



## TRABAJO FIN DE MÁSTER

# Abordando la condición física a través del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía.

Estudiante: Alfonso Gutiérrez Ramos

Especialidad: Educación Física

Tutor/a: Juan Antonio Moreno Murcia

Miguel

Curso académico: 2023-24

## ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	3
2. INTRODUCCIÓN .....	4
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	10
4. PROPUESTA .....	15
5. CONCLUSIONES.....	19
6. REFERENCIAS.....	20
7. ANEXOS .....	24



## 1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Debido al actual estado de salud de los adolescentes se plantea desde el enfoque pedagógico trabajar con ellos en las clases de educación física a través del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, un método en el que el docente les ofrece más posibilidades a los estudiantes. Así pues, los objetivos del estudio fueron dos: realizar una búsqueda bibliográfica sobre el estilo de apoyo a la autonomía y proponer un programa de intervención a partir de dicha revisión. Para ello, se consultaron las bases Scopus, Dialnet, Researchgate, Google Académico, Pubmed y SciELO. Tras la revisión del estilo de apoyo a la autonomía en la que fueron seleccionados 12 artículos, se obtuvo que mejora la motivación intrínseca y la trascendencia a la práctica, así como se obtiene un mejor rendimiento académico, además de lograr un impacto significativo de las necesidades psicológicas básicas. Como conclusión general, el estudio muestra los beneficios del uso del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en las clases de educación física, abordando la condición física dentro del modelo de educación para la salud.

**PALABRAS CLAVE:** metodología, docencia, motivación intrínseca, educación física, salud.

### ABSTRACT

Due to the current state of health of adolescents, it is proposed from the pedagogical approach to work with them in physical education classes through the interpersonal style of autonomy support, a method in which the teacher offers more possibilities to the students. Thus, the objectives of the study were twofold: to carry out a literature search on the style of autonomy support and to propose an intervention programme based on this review. To this end, the Scopus, Dialnet, Researchgate, Google Scholar, Pubmed and SciELO databases were consulted. After the review of the autonomy support style in which 12 articles were selected, it was found that it improves intrinsic motivation and transcendence to practice, as well as obtaining a better academic performance, in addition to achieving a significant impact on basic psychological needs. As a general conclusion, the study shows the benefits of using the interpersonal style of autonomy support in physical education classes, addressing physical fitness within the health education model.

**KEY WORDS:** methodology, teaching, intrinsic motivation, physical education, health.

## 2. INTRODUCCIÓN

Se plantea este tema de investigación con la finalidad de plantear una propuesta de intervención sobre el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en la condición física de la asignatura educación física para que sea contrastado con lo observado en la revisión de la literatura científica.

Se ha observado en un estudio de Tene-Tingo et al., (2020) como muchos docentes de Educación Física se encuentran en búsqueda de recursos didácticos eficientes con los objetivos de tener un buen clima de aula en el que los alumnos se encuentren motivados cuando asistan a las clases de educación física. Bien es cierto que hay gran variedad de estrategias metodológicas para emplear en el aula, pero se observa que muchos alumnos no se sienten motivados a la hora de dar clase o bien lo hacen porque deben hacerlo al ser una asignatura más (Benenaula-Rodas, Bayas-Machado. 2021). Es por ello que el objetivo es estudiar el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía como una herramienta de trabajo para el fomento de la motivación en el alumnado, esto además tiene una repercusión más allá de conseguir esa motivación en las clases de Educación Física (EF) y es el crear hábitos de vida saludables y activos, es decir, que las clases de EF tengan una trascendencia positiva hacia la práctica de actividad física.

La sociedad actual ha sufrido un proceso tanto de evolución como de involución, a nivel de salud se puede apreciar como los adolescentes de hoy en día no practican tanta actividad física según dice la OMS (2019) "La mayoría de los adolescentes del mundo no realizan la suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura", esto conlleva un nivel elevado de sedentarismo en los adolescentes por falta de actividad física, ya que una gran mayoría en ambos géneros según la OMS (2019) no llegan al mínimo recomendado de una hora de actividad física al día. Artículos a nivel nacional como es la Encuesta Nacional de la Salud de 2017, uno de cada 10 niños entre 2 y 17 años padecen obesidad infantil. Por otra parte, la literatura muestra que la actividad física puede influir de forma positiva en el rendimiento académico (Luque-Illanes, 2021). Por esto, es importante que el docente disponga de herramientas para generar en su alumnado una motivación más autodeterminada hacia la práctica de actividad física.

Una vez observados estos datos, se pretende observar que papel cumple el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en la enseñanza de la condición física a través de una revisión bibliográfica.

Según Moreno-Murcia, et al. (2019) el apoyo a la autonomía a través del estilo interpersonal se refiere a la forma en que los docentes interactúan con los estudiantes para fomentar su autonomía, motivación intrínseca y desarrollo de competencias. Este enfoque se basa en la Teoría de la Autodeterminación, que sostiene que las personas tienen unas necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás, las cuales influyen en su motivación y bienestar.

La finalidad de esta revisión es dotar de un aporte pedagógico influyente en futuros o actuales docentes para observar las mejoras que esta metodología presenta y la influencia que tiene en la condición física. Por eso gracias a esta

revisión bibliográfica nos planteamos la siguiente pregunta: ¿cumple el uso del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en la enseñanza de la condición física los beneficios observados en la literatura científica con alumnos de ESO en educación física? Y a raíz de esta pregunta nos surge la idea de generar una propuesta práctica para observar los resultados de lo obtenido en la búsqueda bibliográfica.

### **Redacción de objetivos:**

El objetivo principal que se pretende es realizar una búsqueda bibliográfica sobre el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía para posteriormente realizar una propuesta práctica acorde con lo analizado en los estudios consultados. Además de abordar la búsqueda de planteamientos pedagógicos de la condición física. De esta manera poder aportar conocimientos metodológicos que puedan servir a docentes para llevar dicha metodología al aula.

### **¿Qué es el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía y de dónde viene?**

El estilo interpersonal de apoyo a la autonomía se refiere a la forma en que los docentes interactúan con los estudiantes para fomentar su autonomía, motivación intrínseca y desarrollo de competencias (Fin et al., 2019a). Este enfoque se basa en la Teoría de la Autodeterminación (TAD).

Según Deci; Ryan, (2000) es un marco teórico que se centra en la motivación intrínseca y en las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás. Según esta teoría, las personas tienen una tendencia innata hacia el crecimiento personal, la integración social y la autorregulación de su comportamiento.

La motivación intrínseca es considerada la forma más autodeterminada de motivación, donde las personas se involucran en una actividad por el placer y la satisfacción que les brinda, en lugar de buscar recompensas externas. La TAD postula que la satisfacción de las necesidades de autonomía (sentirse con libertad y elección), competencia (sentirse capaz y eficaz en una tarea) y relación con los demás (sentirse conectado y relacionado socialmente) es esencial para fomentar la motivación intrínseca y el bienestar psicológico.

En el contexto educativo, la TAD ha sido ampliamente aplicada para comprender la motivación de los estudiantes, el clima motivacional en las aulas y la importancia del apoyo a la autonomía por parte de los docentes. Al promover un ambiente que satisfaga estas necesidades básicas, se espera que los estudiantes experimenten una mayor motivación intrínseca, compromiso con las tareas y desarrollo de las competencias.

El estilo interpersonal de apoyo a la autonomía implica que los docentes brinden opciones, fomenten la toma de decisiones, reconozcan los sentimientos y perspectivas de los estudiantes, proporcionen retroalimentación positiva y faciliten un ambiente de aprendizaje que promueva la autodirección y la autorregulación (Abós et al., 2017; Van Den Berghe et al., 2016). Al adoptar este estilo, los docentes pueden influir positivamente en la motivación de los estudiantes, en su compromiso con las tareas y en el desarrollo de competencias

en diferentes contextos educativos, incluyendo la educación física (Barrachina et al., 2024).

### **¿Qué es la condición física y cómo se trabaja?**

La condición física se refiere al estado general de salud y capacidad física de una persona incluyendo aspectos como la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Está determinada por factores morfológicos, funcionales, ambientales y psicológicos y puede influir en el rendimiento deportivo, la salud y el bienestar general de un individuo (Martinez, 2003). La evaluación de la condición física es importante para conocer los beneficios tanto a nivel físico, cognitivo y psicológico, y puede realizarse a través de pruebas de agilidad, equilibrio, coordinación, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, entre otros aspectos (Hernández-Mosqueira, et al. 2015).

El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud (EFRS) es un modelo que actualmente está siendo empleado y resulta interesante ya que se centra en el objetivo de mejorar y mantener el bienestar general a través del ejercicio (Díaz-Tejerina, Fernández-Río. 2024). Se propone que en este modelo los docentes deben enfatizar sus intervenciones hacia el dominio afectivo (valorar la actividad física), cognitivo (aprendizaje) y hacia la autorrealización, además según Díaz-Tejerina (2024) exponen que “el modelo puede fomentar la inclusión y proporcionar oportunidades para que todos los estudiantes participen en la EF”. Es un modelo que propone dar posibilidades al alumnado, y propone hacerlo a través de retos en los que no existe una única forma posible de realización. Es el mismo alumnado el que debe llegar a la solución. Además, exponen que el modelo debe buscar desarrollar la autonomía, la motivación y el aprendizaje para toda la vida. Según Bueno y Forés (2018) el aprendizaje aumentaría por desafío, y disminuiría por amenazas. Por lo que según Díaz-Tejerina y Fernández-Río (2024) han observado beneficios positivos como un aumento de la motivación, mayor autonomía y sobre todo una transferencia de aprendizaje, es decir, que el alumnado incorpora las actividades físicas que realiza en el contexto educativo a su vida diaria.

### **Estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en educación física.**

Durante las clases de educación física, se ha observado que los aspectos implementados por los docentes pueden tener un impacto significativo en el grado de autonomía, competencia y relación con los demás (Fin et al., 2019a). Los docentes pueden utilizar diferentes enfoques pedagógicos durante las clases de educación física, con la utilización de estilos interpersonales como aquel que fomenta la autonomía, lo que contribuye a incrementar la motivación intrínseca de los estudiantes.

Cuando el aprendizaje del alumnado se lleva a cabo en un entorno en el que pueda poner en juego sus preferencias, sus recursos y se permite que desarrolle estrategias para resolver los problemas, se fomenta la motivación autodeterminada (Jang; Ryan; Deci, 2000).

El estilo motivacional del docente en una situación de enseñanza-aprendizaje puede generar un clima social que motive intrínsecamente al estudiante a

participar en las tareas, su implicación incrementa cuando se atiende a sus preferencias (Benita et al., 2014). Plantear las clases de educación física según esta perspectiva motivacional puede ayudar a diseñar situaciones auténticas que promuevan el conocimiento aplicado y se desarrollen las competencias.

Según León-Díaz (2023) los principales argumentos que se esgrimen para justificar las metodologías activas son: la adquisición de competencias clave, desarrollo de la autonomía del alumnado y el incremento de la motivación hacia la práctica. La aplicación de metodologías activas pone de manifiesto que el alumnado es consciente de su protagonismo en el aprendizaje (Hendrickson, 2019). Perciben los beneficios que tiene un ambiente de trabajo estimulante y autónomo, así como el disponer de una mayor capacidad de obrar y de manifestarse. De hecho, el alumnado reconoce la responsabilidad que implica esta forma de aprender.

Algunas investigaciones han abordado la formación de docentes para desarrollar estilos interpersonales de apoyo a la autonomía con resultados muy positivos en educación física (Cheon y Reeve, 2013, 2015, Fin et al., 2019). Otro estudio (Cid et al., 2019) menciona que la percepción de competencia desempeñaba un papel clave en la educación física y la necesidad de ser competente predecía el comportamiento autónomo. Además, cuando los estudiantes experimentan motivación intrínseca en las clases de educación física, surgen resultados positivos como más intenciones de ser físicamente activos en la edad adulta (Cid et al., 2019).

Con respecto a la LOMLOE (2022), menciona en el artículo 23 los objetivos que se tratarán de desarrollar en los alumnos que son, entre otros, aquellos que les permitan:

- Ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la cooperación y solidaridad entre las personas y grupos.
- Desarrollar hábitos de disciplina, estudio, trabajo individual y en equipo como condición necesaria para la realización de las tareas del aprendizaje.
- Respetar las diferencias de sexos.
- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás.
- Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

Además, menciona en los principios pedagógicos, menciona que “es importante respetar los diferentes ritmos de aprendizaje, así como el trabajo en equipo y autónomo” (LOMLOE, 2022).

Para terminar, a nivel autonómico, la LOMLOE (2022) de la Comunidad Valenciana con respecto a la Educación Física nos afirma que “Las experiencias de aprendizaje tienen que potenciar la práctica autónoma, de animar al alumnado a aprender tanto de manera independiente como entre sus iguales”.

Una vez observado la LOMLOE a nivel nacional y autonómico, el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía es una buena estrategia metodológica

para abordar los problemas presentados anteriormente, puesto que se observa una gran relación.

En el presente estudio, se realizará una revisión bibliográfica sobre el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en educación física y el abordaje de la condición física. Tras esta revisión bibliográfica se elaborará una propuesta de intervención para poner en práctica lo observado de la literatura científica.

### **Método**

El presente trabajo ha sido autorizado por la oficina de investigación responsable de la UMH con el código de autorización COIR TMF.MP2.JAMM.AGR.240126.

El procedimiento de revisión de este TFG se ha llevado a cabo en bases de datos científicas, libros, revistas y webs de carácter educativo, de salud y científico.

Las bases de datos utilizadas en este trabajo han sido SCOPUS, Google Scholar, Dialnet, Researchgate, Pubmed y SciELO. De esta manera la búsqueda bibliográfica tuvo lugar entre los meses de febrero y abril de 2024.

Para obtener la búsqueda de las leyes educativas en vigor hemos utilizado la LOMLOE, así como el DOGV a nivel autonómico.

Para comenzar con la búsqueda bibliográfica se buscó en las diferentes bases de datos una primera búsqueda de artículos con las palabras clave “estilo interpersonal de apoyo a la autonomía”, posteriormente se buscó “estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en educación física” y una tercera búsqueda con las palabras clave “intervención en educación física sobre el apoyo a la autonomía”. Por otra parte, se realizó una búsqueda relacionada con la condición física con las palabras clave “condición física en educación física”, a continuación, se buscó “abordaje de la condición física”.

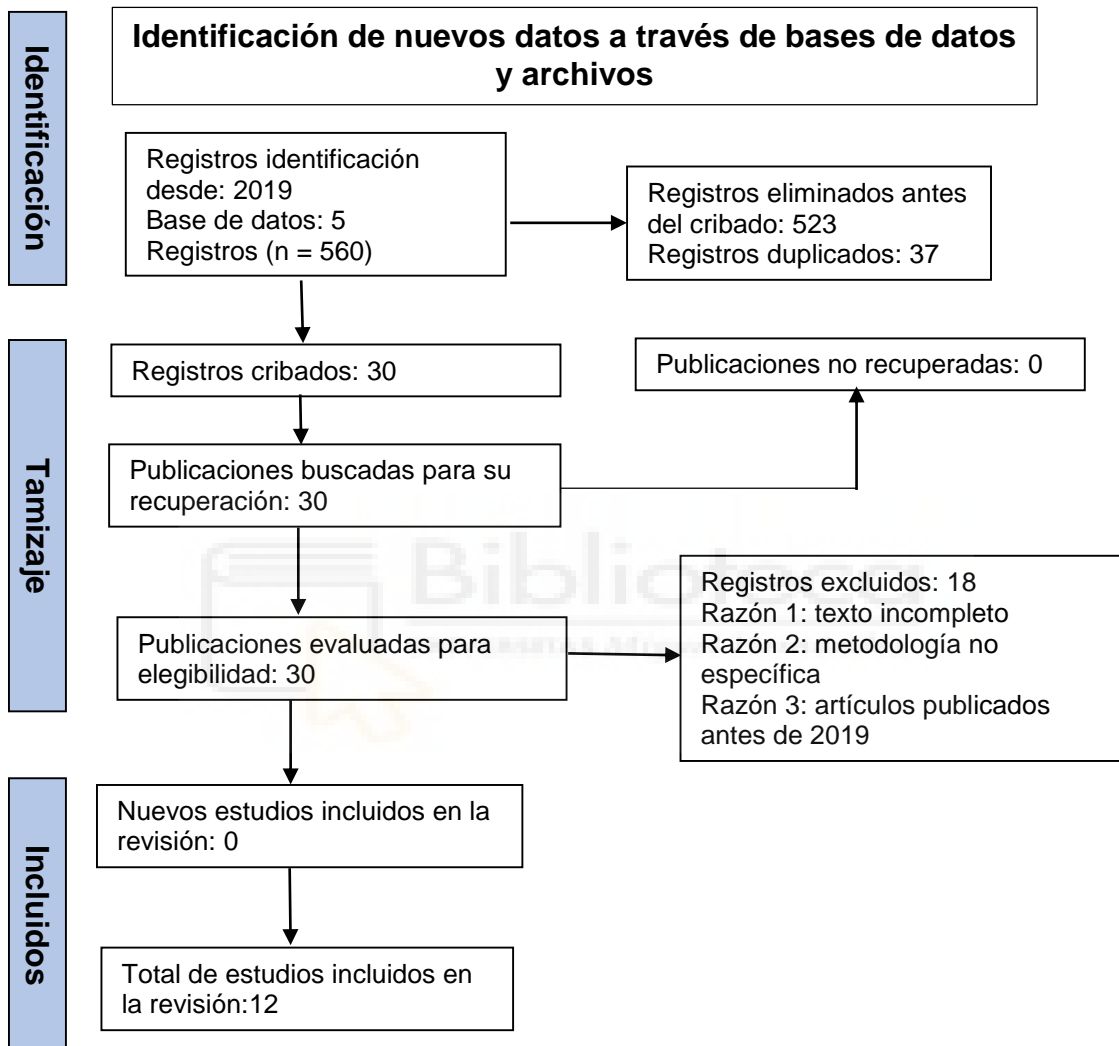
Los artículos han sido seleccionados para poder llevar a cabo la contextualización y la propuesta de intervención. Estos artículos han sido seleccionados por cumplir con los criterios de selección que se muestran a continuación:

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artículos disponibles a texto completo.</li> <li>• Artículos en español o inglés.</li> <li>• Artículos relacionados con el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía.</li> <li>• Artículos sobre la intervención del apoyo a la autonomía en educación física.</li> <li>• Artículos sobre la motivación del alumnado en EF.</li> <li>• Artículos sobre la condición física en la educación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artículos que no cumplan criterios de inclusión.</li> <li>• Artículos incompletos o pendientes de publicación.</li> <li>• Artículos duplicados.</li> <li>• Artículos con metodología inadecuada.</li> <li>• Artículos con sujetos inadecuados.</li> </ul>



**Tabla I. Criterios de inclusión y exclusión de artículos.**

Figura I. Diagrama de flujo PRISMA (I)



Tras realizar la búsqueda en las bases de datos expuestas con anterioridad, aplicando los criterios de inclusión y exclusión, 12 artículos han sido seleccionados para poder realizar esta revisión bibliográfica.

### 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Tabla 2. Extracción de datos de los estudios incluidos.

Estudio	Muestra	Metodología aplicada	Evaluación	Resultados
León et al. (2023) Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica.	Estudios de casos sobre la implementación de las MA en EF.	Se aplicó la propuesta de los autores.	Análisis documental (ficha de lectura). Observación no participante (Registro anecdótico).	Los principales argumentos que se esgrimen para justificar las MA son: (1) adquisición de competencias clave; (2) desarrollo de la autonomía del alumnado; y (3) incremento de la motivación hacia la práctica
Minchala-Guayara, García-Herrera. (2021) Métodos e instrumentos para la valoración de la condición física en escolares	Estudio investigativo de forma bibliográfica descriptiva.	Se aplicó la propuesta de los autores (método analítico).	IPAQ, GPAQ, CAAF – PAR-Q, Batería AFISAL-INEFC, Batería ALPHA-Fitness	Se argumentan qué es lo que mide cada instrumento. Se concluye que para valorar la batería ALPHA FITNEES es más económica.
Monacis et al. (2023) Examining the effects of reproductive and productive teaching styles interventions on primary schoolchildren. What implications for physical education teachers?	124 alumnos de 8-10 años	Grupo experimental → intervención de 5 meses con variación de metodologías activas. Grupo control → Metodología tradicional.	Escala de Cole, Pruebas de aptitud física, Cuestionario de Autopercepción sobre la Adecuación y Predilección de la AF: PSES and CPAES	Mejora de la condición física y de la autopercepción física, así como una mejora del disfrute.

<p>Llorca-Cano et al. (2024). Development of competencies in secondary education through the motivational style of autonomy support.</p>	<p>62 alumnos de 12-16 años. 12 profesores.</p>	<p>Estudio cuasi-experimental que duró 3 meses. Intervención meta-disciplinar basada en el estilo de apoyo a la autonomía.</p>	<p>SIS, EMA, BPNES, ECC</p>	<p>Mejoras en la satisfacción de la necesidad psicológica básica de autonomía. Mejora de la motivación autónoma y competencias.</p>
<p>Barrachina-Peris et al. (2024). Mejora de las competencias en educación física: intervención basada en las preferencias de los estudiantes y en el apoyo a la autonomía.</p>	<p>115 alumnos de 11 a 14 años.</p>	<p>Diseño cuasi-experimental de 36 semanas. Grupo experimental → intervención dirigida apoyo a la autonomía. Grupo control → ninguna metodología diferenciada.</p>	<p>PPEF, LCQ, CTQ, EEC, MEID.</p>	<p>Utilizar el apoyo a la autonomía mejora la percepción de autonomía y competencia de los estudiantes, lo que se refleja en el aprendizaje funcional y orientación a la práctica.</p>
<p>Cid et al. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future.</p>	<p>610 alumnos entre 10 y 18 años</p>	<p>Se aplicó la propuesta de los autores.</p>	<p>LAPOPECQ, BPNEsp, PLOCp</p>	<p>La NPB son influenciadas por el clima motivacional. Las regulaciones motivacionales tienen relación con las ganas de practicar deporte.</p>
<p>Moreno-Murcia et al. (2019). Protocolo de estudio cuasi-experimental para promover un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en docentes de</p>	<p>40 docentes de educación física.</p>	<p>Intervención programa de formación en apoyo a la autonomía durante 8 semanas.</p>	<p>IBS, PLOC, BPNS, MIFA</p>	<p>Diseño de estudio para poner un programa de intervención para mejorar el apoyo a la autonomía en docentes de educación física.</p>

educación física.				
Miranda Rodríguez et al. (2024). Explorando experiencias de apoyo a la autonomía en Educación Física escolar mediante una revisión sistemática.	Revisión sistemática de 27 estudios.	Proceso deductivo: objetivos de los estudios, teorías de referencia en las experiencias, características, metodología e instrumentos y beneficios.	LCQ, PASSES, TASCQ, BPNES, SAS,	El apoyo a la autonomía favorece el incremento de la motivación, una reducción de los comportamientos negativos y la promoción de hábitos saludables.
Moreno-Murcia et al. (2020). Estilo de enseñanza, apoyo a la autonomía y competencias en adolescentes.	475 estudiantes (236 chicos y 239 chicas).	Se aplicó la propuesta de los autores.	EEEF, EAA-EF, ECC	Los estilos de enseñanza activos predijeron de forma significativa y positiva el apoyo a la autonomía y las competencias clave.
Moreno-Murcia et al. (2021). Proposal for modelling motivational strategies for autonomy support in physical education.	22 profesores (10 mujeres y 12 hombres). 84 alumnos (45 chicos y 39 chicas).	Validar diferentes estrategias de apoyo a la autonomía. Se aplicó la propuesta de los autores.	Escala de apoyo a la autonomía (EAA), Interpersonal Behaviour Scale (IBS)	Mejóro la percepción de los estudiantes sobre el apoyo a la autonomía, el apoyo social a la autonomía y el apoyo social a la relación.
Félix Héctor et al. (2021). Relación de los estilos interpersonales del profesor y la motivación, diversión y aburrimiento del estudiante en la clase de educación física en	282 estudiantes (55.3% chicos, 44.7% chicas).	Se aplicó la propuesta de los autores.	Versión corta del LCQ, TCS, SSI, PLOC	La autonomía promueve un mayor disfrute, además de generar un impacto positivo en la motivación intrínseca.

escuelas secundarias de Hermosillo, Sonora, México.				
Díaz-Tejerina, Fernandez-Rio (2024). El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud.	16 estudios	Tesis Doctoral. Se aplicó lo que los autores propusieron.		El MERS muestra efectos positivos, como un aumento de la motivación, un mayor conocimiento físico, una mayor autonomía y una transferencia de aprendizaje fuera del aula.

## Resultados

De la búsqueda bibliográfica que se llevó a cabo, 12 fueron los artículos seleccionados para la elaboración del presente estudio, de los cuales 9 fueron seleccionados por abordar la temática principal, el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía. Mientras que los 3 restantes fueron seleccionados por abordar metodologías aplicadas en la condición física dentro de la educación física.

Dichos artículos sobre el abordaje de la condición física en la educación física, fueron útiles para la introducción, de manera que se pudiera relacionar con el estilo de apoyo a la autonomía, ya que de cara a la propuesta práctica es necesario saber que metodologías parecen ser más prácticas y obtienen mejores resultados.

En cuanto al apoyo a la autonomía del estilo interpersonal, los estudios seleccionados sirvieron de ayuda para poder realizar la introducción, así como la propuesta y la conclusión, ya que 3 artículos trataban conceptos teóricos, útiles para la explicación del tema a tratar, mientras que los 9 restantes, eran o bien intervenciones o bien revisiones sistemáticas de las cuales se pudo extraer los métodos e instrumentos usados, como los resultados de dichas intervenciones. De la búsqueda bibliográfica se pueden extraer los siguientes resultados.

En el estudio de Barrachina-Peris et al., (2024) en el que se realizó un estudio cuasi-experimental que duró 36 semanas, un grupo experimental realizó una intervención dirigida al apoyo a la autonomía mientras que un grupo control, no trabajó con ninguna metodología diferenciada en la que el grupo experimental mejoró la percepción de autonomía y competencia de los estudiantes, lo que se refleja en el aprendizaje funcional y orientación a la práctica. Además, se obtiene una mejora en la motivación intrínseca (Félix Héctor et al., 2021), así como un

impacto significativo en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Cid et al., 2019).

Según Llorca-Cano et al. (2024) los estudiantes motivados autónomamente presentan una mayor disposición a esforzarse más en diferentes tareas y mayores competencias percibidas. En esta línea, Johansen et al. (2023) indican que un estudiante motivado autónomamente es más propenso a mostrar un compromiso emocional que le lleva a participar de forma más activa en diversas situaciones en las que tiene que resolver tareas debido a la implicación y entusiasmo y cuando se plantea un contexto que apoya a la autonomía, las personas se implican activamente (Ryan y Deci, 2000; Skinner y Pitzer, 2016).

El estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, aumenta la percepción de diversión por parte del alumnado (Baena et al., 2016), genera estrategias de aprendizaje efectivas (Mouratidis et al., 2018), aumenta la motivación autónoma (Soosa et al., 2019) sintiéndose el alumnado papel destacado en el proceso de enseñanza-aprendizaje sin importar su habilidad (Méndez et al., 2016). Además, según Baena et al., (2016) es importante que la autonomía se adquiera de forma progresiva para favorecer la toma de decisiones y que el alumnado sea un agente activo de su aprendizaje.

En relación con lo mencionado en la introducción, según Huéscar et al. (2020) el alumnado tendrá un mayor interés en la actividad física por verla como una elección y no como una obligación, además, produce el aumento de sentimientos de autonomía y niveles de actividad física.

## 4. PROPUESTA

### Título

Trabajando la autonomía en la condición física con un enfoque interpersonal en educación física.

### Propuesta

Según lo revisado en la literatura científica, el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía que utilice el docente presenta beneficios en cuanto al rendimiento académico (Luque-Illanes, 2021), además de una mejor motivación de los estudiantes (Barrachina et al., 2024) y favorecer la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Abós et al., 2017; Van Den Berghe et al., 2016). Para ello el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía implica que el docente aplique una serie de estrategias que fomenten la toma de decisiones del alumnado, así como darle opciones y proporcionar retroalimentación positiva entre otras (Moreno-Murcia et al., 2019).

La presente propuesta práctica pretender desarrollar estrategias relacionadas con el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía dentro de la situación de aprendizaje de condición física. Además, esta propuesta se va a ajustar al marco teórico siguiendo los criterios del Real Decreto 217/2022 y la LOMLOE para observar que se puede contextualizar en la programación de aula de cualquier docente.

### Estrategias motivacionales aplicadas.

Para satisfacer el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía dentro del modelo de enseñanza para la salud se van a realizar estrategias en las sesiones que aborden los conceptos de las necesidades psicológicas básicas, estas son: autonomía, competencia y relación con los demás.

A continuación, se muestran las estrategias de apoyo a la autonomía que van a ser utilizadas dentro de la situación de aprendizaje de condición física desarrollada en el ANEXO 1:

Tabla 3. Estrategias de apoyo a la autonomía empleadas en clases de EF.

Autonomía.
Pregunta al estudiante sobre sus preferencias en relación a una tarea, p.ej. “El docente pregunta al estudiante si prefieren hacer el circuito de resistencia aeróbica o anaeróbica”
Ofrece la posibilidad de elección a los estudiantes (agrupaciones, material, espacios) p.ej. “El docente da a elegir a los estudiantes si hacer el circuito en el patio o en el pabellón deportivo utilizando música”.
Cede la iniciativa al alumnado p.ej. “El docente les presenta a los estudiantes el problema a resolver en el que tienen que realizar un circuito”.

Cede la responsabilidad al alumnado p.ej. “El docente pregunta a los estudiantes quién quiere ser el voluntario del calentamiento”.
Ofrece posibilidades de experimentación (individualiza la enseñanza) p.ej. “Durante el circuito podéis ajustar vuestro ritmo de carrera según cómo os sintáis”.
<b>Competencia</b>
Al iniciar la clase, explicar y razonar los objetivos p.ej. “Hoy trabajaremos la resistencia aeróbica con la finalidad de mejorar nuestro sistema cardiovascular”.
Explicar la estructura de la tarea respecto a la clase p.ej. “Primero vamos a hacer un calentamiento, después un circuito de resistencia y finalizaremos con una vuelta a la calma”.
Explicar la utilidad de las tareas p.ej. “Este circuito es útil para el desarrollo del sistema cardiovascular, de manera que nos ayude a mejorar nuestra resistencia”.
Apoyarse en los estudiantes como modelos positivos para recrear demostraciones p.ej. “El docente menciona a un alumno para que el resto observe como hace la ejecución técnica”.
Adaptar las instrucciones según el progreso de los estudiantes p.ej. “El docente adapta el circuito para aquellos que son capaces de subir la intensidad”.
Cuando es necesario compartir con los estudiantes las demostraciones p.ej. “El docente muestra a los estudiantes la correcta ejecución de los ejercicios del circuito”.
Ofrecer pautas y orientaciones para regular el progreso personal y conocer previamente los criterios de mejora p.ej. “El docente plantea un ascenso en la intensidad del alumnado una vez hayan sido capaces de afianzar la intensidad anterior”.
Utilizar modelos a través de estudiantes p.ej. “El docente llama a un estudiante y enseña su ejecución a los demás”.
Proponer agrupaciones flexibles según el desarrollo de la tarea p.ej. “El docente propondrá tres opciones de agrupaciones en un circuito y el alumnado tendrá la posibilidad de escoger el nivel de tarea que más se ajuste a su capacidad”.
Proponer diferentes variantes para una misma tarea p.ej. “El docente ofrece 3 variables de la ejecución de un ejercicio en un circuito para que el alumno elija la variable que más se ajusta a su necesidad”.
Ofrecer feed-backs informativos durante la ejecución de las tareas p.ej. “El docente informa al alumnado de que esa es la intensidad que debe mantener para no fatigarse excesivamente”.
Ofrecer refuerzos positivos tanto verbales como no verbales. Animar a los estudiantes a que perseveren p.ej. “Muy bien chicos y chicas esa es la motivación con la que os quiero ver”.
Ofrecer una graduación de la dificultad de las tareas según el nivel de los estudiantes p.ej. “Si la intensidad se queda corta, el docente propone destapar



los otros conos que o bien suben las repeticiones o sugieren variaciones de los ejercicios”.
<b>Relación.</b>
Escuchar a los estudiantes con actitud activa y positiva p.ej. “El docente pregunta al alumnado y les escucha atentamente, acercándose con buena expresión corporal”.
Aproximarse al estudiante para atenderle p.ej. “El docente se acerca al estudiante y muestra interés en el estudiante, ayudándole a resolver sus dudas.”
Emplear un lenguaje empático p.ej. “Sé que correr puede ser un desafío al principio, pero con práctica, todos mejoraremos”.
Dar confianza a los estudiantes p.ej. “El docente agradece las intervenciones realizadas en clase por el alumnado”.
Ser entusiasta p.ej. “El docente se muestra entusiasta con el alumnado”.
Comportarte como un modelo positivo para los estudiantes p.ej. “El docente se ofrece voluntario para realizar ejercicios con los alumnos”.
Dirigirse a los estudiantes con educación y de manera individualizada p.ej. “El docente llama por su nombre a los estudiantes y les ofrece feed-back”.

### **Bloques de contenido y situación de aprendizaje**

El estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en educación física, está dentro de los 5 bloques de contenido, puesto que es una metodología que se imparte por el docente. De todos modos, en este caso nuestra propuesta de intervención será realizada dentro del bloque de contenido de “Actividad física y salud” según establece la LOMLOE de Educación Física de la Comunidad Valenciana.

La finalidad del presente estudio es trabajar la condición física con el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, por lo que el contenido es la condición física. Para esto se realizará una situación de aprendizaje para favorecer el proceso de aprendizaje del alumnado.

Nombraremos a la situación de aprendizaje “Cuerpo en Movimiento” y estará compuesta por 10 sesiones, con la finalidad de trabajar diferentes capacidades físicas, abordando las tareas planteadas a través del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía. En el ANEXO 1, podemos encontrar una tabla con el desarrollo de la situación de aprendizaje.

De acuerdo con el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, estas son las competencias clave que se van a desarrollar en esta intervención:

- Competencia plurilingüe (CP).
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).

Además, las competencias específicas que se van a desarrollar en esta situación de aprendizaje son:

- Competencia específica 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental
- Competencia específica 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

### **Criterios de evaluación asociados a las situaciones de aprendizaje planteadas**

De acuerdo con el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, los criterios de evaluación seleccionados acordes con las competencias específicas son:

- 1.1 Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.
- 1.3 Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.
- 5.1 Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.
- 5.3 Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.

### **Propuesta de intervención futura**

De cara a posibles intervenciones futuras, la intención sería continuar utilizando la misma metodología en otras situaciones de aprendizaje, así como aplicarla al resto de cursos para observar cómo afecta el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía al resto de grupos de secundaria. Para ello se debe ajustar la programación de la asignatura, así como contenidos y sesiones según el currículo de Educación Física para poder seguir de manera adecuada el progreso de aprendizaje y desarrollo del alumnado. Además, podríamos tratar de divulgar estos resultados para que se pudiera realizar en más centros y así tener una mayor muestra para contrastar resultados.

## 5. CONCLUSIONES

Los resultados observados tras la búsqueda bibliográfica nos confirman los beneficios que se obtienen tras la implementación de este interpersonal de apoyo a la autonomía en una propuesta práctica. Es decir, una vez realizada una propuesta práctica con el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en la condición física, se observa como el estilo interpersonal que utilice el docente puede tener un fuerte impacto en la motivación de los estudiantes, produciendo un impacto en el alumnado a sentirse bien físicamente. Para ello un docente debe, en cuanto al apoyo a la autonomía, crear ambientes de aprendizaje que promuevan el interés de los estudiantes, atienda a sus preferencias y busque generar metas personales, siendo paciente con los ritmos de aprendizaje. Además, la literatura científica de esta temática presenta beneficios en los indicadores de la BPN, sobre todo en la variable de la autonomía y en la motivación autodeterminada, además esto es importante ya que actúa de forma independiente sobre los factores de bienestar y se asocia con la participación activa y la persistencia en el propio aprendizaje, produciendo una mejora del rendimiento académico del estudiante.

Una vez realizada la búsqueda bibliográfica y la propuesta práctica las limitaciones encontradas ha sido la escasez de artículos que relacionan el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía con la condición física, por lo que se ha tenido que relacionar además con el modelo pedagógico de educación relacionado para la salud, por lo que sería interesante de cara a futuros trabajos llevar a cabo estas intervenciones para ampliar la literatura científica sobre esta temática y además, de observar dichos resultados también sería interesante observar la implementación de esta metodología en otras situaciones de aprendizaje, para observar si se mantienen los beneficios y obtener una mayor motivación y rendimiento académico por parte de los estudiantes.

El presente estudio aporta diferentes estrategias para ser aplicadas en el ámbito de la condición física dentro de las clases de educación física a través del estilo de apoyo a la autonomía relacionado con el modelo de educación para la salud, siendo el uso de este bastante importante de cara a las futuras generaciones para mantenerse activos y tener buenos hábitos. Además, sería interesante de cara al futuro realizar intervenciones con este estilo e integrarlo en las diferentes situaciones de aprendizaje de educación física, así como el resto de asignaturas.

## 6. REFERENCIAS

- Abós, Á., Sevil, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A., & García-González, L. (2017). Improving students' predisposition towards physical education by optimizing their motivational processes in an acrosport unit. *European Physical Education Review*, 23(4), 444-460. <https://doi.org/10.1177/1356336X16654390>
- Ayala, C. M. S., & Gastélum, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 838-844. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729>
- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., y Martínez-Molina, M. (2016). Modelo de predicción de la satisfacción y diversión en Educación Física a partir de la autonomía y el clima motivacional. *Universitas Psychologica*, 15(2), 39-50. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.mpsd>
- Barrachina-Peris, J., Fin, G., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). Mejora de las competencias en educación física: Intervención basada en las preferencias de práctica de los estudiantes y en el apoyo a la autonomía. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, e024020-e024020. <https://doi.org/10.21723/riaee.v19i00.18093>
- Benita, M., Roth, G., & Deci, E. L. (2014). When are mastery goals more adaptive? It depends on experiences of autonomy support and autonomy. *Journal of Educational Psychology*, 106 (1), 258-267. <https://doi.org/10.1037/a0034007>
- Bueno, D. y Forés, A. (2018). 5 principios de la neuroeducación que la familia debería saber y poner en práctica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 78(1), 13-25. <https://doi.org/10.35362/rie7813255>
- Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte-Mendes, P., Teixeira, D. S., Moutão, J. M., & Monteiro, D. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. *PLoS one*, 14(5), e0217218. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>
- Chacón, A. J. F., & Machado, J. C. B. (2021). Métodos de Educación Física y su efectividad en el desarrollo de la fuerza en escolares. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 206-233.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria. *Diari Oficial de la Comunitat Valenciana*, nº9403, de 11 de agosto, 141 a 181. [https://dogv.gva.es/datos/2022/08/11/pdf/2022\\_7573.pdf](https://dogv.gva.es/datos/2022/08/11/pdf/2022_7573.pdf)

- Díaz-Tejerina, D. (2024). *El modelo pedagógico de Educación Física relacionada con la Salud en la Educación Primaria*. (Tesis doctoral). Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de Oviedo, Oviedo, España.
- Encuesta Nacional de Salud de España. (2017). [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017\\_notatecnica.pdf](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf)
- Félix, H. D., Zamora, A. C., Castro, N. B., De La Cruz-Ortega, M., & Terán, L. D. (2021). Relación de los estilos interpersonales del profesor y la motivación, diversión y aburrimiento del estudiante en la clase de educación física en escuelas secundarias de Hermosillo, Sonora, México. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económicas Administrativas-Departamento de Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa*, (36). <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.410>
- Fin, G., Moreno-Murcia, J. A., León, J., Baretta, E., & Nodari Júnior, R. J. (2019). Teachers' interpersonal style in physical education: Exploring patterns of students' self-determined motivation and enjoyment of physical activity in a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 9, 2721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02721>
- Guayara, S. E. M., & Vizcaíno, C. F. G. (2021). Métodos e instrumentos para la valoración de la condición física en escolares. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 449-465.
- Hancox, J. E., Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., y Ntoumanis, N. (2015b). An intervention to train group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style: a quasi-experimental study protocol. *Health Psychology & Behavioural Medicine*, 3(1), 190-203. doi: 10.1080/21642850.2015.1074075
- Hein, V., Emeljanovas, A., Ries, F., Valantine, I., Ekler, J. H., & López, P. G. (2018). The perception of the autonomy supportive behaviour as a predictor of perceived effort and physical self-esteem among school students from four nations. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(1), 21–30. <https://doi.org/10.26773/mjssm.180303>
- Hernández-Mosqueira, C. M., Fernandes Da Silva, S., & Fernandes Filho, J. (2015). Tablas de referencia de condición física en niñas de 10 a 14 años de Chillan, Chile [Reference tables of physical condition in girls from 10 years to 14 years of Chillán, Chile]. *Revista de Salud Pública*, 17(5), 667-676. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n5.41674>.
- Huéscar, E., Moreno-Murcia, J. A., Domenech, J. F., & Núñez, J. L. (2020). Effects of an Autonomy-Supportive Physical Activity Program for Compensatory Care Students During Recess Time. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03091>
- León-Díaz, Ó., Fernando Martínez-Muñoz, L., & Santos-Pastor, M. L. (2023). Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la

- realidad práctica. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 48.
- Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación. Boletín Oficial del Estado, nº340, de 30 de diciembre, 122868 a 122953.
- Llorca-Cano, M., Moreno-Murcia, J. A., Barrachina-Peris, J., & Huéscar, E. (2024). Development of competencies in secondary education through the motivational style of autonomy support. *F1000Research*, 13, 159. <https://doi.org/10.12688/f1000research.144919.1>
- Martinez, E. (2003). La evaluación de la condición física en la educación física. Opinión del profesorado. [The evaluation of physical condition in physical education. Faculty opinion]. *Revista motricidad*, 10(1), 117-141.
- Monacis, D., Annoscia, S., Limone, P., & Colella, D. (2023). Examining the Effects of Reproductive and Productive Teaching Styles Interventions on Primary Schoolchildren. What Implications for Physical Education Teachers?. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(6), 839-849.
- Moreno-Murcia, J. A., Barrachina-Peris, J., Ballester Campillo, M., Estevez, E., & Huescar, E. (2021). Proposal for modeling motivational strategies for autonomy support in physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7717.
- Moreno-Murcia, J. A.; Huéscar, E.; Nuñez, J. L.; León, J.; Valero-Valenzuela, A.; Conte, L. (2019). Protocolo de estudio cuasi-experimental para promover un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en docentes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 19(2), 83-101
- Moreno-Murcia, J. A., Llorca-Cano, M., & Huéscar, E. (2020). Estilo de enseñanza, apoyo a la autonomía y competencias en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(80), 563-576.
- Mouratidis, A., Michou, A., Aelterman, N., Haerens, L., & Vansteenkiste, M. (2018). Begin-of school-year perceived autonomy-support and structure as predictors of end-of-school-year study efforts and procrastination: the mediating role of autonomous and controlled motivation. *Educational Psychology*, 38(4), 435–450. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1402863>
- Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.* <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

- Pérez-Pueyo, A., Hortigüela-Alcalá, D. & Fernández-Río, J. (Eds) (2021). *Modelos Pedagógicos en educación física: Qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial del Estado, nº76, de 30 de marzo. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2022-4975>
- Rodas, J. X. B., & Machado, J. C. B. (2021). La Educación Física en confinamiento covid-19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 51-80.
- Rodríguez, E. M., Rijo, A. G., & Jiménez, F. J. (2024). Explorando experiencias de apoyo a la autonomía en Educación Física escolar mediante una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 388-397.
- Soosa, I., Dizmatsek, I., Ling, J., Ojelabi, A., Simonek, J., Boros-Balint, I., Szabo, P., & Szabo, A. (2019). Perceived Autonomy Support and Motivation in Young People: A Comparative Investigation of Physical Education and Leisure-Time in Four Countries. *Europe's Journal of Psychology*, 15(3), 509–530. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i3.1735>
- Tingo, M. J. T., Jarrín, S. A., Mediavilla, C. M. Á., & Palchisaca, Z. G. T. (2020). Recursos didácticos alternativos para el desarrollo del currículo de educación física en la Amazonía ecuatoriana. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 525-544.
- Van den Berghe, L., Cardon, G., Tallir, I., Kirk, D., & Haerens, L. (2016). Dynamics of need-supportive and need-thwarting teaching behavior: The bidirectional relationship with student engagement and disengagement in the beginning of a lesson. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 653–670. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1115008>

## 7. ANEXOS

### ANEXO 1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE CONDICIÓN FÍSICA.

<b>Identificación situación aprendizaje</b>	<b>Título:</b>	Cuerpos en Movimiento				<b>Temporalización</b>			
	<b>Materia(s) / Módulo(s):</b> <b>Educación Física</b>	<b>Nivel: 2º</b> <b>eso</b>		<b>Nº S.A.:</b> <b>2</b>	<b>Trimestre:</b> <b>1</b>	<b>Nº</b> <b>clases:</b> <b>10</b>			
	<b>Descripción:</b> desencadenantes (reto, problema, necesidades)	Se decide empezar esta SA con el propósito de observar la condición física y motriz del alumnado, además de tratar de motivar a este para la obtención de un estilo de vida activo. Además, esta SA está relacionada con la SA anterior porque una vez han trabajado en equipo nos interesa que entre ellos puedan ayudarse.							
	<b>Tareas previstas</b>	En esta SA se trabajarán diferentes capacidades físicas como pueden ser la resistencia, la fuerza y la velocidad entre otras. Se plantean tareas de aplicación, de reflexión, de exposición y de evaluación. De manera que los alumnos puedan observar y aprender del ámbito de la condición física.							
	<b>Valoración del progreso aprendizaje</b>	Se utilizarán cuestionarios de conocimientos previos, observación directa durante las actividades físicas, rúbricas de registro de participación en clase, además de autoevaluaciones.							
	<b>Producto final (evidencias)</b>	Se pedirá al estudiante la ejecución-demostración de diferentes tareas sobre la SA, además se evaluará un trabajo grupal sobre la importancia de la actividad física. Se espera que los estudiantes demuestren una mayor conciencia y disposición a participar activamente.							
<b>Contexto</b>	Personal	X	Educativo	X	Social		Profesional		
<b>Concreción curricular</b>	<b>Competencias clave</b>	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
	<b>Competencias específicas</b>	CE1 CE5							
	<b>Criterios de evaluación</b>	1.1 1.3 5.1 5.3			<b>Saberes básicos</b>		Bloque 1 y Bloque 2		
	<b>Estrategias metodológicas:</b>	El docente utilizará el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía. Se llevará a cabo mediante el uso de estilos participativos, socializadores y creativos. La técnica mediante la que se llevará a cabo la enseñanza será principalmente por indagación. Además, se utilizará una estrategia global polarizando la atención, ejemplo de ello en el empleo del conocimiento de algunos ejercicios de fuerza en el que hay que poner el foco en algún aspecto importante. Y cuando fuese necesario se utilizaría una analítica							
	<b>Medios y recursos</b>	Espacios/ Instalaciones: Patio y Pabellón Deportivo Materiales curriculares: Esterillas, combas, picas, conos, balón medicinal.							





	<p><b>Resultados de aprendizaje:</b> Formulados en términos competenciales (Proceso - Objeto de Aprendizaje – Condición o finalidad)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adquirir conocimientos sobre las diferentes manifestaciones del entrenamiento.</li> <li>2. Diferenciar situaciones de fatiga muy altas para una práctica segura de la actividad física.</li> <li>3. Discernir entre una una técnica correcta y cuándo se puede mejorar en función del ejercicio.</li> </ol> <p><b>Niveles de respuesta educativa para la inclusión:</b> Para nuestro alumno con TDAH en cada clase se servirá de ayuda si le es necesario un compañero que le ayude a comprender los ejercicios o tareas en las que no ha percibido alguna explicación. Se intentará que la situación sea siempre frontal y cercana a las explicaciones y se tendrá en cuenta la distancia o el tipo de instalación para la vocalización y el volumen. Así mismo, la disposición del alumnado para la explicación será en forma de “U” y se utilizarán señales gestuales para el comienzo y final de una actividad o tarea.</p>
<p><b>Desarrollo situación aprendizaje</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Secuenciación de las tareas previstas por clases</b></p> <p><b>Clase nº 1. “Arrancando con Energía”</b> En la clase, los alumnos estarán agrupados en grupos de 5 y se les presentará un cuestionario inicial sobre la condición física, además se realizará un circuito mixto con reflexión final para ver que saben. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 2. “Fortaleza en Acción”</b> En la clase, agrupados en equipos de 5, se les presentan ejercicios de fuerza corporal y de resistencia. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 3. “Corazón en Movimiento”</b> En clase, los alumnos están agrupados en grupos de 5 realizan ejercicios aeróbicos de cara al entrenamiento de la resistencia cardiovascular. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 4. “Velocidad Relámpago”</b> En clase por parejas o tríos se realizan ejercicios de sprints y cambios de dirección para el desarrollo de la velocidad y agilidad. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 5. “Flexibilidad Fluida”</b> En clase por parejas se realizan ejercicios de estiramientos estáticos y dinámicos para la mejora de la flexibilidad y de la movilidad articular. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 6. “Fusión de Habilidades”</b> En clase en grupos de 4-5, cada grupo deberá exponer un circuito de la destreza asignada al resto de clase. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 7. “Aventura en el Gimnasio”</b> Visita al gimnasio One Sport, actividad complementaria en la que se realizará una exploración y aplicación práctica en el centro. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 8. “Desafío de Resistencia”</b> En esta clase, los alumnos estarán en grupos de 4-5 y realizarán una prueba de resistencia física. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 9. “Sprint hacia la Meta”</b> En clase se realizará por parejas una prueba de velocidad en la que trabajarán como jueces y como atletas y posteriormente se realizará otra prueba de flexibilidad. Duración 50 min.</p> <p><b>Clase nº 10. “Los Juegos Olímpicos”</b> Se plantea por grupos de 5 unos juegos olímpicos en los que deberán competir en diferentes postas sobre las destrezas trabajadas anteriormente. Duración 50 min.</p>