


TRABAJO FINAL DE GRADO

PROPUESTA DE ASIGNATURA OPTATIVA:
“TALLER DE PROFUNDIZACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD FÍSICA, SOCIAL Y EMOCIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO”

 **GRADO EN**
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ



CURSO ACADÉMICO 2023/2024

Alumno/a: Pedro Antonio Martín Zarco Díaz Malaguilla

Tutora académica: María Celestina Martínez Galindo

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	1
2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	3
3. INTERVENCIÓN	5
Presentación de la asignatura	5
Competencias específicas	6
Relación de las competencias específicas con las competencias clave	7
Saberes básicos	7
Situaciones de aprendizaje	9
Criterios de evaluación	9
4. CONCLUSIÓN	10
5. BIBLIOGRAFÍA.....	11
6. ANEXOS	13



1. CONTEXTUALIZACIÓN

La relación entre la **actividad física** y el **rendimiento académico** ha sido objeto de creciente interés y estudio en los últimos años. A medida que la sociedad enfrenta desafíos relacionados con la salud y el bienestar, surge la pregunta de cómo las prácticas de actividad física pueden influir no solo en la condición física, sino también en el funcionamiento cognitivo y académico de los alumnos. La falta de actividad física ha sido calificada por la **Organización Mundial de la Salud** (OMS, 2017) como un problema de salud pública, con importantes consecuencias para la salud.

La **insuficiencia de actividad física** aumentó del 31,6% al 36,8% en los países de ingresos altos en el período comprendido entre 2001 y 2016. Además, a nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las chicas realizaban menos actividades físicas que los chicos, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día (OMS, 2016).

Según el informe **PISA 2022**, España ha obtenido sus peores resultados desde que empezó a publicarse en el año 2000. El bajón de rendimiento académico ha sido general, explicado por el COVID-19, que afectó al sistema educativo. Aun así, España se sitúa por debajo del promedio de la UE.

Las escuelas sirven como el lugar perfecto para proporcionar actividad física diaria, sin embargo, la educación física en los institutos españoles pasa a ser una asignatura de segundo plano, como se observa en el número de horas semanales asignadas (2 frente al mínimo de 3 que tienen el resto de materias).

Según **PISA 2022** los sistemas educativos tienen como objetivo principal promover el bienestar y el desarrollo integral de los adolescentes en sus dimensiones física, psicológica y social. Es por ello que, a raíz de los datos obtenidos por PISA, una de las necesidades urgentes es adquirir más pruebas sobre qué tipo de actividad física en un entorno escolar no pondría en peligro e incluso beneficiaría, su rendimiento escolar. Al respecto, la evidencia marca que **la actividad física** puede ser una ayuda para el **rendimiento académico** de sus hijos ya que puede afectar a la estructura cerebral y mejora sus funciones como la concentración y la memoria.

De esta manera, partiendo de la premisa de que la actividad física tiene un efecto positivo en el rendimiento académico de los alumnos, además que también mejoran sus habilidades sociales y su salud emocional. Así como que la adolescencia es un periodo crítico del desarrollo humano porque se adquieren toda una serie de hábitos que pueden influir de forma positiva o negativa durante la etapa adulta. En este Trabajo Fin de Grado, aprovechando la novedad incorporada por la LOMLOE en relación con la posibilidad de ofertar asignaturas optativas para profundizar sobre algún aspecto recogido en el currículum, se propone una **asignatura optativa** bajo el título: *“Taller de profundización en actividad física y salud física, social y emocional para mejorar el rendimiento académico del alumnado”*. El **objetivo** que se persigue es combatir los dos problemas señalados anteriormente: por un lado, evitar el sedentarismo adolescente promoviendo hábitos físicos saludables que influyan a su vez en su salud mental y social y, de esta manera, incidir también en su rendimiento académico.

En concreto, esta propuesta se contextualiza en el **IES Tirant lo Blanc**, centro educativo público situado en la ciudad de Elche, concretamente en una zona de población trabajadora que, mayoritariamente, se encuentra ocupada en la tradicional **industria del calzado**. Además, esta población tiende cada vez más a ocuparse en actividades relacionadas con el sector de los **servicios**. Esta situación social determina en muchas ocasiones que se trabaje con familias con una escasa formación académica y con unas bajas expectativas de movilidad social en relación con el mundo de la educación. El porcentaje de **alumnos extranjeros** se encuentra al torno al 14,21%, aumentando de manera considerable en los últimos años. La población inmigrante procede principalmente de Ecuador, Bolivia, Colombia, Países de Este, China y Marruecos.



La **oferta formativa** del centro se centra en educación secundaria obligatoria, bachillerato, FP básica y ciclos medio y superior de turismo. Además, para este curso se ofertará también el programa de mejorar del aprendizaje y el rendimiento (PDC) y el programa de refuerzo (PR4).

En cuanto a sus **instalaciones**, el centro dispone de aulas equipadas, laboratorios, biblioteca, salas de informática y espacios deportivos. En concreto, en relación al **departamento de EF**, para este curso se compone de 4 profesores (una profesora funcionaria de carrera con destino definitivo, un profesor funcionario en prácticas y dos profesores interinos a tiempo completo). En relación a las **instalaciones**, dispone de un pabellón de reducidas dimensiones con 2 vestuarios (chicas y chicos) y un patio con dos pistas multideportivas y un pequeño campo con una red para practicar volleyball. El **material** con el que cuenta el profesorado para impartir sus distintas clases es suficiente para la consecución de los objetivos propuestos en cada Unidad y para que los alumnos puedan practicar la mayoría de los deportes sin ningún problema.



El **equipo directivo** lleva en el cargo desde el curso 2021-2022 y está compuesto por la directora Laura Paco, los jefes de estudio Francisco Quesada (ESO) y Gloria Ferrandis (Fp y Ciclos), el vicedirector Francisco Fernández, la secretaria M^a Salud García y las ayudantes de dirección Trini Maciá y Elena M^a Belén (figura 1). Todos ellos junto con el claustro de profesores son los responsables para que el centro pueda cumplir el objetivo de proporcionar una educación de calidad que prepare a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo actual, preparándolos para su futuro académico o laboral y contribuir al desarrollo integral de la comunidad educativa.

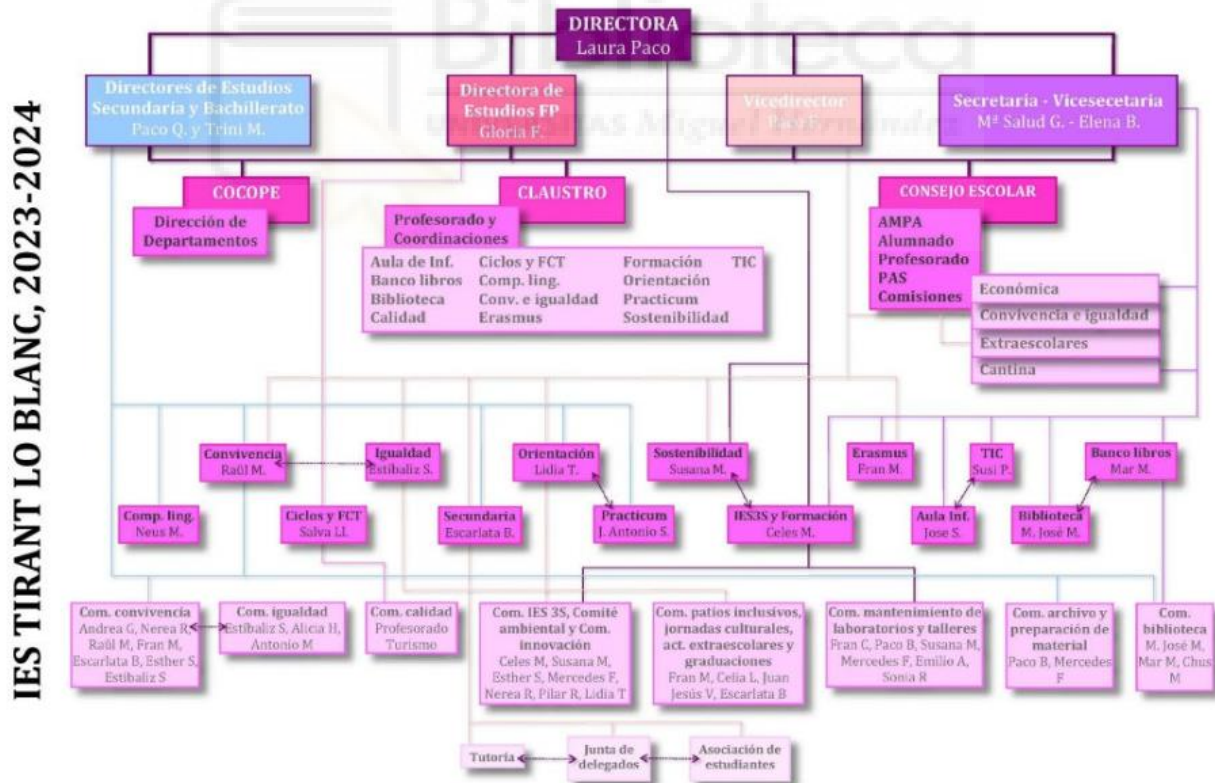


Figura 1. Equipo directivo IES Tirant lo Blanc

2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Los últimos datos obtenidos por el informe PISA (2022), como se avanzaba en la contextualización, han sido muy alarmantes. No solo ha bajado el **rendimiento académico** del alumnado respecto a informes PISA anteriores, sino que, además, hay un descenso del alumnado que tenía un nivel alto de rendimiento (figura 2). Si estos datos no fueran poco, se ha producido también un aumento considerable del absentismo escolar.

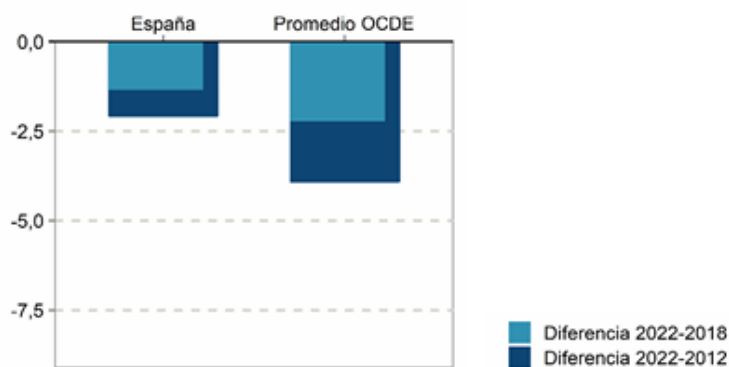


Figura 2. Rendimiento del alumnado

El **absentismo** escolar es un problema en España del que no nos estamos haciendo el suficiente eco con la gran repercusión que tiene en los informes de rendimiento académico. En concreto, estas cifras de informes PISA son alarmantes en el alumnado de 4º de ESO con un 25-28% de absentismo escolar. Al respecto, un estudio reciente realizado por Cruz Orozco (2020) concluía que, a pesar de su relativa invisibilidad y de carecer de datos y estudios exhaustivos, las referencias existentes sobre el sistema educativo en España y específicamente en la Comunidad Valenciana indican que hay un número considerable de alumnos en edad de escolarización obligatoria que muestran conductas absentistas.

En la literatura actual se han identificado multitud de factores relacionados con los alumnos que influyen en el rendimiento académico. Entre ellos, además de **factores cognitivos**, destacan **factores físicos y de composición corporal** como influyentes en el rendimiento académico. De forma más concreta, según Dubuc et al. (2022), los malos hábitos actuales de los adolescentes que incluyen insuficiencia de actividad física, mala alimentación y excesivo tiempo frente a la pantalla parecen influir en el rendimiento del alumnado. Como dato curioso, destacamos el estudio de Weemer & Ayodele (2021) quienes han confirmado que se encuentra una asociación positiva entre la fuerza abdominal y el promedio de las calificaciones de los alumnos.

Según la OMS (2020), el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años, es decir, los que cursan educación secundaria obligatoria, dedican su tiempo libre a otras actividades que no tienen nada que ver con el ejercicio o la actividad física. En este sentido, solo el 19% de los adolescentes cumplen con las **recomendaciones actuales de actividad física** y se benefician de éstas. Ante estos datos, Rosario Salazar-Ruiz et al. (2023) auguran un aumento del riesgo de enfermedades en un futuro aumentando con ello los problemas de salud físicos, sociales y mentales. También Wojtyła-Buciora et al., (2014) muestran que, según los padres, el 60% de los alumnos de secundaria pasan todos o casi todos los días delante de una pantalla de ordenador, mientras que el 62% delante de la televisión.

El entorno que rodea al alumnado según los últimos estudios tampoco ayuda en exceso a revertir estos datos. Si nos centramos en el **ámbito académico**, según Weemer y Ayodele (2021) muchos profesores de otras asignaturas cuestionan el valor de la educación física e incluso defienden que perjudica al rendimiento académico. La realidad de todo esto, sin embargo es que el entorno escolar en España promueve un estilo de vida sedentario ya que el alumnado tiene que pasar sentado largos periodos de tiempo en el aula, alrededor de 3,5 horas, lo que corresponde a que el 70% del tiempo que se pasa en clase es sedentario (Barbosa et al., 2020). Por su parte, en el **ámbito familiar** el estudio de Barbosa et al. (2020) recoge que muchos padres piensan que la actividad física o las actividades extraescolares perjudican el expediente de sus hijos.

Sin embargo, contrario a estas consideraciones, son diferentes estudios los que han analizado y concluido que la práctica de actividad física produce **beneficios** en diferentes ámbitos que repercuten en el rendimiento académico. Así, Sebastià-Amat et al. (2019) defienden que la relación entre ejercicio físico y salud es estrecha gracias al impacto positivo que el ejercicio tiene tanto en el **bienestar físico** como en el **mental** de quienes lo practican.

Además, la sensación de bienestar que produce la práctica de actividad física puede prevenir la aparición de enfermedades como el estrés o la ansiedad, funcionando también como una forma de terapia para las mismas. En este sentido, la práctica deportiva ayuda a construir una autoestima más sólida, mejorar la calidad de vida de las personas y mejorar los procesos mentales según estos autores. Entre las posibles causas del último efecto descrito, se encuentra que el ejercicio físico aumenta los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro y optimiza la plasticidad sináptica en los procesos neuroeléctricos de la corteza cerebral. Ambos efectos son considerados factores clave para el rendimiento académico (Ruiz-Ariza et al., 2019). Booth, et al. (2013), encontró un aspecto de especial relevancia sobre las **chicas**, ya que ellas, con la ayuda del ejercicio, obtenían mejores calificaciones en las asignaturas de ciencias. Por su parte, Dubuc et al., (2022) obtuvieron que la práctica de actividad física disminuyó el uso del dispositivo móvil y aumentó el VO₂máx repercutiendo estos dos aspectos en el rendimiento de las estudiantes. Por otro lado, en chicos, ser miembro de un equipo deportivo escolar fue, con diferencia, el predictor más importante del rendimiento escolar. Y es que, para Fernández-García et al. (2020), el deporte está asociado a varios aspectos académicos como el **compromiso**, el **trabajo cooperativo** y el **respeto hacia las normas**, así como la relación con el desarrollo de habilidades cognitivas (comparación, síntesis, relación, etc.) y la satisfacción de sus **necesidades psicológicas básicas** (Burgueño, Medina-Casabón, Morales-Ortiz, Cueto-Martín & SánchezGallardo, 2017).

Según la **Teoría de la Autodeterminación** (TAD) (Deci & Ryan, 1985), cuando el estudiante es capaz de tener una alta satisfacción en sus necesidades psicológicas básicas (autonomía, compromiso y relación con los demás), se produce una **regulación más autodeterminada de motivación**: motivación intrínseca y regulación identificada, en favor de una reducción de aquellas regulaciones motivacionales menos autodeterminadas e incluso de la desmotivación (Burgueño, Medina-Casabón, Morales-Ortiz, Cueto-Martín & SánchezGallardo, 2017; Méndez-Giménez et al., 2015). Por lo tanto, aquellos sujetos que satisfacen en mayor medida estas necesidades, mostrarán una motivación intrínseca más elevada y, por consiguiente, mostrarán actitudes más adaptativas: esfuerzo, rendimiento académico, intenciones de práctica futura y diversión (Méndez-Giménez et al., 2015).

Extrayendo como ideas clave de la literatura revisada que la educación física no es una pérdida de tiempo para el alumnado y que tiene una relación, en gran medida positiva, en el rendimiento académico (Gil-Espinosa et al., 2020), en este Trabajo Fin de Grado se propone una **asignatura optativa** bajo el título: *“Taller de profundización en actividad física y salud física, social y emocional para mejorar el rendimiento académico del alumnado”*. Con esta asignatura se pretende profundizar en aquellos contenidos que, por los pocos días asignados a la asignatura de Educación Física (2 horas/semana) no da tiempo a trabajar, ampliando con ello las horas en las que el alumnado puede estar en actitud activa (no sedentaria) durante la jornada escolar. Nos acercáramos así a la recomendación que la OMS hacía en 2010 en relación a la necesidad de realizar 60 minutos de actividad física diaria. De esta manera, estaremos incidiendo en su bienestar físico, social y emocional al satisfacer, entre otros aspectos, sus necesidades psicológicas básicas y propiciar estados de motivación más autodeterminados (intrínsecos e identificados) durante su permanencia en el centro educativo. Según la bibliografía revisada, si el alumnado está motivado podremos disminuir el índice de absentismo y aumentar el rendimiento académico, datos que, como ha quedado reflejado, han sido muy alarmantes en el último informe PISA.

En definitiva, los **objetivos** que se persiguen con este trabajo son:

- Plantear una asignatura optativa para profundizar en contenidos de la asignatura de EF.
- Identificar y extrapolar las competencias aprendidas en el contexto educativo a su día a día (aprendizaje significativo).
- Satisfacer las necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación) y con ellas, la motivación intrínseca hacia la asignatura de EF y la actividad física en general, incidiendo de esta manera, en su rendimiento académico.

3. INTERVENCIÓN

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura propuesta “**TALLER DE PROFUNDIZACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD FÍSICA, SOCIAL Y EMOCIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO**” está diseñada con el propósito de promover un desarrollo integral del alumnado profundizando en contenidos que en la materia de educación física no se pueden abordar con la profundidad necesaria por las pocas horas destinadas a esta materia. Se trata, además, de contenidos que tienen una amplia repercusión en su día a día, de ahí, la necesidad de abordarlos de forma más profunda. De esta manera, esta asignatura contribuye a la transmisión y puesta en práctica de valores relacionados con la equidad, la libertad personal, la tolerancia, la responsabilidad y la ciudadanía democrática. Así mismo, se refuerzan valores y saberes educativos incluidos en la LOMLOE como el esfuerzo personal, la motivación del alumnado, la igualdad de derechos y educación afectivo sexual, el espíritu crítico, y la contribución a la sostenibilidad ambiental, social y económica. Todos estos valores y saberes permiten, a su vez, el trabajo interdisciplinar con otras materias consiguiendo con ello que el alumnado desarrolle su potencial académico y lleve una vida activa y saludable.

Con esta materia se pretende reforzar lo trabajado en la asignatura de educación física, jugando así un papel fundamental en la lucha por la salud mental por medio del bienestar psicológico, la satisfacción de las 3 necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás), un mejor autoconcepto y una mayor motivación intrínseca e identificada en clase, así como la capacidad de afrontar el estrés y la ansiedad. En definitiva, ofrece la oportunidad de que el alumnado desarrolle habilidades sociales y mejore su bienestar emocional colaborando de manera directa con cada una de las dimensiones del concepto de salud (física, mental y social) que plantea la OMS. Responde, así, a los **Objetivos de Desarrollo Sostenible 3** (salud y bienestar) y **4** (educación de calidad).

Se presenta en **3º ESO** por dos motivos:

- ⇒ **Laboral**: para orientar al alumnado hacia una salida profesional bien de Grado, bien de universidad.
- ⇒ **Ocupación del tiempo libre y de ocio**: para fomentar el interés en temas relacionados con la materia y estimular una participación activa en actividades durante el tiempo libre (alejándose de la dependencia en dispositivos tecnológicos). Además, se busca que aquellos que ya estén comprometidos o lo estén en el futuro, reconozcan prácticas saludables entre la variedad de ofertas que hay. Se trata, por tanto, de educar sobre la adopción de hábitos saludables para que los estudiantes sean capaces de cuidar su salud y disfrutar de un ocio activo, lo cual será beneficioso a lo largo de sus vidas.

La asignatura se divide en **3 grandes ejes** (que pueden ser tratados uno por trimestre):

- ⇒ **Actividad y salud física (1º trimestre)**: se trata de que el alumnado convierta los conocimientos adquiridos, de forma teórico-práctica (a través del conocimiento y la experiencia), en hábitos saludables, para que le sean válidos para toda la vida. Los hábitos alimentarios adecuados, tienen un efecto sobre el buen estado físico y la salud, mientras que una alimentación incorrecta en los años de desarrollo es un factor de riesgo temprano de sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares (Jasińska et al., 2021). Por esto, los alumnos aprenderán técnicas de **primeros auxilios y hábitos nutricionales saludables**, teniendo en cuenta su estado de salud y su condición física. Se trata de que sean autónomos, que sean capaces de buscar información, tener criterio científico para poder utilizar todos los medios actuales de los que disponen para socorrer y tener hábitos alimenticios saludables. El segundo bloque podrá trabajarse de forma interdisciplinar con la FPB de cocina.

- ⇒ **AF y Ocio (2º trimestre)**: la salud debe estar unida al ocio y tiempo libre activo. Hay que tener en cuenta que según la OMS el sedentarismo es la cuarta causa de muerte en el mundo (por delante de la obesidad) y la OMS recomienda que los adolescentes limiten el tiempo que dedican a las actividades sedentarias (especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla). La adquisición de hábitos saludables es el objetivo principal de la asignatura de Educación Física, que completa esta optativa al trabajar en esta última fase la autonomía de los alumnos para que aprendan a **gestionar un evento deportivo** y entiendan el deporte mucho más allá de su mera participación.
- ⇒ **AF y Mente (3º trimestre)**: la OMS ha declarado la soledad como un problema de salud pública mundial. Entre los factores que pueden incrementar el riesgo de **autolesiones, ideaciones o tentativas de suicidio** se encuentran la **ansiedad, los trastornos alimentarios** y la **depresión**. Precisamente se trata de problemas que se han multiplicado en estos cuatro últimos años en el centro. De ahí de profundizar en este contenido que se aborda ya en Educación Física, pero sin la intensidad que lo merece. Aprenderán a reconocer y gestionar sus emociones aplicando las técnicas de relajación adecuadas dotando con ello de importancia a su salud mental.

El **currículum** de esta asignatura se estructura como el resto de materias del currículum en **competencias específicas, saberes básicos, situaciones de aprendizaje y criterios de evaluación** que se describen a continuación.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Las competencias específicas identifican todo aquello que el alumnado ha de ser capaz de hacer, así como las situaciones y las condiciones en las cuales lo ha de poder hacer una vez cursada la materia. La materia se organiza en 3 competencias específicas que desglosan y concretan las competencias clave, a la vez que contribuyan a su consecución:

- ⇒ **Competencia específica 1 (CE1)**: integrar un estilo de vida activo mediante hábitos saludables y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico, mental y social.
Descripción: Esta competencia supone un enfoque hacia un conocimiento holístico del concepto de salud conectado con la aplicación de habilidades para una vida saludable de manera autorregulada. Se pone énfasis en la aplicabilidad de los conocimientos acerca de una vida sana con el fin de transmitir la capacidad de tomar decisiones personales y asumir la responsabilidad y el compromiso hacia su salud, ahora y para el resto de su vida. Pone énfasis en consolidar y desarrollar que el alumnado sea capaz de participar en actividades físicas por su bienestar personal y el de toda la comunidad, creando conexiones sostenibles con su entorno y conociendo las medidas de seguridad y primeros auxilios en función de la actividad llevada a cabo.
- ⇒ **Competencia específica 2 (CE2)**: diseñar, practicar, dirigir y gestionar diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios convenientes.
Descripción: A través de esta competencia el alumnado mejora la motricidad adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades en movimiento, ajustando y adquiriendo nuevas conductas motrices respecto a las que se adquieren en educación física. De igual forma, aprenden a gestionar, coordinar y trabajar en equipo en el diseño y puesta en práctica de eventos deportivos.
- ⇒ **Competencia específica 3 (CE3)**: diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva como medio de relajación y autoconcepto propio.
Descripción: Esta competencia pone énfasis en consolidar y desarrollar que el alumnado sea capaz de participar en actividades artístico-expresivas por su bienestar personal. Además, se debería participar de manera activa en la planificación y puesta en práctica de estrategias para facilitar la relajación, la auto-regulación y la motivación intrínseca incidiendo, de esta manera, en el estrés, ansiedad y desmotivación.

⇒ **Competencia específica 5 (CE5):** 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.

Descripción: Esta competencia ayuda a que el alumnado tenga un uso coherente y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación. El uso de la tecnología en la Educación Física contribuye a la integración de elementos para el intercambio de experiencias y conocimientos, el análisis de los comportamientos motores, el control, la gestión y la organización de la propia actividad física y deportiva, entre otras.

RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

La LOMLOE establece 8 competencias clave cuya consecución permitirá establecer el perfil de salida al final de la enseñanza básica. En el cuadro adjunto se muestra las **relaciones** más significativas entre las **competencias específicas** y las **competencias clave**. Esta relación se da en las dos direcciones:

	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X	X	X	X	X	X	X	
CE2		X		X	X	X	X	X
CE3	X			X	X	X	X	X
CE5		X		X	X		X	

- **CCL:** Competencia en comunicación lingüística.
- **CP:** Competencia plurilingüe.
- **CMCT:** Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- **CD:** Competencia digital.
- **CPSAA:** Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- **CC:** Competencia ciudadana.
- **CE:** Competencia emprendedora.
- **CCEC:** Competencia en conciencia y expresión cultural.
- **CE:** Competencias específicas.

SABERES BÁSICOS

Los **saberes básicos** son el conjunto de contenidos procedimentales, conceptuales, actitudinales y axiológicos propios de la materia que el alumnado debe aprender para adquirir y desarrollar las competencias específicas en el nivel que establecen los criterios de evaluación. En esta asignatura, los saberes básicos se organizan en **tres bloques**:

BLOQUE 1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Aborda dos de los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: salud física y social. Se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deportivas relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida.

SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA

Grupo 1:

- 1.1.1.1. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.1.1.2. Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).
- 1.1.1.3. La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.
- 1.1.1.4. Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general.
- 1.1.1.5. Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas.
- 1.1.1.6. Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico.

Grupo 2:

- 1.1.2.1. Cuidado del cuerpo.
- 1.1.2.2. Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- 1.1.2.3. La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.
- 1.1.2.4. Métodos de recuperación del esfuerzo.

SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL

- 1.2.1. Efectos negativos y conductas preventivas del consumo de tabaco, alcohol, drogas y ludopatía deportiva.
- 1.2.2. Programas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
- 1.2.3. Ayudas ergogénicas legales y dopaje.

SUBBLOQUE 1.3. ACTUACIONES BÁSICAS Y CRÍTICAS ANTE SITUACIONES DE URGENCIA DE URGENCIA POR LESIÓN O ACCIDENTE

- 1.3.1. Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia.
- 1.3.2. Actuaciones de primeros auxilios: Protocolos de actuación (PAS / RICE). Dispositivos DEA. RCP
- 1.3.3. El botiquín.
- 1.3.4. Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
- 1.3.5. Higiene y actividad física.
- 1.3.6. Uso de las TIC.

BLOQUE 2: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Aborda aquellos componentes relacionados con la planificación, organización y autorregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

SUBBLOQUE 2.1. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

- 2.1.1. Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
- 2.1.2. Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos.
- 2.1.3. Lógica interna de los juegos y deportes.
- 2.1.4. Aspectos reglamentarios.

SUBBLOQUE 2.2. HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 2.2.1. Aprovechamiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la AF, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.
- 2.2.2. Creación y curación de contenidos.

SUBBLOQUE 2.3. ORDENACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- 2.3.1. Organización de acontecimientos deportivos y de actividad física en general.
- 2.3.2. Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.
- 2.3.3. Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva.

SUBBLOQUE 2.4. JUSTICIA SOCIAL AL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 2.4.1. Valores deportivos y olímpicos.
- 2.4.2. Identificación de conductas contrarias a la convivencia.

BLOQUE 3: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

Aborda el elemento que faltaba y que integra el concepto de salud según la OMS: la salud mental. Con este bloque se da la oportunidad de vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el *fair play* y la deportividad, el conocimiento de las respuestas comunicativas de su propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales, el respeto a un mismo y a los otros, así como el sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar y el de sus compañeros

SUBBLOQUE 3.1. HABILIDADES SOCIALES

- 3.1.1. Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional.
- 3.1.2. Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, asertividad, comunicación efectiva y otras.

SUBBLOQUE 3.2. GESTIÓN EMOCIONAL

- 3.2.1. Roles en contextos de práctica físico-deportiva.
- 3.2.2. Control y gestión de emociones.
- 3.2.3. Estrés y ansiedad.
- 3.2.3. Técnicas corporales de regulación física y emocional.

SUBBLOQUE 3.3. SALUD MENTAL**Grupo 1:**

- 3.3.1.1. Métodos y técnicas de relajación y respiración.
- 3.3.1.2. Técnicas básicas de meditación.
- 3.3.1.3. Hábitos de salud mental.

Grupo 2:

3.3.2.1. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo.

3.3.2.2. Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.

3.3.2.1. Efectos del uso excesivo de la tecnología.

SUBBLOQUE 3.4. EL CUERPO COMO ELEMENTO COMUNICATIVO

3.4.1. La comunicación no verbal consciente e inconsciente.

3.4.2. Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Las **situaciones de aprendizaje** deben contemplar el conjunto de competencias específicas, así como a la interrelación de saberes asociados a estas. Este enfoque es clave para crear situaciones de aprendizaje que permiten trabajar simultáneamente competencias específicas relacionadas entre sí.

Para promover la adquisición y desarrollo de las competencias específicas, las situaciones de aprendizaje han de tener las siguientes características y cumplir los siguientes criterios:

⇒ Ser significativas para el alumnado

⇒ Ser funcionales y transferibles a la vida cotidiana del alumnado

⇒ Implicar cognitivamente al alumnado fomentando la autonomía, la creatividad y aumentando la capacidad de producir ideas resolutivas e innovadoras.

⇒ Mejorar la práctica autónoma, potenciando la capacidad de razonamiento del alumnado y planteando tareas y propuestas que les hagan tomar decisiones, reflexionar y resolver problemas a partir de la interacción de la información.

⇒ Ser flexibles, tanto desde el punto de vista del tiempo como del material necesario para desarrollarse, adaptándose así el proceso educativo al día a día de los centros educativos.

⇒ Fomentar la capacidad de autoeficacia del alumnado.

Esta asignatura contará con 9 situaciones de aprendizaje (3 situaciones por trimestre). Las SA del primer trimestre estarán orientadas a la creación de nuevos hábitos saludables en la vida del alumnado (**Anexo 1**), junto con la adquisición de nuevos hábitos alimenticios y el aprendizaje de técnicas básicas de soporte vital y primeros auxilios. En el segundo trimestre se realizarán otras 3 SA; la primera (**Anexo 2**) tendrá como objetivo final aprender a crear un evento deportivo para después en las siguientes situaciones de aprendizaje poder gestionarlos y ver el deporte desde otro punto de vista. El último trimestre se centrará en poder mejorar la salud mental del alumnado y aprender a gestionar el estrés en momentos de presión. Por lo que se ha decidido comenzar con una situación de aprendizaje de Yoga y técnica de relajación (**Anexo 3**) para en las siguientes poder practicar por ejemplo pilates y otras técnicas que puedan ayudar a los alumnos a mejorar la gestión del estrés.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación son la concreción de las **competencias específicas**. Por ello, el desarrollo de los criterios de evaluación por parte de los docentes facilita la tarea de la evaluación al permitir detectar dificultades en la adquisición de las competencias específicas. En este sentido, la evaluación, vista desde su función reguladora, es un elemento esencial del proceso de aprendizaje.

Para facilitar la consecución de estos criterios de evaluación y, con ello, de las competencias específicas, los docentes deben concretar los criterios en **descriptores** claros que relacionen los saberes con tareas competenciales para conseguir las competencias específicas.

Los **criterios de evaluación** en los que se concretan las competencias específicas de esta asignatura son los siguientes:

CE 1	<p>1.1. Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física y social.</p> <p>1.2. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.</p> <p>1.3. Consolidar hábitos de alimentación saludables teniendo un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.</p> <p>1.4. Analizar críticamente los componentes que participan en un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y socio-familiar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física y social.</p> <p>1.5. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.</p>
CE 2	<p>2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.</p> <p>2.2. Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.</p> <p>2.3. Diseñar y participar en eventos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones</p> <p>2.4. Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.</p>
CE 3	<p>3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.</p> <p>3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.</p> <p>3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinares y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.</p> <p>3.4. Analizar críticamente los componentes que participan en un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y socio-familiar, discriminando las conductas de riesgo para la salud mental.</p>
CE 5	<p>5.1. Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.</p>

4. CONCLUSIÓN

En este trabajo se ha analizado el impacto de la actividad física sobre el rendimiento del alumnado en secundaria. Durante la revisión bibliográfica se han obtenido resultados que han respaldado que la actividad física afecta positivamente al rendimiento del alumnado. Además, se ha demostrado que la Educación física no tiene que ser una asignatura en segundo plano, debe de ser igual de importante que las demás, ya que contiene beneficios, no solo para la salud física, si no, también para la salud mental y emocional.

Después de analizar la actividad física diaria de los adolescentes y las actividades que suelen realizar en su tiempo libre en el contexto de aplicación de este TFG, se ha detectado que la mayoría de los jóvenes no llegan a las recomendaciones actuales de actividad física que indica la OMS. A parte, la mayoría del tiempo libre, los adolescentes lo pasan delante de una pantalla (ordenador, móvil, televisión, etc.).

Teniendo como premisa los hallazgos encontrados en la bibliografía especializada quien sugiera que el alumnado necesita aumentar el tiempo de actividad física para ayudar a su rendimiento académico por repercutir positivamente en su bienestar físico, social y mental, y, debido las pocas horas destinadas a la materia de educación física que, además, impide el completo tratamiento de todos los contenidos recogidos en el currículum, en este Trabajo Fin de Grado se propone una asignatura optativa bajo el título de **“taller de profundización: actividad física y salud física, social y emocional para mejorar el rendimiento académico del alumnado”**.

Con ella se pretende fomentar hábitos de vida saludables con los que incidir en los 3 elementos que influyen según la OMS en la salud: física (por medio de la práctica y organización de actividades físicas y deportivas, la adquisición de pautas alimenticias de higiene y sueño correctas y la seguridad en la práctica), social (por medio de la puesta en práctica de tareas y productos finales cooperativos, aceptación de normas y liderazgo.) y mental (por medio del conocimiento de uno mismo y el control emocional). De esta manera, el alumnado podrá satisfacer sus 3 necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás) y con ello que asista a clase con una mayor motivación intrínseca e identificada, consiguiendo con ello aumentar su rendimiento académico y disminuir el absentismo escolar como nos sugiere el último informe PISA publicado.

Este estudio puede, de esta manera, servir de punto de partida para, a continuación, poder comprobar los aspectos señalados desde un punto de vista empírico, es decir, poniendo en práctica esta asignatura y analizando los efectos generados.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 16, pp. 1–29). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Benvinguts a l'IES Tirant lo Blanc d'Elx.* (s. f.-c). <https://portal.edu.gva.es/tirantloblancelx/va/portada-va/>
- Booth, J. N., Leary, S. D., Joinson, C., Ness, A. R., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M., & Reilly, J. J. (2013). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 265-270. DOI: 10.1136/bjsports-2013-092334
- Burgueño, R., Medina-Casabón, J., Morales-Ortíz, E., Cueto-Martín, B., & Sánchez-Gallardo, I. (2017). Sport education versus traditional teaching: influence on motivational regulation in high school students.
- Cruz Orozco, J. I. (2020). Absentismo escolar en España. Datos y reflexiones. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 26, 121–135. <https://doi.org/10.18172/con.4443>
- Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1985). *Intinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria.*
- Dubuc, M.-M., Aubertin-Leheudre, M., & Karelis, A. D. (n.d.). *Predictores del rendimiento académico en estudiantes de secundaria: el estudio longitudinal ASAP*. <http://www.intjexersci.com>
- Fernández-García, A., Quiñones-La-Rosa, I., & Álvarez-Céspedes, T. M. (2020). Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(3)
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sanchez, C. (2020). Association of physical fitness with intelligence and academic achievement in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124362>
- Jasińska, M., Strzelecka, A., Chmielewski, J., Wolak, P., Stanisławska, I., Choina, P., Kordyżon, M., & Nowak-Starz, G. (2021). Quality of life, health, eating habits and physical development of middle school adolescents in the Świetokrzyskie. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 28(4), 659–666. <https://doi.org/10.26444/aaem/141624>
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Méndez-Alonso, D. (2015). Modelo de educación deportiva versus modelo tradicional: efectos en la motivación y deportividad. *Revista Internacional de*

Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 15(59), 449-466.

PISA 2022 Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes Informe español. (n.d.). <https://cpage.mpr.gob.es/>

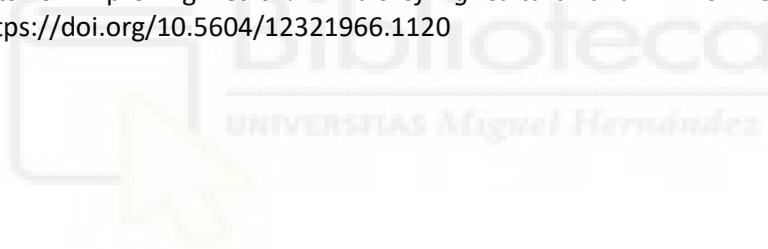
Rosario Salazar-Ruiz, M., Manuel Alonso-Vargas, J., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Cambil-Díaz, L., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Efectos de la actividad física en la repetición de curso de los adolescentes de Granada Effects of physical activity on grade repetition among adolescents in Granada. In *Retos* (Vol. 49). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Ruiz-Ariza, A., De La Torre-Cruz, M. J., Suárez-Manzano, S., & Martínez-López, E. J. (2019). *Apoyo hacia la actividad física y rendimiento académico independientemente del estatus socioeducativo parental Support towards physical activity and academic performance regardless of parental socio-educational status* (Vol. 35). www.retos.org

Sebastiá-Amat, S., García-Jaén, M., Ferriz-Valero, A., & Manuel Jimenez-Olmedo, J. (2019). *RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ALUMNADO DE BACHILLERATO*. 14(2), 155–159.

Weemer, M. M., & Ayodele, O. (2021). Associations of Physical Fitness and Academic Achievement Among Illinois High School Students. *The Physical Educator*, 78(3). <https://doi.org/10.18666/tpe-2021-v78-i3-10311>

Wojtyła-Buciora, P., Stawińska-Witoszyńska, B., Wojtyła, K., Klimberg, A., Wojtyła, C., Wojtyła, A., Samolczyk-Wanyura, D., & Marcinkowski, J. T. (2014). Assessing physical activity and sedentary lifestyle behaviours for children and adolescents living in a district of Poland. what are the key determinants for improving health? *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21(3), 606–612. <https://doi.org/10.5604/12321966.1120>



6. ANEXOS

- Anexo 1:

IDENTIFICACIÓN SITUACIÓN APRENDIZAJE	Título:	¡Mejora tus hábitos en 21 días! ¡Por una vida más saludable!				Temporalización				
	Materia(s) / Módulo(s):	Taller de profundización: actividad física y salud física social y emocional para mejorar el rendimiento académico del alumnado.				Nivel:	Nº S.A.:	Trimestre:	Nº clases:	
	Descripción: desencadenantes (reto, problema, necesidades)	Esta situación de aprendizaje se realiza la primera del curso para conseguir inculcar desde el principio los principales hábitos saludables para la vida del alumnado y que mejoren su calidad de vida. También, es importante que sepan de estos hábitos para poder prevenir enfermedades en su vida adulta.								
	Tareas previstas	Tarea de concienciación de malos hábitos; Tarea de hábitos saludables; Tarea de buenos hábitos alimenticios; tareas de motivación								
	Valoración del progreso aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> Observación directa durante el proceso. Lista de control o rúbrica de los diferentes hábitos que adquieran. Cuestionario de autoevaluación. Evaluación escrita o verbal sobre los hábitos saludables elegidos y los pasos realizados para su logro. 								
	Producto final (evidencias)	Por grupos, deberán mostrar los 3 hábitos saludables que han adoptado en estos últimos 21 días y deberán exponerlos a los demás compañeros. Reflexionarán sobre los hábitos adquiridos, beneficios encontrados y dificultades durante el reto. Se valorará la calidad del trabajo, la creatividad, la organización y la coherencia con los objetivos del reto.								
	Contexto	Personal	X	Educativo	X	Social		Profesional		
CONCRECIÓN CURRICULAR	Competencias clave	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC	
	Competencias específicas	CE1								
	Criterios de evaluación	1.1; 1.2; 1.3; 1.4			Saberes básicos		1.1.1.1; 1.1.1.3; 1.1.1.4; 1.1.2.1; 1.1.2.2; 1.1.2.3; 1.2.1;			
	Estrategias metodológicas: En esta situación de aprendizaje se utilizará la indagación ya que el alumnado tiene que indagar como implementar sus hábitos saludables, además de buscar esos hábitos, mediante la lluvia de ideas. También se utilizará la instrucción directa a la hora de realizar la charla. En cuanto a los estilos de enseñanza, predominará el estilo participativo y socializador ya que los hábitos que quieran adquirir se harán en grupos, pero también utilizaremos estilo individualizador, ya que los hábitos los obtendrán individualmente. ya que trabajarán de forma individual, pero también utilizaremos estilo participativo y socializador a la hora de hacer simulaciones.									
	Medios y recursos	Espacios/ Instalaciones: Pistas o gimnasios								
		Materiales curriculares: Papeles, bolígrafos, materiales para la elaboración de menús								
	Resultados de aprendizaje:									
<ol style="list-style-type: none"> Ser capaz de reconocer los buenos y malos hábitos que hay hoy en día en la vida diaria a través de las diferentes actividades propuestas. Ser capaz de adquirir 3 hábitos saludables en 21 días para posteriormente mantenerlos y mejorar la calidad de vida. Ser capaz de trabajar en equipo para lograr posteriormente beneficios individuales. 										
Niveles de respuesta educativa para la inclusión:										
NIVEL III:										
<ul style="list-style-type: none"> La comunicación deber ser clara y directa, utilizando ayudas visuales para facilitar la comprensión. Establecer rutinas predecibles y consistentes, para así crear unas estructuras que reduzcan la ansiedad. 										
NIVEL IV:										
<ul style="list-style-type: none"> Utilizar una enseñanza individualizada, con materiales visualmente atractivos y concretos para reforzar a comprensión. Utilizar apoyo en la comunicación, fomentando la comunicación no verbal, como gestos, señas o expresiones, para facilitar la interacción. 										

DESARROLLO SITUACIÓN APRENDIZAJE	Secuenciación de las tareas previstas por clases
	<p>Clase nº 1. Introducción a los hábitos saludables. Se realizará una lluvia de ideas sobre los diferentes aspectos que componen un estilo de vida saludable. Se crearán los grupos y se seleccionarán 3 hábitos distintos para que tras 21 días de reto los intenten conseguir a través de objetivos realistas y alcanzables. Duración: 55'.</p> <p>Clase nº 2. Charla sobre “Efectos negativos y conductas preventivas del consumo de tabaco, alcohol, drogas y ludopatía deportiva”. Duración: 55'.</p> <p>Clase nº 3 a la nº 8. Puesta en práctica y reuniones de equipo. Se pondrá en práctica el plan de acción para cada uno de los 3 hábitos seleccionados con sus distintos objetivos específicos, medibles, alcanzables y relevantes. También, durante estas clases cada grupo se reunirá para compartir sus experiencias, apoyarse y resolver problemas entre ellos y el profesor. Duración: 55'.</p> <p>Clase nº 9. Evaluación final. Cada grupo expondrá a sus compañeros los 3 hábitos que han podido adquirir en estos 21 días, los beneficios que han obtenido y las dificultades encontradas por el camino.</p>

- Anexo 2:

IDENTIFICACIÓN SITUACIÓN APRENDIZAJE	Título:	Sé tu propio jefe: ¡Gestiona tu propio evento!				Temporalización						
	Materia(s) / Módulo(s):	Taller de profundización: actividad física y salud física social y emocional para mejorar el rendimiento académico del alumnado			Nivel:	3ºESO	Nº S.A.:	4	Trimestre:	Segundo	Nº clases:	9
	Descripción: desencadenantes (reto, problema, necesidades)	<p>La decisión de iniciar esta situación de aprendizaje surge ya que la OMS expone que el sedentarismo es la cuarta causa de muerte en el mundo (por delante de la obesidad), que los adolescentes malgastan su tiempo libre delante de las pantallas y la mayoría no realiza actividad física en su tiempo de ocio.</p> <p>Por esto, ya que en la asignatura de educación física se promueven los hábitos saludables, el propósito de esta SA es proporcionar herramientas a los estudiantes para que sean capaz de gestionar un evento deportivo para que desde la participación se intente implementar una vida activa en el alumnado.</p> <p>Se plantea con el objetivo de crear un evento deportivo para en las siguientes SA poder gestionarlos. Así, los alumnos podrán ver el deporte desde otro punto de vista y no siempre desde su mera participación.</p>										
	Tareas previstas	Tarea de gestión de eventos, tarea de visionado de vídeos para obtener información, tarea de creación de un evento deportivo.										
	Valoración del progreso aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa durante el proceso. - Rúbrica de autoevaluación. - Exposición del evento deportivo que han elegido gestionar en el grupo. - Evaluación docente. 										
	Producto final (evidencias)	Se le pedirá al alumnado la exposición de un evento deportivo que hayan elegido para después poder ponerlo en práctica, ya sea en ligas de patio o en las próximas situaciones de aprendizaje.										
	Contexto	Personal	X	Educativo		Social	X	Profesional				
CONCRECIÓN CURRICULAR	Competencias clave	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC			
	Competencias específicas	CE2, CE5										
	Criterios de evaluación	2.1; 2.3; 5.1			Saberes básicos	2.2.1; 2.3.1; 2.1.4						
	<p>Estrategias metodológicas: En esta situación de aprendizaje se trabajará la indagación ya que el alumnado debe indagar sobre la gestión de un evento deportivo y también se utilizará la instrucción directa a la hora de realizar la charla.</p> <p>En cuanto a los estilos de enseñanza, predominará un estilo participativo y socializador a la hora de realizar la creación del evento deportivo, ya que se hará en grupos.</p>											
Medios y recursos	Espacios/ Instalaciones: Gimnasio, aula.											
	Materiales curriculares: Papeles, bolígrafos, ordenadores.											

	<p>Resultados de aprendizaje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ser capaz de crear un evento deportivo para después ponerlo en práctica y aprender a gestionarlo. 2. Involucrar la actividad física a los demás alumnos mediante sus eventos deportivos y poder combatir el sedentarismo que hay en el tiempo libre del alumnado. 3. Saber incorporar estas herramientas para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado.
	<p>Niveles de respuesta educativa para la inclusión:</p> <p>NIVEL III.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La comunicación deber ser clara y directa, utilizando ayudas visuales para facilitar la comprensión. - Establecer rutinas predecibles y consistentes, para así crear unas estructuras que reduzcan la ansiedad. <p>NIVEL IV.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar una enseñanza individualizada, con materiales visualmente atractivos y concretos para reforzar a comprensión. Como por ejemplo en los diferentes golpesos, los posicionamientos, etc. - Utilizar apoyo en la comunicación, fomentando la comunicación no verbal, como gestos, señas o expresiones, para facilitar la interacción.
DESARROLLO SA	<p>Secuenciación de las tareas previstas por clases</p>
	<p>Clase nº 1. “Familiarización con la gestión de eventos deportivos”. En esta clase se realizará una charla para que aprendan desde 0 a crear un evento deportivo y después gestionarlo. Previamente, deben visualizar en casa unos breves vídeos para ir con algo de conocimiento sobre este tema. Duración 55’.</p> <p>Clase nº2 a nº7. “Creación de un evento deportivo”. En estas clases, se harán grupos y mediante ellos deberán de crear distintos eventos deportivos para después exponerlos. Duración 55’.</p> <p>Clase nº8 y nº9. “Exposición y evaluación del evento deportivo”. Se expondrán los distintos eventos, se primará la publicidad que le den en redes sociales, por el instituto, etc. Ya que en las siguientes SA tendrán que gestionarlo y llevarlo a la práctica real. Duración 55’.</p>



- **Anexo 3:**

IDENTIFICACIÓN SITUACIÓN APRENDIZAJE	Título:	Tómame un break y ¡relaja tu mente!				Temporalización					
	Materia(s) / Módulo(s):	Taller de profundización: actividad física y salud física social y emocional para mejorar el rendimiento académico del alumnado		Nivel:	3ºESO	Nº S.A.:	7	Trimestre:	Tercero	Nº clases:	7
	Descripción: desencadenantes (reto, problema, necesidades)	<p>La decisión de iniciar esta situación de aprendizaje nace de la creciente conciencia sobre la importancia del bienestar físico y mental en la vida del estudiante, ya que hay periodos de mucha presión. Por otro lado, la OMS ha declarado la soledad como un problema de salud pública mundial. Entre los factores que pueden incrementar el riesgo de autolesiones, ideaciones o tentativas de suicidio se encuentran la ansiedad, los trastornos alimentarios y la depresión.</p> <p>Estos problemas se han ido multiplicando estos últimos 4 años por lo que en esta SA se enseñarán distintas técnicas de yoga, para que los alumnos puedan mejorar su salud física y mental. Y además, veremos alguna técnica de relajación para que la puedan utilizar en su día a día y bajar los niveles de estrés.</p>									
	Tareas previstas	Tarea de observación en las que se les demostrarán ciertas posturas, tareas de ejecución de posturas, tarea de creación de rutina de ejercicios, tarea de técnica de relajación.									
	Valoración del progreso aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa durante el proceso. - Rúbrica de autoevaluación. - Programa de ejercicios (rutina) realizada por cada alumno o pareja. - Evaluación docente. 									
	Producto final (evidencias)	Se le pedirá la ejecución correcta de las diferentes posturas explicadas en clase, además, un programa escrito de ejercicios en el que deben explicar para que sirve cada uno y como realizar los ejercicios. Pueden realizar también un vídeo en el que salgan explicando el programa en vez de entregarlo de forma escrita.									
Contexto	Personal	X	Educativo	X	Social		Profesional				
Competencias clave	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC			
Competencias específicas	CE1, CE5										
Criterios de evaluación	3.2; 3.3; 5.3			Saberes básicos	3.2.4; 3.2.3; 3.3.1.1; 3.4.1						
CONCRECIÓN CURRICULAR	Estrategias metodológicas: En esta situación de aprendizaje se trabajará instrucción directa en la mayoría de las sesiones ya que son técnicas muy complicadas de realizar. En cuanto a los estilos de enseñanza, predominará el estilo individualizador, ya que trabajarán de forma individual, pero también utilizaremos estilo participativo y socializador a la hora de hacer ciertas actividades. Utilizaremos una estrategia en la práctica analítica para explicar las técnicas una a una y por partes.										
	Medios y recursos	Espacios/ Instalaciones: Gimnasio Materiales curriculares: Esterillas, altavoces.									
	Resultados de aprendizaje:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser capaz de realizar una variedad de posturas de Yoga con corrección técnica para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la estabilidad del cuerpo. 2. Desarrollar la capacidad de mantener una conexión mente-cuerpo consciente durante la práctica de Yoga y técnica de relajación, mejorando así la eficacia y los beneficios de las prácticas. 3. Ser capaz de incorporar estas herramientas en la vida diaria para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado. 									
	Niveles de respuesta educativa para la inclusión:	NIVEL III. <ul style="list-style-type: none"> - La comunicación deber ser clara y directa, utilizando ayudas visuales para facilitar la comprensión. - Establecer rutinas predecibles y consistentes, para así crear unas estructuras que reduzcan la ansiedad. NIVEL IV. <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar una enseñanza individualizada, con materiales visualmente atractivos y concretos para reforzar a comprensión. Como por ejemplo en los diferentes golpes, los posicionamientos, etc. - Utilizar apoyo en la comunicación, fomentando la comunicación no verbal, como gestos, señas o expresiones, para facilitar la interacción. 									
	Resultados de aprendizaje:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser capaz de realizar una variedad de posturas de Yoga con corrección técnica para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la estabilidad del cuerpo. 2. Desarrollar la capacidad de mantener una conexión mente-cuerpo consciente durante la práctica de Yoga y técnica de relajación, mejorando así la eficacia y los beneficios de las prácticas. 3. Ser capaz de incorporar estas herramientas en la vida diaria para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado. 									

Secuenciación de las tareas previstas por clases	
DESARROLLO SITUACIÓN APRENDIZAJE	<p>Clase nº 1. “Introducción y fundamentos” En esta primera sesión trabajaremos con los principios básicos de yoga (respiración, alineación, fluidez y conciencia corporal). Previamente tendremos una demostración y explicación sobre esta disciplina Duración 55’.</p> <p>Clase nº2. “Secuencia de Yoga – Posturas de pie”. Secuencia de posturas de Yoga enfocadas algunas posturas de pie básicas de yoga. También para fortalecer piernas y tobillos. Incluye posturas como Tadasana (postura de la montaña), Vrksasana (El Árbol), Trikonasana (Triángulo) y Utkatasana (La Silla). Duración 55’.</p> <p>Clase nº3: “Yoga – Posturas de equilibrio”. Secuencia fluida que contiene posturas de Yoga para la mejora del equilibrio, la concentración y fortalecer los tobillos y el core. Aquí tendremos distintas posturas como Garudasana (El Águila), Natarajasana (El Señor de la Danza). Duración 55’.</p> <p>Clase nº4: “Yoga – Posturas de flexión”. Secuencia de ejercicios de posturas de Yoga para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral y los hombros. Incluye posturas como: Bhujangasana (La Cobra), Setu Bandhasana (El Puente), Salabhasana (El Saltamontes) y Dhanurasana (El Arco). Duración 55’.</p> <p>Clase nº5: “Yoga – Posturas de torsión”. Secuencias de posturas básicas de torsión de yoga y así mejorar la flexibilidad de la columna vertebral y el core. En esta sesión veremos posturas como Marjaryasana-Bitilasana (La Vaca-Gato), Jathara Parivartana. Duración 55’.</p> <p>Clase nº6: “Técnica de relajación Jacobson”. Veremos la técnica de relajación Jacobson y la pondremos en práctica para que luego la puedan usar en su día a día.</p> <p>Clase nº7 y 8: “Preparación y práctica del programa de posturas”. Se les explicará que deben entregar un programa de ejercicios o una rutina de yoga. Para ello por parejas o de forma individual deberán realizar un programa escrito o un video donde deben explicar la técnica y para qué sirve cada postura. Tendrán dos sesiones para organizarlo y lo deberán entregar la semana siguiente, ya que para la edición del video necesitarán más tiempo. Se valorará con mayor puntuación la realización de vídeo. Duración 55’.</p>

