motivados busquen oportunidades para estar físicamente activos fuera del horario escolar (Gutiérrez, 2017). Sumado a lo anterior, Gutiérrez (2017) llegó a la conclusión

de que hay una relación positiva entre las actitudes hacia la AF y la EF y las razones intrínsecas para practicar deporte.

## 2.2. Actitudes hacia la actividad física y el deporte

Si bien Gutiérrez (2017) afirmó lo anterior, cabe enmarcar el significado de actitud. La Real Academia Española (RAE) define la actitud como “postura del cuerpo, especialmente la determinada por un estado de ánimo”. En la misma línea, Pérez Samaniego y Devís Devís (2004, p. 158) dicen que:

“La actitud representa la evaluación psicológica de un determinado objeto en función de atributos como bien-mal, beneficioso-perjudicial, agradable-desagradable. Según el modelo expectativa-valor, la suma de los atributos asignados al objeto de la actitud configura una predisposición psicológica positiva o negativa del sujeto hacia dicho objeto. Las personas tienen actitudes positivas hacia aquellas cosas, personas, situaciones o conductas que creen que tienen atributos positivos y actitudes negativas hacia las que les atribuyen rasgos negativos”.

Lincoqueo-Huentecura et al. (2019, p. 2) entienden las actitudes como “sentimientos, predisposiciones, ideas, miedos y convicciones personales hacia un determinado tópico u objeto social, que pueden inferirse a partir de lo que una persona dice o hace”. Relacionando estas definiciones con la AF y concretamente, con la EF, (Martínez Baena et al., 2012, p. 43). destacan que las actitudes son “un medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente, entre las que destacan el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia, la autosuperación y la victoria [...] o la predisposición hacia la valoración intrínseca de la AF, dependiendo si la enfocamos hacia el resultado o a la tarea”.

Dosil Díaz (2002, p. 47) quiso acotar en dos factores la mayoría de las actitudes que se pueden considerar acerca de la AF y del deporte, los cuales denominó Actividad-Práctica (AP) e Importancia Percibida (IP). El primero se define como la “probabilidad de practicar una AF y/o deporte”, y el segundo expresa los aspectos motivadores externos de la eficacia del deporte, así como los aspectos motivadores internos de los beneficios del sujeto para el individuo. De esta manera, tanto IP como AP reflejan la postura psicológica del individuo frente a la práctica de AF y un deporte en particular. En este contexto, la actitud se convierte en una herramienta valiosa en la investigación psicológica, ya que permite explorar la posición del sujeto hacia la AF. Sumado a lo anterior, Lincoqueo-Huentecura et al. (2019) añaden que la relación entre las actitudes hacia la EF y la participación en la AF extraescolar entre los adolescentes estaría

basada en la posibilidad de que las actitudes positivas hacia esta materia pudieran servir como factor mediador en la promoción de la AF. Ponseti et al. (1998) señalan que los intereses, opiniones y actitudes hacia la práctica deportiva varían según el nivel de participación deportiva que los alumnos tengan.

### **2.3. Actitudes hacia la Educación Física**

En los últimos años, ha habido un incremento significativo en los estudios sobre actitudes y prácticas de AF y deportiva. Se ha demostrado a través de estudios en psicología, sociología y pedagogía que estos dos constructos están directamente relacionados. (Tereza-Araujo y Dosil, 2016). Así pues, Abarca-Sos et al. (2015), afirman que la EF ha sido históricamente considerada como un ámbito privilegiado en la promoción de la AF, ya sea directamente, contribuyendo a la acumulación diaria de AF recomendada, o indirectamente, fomentando la AF fuera de la escuela, a través del desarrollo de actitudes y competencias que permitan la incorporación del comportamiento de practicar AF, en el estilo de vida del individuo.

Tal y como establece la Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, y concretamente el criterio de evaluación 5.4 del currículo de EF en Aragón, es necesario “establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo”. En consecuencia, Valls et al. (2023) dicen que parece crucial que los profesores de EF aprendan los fundamentos de cómo incorporar el entrenamiento de habilidades conductuales en sus clases durante su formación docente.

Actualmente, la EF es considerada como un componente necesario de la formación integral, lo que ha alterado significativamente la forma en que se percibe y experimenta la EF (Moreno Murcia et al., 2003). La educación físico-deportiva, debidamente encauzada bajo el prisma de una actitud pedagógica actual, debe promover el alcance de objetivos específicos de enriquecimiento motriz al mismo tiempo que atiende al desarrollo de numerosos factores afectivos y socio-deportivos. De esta manera, un objetivo fundamental de la EF debería ser elevar los niveles de AF fuera del ámbito escolar (Moreno Murcia et al., 2003). Por otra parte, Moreno-Murcia et al. (2013) defienden que prestar atención y analizar las opiniones y actitudes de los estudiantes sobre la asignatura de EF, puede ayudar a la transformación de su aplicación

dentro del ámbito escolar y, verificar que las actitudes del alumnado hacia la EF vienen derivadas de la intervención del docente de EF.

Prieto-Andreu (2019) recalcó que el nivel de interés y la actitud del alumnado hacia la EF están influenciados por una variedad de factores (e.g., físicos, psicológicos, etc.) que afectan y varían los comportamientos que los estudiantes adoptan con respecto a esta asignatura. Según Moreno y Cervelló (2004), la satisfacción hacia la EF está condicionada por elementos como el contenido del currículo, la participación en deportes, el género tanto del profesorado como del alumnado, la influencia social en el ámbito físico-deportivo y, sobre todo, la importancia que el alumnado atribuye a la EF.

Lincoqueo-Huentecura et al. (2019, p.2) opinaron que “la EF es una disciplina que desarrolla el conocimiento y el aprendizaje directamente a partir de la experiencia corporal, en la que las actitudes hacia la AF se crean a través de las experiencias durante sus clases. Esto puede dar lugar a una valoración que podría contribuir a que los adolescentes desarrollen una predisposición positiva, aumentando las probabilidades de generar adherencia hacia estilos de vida activos. Además, añade que la interacción del alumno con el docente, compañeros, entorno, etc. en la clase en la que participa da como resultado el complejo proceso de desarrollo de actitudes hacia la AF. Como resultado, el comportamiento de un estudiante en la práctica regular de AF extraescolar puede verse influenciado por su actitud hacia las clases de EF en la escuela.

Estudios recientes han mostrado diferencias de las actitudes hacia la EF en función del género. En general, los niños reportan actitudes más favorables hacia actividades físicamente exigentes con un componente de riesgo, mientras que las niñas reportan actitudes más favorables hacia actividades que ponen énfasis en la estética. Pascual Delgado (2022) demostró en su estudio que los niveles de actitudes hacia la AF y deporte en adolescentes de género femenino aumentan a medida que tienen mayor edad. De todas formas, en líneas generales la percepción de los estudiantes de ESO es que tienen altos niveles de actitudes hacia la AF y el deporte. En contraposición, Comellas Carbó y Mercader Botellas (1992) aseguran que a pesar de los ideales y puntos de vista favorables que tienen nuestros jóvenes respecto a la práctica del deporte físico y los que de él se derivan, no existe coherencia entre sus ideas y su desempeño, especialmente para el público femenino. En su investigación, Moreno-Murcia et al (2006) encontraron que mientras las adolescentes muestran actitudes favorables hacia las actividades individuales y estéticas tanto durante como después de la educación, los hombres prefieren participar en deportes físicos competitivos y colectivos. Estos investigadores también

señalan que varios estudios han revelado que las mujeres son menos propensas que los hombres a participar en actividades deportivas tanto durante como después del horario escolar, y lo abandonan al comienzo de la adolescencia.

Debido a lo anterior, los docentes deben diseñar sus programaciones para fomentar el desarrollo de actitudes positivas, lo que podría afectar en la participación de los estudiantes en AF en el tiempo libre. Además, es fundamental que los docentes diseñen estrategias didácticas que fomenten actitudes positivas hacia las clases de EF (dar autonomía, orientación al clima tarea, feedback positivo, etc.), teniendo en cuenta las diferencias de sexo y modificando las actividades elegidas a los intereses y preferencias de sus alumnos (Lincoqueo-Huentecura et al., 2019).

### **3. Objetivos del trabajo**

1. Conocer los niveles reales de actitudes hacia la AF y el deporte de los alumnos de de 1º ESO del colegio Santa Ana de Huesca.
2. Diseñar una propuesta de intervención para mejorar las actitudes hacia la AF y el deporte de los alumnos de 1º ESO del colegio Santa Ana de Huesca.
3. Llevar a cabo dicha propuesta en un futuro próximo.

### **4. Contextualización y descripción del caso**

#### **4.1. Contextualización**

El colegio Santa Ana de Huesca se haya ubicado en dos sedes diferentes. La sede principal y administrativa se encuentra en C/ Coso Alto 47 y actualmente alberga la secretaría, la administración, la dirección de la etapa secundaria y los cuatro cursos de educación secundaria. La segunda sede se encuentra en la C/ Pedro Sopena, 5 y alberga la dirección titular, la dirección de la etapa infantil y primaria y las aulas correspondientes a la educación infantil y la educación primaria.

Durante este curso el centro escolariza 605 alumnos, de los cuales 113 pertenecen a la etapa de Educación Infantil, 291 a la etapa de Educación Primaria y 201 a la etapa de Educación Secundaria. Hay 331 chicas y 274 chicos. Debido a la escolarización por zonificación implantada en la ciudad al colegio se le asigna una zona u otra de influencia cada año. Esto hace que haya alumnos provenientes de todas las partes y barrios de la misma. Además, hay 53 alumnos que tienen su residencia en pueblos cercanos a la ciudad: Alcalá de Gurrea, Alerre, Banariés, Banastás, Blecua, Chibluco, Chimillas, Igríés, Lupiñén, Monflorite, Nuevo, Quicena,

Siétamo, Tierz y Yéqueda. La población escolar durante el curso 2022/2023 pertenece en su gran mayoría a las clases media y obrera, existiendo alguna familia en situación de pobreza. La ocupación de las diferentes familias es muy heterogénea habiendo representados trabajadores de los tres sectores y con ocupaciones propias a cada uno de ellos. La formación académica de los padres comprende desde familias sin estudios hasta doctores universitarios.

En cuanto a las instalaciones del colegio relacionadas con la asignatura de EF, el colegio cuenta para la impartición de las clases de EF con un gimnasio pequeño con colchonetas, bancos suecos y espalderas y un recreo, también de pocas dimensiones que consta de una cancha de baloncesto con una portería de fútbol sala debajo de cada canasta. El cuarto de material se encuentra en el propio gimnasio y contiene material convencional típico como conos, ladrillos, petos, sticks de hockey, pelotas de fútbol, baloncesto, voleibol, gomaespuma, combas, etc. En general, el material es muy escaso, al igual que las dimensiones de los espacios disponibles. Afortunadamente, el colegio está ubicado cerca del Parque Miguel Servet, al que, en alguna ocasión, es necesario salir al para realizar ciertas actividades que requieren de mayor espacio.

## **4.2. Participantes**

La muestra de participantes de este estudio está formada por estudiantes de 1º de ESO (edad media) del Colegio Santa de Huesca. Para la asignatura de EF se divide a los alumnos en dos grupos: bilingües y no bilingües.

El grupo bilingüe lo componen 27 estudiantes: 20 chicas y 7 chicos. En general, el grupo es muy agradable y obediente, lo que facilita el desarrollo de las sesiones. Además, no hay ningún alumno que destaque por su comportamiento disruptivo, generando un ambiente tranquilo y productivo durante las sesiones de EF. A parte, son muy competitivos y siempre ponen de su parte para lograr los objetivos que se proponen. Por otro lado, son una clase bastante autónoma, pero, al ser alumnos de 1º de ESO, es un aspecto que todavía puede mejorarse. Dentro del grupo hay algunos alumnos y alumnas que adoptan roles más directivos y hacen trabajar al grupo, influyéndolo positivamente a participar en las actividades de clase, mientras que otros prefieren quedarse en un “segundo plano” y pasar más desapercibidos. En cuanto a las relaciones interpersonales, el ambiente en general es positivo y cooperativo. Dado a que hay un número significativamente mayor de chicas que de chicos, suelen formarse subgrupos de género. En líneas generales, el grupo bilingüe parece ser un grupo bien estructurado y productivo, pero aun así es importante prestar atención a las necesidades

individuales de los estudiantes y mantener un equilibrio entre la autonomía y el apoyo a los menos implicados.

Por otro lado, el grupo no bilingüe lo componen 26 estudiantes: 17 chicas y 9 chicos. En general, el grupo es agradable, pero son más difíciles de manejar ya que cuentan con varios alumnos que suelen presentar comportamientos disruptivos que dificultan el desarrollo de las sesiones de clase y, en varias ocasiones, resulta complicado mantener un ambiente tranquilo y productivo en el aula debido a estos comportamientos. A pesar de lo anterior, también son muy competitivos y se esfuerzan por alcanzar los objetivos propuestos cuando se implican. A diferencia del otro grupo, no son muy autónomos y suele necesitar mucha dirección y orientación por parte del profesorado. En cuanto a las relaciones interpersonales, en ocasiones surgen tensiones y conflictos entre los estudiantes que se interesan y quieren participar y aquellos que buscan llamar la atención parando la clase. Por tanto, también se distinguen diferentes roles dentro del grupo: 1) Roles directivos por parte de los más implicados y participativos; 2) Roles pasivos por parte de aquellos que no oponen resistencia a realizar las actividades, pero no quieren ser el foco de atención y; 3) Roles más desafiantes por parte de aquellos que sí quieren llamar la atención por encima de los contenidos de la sesión. En resumen, el grupo no bilingüe presenta algunos desafíos en cuanto a su comportamiento y su implicación en las dinámicas de clase, pero cuando se consigue instaurar un ambiente positivo y cooperativo en el aula, trabajan y cooperan de manera eficiente y productiva.

En cuanto al comportamiento motor de ambos grupos, por norma general son bastante hábiles y dominan las habilidades motrices básicas, aunque, como es normal, sí que se observan diferencias entre los más y los menos hábiles. De esta manera, es notable que algunos suelen estar más motivados, mientras que otros en ocasiones muestran menos interés. En el grupo bilingüe, afecta positivamente la acción de los primeros y logran contagiar su buena actitud y predisposición al resto de sus compañeros, mientras que en el 1º no bilingüe pasa lo contrario y es usual que aquellos menos implicados desenganchen al grupo y dificulten el trascurso de las sesiones. De todos modos, las dos clases trabajan en un clima positivo y cuando focalizan su atención en las tareas trabajan y cooperan juntos a la perfección. Apuntando a lo que nos concierne, se ha podido observar que una gran parte del alumnado, especialmente en el grupo no bilingüe, no muestra demasiada actitud hacia la AF y el deporte y parece predominar el perfil de adolescentes que fuera del entorno escolar no realiza ningún tipo de práctica deportiva de forma habitual, algo que debería ser fundamental a estas edades. De hecho, en los recreos la mayoría de los estudiantes de 1º ESO permanecen sentados en bancos en lugar de jugar a

fútbol o baloncesto, que son los deportes que propone el colegio para los partidos de la liga interna.

### **4.3. Técnicas/Instrumentos/recursos para la recogida de datos**

El instrumento utilizado para la valoración de las actitudes fue la Escala de Actitudes hacia la AF y el Deporte (Dosil Díaz, 2002) (ver Anexo 8.1.). Está indicada para personas de entre 12 y 90 años y tiene un total de 13 ítems distribuidos en 3 factores: 1) Actividad-Práctica (2. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una AF o deportiva) con 6 ítems; 2) Importancia Percibida (1. La AF/deporte ocupa un lugar importante en mi vida) con 6 ítems; 3) Percepción (13. En general, me considero una persona que tengo una actitud favorable o con buena predisposición hacia la AF/deporte) con un ítem. El formato de respuesta empleado ha sido valorado en una escala Likert de 1 a 7, donde el 1 corresponde a totalmente en “Totalmente en desacuerdo”, y el 7 “Totalmente de acuerdo”.

El instrumento utilizado en la recogida de datos se realizó con la aplicación Google Apps en el espacio virtual acordado con la Universidad de Zaragoza, a través del programa online Google Forms. Para la creación del cuestionario se han añadido algunas preguntas iniciales que interesaban para el estudio, añadidas y pensadas por el autor, y los ítems de un cuestionario validado para adolescentes (ver en 8.2.).

El procedimiento de la recogida de datos fue el siguiente: en primer lugar, se subió el link del Google Forms a la clase virtual de EF en la plataforma Classroom de cada uno de los dos grupos de 1º. Una vez todos podían acceder a él con sus teléfonos personales, antes de comenzar con la sesión de ese día, se procedió a explicarles el porqué del cuestionario y el funcionamiento del mismo. Posteriormente, los estudiantes rellenaron la encuesta vía online. De esta manera, los datos se quedaron registrados en el propio espacio virtual y fueron guardados en mi ordenador personal en formato Excel para, posteriormente, realizar un análisis descriptivo de los datos.

### **4.4. Análisis de los resultados**

Una vez analizados los datos, se obtuvieron los siguientes resultados relacionados con las frecuencias sobre el alumnado que realiza o no AF de manera habitual:

**Tabla 1.** Tabla de frecuencias sobre el alumnado que realiza o no AF de forma habitual

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido (%)
Sí	37	69,8	69,8
No	16	30,2	30,2

Del total de la muestra, como se observa en la Tabla 1, 16 de los adolescentes (un 30,2%) no realiza AF habitualmente.

En cuanto a la media de los factores AP, IP y Percepción, se obtuvieron los siguientes resultados:

**Tabla 2.** Estadísticos descriptivos de los factores AP, IP y Percepción

Factores	Mínimo	Máximo	Media
Actividad-Práctica	1	7	4,54
Importancia Percibida	1	7	4,38
Percepción	1	7	4,94
Total	1	7	4,40

La Tabla 2 muestra variedad de respuestas. Siendo el mínimo de los tres factores 1 y el máximo 7, la media aritmética es la que nos indica, en este caso, si los niveles de actitudes hacia la AF son altos/aceptables ( $x \geq 5$ ), bajos ( $5 > x > 3$ ) o muy bajos ( $x \leq 3$ ).

A pesar de que, como se aprecia en la Tabla 1, casi el 70% de los participantes consideran que realizan AF de forma habitual, en la Tabla 2, la media se encuentra por debajo de 5 tanto en el factor AP, como IP, e incluso en la media total de respuestas. Sin embargo, el factor percepción se acercaría a 5, quedándose tan solo a 0,06 puntos de llegar a ser niveles altos/aceptables.

En base a las preguntas sobre sus preferencias de AF habitual o favorita, se obtienen los siguientes datos:

**Tabla 3.** Tabla de frecuencias sobre el deporte o AF escogida como habitual o favorita de los alumnos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje válido (%)
Deporte individual	16	30,2	30,2
Deporte colectivo	19	35,8	35,8
Deporte de raqueta	8	15,1	15,1
Deporte de lucha	3	5,7	5,7
Actividades A-E	6	11,3	11,3
Ninguna	1	1,9	1,9

Actividades A-E = Actividades Artístico-Expresivas

La Tabla 3 muestra las preferencias hacia el tipo de actividades físicas/deportivas a practicar. Las actividades más populares son los deportes de colaboración oposición (pertenecientes al dominio de acción motriz 4) y a los deportes individuales (pertenecientes al dominio de acción 1), en este orden de preferencia. En tercer lugar, destacan los deportes de raqueta (pertenecientes al dominio de acción motriz 2) con un 15,1%, seguidos de las actividades artístico-expresivas (pertenecientes al dominio de acción motriz 6) con un 11,3%. Por último y con mucha menor representación, se observan las preferencias por los deportes de lucha (pertenecientes al dominio de acción motriz 2).

A partir de los resultados obtenidos tras el análisis descriptivo, a continuación se plantea una propuesta de intervención adaptada a las necesidades de los participantes, el alumnado de 1º de ESO del Colegio Santa Ana de Huesca.

## **5. Propuesta de intervención**

### **5.1. Objetivos de la propuesta de intervención**

La propuesta de intervención del presente trabajo tiene como objetivos generales:

1. Mejorar las actitudes hacia la AF y el deporte para que sean capaces de adoptar una vida activa a través de la participación regular en actividades físicas y deportivas.
2. Concienciar sobre la importancia de la AF y el deporte para la salud y el bienestar general.
3. Mejorar la autoconfianza y autoestima de los estudiantes en relación con su capacidad para participar en actividades físicas y deportivas.
4. Proporcionar oportunidades para descubrir sus preferencias y talentos.

### **5.2. Propuesta de intervención. Unidad Didáctica de Ultimate Frisbee: “Volando hacia una vida activa”**

Como se viene de comentar, los dos grandes grupos de actividades preferidas por los sujetos han sido deportes colectivos e individuales. Las modalidades escogidas de deportes individuales han sido natación y carrera de larga duración. En el colegio no se dispone de instalaciones para llevar a cabo una Unidad Didáctica (UD) de natación y, sobre la carrera de larga duración, ya que está presente en la programación del departamento de EF. Por este motivo, se ha optado por escoger un deporte colectivo con el que se logre superar los objetivos propuestos.

Como se ha comentado anteriormente, la práctica de AF y las actitudes hacia la práctica de AF están directamente relacionados (Tereza-Araujo y Dosil, 2016). De este modo, la EF es un ámbito privilegiado en la promoción de la AF, que podría fomentar la práctica de AF fuera del horario escolar, a través del desarrollo de actitudes hacia la AF que permitan la incorporación del comportamiento de practicar AF, en el estilo de vida del individuo (Abarca-Sos et al., 2015). Además, Moreno-Murcia et al (2013) comentaron que para lograr una mayor participación e implicación durante las clases de EF e incentivar a los estudiantes a tener actitudes favorables hacia la participación en AF fuera del aula, es fundamental proponer actividades variadas y novedosas.

En línea con lo comentado anteriormente, se ha propuesto un contenido (i.e., ultimate) que suponga algo novedoso para el grupo para captar su atención y aumentar su motivación, implicación y participación en las clases de EF. Esto, podría favorecer la práctica de AF en su tiempo libre y, en consecuencia, mejoren sus actitudes hacia la AF y el deporte. El ultimate se trata de un deporte que se encuentra en auge en nuestro país y que es desconocido por parte de la sociedad, ofreciendo una cantidad de valores insólitos y diferentes al resto de deportes de colaboración-oposición. Además, es un deporte que recoge características de muchos de los deportes colectivos más populares y su móvil es un instrumento muy sencillo de usar, el cual es muy probable que muchos adolescentes hayan usado en su infancia.

De esta manera, la propuesta de intervención que se va a desarrollar consiste en ofrecer una UD de Ultimate-Frisbee. La UD está desarrollada siguiendo la normativa actual, la Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

### 5.3. Criterios de evaluación, objetivos didácticos, saberes básicos y procedimiento de evaluación e instrumento

**Tabla 4.** Relación entre criterios de evaluación, objetivos didácticos, saberes básicos y procedimiento de evaluación e instrumento.

Curso	Unidad Didáctica	Criterios de evaluación asociados	Objetivos didácticos	Saberes básicos	Procedimiento de evaluación e instrumento.
1º ESO	Ultimate Frisbee	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices	1.4. a) Detectar y tomar las decisiones correctas según la situación de juego, tanto en ataque como en defensa	Bloque A. Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales básicos: toma de decisiones y acciones basadas en crear un desequilibrio a mi favor y/o a favor de un compañero/a, control significativo individual del móvil y conservación colectiva del móvil/desposesión e interceptación del móvil. Movimiento hacia el blanco/ ocupación defensiva de espacios peligrosos. Cambio de rol identificando y desarrollando la acción motriz a desarrollar.	Prueba procedimental de observación / Rúbrica (ver en Anexos 8.4. y 8.5.)
		3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	3.1.b) Ser capaz de autoarbitrarse y practicar deporte de forma autónoma	Bloque C. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	Prueba procedimental de observación / Lista de control (ver en Anexo 8.6.)
		5.4. Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo.	5.4.a) Practicar Ultimate fuera del entorno escolar 5.4.b) Reflexionar sobre la propia práctica deportiva fuera del aula y relacionarla con los beneficios que aporta para la salud.	Bloque F. Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal	Prueba de experimentación / Diario de prácticas externas

### 5.3.1. Relación de los elementos curriculares

**Tabla 5.** Relación entre criterios de evaluación, objetivos didácticos y competencias específicas.

Unidad Didáctica	Competencias específicas	Criterios de evaluación asociados	Objetivos didácticos
Ultimate Frisbee	C.E.E.F. 1	C.E.E.F. 1.4.	1.4. a) Detectar y tomar las decisiones correctas según la situación de juego, tanto en ataque como en defensa
	C.E.E.F. 3	C.E.E.F. 3.1.	3.1.b) Ser capaz de autoarbitrarse y practicar deporte de forma autónoma
	C.E.E.F. 5.	C.E.E.F. 5.4.	5.4.a) Practicar Ultimate fuera del entorno escolar 5.4.b) Reflexionar sobre la propia práctica deportiva fuera del aula y relacionarla con los beneficios que aporta para la salud.

### 5.3.2. Estrategias docentes

Cada tarea y sesión de esta UD se ha diseñado y está enfocada a ser impartida siguiendo el modelo de enseñanza comprensiva. Serra Olivare et al. (2011) afirmaron que la utilización del modelo comprensivo es la forma más eficaz de brindar a los alumnos una amplia variedad de experiencias motrices para el desarrollo de diferentes capacidades, habilidades, destrezas y competencias adecuadas a las características psicoevolutivas del individuo. En adición, también favorece y posibilita la iniciación y continuación en las prácticas físico-deportivas. Por último, la implementación de este modelo podría provocar un mayor deseo de continuar con la práctica deportiva fuera del entorno escolar, provocando una posible mejora de las actitudes favorables hacia la AF y la EF Méndez (1999). Por tanto, el uso de un modelo comprensivo durante las clases de EF podría ofrecer alternativas y propuestas educativas más propensas a crear adherencia a la AF (López-Estévez y Sepúlveda-Morales, 2012).

En cuanto a los estilos de enseñanza, generalmente se utilizarán cuatro: asignación de tareas, resolución de problemas, aprendizaje recíproco y estilo creativo. Se utilizará la asignación de tareas en las situaciones que sean más técnicas o se introduzcan conceptos nuevos (trabajo complementario o primeras tareas de un nuevo objetivo). La resolución de problemas será el estilo más predominante a lo largo de la UD ya que es un estilo que implica cognoscitivamente al alumno en el cual depende tanto la resolución de problemas motores (“tareas-problema individuales, donde el alumno practica y encuentra soluciones al mismo, sólo depende de su actuación frente al problema”) como de la resolución de problemas de situaciones motrices (“situaciones donde la tarea implica a más alumnos y donde hay un contexto importante que determina la validez de las respuestas aportadas”), según Viciano

Ramírez y Delgado Noguera (1999, p. 23). El aprendizaje recíproco entrará en juego cuando se realicen las coevaluaciones inicial y final; y el estilo creativo en los calentamientos de las dos últimas sesiones, que cada grupo reducido los ejecutará de forma totalmente autónoma.

### 5.3.3. *Desarrollo de las sesiones de la Unidad Didáctica*

La UD consta de 8 sesiones. La organización de cada una de ellas será en pequeños grupos, siempre. Se podría dividir la UD en cinco bloques (ver temporalización en Anexo 8.3.): 1) familiarización con el deporte y evaluación inicial (sesión 1), 2) ocupación de espacios en defensa (sesiones 2 y 3), 3) toma de decisiones en ataque sin frisbee y defensa (sesión 4), 4) Ocupación de espacios en ataque (sesiones 5, 6 y 7), y 5) evaluación final (sesión 8).

Al ser un deporte que convendría practicarlo al aire libre, esta UD podría estar ubicada en el tercer trimestre, a poder ser al final, para que los alumnos puedan continuar jugando a Ultimate en verano una vez finalicen las clases.

Así pues, las sesiones contempladas para ser plasmadas en el aula son las siguientes:

<b>SESIÓN 1: EVALUACIÓN INICIAL</b>	
<b>Duración:</b> 50 minutos	<b>Instalación:</b> recreo
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivenciar una primera toma de contacto el deporte</li> <li>- Realizar una evaluación diagnóstica</li> </ul>	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frisbees de diferentes colores, tamaños y material de fabricación</li> <li>- Conos chinos</li> <li>- Petos</li> </ul>
<b>Metodología:</b> asignación de tareas y aprendizaje recíproco.	
<b>Tareas</b>	
<b>Tarea 1: explicación del “diario de prácticas externas” y calentamiento (10 min.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Diario de prácticas externas:</u> para este trabajo los alumnos tendrán que registrar en un documento Word todas las actividades y tiempo de práctica que realicen de ultimate fuera de horario escolar (en compañía de amigos, familiares, etc.), reflexionar y buscar información sobre qué beneficios puede aportarles el hecho de dedicarle parte de su tiempo libre a la práctica de AF y deporte. Se entregará el día que se desarrolle la sesión 8.</li> </ul>	

- Calentamiento libre probando el material variado de Ultimate, que estará repartido por toda la pista, como primera toma de contacto y familiarización con el móvil y el entorno. Libertad total de elección de material, número de participantes, etc.

### **Tarea 2: explicación y juego modificado (15 min.)**

- Explicación teórica sobre las normas básicas del Ultimate
- Pilla-pilla con frisbees: se divide la clase en dos grupos independientes que se colocarán en cada mitad del campo de fútbol sala. En cada uno, una persona la paga y lleva un frisbee rojo con el que tiene que pillar al resto de practicantes. Simultáneamente en juego habrá otros dos frisbees y quiénes los lleven no pueden ser pillados. Por tanto, se puede pasar entre compañeros.

### **Tarea 3: coevaluación en el juego de los 10 pases (20 min.)**

Se divide el grupo en cuatro equipos. En primer lugar, se enfrentará el equipo 1 contra el 2, y los integrantes del 3 y 4 escogerán a un compañero al que observar de modo que todos tengan su pareja. Así pues, los observadores tendrán que rellenar la ficha de observación durante los 8 minutos que durará la primera ronda del juego de los 10 pases y, al finalizar, darán feedback a su compañero sobre su actuación.

Después, intercambiarán roles y serán los observadores los que pasen a jugar y los jugadores a observar.

**Vuelta a la calma (5 min.):** Estiramientos y reflexión final sobre la sesión.

### **Adaptaciones curriculares:**

Para el alumnado que no pueda mantener el ritmo de clase, adquiriendo aquellos aprendizajes imprescindibles, se podrá optar por lo siguiente:

- Adquirir otros roles de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Trabajo en relación con los contenidos tratados en la sesión, los objetivos, las actividades, reflexión etc.
- Aquellas que el docente considere oportunas.

## **SESIÓN 2: OCUPACIÓN DE ESPACIOS EN DEFENSA**

**Duración:** 50 minutos

**Instalación:** recreo

**Objetivos:**

**Materiales:**

- Frisbees
- Conos chinos

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender fundamentos técnico-tácticos, de ocupación de espacios y toma de decisiones en defensa</li> <li>- Comenzar a comprender la lógica interna y reglamento del Ultimate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petos</li> </ul>
<b>Metodología:</b> asignación de tareas y resolución de problemas.	
<b>Tareas</b>	
<b>Tarea 1: calentamiento (10 min.)</b>	
Se jugará al pilla-pilla con frisbees de la sesión anterior	
<b>Tarea 2: pichi con frisbee (15 min.)</b>	
<p>Se divide al grupo en cuatro equipos, de nuevo, dos en cada campo. Un equipo serán lanzadores y el resto se distribuirá por el espacio disponible. Los lanzadores, uno detrás de otro, tratarán de enviar el frisbee lo más lejos posible sin que logren recepcionar los rivales. Una vez lancen, recorrerán el campo siguiendo unos conos que lo rodean. Podrán moverse de cono a cono mientras el otro equipo lleva de vuelta el frisbee a su base. Sin embargo, si el frisbee es llevado de vuelta a la base y el corredor está entre dos conos, volverá a la fila de lanzadores. El objetivo de juego es superar los puntos de la ronda precedente, siendo un punto una vuelta completa al campo.</p>	
<b>Tarea 3: juego de las tres zonas (10 min.)</b>	
<p>En cada mitad de campo se dividirá al grupo en 3 equipos. Un equipo se situará en el lado izquierdo (azul), otro equipo en el lado derecho (rojo) y el último equipo en el centro (negro). El equipo azul empezará manteniendo la posesión e intentará realizar cinco pases consecutivos y cuando lo consiga enviará el frisbee al equipo rojo. La mitad del equipo negro intentará robar el frisbee al equipo azul antes de que realicen los cinco pases. Si lo consiguen, se mantendrán en el campo de la izquierda y serán los azules los que pasarán al centro, y por tanto a robar. Si no lo consiguen, será la otra mitad del equipo negro en pasar al campo de la derecha a robar la posesión a los rojos</p>	
Normas:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si hay contacto físico, es falta y se cambia la posesión.</li> <li>- No se puede quitar el frisbee de las manos del compañero.</li> <li>- No se puede moverse con el frisbee en la mano.</li> </ul>	

- El defensor debe dejar una distancia mínima con el atacante en posesión del frisbee de un metro y medio. En caso de no mantenerla, si el atacante toca con el frisbee al defensor, este deberá quedarse sentado en el suelo 30 segundos.

**Tarea 4: juego de los 10 pases (10 min.)**

Se realizará el juego de los 10 pases en cada mitad de campo aplicando las normas anteriores y lo aprendido a lo largo de la sesión.

**Vuelta a la calma (5 min.):** Estiramientos y reflexión final sobre la sesión.

**Adaptaciones curriculares:**

Para el alumnado que no pueda mantener el ritmo de clase, adquiriendo aquellos aprendizajes imprescindibles, se podrá optar por lo siguiente:

- Adquirir otros roles de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Trabajo en relación con los contenidos tratados en la sesión, los objetivos, las actividades, reflexión etc.
- Aquellas que el docente considere oportunas.

**SESIÓN 3: OCUPACIÓN DE ESPACIOS EN DEFENSA**

**Duración:** 50 minutos

**Instalación:** recreo

**Objetivos:**

- Aprender fundamentos técnico-tácticos, de ocupación de espacios y toma de decisiones en defensa
- Comenzar a comprender la lógica interna y reglamento del Ultimate

**Materiales:**

- Frisbees
- Conos chinos
- Petos

**Metodología:** asignación de tareas y resolución de problemas.

**Tareas**

**Tarea 1: calentamiento (10 min.)**

Se dividirá la clase en grupos de 4. Cada uno se colocará en la línea de fuera de banda de fútbol sala dejando una distancia de seguridad intergrupar. Tratarán de llegar de una línea de banda a la otra sin que les roben el frisbee. Intercambiarán roles en cada ronda.

**Tarea 2: táctica defensiva (25 min.)**

- Explicación teórica y ejemplos prácticos sobre la defensa individual y en zona.

- 4x4 en espacio reducido (un cuadrado delimitado por conos chinos) con el objetivo de utilizar los diferentes tipos de formación en defensa. Para ello, el criterio de éxito será realizar el máximo número posible de defensas exitosas. De esta manera, en cada una de las diez tandas de 2 minutos que se jugarán se asignará un equipo defensor y otro atacante (a la quinta intercambiarán roles). Cuando sean defensores, decidirán la táctica a utilizar y como llevarla a cabo, siendo obligatorio utilizar mínimo 2 veces cada una.

### Tarea 3: juego de los 10 pases (10 min.)

Se realizará el juego de los 10 pases en cada mitad de campo aplicando las normas anteriores y lo aprendido a lo largo de la sesión, manteniendo el foco de atención en la defensa.

**Vuelta a la calma (5 min.):** Estiramientos y reflexión final sobre la sesión.

### Adaptaciones curriculares:

Para el alumnado que no pueda mantener el ritmo de clase, adquiriendo aquellos aprendizajes imprescindibles, se podrá optar por lo siguiente:

- Adquirir otros roles de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Trabajo en relación con los contenidos tratados en la sesión, los objetivos, las actividades, reflexión etc.
- Aquellas que el docente considere oportunas.

## SESIÓN 4: TOMA DE DECISIONES EN ATAQUE SIN FRISBEE Y DEFENSA

<b>Duración:</b> 50 minutos	<b>Instalación:</b> recreo
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la toma de decisiones en ataque cuando no se tiene el frisbee.</li> <li>- Aplicar las tácticas defensivas en diferentes situaciones.</li> </ul>	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frisbees</li> <li>- Conos chinos</li> <li>- Petos</li> </ul>
<b>Metodología:</b> asignación de tareas y resolución de problemas.	
<b>Tareas</b>	
<b>Tarea 1: calentamiento (5 min.)</b>	
Se forman 2 carriles por grupo con inicio y final en las líneas de banda de fútbol sala. Los jugadores se dividen en parejas de ataque y defensa, es decir, son parejas de oponentes ya que cada uno tendrá que colaborar con el compañero del otro carril con su mismo rol para avanzar o defender. Cada pareja irá por un carril jugando un 2x2 con la otra pareja del otro	

carril, buscando anotar. Los defensas evitan que los atacantes reciban al lado abierto y lleguen a la zona de gol. La pareja que reciba el disco por fuera de su carril se considera disco caído y vuelve a iniciar el ejercicio, cambiando de roles.

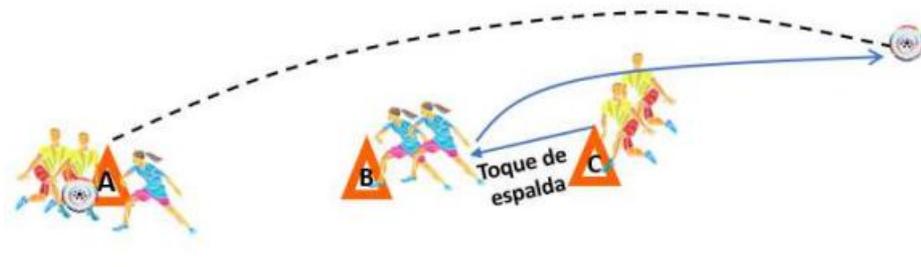


López Trejos (2020)

### Tarea 2: fintas, desmarques y marcaje individual 1 (10 min.)

Se divide la clase en grupos de 6 (3 trabajan y 3 descansan en cada turno) y se colocan 3 conos chinos en línea (A, B, C) para cada uno, separados a 3 m del anterior. Se colocarán en el A, los jugadores con frisbee, en el B los defensas y en el C atacantes sin frisbee. El jugador de A lanza un pase largo, el jugador de C corre a tocar la espalda al jugador de B y luego a atrapar el lanzamiento largo, mientras el jugador de B tocado corre a impedir que el jugador de C lo recepcione. El que decida la dirección del pase, será el alumno de C tras realizar una finta de desmarque.

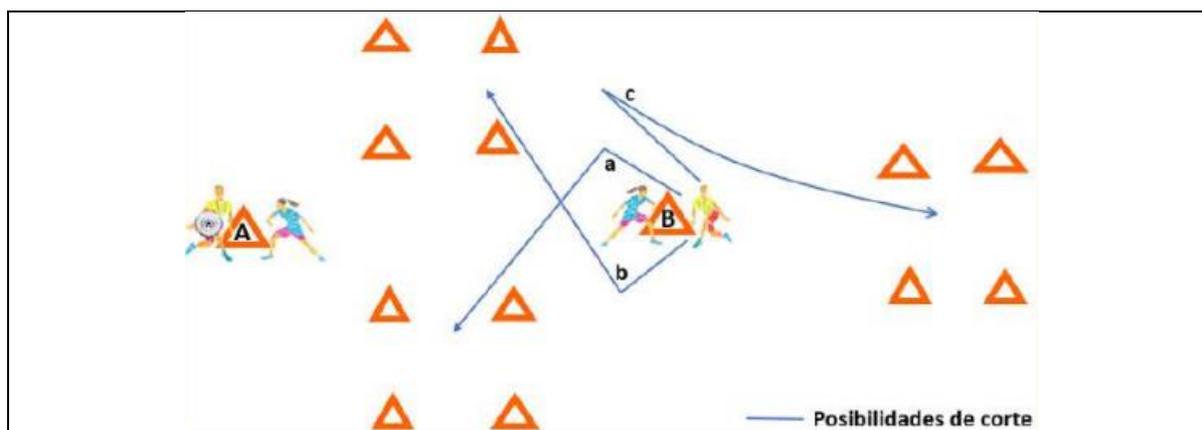
Finalizada la acción, el jugador de C pasa a A, el jugador que defiende pasa a C y el jugador de A pasa a B.



López Trejos (2020)

### Tarea 3: fintas, desmarques y marcaje individual 2 (10 min.)

Se divide la clase en grupos de 4 para realizar un 2x2 y se forman 3 cuadrados con conos chinos, de modo que formen un triángulo entre ellos, estando dos cerca (base) y uno más alejado (punta). Una pareja ataca y otra defiende. El jugador con disco lanza a su pareja en alguno de los cuadros. La defensa lo bloquea llevando conteo, mientras su pareja evita el que otro jugador reciba el disco dentro de uno de los cuadros.



López Trejos (2020)

**Tarea 4: marcaje en zona (10 min.)**

Se divide la clase en grupos de 6. La actividad consiste en un 3x3 en el que un equipo está obligado a defender en zona para defender tres aros colocado al final de “su campo” (izquierda, derecha y medio). El equipo atacante intentará colocar el frisbee dentro de ellos. Intercambiarán roles cada dos rondas.

**Tarea 5: juego de los 10 pases (10 min.)**

Se realizará el juego de los 10 pases en cada mitad de campo aplicando las normas anteriores y lo aprendido a lo largo de la sesión. Además, se añadirá una nueva norma que obliga a los equipos a defender diferente, es decir, si uno ha elegido defender en zona, el otro equipo deberá realizar marcajes individuales. Intercambiarán roles para que todos defiendan de ambas formas

**Vuelta a la calma (5 min.):** Estiramientos y reflexión final sobre la sesión.

**Adaptaciones curriculares:**

Para el alumnado que no pueda mantener el ritmo de clase, adquiriendo aquellos aprendizajes imprescindibles, se podrá optar por lo siguiente:

- Adquirir otros roles de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Trabajo en relación con los contenidos tratados en la sesión, los objetivos, las actividades, reflexión etc.
- Aquellas que el docente considere oportunas.

**SESIÓN 5: OCUPACIÓN DE ESPACIOS EN ATAQUE****Duración:** 50 minutos**Instalación:** recreo

<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender fundamentos técnico-tácticos, de ocupación de espacios y toma de decisiones en ataque</li> <li>- Comprender la lógica interna y reglamento del Ultimate</li> </ul>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frisbees</li> <li>- Conos chinos</li> <li>- Petos</li> </ul>
<b>Metodología:</b> asignación de tareas y resolución de problemas.	
<b>Tareas</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Tarea 1: calentamiento (10 min.)</b></p> <p>Se dividirá la clase en grupos de 4. Cada uno se colocará en la línea de fuera de banda de fútbol sala dejando una distancia de seguridad intergrupala. El objetivo de la tarea es llegar hasta la otra línea de banda y volver realizando el mínimo número de pases posible. Si el frisbee cae al suelo se deberá empezar desde el inicio. Por ronda, cada grupo elegirá una estrategia diferente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>1ª ronda:</u> libre.</li> <li>- <u>2ª ronda:</u> mínimo número de pases.</li> <li>- <u>3ª ronda:</u> intentar reducir el número anterior.</li> <li>- <u>4ª ronda:</u> repetir lo anterior en situación de 3x1</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Tarea 2: posesión modificada (15 min.)</b></p> <p>Se divide cada mitad de campo de fútbol sala en cuatro cuadrantes y cada grupo en dos equipos. Para pasar de un cuadrante a otro, se deberán dar tres pases dentro de este. El objetivo del juego es obtener más puntos que el equipo rival. Se sumará un punto cuando se consiga pasar por tres de los cuatro cuadrantes.</p> <p>Normas nuevas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si se cae el frisbee se cambia la posesión.</li> <li>- El jugador con el disco tiene 10 segundos para realizar un pase, el defensivo que lo marca deberá realizar la cuenta de estos 10 segundos en voz alta.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Tarea 3: juego de los 10 pases (15 min.)</b></p> <p>Se realizará el juego de los 10 pases en cada mitad de campo aplicando las normas anteriores y lo aprendido a lo largo de la sesión.</p>	
<b>Vuelta a la calma (5 min.):</b> Estiramientos y reflexión final sobre la sesión.	
<b>Adaptaciones curriculares:</b>	

Para el alumnado que no pueda mantener el ritmo de clase, adquiriendo aquellos aprendizajes imprescindibles, se podrá optar por lo siguiente:

- Adquirir otros roles de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Trabajo en relación con los contenidos tratados en la sesión, los objetivos, las actividades, reflexión etc.
- Aquellas que el docente considere oportunas.

<b>SESIÓN 6: OCUPACIÓN DE ESPACIOS EN ATAQUE</b>	
<b>Duración:</b> 50 minutos	<b>Instalación:</b> recreo
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender fundamentos técnico-tácticos, de ocupación de espacios y toma de decisiones en ataque</li> <li>- Terminar de comprender la lógica interna y reglamento del Ultimate</li> </ul>	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frisbees</li> <li>- Conos chinos</li> <li>- Petos</li> </ul>
<b>Metodología:</b> asignación de tareas y resolución de problemas.	
<b>Tareas</b>	
<b>Tarea 1: calentamiento (5 min.)</b>	
Se divide al grupo en grupos de 5 personas, en el cual un integrante defiende y el resto de jugadores tratarán de mantener la posesión sin que lo robe el defensor. Al que se lo robe o se le caiga al suelo, pasará a defender. Se delimitará el campo con conos chinos pudiendo ampliar o reducir las dimensiones según se convenga en cada grupo.	
<b>Tarea 2: posesión con mini porterías (10 min.)</b>	
Se divide el campo en las dos mitades y el grupo en 4 equipos de forma que se enfrenten 2vs2 en cada una. Por medio del terreno de juego habrá cinco mini porterías formadas por conos (una cercana a cada esquina y otra en el centro). El objetivo de cada equipo es mantener la posesión del frisbee intentando dar un pase entre medio de alguna de las mini porterías. Cada vez que lo consigan, se les añadirá 1 punto. En caso de que los equipos se centren demasiado en los objetivos de las esquinas, se le dará valor doble a la portería central.	
<b>Tarea 3: situación real de juego modificada y trabajo complementario (30 min.)</b>	
Se divide en 3 partes:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Situación real de juego modificada 1:</u> se mantienen los cuatro grupos pero se intercambian enfrentamientos en cada mitad de campo de fútbol sala. En las líneas de</li> </ul>	

banda será donde comienza la zona de gol de cada una de las cuatro mitades de terreno de juego, de modo que tendremos 2 zonas de gol en cada enfrentamiento, una en cada extremo del espacio delimitado. Se jugará un partido reducido en el que se obtendrá punto al recepcionar el frisbee en cualquiera de las dos zonas de gol. Antes de ello, se deberán contabilizar 5 pases entre los miembros del equipo.

- Tareas complementarias: pararemos el juego una vez pasados 5 minutos para realizar tareas específicas de pase, recepción y pivotaje que ayuden a mejorar estos aspectos técnicos en vista a facilitar la reproducción de las decisiones tácticas del alumno en cada situación.
  - *Pase*: explicación y práctica por parejas de los diferentes tipos:
    - Backhand: poner el pulgar en la parte superior del frisbee hacia el centro. El resto de los dedos irán agarrados hacia la parte inferior del frisbee.
    - Forehand: poner el pulgar en la parte superior del frisbee apuntando hacia el centro. El índice y el medio irán en la parte inferior, sobre el borde (la palma de la mano queda hacia arriba)
    - Hammer: el disco se saca invertido sobre la cabeza.
  - *Recepciones*: explicación y práctica por parejas de diferentes tipos en estático, en carrera y con salto. Clap catch, recepción a dos manos, con una mano, etc.
  - *Pivotaje*: se divide el grupo en tríos: lanzador, defensa y receptor. El lanzador tendrá que pivotar para crear el espacio suficiente con el que realizar un lanzamiento seguro, para que el receptor recepcione el frisbee con el menor movimiento posible.
- Situación real de juego modificada 2: se vuelve a los campos del principio de la actividad para jugar una situación real de juego reducida para poder aplicar lo trabajado en las tareas complementarias. La única diferencia será que ya no se podrá atacar hacia ambas zonas de gol, sino que cada equipo tendrá asignada solamente una.

**Vuelta a la calma (5 min.):** Estiramientos y reflexión final sobre la sesión.

**Adaptaciones curriculares:**

Para el alumnado que no pueda mantener el ritmo de clase, adquiriendo aquellos aprendizajes imprescindibles, se podrá optar por lo siguiente:

- Adquirir otros roles de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Trabajo en relación con los contenidos tratados en la sesión, los objetivos, las actividades, reflexión etc.
- Aquellas que el docente considere oportunas.

<b>SESIÓN 7: OCUPACIÓN DE ESPACIOS EN ATAQUE</b>	
<b>Duración:</b> 50 minutos	<b>Instalación:</b> recreo
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender fundamentos técnico-tácticos, de ocupación de espacios y toma de decisiones en ataque</li> <li>- Comprender la lógica interna y reglamento del Ultimate</li> </ul>	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frisbees</li> <li>- Conos chinos</li> <li>- Petos</li> </ul>
<b>Metodología:</b> asignación de tareas y resolución de problemas.	
<b>Tareas</b>	
<b>Tarea 1: calentamiento autónomo por equipos (10 min.)</b>	
<b>Tarea 2: oleadas (15 min.)</b>	
<p>Se divide el grupo en 3 equipos. Un equipo ataca, otro defiende y el otro descansa (mientras piensa estrategias para su siguiente actuación). El que ataca lleva el frisbee e intentará finalizar en la zona de gol, y el que defiende tratará de impedirlo. Cuando el equipo atacante finaliza o pierde la posesión, pasa a descansar. Entonces, el equipo defensor pasa a atacar y los que descansaban pasan a defender. Se instará a los alumnos a que haya tocado el frisbee todo el equipo antes de finalizar y que utilicen los diferentes lanzamientos, recepciones y estrategias que han aprendido a lo largo de la UD.</p>	
<b>Tarea 3: situaciones reales de juego y trabajo complementario (20 min.)</b>	
<p>Esta tarea se divide en dos partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Primeros 10 minutos:</u> en medio campo de fútbol sala se mantendrá una situación de juego reducida para aquellos que piensen que están preparados para los partidos del día siguiente. En la otra mitad, cabrá la posibilidad de repetir las tareas complementarias dirigidas a la técnica de lanzamiento, recepción y pivotaje trabajadas en la sesión anterior.</li> </ul>	

- **Últimos 10 minutos:** se montará otro campo reducido para que trabajen las situaciones reales de juego a campo reducido, es decir, se dividirá el grupo en 4 equipos, 2vs2 en cada medio campo de fútbol sala.

**Vuelta a la calma (5 min.):** Estiramientos y reflexión final sobre la sesión.

#### **Adaptaciones curriculares:**

Para el alumnado que no pueda mantener el ritmo de clase, adquiriendo aquellos aprendizajes imprescindibles, se podrá optar por lo siguiente:

- Adquirir otros roles de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Trabajo en relación con los contenidos tratados en la sesión, los objetivos, las actividades, reflexión etc.
- Aquellas que el docente considere oportunas.

### **SESIÓN 8: EVALUACIÓN FINAL**

**Duración:** 50 minutos

**Instalación:** recreo

#### **Objetivos:**

- Aplicar todo lo aprendido a lo largo de la UD en situaciones reales de juego.
- Realizar una evaluación final y valorar el progreso.

#### **Materiales:**

- Frisbees
- Conos chinos
- Petos

**Metodología:** estilo creativo, asignación de tareas y aprendizaje recíproco.

#### **Tareas**

**Tarea 1: calentamiento autónomo por equipos (10 min.)**

**Tarea 2: coevaluación en situaciones reales de partido (45 min.)**

Se divide el grupo en cuatro equipos. Cada equipo jugará dos partidos, es decir, que se jugarán 4 partidos en total (1vs2, 3vs4, 1vs3, 2vs4), de modo que cada jugador tendrá asignado un compañero-observador diferente en cada partido para poder gozar de dos opiniones distintas para evaluar su progreso. Así pues, los observadores tendrán que rellenar la ficha de observación (Anexos) durante los 8 minutos que durará cada partido y, al finalizar, darán feedback a su compañero sobre su actuación.

**Vuelta a la calma (5 min.):** Estiramientos y reflexión final sobre la sesión.

**Adaptaciones curriculares:**

Para el alumnado que no pueda mantener el ritmo de clase, adquiriendo aquellos aprendizajes imprescindibles, se podrá optar por lo siguiente:

- Adquirir otros roles de relevancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Trabajo en relación con los contenidos tratados en la sesión, los objetivos, las actividades, reflexión etc.
- Aquellas que el docente considere oportunas.

**6. Vinculación y aportaciones desde las asignaturas del Máster**

A continuación, se exponen los conocimientos que me han aportado las diferentes asignaturas del máster para poder detectar la problemática observada durante mi periodo de prácticas, y posteriormente planificar la UD de mi propuesta de intervención, según los resultados de aprendizaje de la guía docente de cada asignatura:

- Psicología del desarrollo y de la educación:
  - Conocer, identificar y comprender las principales características del desarrollo, con especial énfasis en la adolescencia, desde una perspectiva bio-psico-social y relacionarlas con la optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje.
  - Conocer las implicaciones de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y saber manejar los factores relacionados con la motivación y proponer estrategias motivacionales.
- Procesos y contextos educativos:
  - Analizar y valorar los fundamentos del diseño curricular a partir de sus diferentes modelos y teorías y, en particular, del diseño por competencias.
  - Analizar y valorar el sentido de la evaluación como un elemento más en los procesos de enseñanza-aprendizaje con una perspectiva de mejora.
  - Identificar, reconocer y aplicar la normativa relativa a los centros de educación secundaria, así como su estructura y procesos.
- Sociedad, familia y procesos grupales:

- Planificar, aplicar y evaluar metodologías de enseñanza-aprendizaje activas, participativas y colaborativas, adecuándolas al proceso de grupo, a la estructura relacional y a los procesos de interacción del aula.
- Practicum I:
  - Analizar las diferentes estrategias y actuaciones que se llevan a cabo en el centro de prácticas para la atención al conjunto de la comunidad educativa.
  - Describir y analizar las relaciones e interacciones que se producen en las clases, entendidas como grupo formativo y social con dinámica propia.
  - Analizar situaciones observadas en el centro escolar a partir de los conocimientos teóricos adquiridos.
- Diseño curricular e instruccional de EF:
  - Reconocer metodologías de enseñanza-aprendizaje, valorando su pertinencia en función de las condiciones que se presenten y, en su caso, adaptándolas para lograr una enseñanza más eficaz. condiciones que se presenten y, en su caso, adaptándolas para lograr una enseñanza más eficaz.
  - Elaborar una propuesta básica argumentada de secuenciación anual de contenidos para EF.
- Practicum II (Especialidad EF):
  - Describir las características de los alumnos y de la clase, entendida como grupo formativo y social, las estrategias didácticas utilizadas por el profesor y los principales problemas de enseñanza- aprendizaje que éste encuentra en su clase.
  - Identificar las dificultades de aprendizaje de los alumnos, analizando sus causas y estableciendo implicaciones para el proceso de enseñanza.
- Prevención y resolución de conflictos:
  - Conoce técnicas y estrategias favorecedoras de la atención a la equidad, la educación emocional y en valores, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y las utiliza al planificar la resolución de casos conflictivos en el contexto educativo.
- Contenidos disciplinares de EF

- Accede con eficiencia a las fuentes de información disponibles de cara a la actualización de conocimientos referidos a los contenidos de EF seleccionando aquellas más adecuadas y acordes con las necesidades que surjan en cada momento.
- Diseño de actividades de aprendizaje de EF:
  - Identifica, diseña, adapta y gestiona actividades para el aprendizaje en EF, en cualquiera de sus expresiones.
  - Construye diseños curriculares a corto plazo (Unidades Didácticas) adaptados a cualquier tipo de situación de EF, al tiempo que es capaz de analizar Unidades Didácticas de forma crítica, razonada y constructiva.
  - Evalúa las conductas de los alumnos a los que se aplican actividades de aprendizaje, determinando la relación causa-efecto, referida tanto a los resultados como a los procesos.
- Innovación e investigación educativa en EF:
  - Distingue y explica los principales paradigmas y modelos de evaluación, innovación e investigación, educativas y su relación con la enseñanza de la EF y su entorno inmediato, o con contextos más amplios.
  - Aplica metodologías científicas y técnicas básicas de investigación, innovación y evaluación educativas para diseñar proyectos de evaluación e innovación docente e investigación educativa.
- Habilidades comunicativas para docentes:
  - Identificar y desarrollar estrategias metodológicas y de interacción adecuadas para fomentar el aprendizaje en el aula.

## **7. Reflexiones y conclusiones**

Analizados los resultados se detectó que el 30% de la muestra no realiza AF regular. En este contexto, es importante tener en cuenta que el grupo en cuestión está compuesto por adolescentes de 12 y 13 años, para quienes la AF y el deporte son esenciales para su desarrollo y por los múltiples beneficios que les brinda, por tanto, ese porcentaje ya es demasiado abultado. En contraposición con lo anterior, el 70% de los participantes afirmaron que realizaban AF de forma habitual. Vistos los resultados de las respuestas al formulario, se coincide con lo que afirmaron Comellas Carbó y Mercader Botellas (1992) sobre que a pesar de los ideales y puntos de vista favorables que tienen nuestros jóvenes respecto a la práctica AF, no existe coherencia entre sus ideas y su desempeño. Es decir, aun cuando piensan que sus niveles de actitudes hacia la AF y el deporte son altos, la realidad es que los resultados del cuestionario denotan que son medios-bajos.

Basado en la evidencia, la propuesta de intervención podría lograr captar la atención de muchos de los alumnos que no realizan AF fuera del horario escolar ya que el Ultimate es un deporte que desconocen e integra normas de los deportes de colaboración-oposición comúnmente practicados en la actualidad. Además, no es necesario gozar de grandes instalaciones para practicarlo, simplemente es necesario un frisbee. Por otra parte, a diferencia de otros deportes que podrían verse “intoxicados” por una competitividad extrema, el hecho de no existir la presencia de ningún árbitro ni juez hace que se fomenten una serie de valores que no se encuentran en ningún otro ámbito: respeto al contrario y al reglamento, responsabilidad sobre el cumplimiento de las normas, juego limpio, juego en equipo, cortesía, igualdad de género (es un deporte mixto), compromiso, imparcialidad, justicia, etc.

Por otra parte, el uso de un modelo comprensivo para la implementación de la UD podría ser adecuado para lograr cambiar el concepto generalizado de EF que tiene el mundo desde mucho tiempo atrás (“la EF es una asignatura inútil para la vida del alumnado”), y lograr convertirlo en un poderoso impulsor en favor del aumento de actitudes hacia la AF de la población en general, desde edades muy tempranas. Junto con el modelo comprensivo, la utilización de instrumentos como el “diario de prácticas externas” podría potenciar el aprendizaje y la adhesión del alumnado a la AF porque, además de la participación en todas las sesiones de la UD, es necesario que los estudiantes salgan a la calle a hacer AF por las tardes, predisponiéndoles a que lleven esta UD más allá del horario escolar. Con este diario, lo que se busca es que, aparte de que aumenten sus niveles de AF diarios/semanales, reflexionen sobre los beneficios que creen que -algo tan sencillo como jugar con un frisbee en la plaza, el

parque, la piscina, etc.- puede aportarles en su día a día, y además de ello busquen información que confirme sus sensaciones.

En cuanto a las conclusiones del presente TFM, las principales que se sacan son que las actitudes hacia la AF y el deporte son algo digno de estudio en nuestro campo porque seguramente el caso de este grupo en concreto se da en muchos otros más, y son muchos los adolescentes y niños que no realizan AF de forma habitual. La labor del docente de EF debe ir encaminada a mejorar dichas actitudes para así poder lograr que desde edades muy tempranas se adhieran a una vida saludable y activa gracias, en parte, a la EF. Si un niño no dedica parte de su tiempo de ocio a jugar, moverse, relacionarse, etc. Difícilmente va a tener esas actitudes positivas a la AF. Desde nuestra asignatura tenemos la gran oportunidad de, no solamente ser facilitadores guías en el aprendizaje de los alumnos, sino de promocionar AF y estilos de vida saludable y activos y, ofrecer nuevas actividades que permiten a los adolescentes descubrirse a sí mismo y sus talentos. También resaltar que los docentes de EF tienen la oportunidad de hacer partícipe al alumnado en las decisiones y adaptar el proceso de enseñanza aprendizaje a sus necesidades e inquietudes. De este modo, la figura del profesor de EF es fundamental para que propuestas novedosas como esta UD de ultimate se consolide y permita aumentar la motivación del grupo, un factor fundamental para fomentar la adherencia a un estilo de vida activo. Así, una acción docente de calidad y adecuada al contexto será imprescindible para lograr los objetivos.

En última instancia, sería necesario desarrollar en un contexto real la UD planteada para conocer si realmente promueve la mejora de las actitudes hacia la AF y, en caso contrario, modificar los aspectos necesarios para lograr los objetivos.

## 8. Referencias bibliográficas

- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J. A., Zaragoza Casterad, J. Generelo Lanaspá, E., & (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 28, 155-159.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Carbonell Miralles, V., Francisco Guzmán, J., & Dorochenko, P. (2023). Efectos de la práctica en variabilidad sobre la autoeficacia y el rendimiento en el lanzamiento en baloncesto. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 498-504.
- Comellas Carbó, M. J., & Mercader Botella, I. (1992). Finalidades educativas del deporte en la Educación Secundaria. *Apunts: Educación física y deportes*, (29), 32-43.
- Consejo General de la Actividad Física y Deportiva (2020). ¿Cuánto debemos movernos? Resumen gráfico de las recomendaciones de la OMS. Consejo COLEF.
- Dosil Díaz, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD). *Cuaderno de psicología del deporte*, 2(2), 43-55.
- Gutiérrez, M. (2017). Efecto de las actitudes hacia la Educación Física sobre los motivos de práctica deportiva fuera del horario escolar. *Sportis Scientific Technical Journal*, 3(1), 123-140.
- Krauskopf, D. (2011). El desarrollo en la adolescencia: las transformaciones psicosociales y los derechos en una época de cambios. *Psicología. com*, 15(51), 1-12.
- Libbey, H. P. (2004). Measuring Student Relationships to School: Attachment, Bonding, Connectedness, and Engagement. *Journal of School Health*, 74(7), 274–283.
- Lincoqueo-Huentecura, B., Carrasco-Alarcón, V., Delgado-Floody, P., Lorca-Tapia, J., & Cárcamo-Oyarzún, J. (2019). Actitudes de los escolares hacia las clases de Educación Física y la relación con sus niveles de actividad física. *Revista Horizonte Ciencias de la Actividad Física*, 10(2), 1-11.
- Lluna-Ruiz, V., Alguacil, M., & Huertas González-Serrano, M. (2020). Análisis del disfrute con la educación física, la importancia de las clases y las intenciones de

- práctica en estudiantes de secundaria: comparativa por género y curso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 719-726.
- López-Estévez, R., & Sepúlveda-Morales, I. (2012). Incidencia de los modelos de enseñanza en iniciación deportiva en la motivación del alumnado dentro del área de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (18), 30-41.
- López Trejos, T. (2020). Ultimate Frisbee. Cartilla de ejercicios. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 109-156.
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 22, 43-48.
- Méndez, A. (1999). Modelos de enseñanza deportiva. Análisis de dos décadas de investigación. *Revista de Educación Física y Deportes*, 13.
- Moreno-Murcia, J. A., & Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 14(1), 33-51.
- Moreno-Murcia, J. A., Joseph, P., & Hernández, E. H. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 30-39.
- Moreno-Murcia, J. A., Martínez Galindo, C., & Alonso Villodre, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. (Gender and attitudes toward the practice of physical activity and sport.). *Revista internacional de ciencias del deporte*, 2(3), 20-43.
- Moreno-Murcia, J. A., Rodríguez, P. L., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 11(2), 14-28.
- Pérez Samaniego, V., & Devís Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), 157-173.
- Ponseti, F. X., Palou, P. Y Borrás, P. A. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 259-274.

- Prieto Andreu, J.M. (2019). Preferencia de los escolares hacia la Educación Física, práctica de actividad física y rendimiento matemático. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 424, 33-44
- Serra Olivare, J.; García López, L. M. y Sánchez-Mora Moreno, D. (2011). El juego modificado, recurso metodológico en el fútbol de iniciación. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 20, 37-42.
- Sevil Serrano, J., Abós Catalán, Á., Generelo Lanaspá, E., Aibar Solana, A., & García-González, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 3-8.
- Soriano-Sánchez, J. G., Jiménez-Vázquez, D. & Sastre-Riba, S. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 911-918.
- Tereza-Araujo, A., & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), 67-72.
- Valls, O., Sánchez-Gelabert, A., & Troiano, H. (2023). La actitud del alumnado frente a la escuela. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 14(1).
- Viciano Ramirez, J., & Delgado Noguera, M. Á. D. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(56), 17-24.

## 9. Anexos

### 9.1. Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (Dasil Díaz, 2002)

EDAD:  AÑOS

SEXO: HOMBRE 1? MUJER 2?

NIVEL DE ESTUDIOS: PRIMARIOS 1? SECUNDARIOS 2? UNIVERSITARIOS 3?

PROFESIÓN: ESTUDIA 1? TRABAJA 2? EN PARO 3? JUBILADO 4? OTROS 5?

LUGAR DE RESIDENCIA: RURAL 1? URBANO 2?

Teniendo en cuenta los siguientes niveles de respuesta,

1: Totalmente en desacuerdo

2: Bastante en desacuerdo

3: En desacuerdo

4: Indeciso

5: De acuerdo

6: Bastante de acuerdo

7: Totalmente de acuerdo

conteste a las siguientes afirmaciones:

1. La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida 1 2 3 4 5 6 7

2. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva 1 2 3 4 5 6 7

4. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/ deporte. 1 2 3 4 5 6 7

5. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo 1 2 3 4 5 6 7

6. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte 1 2 3 4 5 6 7

6. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva 1 2 3 4 5 6 7

7. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una

actividad física/deporte	1 2 3 4 5 6 7
8. Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla	1 2 3 4 5 6 7
9. Cuando veo una actividad física/deporte aumenta las ganas de practicarla /o	1 2 3 4 5 6 7
10. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma	1 2 3 4 5 6 7
11. La actividad física/deporte está entre mis prioridades en la vida	1 2 3 4 5 6 7
12. Mis programas favoritos son los deportivos	1 2 3 4 5 6 7
13. En general, me considero una persona que tengo una actitud favorable o con buena predisposición hacia la actividad física/deporte	1 2 3 4 5 6 7

## 9.2. Cuestionario Google Forms

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0QX9JXNRJkWqIW\\_5hdUevpbogetx4mshqmBt9N5zG1-a\\_nA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0QX9JXNRJkWqIW_5hdUevpbogetx4mshqmBt9N5zG1-a_nA/viewform?usp=sf_link)

## 9.3. Temporalización de la Unidad Didáctica

SESIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Progresión de aprendizaje</b>	Primera toma de contacto	Aprender y progresar						Evaluación final
<b>Contenido de aprendizaje</b>	Familiarización con el deporte y evaluación inicial	Ocupación de espacios en defensa		Toma de decisiones en ataque sin frisbee y defensa	Ocupación de espacios en ataque			Evaluación final
<b>Organización</b>	Pequeños grupos	Pequeños grupos	Pequeños grupos	Pequeños grupos	Pequeños grupos	Pequeños grupos	Pequeños grupos	Pequeños grupos
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Ficha de coevaluación inicial	-	-	-	-	-	-	Ficha de coevaluación final y lista de control actitudinal
<b>Material curricular</b>	Herramienta de evaluación (anexos)	Herramienta de evaluación (anexos)	Herramienta de evaluación (anexos)	Herramienta de evaluación (anexos)	Herramienta de evaluación (anexos)	Herramienta de evaluación (anexos)	Herramienta de evaluación (anexos)	Herramienta de evaluación (anexos)

#### 9.4. Ficha de coevaluación inicial

Alumno observado				Alumno observador			
Unidad didáctica		Ultimate Frisbee		Curso			
ÍTEMS		Nº DE ACCIONES	LO DOMINA	LO CONSIGUE	TODAVÍA NO LO CONSIGUE		
ATAQUE	1	Se desmarca y/o apoya al compañero con frisbee buscando espacios libres					
	2	Busca pasar al compañero que se encuentra libre					
DEFENSA	4	Presiona al jugador cercano con frisbee					
	5	Cubre líneas de pase					
	6	Recupera la posición defensiva tras pérdida					

\*En número de acciones se anotarán todas las acciones observadas en cada ítem, por ejemplo, 13 acciones en el ítem 1.

- Marca con una X en "Lo domina" si lo realiza un total de 8 o más acciones.
- Marca con una X en "Lo consigue" si lo realiza entre 3 y 7 acciones.
- Marca con una X en "Todavía no lo consigue" si lo realiza en 2 o menos acciones.

#### 9.5. Ficha de coevaluación final

Alumno observado				Alumno observador			
Unidad didáctica		Ultimate Frisbee		Curso			
ÍTEMS		Nº DE ACCIONES	LO DOMINA	LO CONSIGUE	TODAVÍA NO LO CONSIGUE		
ATAQUE	1	Se desmarca y/o apoya al compañero con frisbee buscando espacios libres					
	2	Busca pasar al compañero que se encuentra libre					
	3	Trata de dar un pase de finalización a la zona de gol cuando es posible					
DEFENSA	4	Presiona al jugador cercano con frisbee					
	5	Cubre líneas de pase					
	6	Recupera la posición defensiva tras pérdida					

\*En número de acciones se anotarán todas las acciones observadas en cada ítem, por ejemplo, 13 acciones en el ítem 1.

- Marca con una X en "Lo domina" si lo realiza un total de 8 o más acciones.
- Marca con una X en "Lo consigue" si lo realiza entre 3 y 7 acciones.
- Marca con una X en "Todavía no lo consigue" si lo realiza en 2 o menos acciones.

**9.6. Lista de control actitudinal**

Alumno observado:		Curso:	
Unidad didáctica:	Ultimate Frisbee	Fecha:	
Observación: En una situación de juego real, el estudiante:		Si	No
1. Respeta al compañero durante el juego, evitando hacer comentarios hirientes o burlescos sobre su rival.			
2. Es capaz de llegar a acuerdos con el rival en los puntos polémicos, tanto a favor como en contra			
3. Muestra deportividad tras el partido indiferentemente del resultado estrechando la mano y mostrando respeto al rival.			
4. Muestra respeto ante el material del centro.			