SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Educación Física

4.º ESO

10 situaciones de aprendizaje completas

Con secuencia didáctica, evaluación, rúbricas y anexos listos para usar

Índice

Presentación del cuaderno 3

Plan general del curso 5

SdA 01 **Entrena para tu vida** 6

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 12

SdA 02 **Fitness bajo la lupa** 32

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 38

SdA 03 **Diseñamos el juego perfecto** 59

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 66

SdA 04 **Táctica avanzada** 86

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 91

SdA 05 **Defender sin dañar** 109

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 115

SdA 06 **El espectáculo del movimiento** 133

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 138

SdA 07 **Deporte, poder y sociedad** 157

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 163

SdA 08 **Emergencia 360º** 181

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 187

SdA 09 **Move the City** 206

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 212

SdA 10 **Deporte con impacto** 230

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 236

Créditos, fuentes y condiciones de uso 254

PRESENTACIÓN

Un cuaderno para moverse, decidir, cooperar y disfrutar

Este cuaderno reúne **10 situaciones de aprendizaje** completas de Educación Física para 4.º ESO, con un total de **70 sesiones**. Cada situación plantea un reto motor y culmina en un producto que se practica, se observa, se ajusta y se comparte.

Sobre este volumen

El Real Decreto 217/2022 establece conjuntamente los criterios de evaluación y saberes básicos de Educación Física para 3.º y 4.º ESO. Este documento propone una secuenciación didáctica propia para 4.º ESO, aumentando autonomía, planificación, gestión del riesgo, análisis crítico y organización.

La colección adopta un enfoque eminentemente práctico y competencial. La evidencia principal es motriz: las fichas sirven para planificar, registrar, analizar y evaluar, pero no sustituyen el tiempo de práctica. Cada situación combina saberes de distintos bloques, progresión motriz, toma de decisiones, cooperación, seguridad y transferencia a contextos cotidianos.

> **Principio de diseño.** Practicar → observar → decidir → adaptar → volver a practicar. El alumnado aprende Educación Física moviéndose, tomando decisiones y regulando su práctica, no acumulando tareas escritas.

Los diez anexos de cada situación

Cada situación incluye anexos listos para imprimir o llevar a la pista: un dossier visual con reglas, diagramas de espacios, protocolos y ejemplos; fichas de sesión breves para planificar, registrar y reflexionar; tarjetas de estación para recortar; instrumentos de evaluación y una guía docente con el montaje, la organización y las soluciones. Los del alumnado llevan cabecera para nombre, grupo y fecha.

1. Lanzamiento del reto
2. Dossier visual y técnico
3. Fichas de sesión
4. Plantilla del producto motor
5. Tarjetas de tareas y estaciones
6. Rúbrica imprimible
7. Autoevaluación y coevaluación
8. Apoyo y adaptaciones
9. Ampliación
10. Guía docente y soluciones

CRITERIOS EDITORIALES DE LA COLECCIÓN

- La evidencia central de Educación Física debe ser motriz. Las fichas escritas se mantienen breves y funcionales.
- No utilizar marcas físicas absolutas, peso, IMC o comparaciones corporales como criterio principal de evaluación.
- Toda práctica debe ofrecer variantes para que la participación sea significativa sin exponer a alumnado con menor competencia motriz.
- A lo largo de la colección se garantiza variedad de categorías deportivas y lógicas motrices, evitando concentrar el currículo en unas pocas modalidades.

Competencias específicas de Educación Física

REDACCIÓN OFICIAL (REAL DECRETO 217/2022)

CE1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

CE2 Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

CE3 Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

CE4 Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

CE5 Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

BLOQUES DE SABERES BÁSICOS

- **A** Vida activa y saludable
- **B** Organización y gestión de la actividad física
- **C** Resolución de problemas en situaciones motrices
- **D** Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
- **E** Manifestaciones de la cultura motriz
- **F** Interacción eficiente y sostenible con el entorno

SEGURIDAD Y SALUD

- Las propuestas son educativas, no médicas. Se evita cualquier prueba máxima, práctica peligrosa o intervención de primeros auxilios sobre compañeros. Las normas del centro, el estado de salud conocido, la meteorología, las instalaciones y la supervisión docente prevalecen siempre.
- No ejecutar maniobras de primeros auxilios potencialmente lesivas sobre compañeros. RCP solo en maniquí y DEA/DESA solo de entrenamiento.
- En actividades de entorno, las normas del centro, autorizaciones, meteorología, ratio, delimitación y evaluación de riesgos prevalecen sobre la planificación didáctica.

Base normativa: LOMLOE y Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo. El Real Decreto fija los criterios de evaluación y los saberes básicos de Educación Física para el tramo 3.º y 4.º de ESO; su distribución en este curso es una secuenciación didáctica propia. Los criterios se reproducen con su redacción oficial y los saberes se concretan a partir del Real Decreto. La propuesta debe adaptarse al currículo autonómico.

Plan general del curso

10 situaciones
70 sesiones en total

6 bloques
salud · gestión · resolución motriz · interacción social · cultura motriz · entorno

1 Entrena para tu vida
7 sesiones · Criterios 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, 2.1
Programa personal de actividad física de 4 semanas

2 Fitness bajo la lupa
7 sesiones · Criterios 1.5, 1.6, 3.3, 4.2
Campaña crítica contra pseudociencia y malas prácticas

3 Diseñamos el juego perfecto
7 sesiones · Criterios 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3
Deporte alternativo creado, reglamentado y validado

4 Táctica avanzada
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.2
Informe de análisis y mejora en deporte colectivo

5 Defender sin dañar
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.1, 3.3
Secuencia avanzada de oposición controlada y arbitraje

6 El espectáculo del movimiento
7 sesiones · Criterios 2.1, 3.2, 4.3
Evento artístico-expresivo

7 Deporte, poder y sociedad
7 sesiones · Criterios 1.5, 3.3, 4.1, 4.2
Podcast/debate sobre deporte, género, economía y política

8 Emergencia 360º
7 sesiones · Criterios 1.3, 1.4, 2.1, 3.2
Circuito integral de primeros auxilios simulados

9 Move the City
7 sesiones · Criterios 1.6, 2.1, 5.1, 5.2
Proyecto de movilidad activa, accesible y sostenible

10 Deporte con impacto
7 sesiones · Criterios 2.1, 3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.2
Actividad físico-deportiva de aprendizaje-servicio

Cobertura de saberes y variedad motriz. La planificación del volumen evita centrar cada SdA en un solo bloque y combina salud, gestión, resolución motriz, interacción social, cultura motriz y relación sostenible con el entorno. A lo largo de la colección 1.º-4.º se distribuyen prácticas individuales, cooperativas, de oposición, colaboración-oposición, red/muro, campo y bate, blanco y diana, lucha/oposición, expresión corporal y actividades en el medio natural/urbano.

01

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Entrena para tu vida

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo diseñar un plan que pueda mantener más allá de la asignatura?

CURSO	SESIONES	BLOQUES DE SABERES
4.º ESO	7 sesiones	A · B · C

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	PRODUCTO / RETO FINAL	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
CE1, CE2	Programa personal de actividad física de 4 semanas	1.1, 1.2, 1.3, 1.6, 2.1

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jalón (centro ficticio) la Oficina de Vida Activa, un proyecto de servicio a la comunidad del departamento de Educación Física, recibe cada curso la misma queja de exalumnos y exalumnas: «En el instituto me movía, pero al acabar dejé de hacerlo porque no sabía cómo organizarme». Este año el encargo es para 4.º: **cada persona diseñará, probará y defenderá un programa personal de actividad física de 4 semanas** que pueda mantener cuando termine la asignatura, con su gimnasio, su patio, su barrio o su casa como escenario.

Para conseguirlo, el alumnado parte de **sus necesidades, intereses y barreras reales**, practica los tres pilares del plan (fuerza con técnica y progresión, resistencia con métodos básicos y movilidad con recuperación y ergonomía), aprende a **dosificar la carga** con la escala de esfuerzo 0-10, el test del habla y las repeticiones en reserva, y descubre que un plan que funciona es sobre todo **realista, flexible y revisable**. Después diseña el plan, prueba un microciclo con un compañero o una compañera, lo ajusta con la coevaluación y lo defiende. Al final, demuestra de forma individual que sabe adaptarlo a una situación nueva. No hay objetivos de peso ni de apariencia: se trabaja la salud, la autonomía y el disfrute.

Reto

Diseñar, probar y defender un programa personal de actividad física de 4 semanas, realista y seguro, que combine fuerza, resistencia y movilidad con progresión y descanso, y adaptarlo de forma individual a una situación nueva.

Producto / reto final

Programa personal de actividad física de 4 semanas.

Lógica motriz predominante. Planificación autónoma de fuerza/resistencia/movilidad con opciones y seguimiento de carga percibida.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
A1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas; autorregulación y planificación del entrenamiento.
A3	Educación postural, estiramientos ante dolores musculares, ergonomía y calentamiento específico autónomo; mitos y falsas creencias.
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores, registro de aportaciones y herramientas digitales.
C3	Capacidades condicionales y planificación de fuerza y resistencia; sistemas de entrenamiento.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Planificación del entrenamiento: objetivo funcional, frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad; progresión semanal y recuperación (con una semana de menor carga si procede).
- Fuerza: patrones básicos (sentadilla, empuje, tirón, bisagra de cadera y core) con peso corporal, goma o mochila; técnica antes que carga y series que terminan con 2-3 repeticiones en reserva, nunca al fallo.
- Resistencia: carrera o marcha continua, fartlek e intervalos suaves, dosificados con el test del habla y la escala de esfuerzo percibido.
- Movilidad, recuperación y educación postural: movilidad articular, respiración y relajación, pausas activas y ergonomía al estudiar o usar pantallas.
- Proyecto motor autónomo: registro de aportaciones, revisión de lo planificado frente a lo realizado y herramientas digitales con privacidad (sin compartir datos de salud ni ubicación).
- Mitos y falsas creencias sobre el entrenamiento («sin dolor no hay progreso», «hay que sudar mucho»): se contrastan con criterios científicos sencillos.

Objetivos didácticos

- Definir un objetivo funcional y realista a partir de las propias necesidades, intereses y barreras, sin metas de peso ni de apariencia.
- Distribuir sesiones, progresión y recuperación a lo largo de 4 semanas respetando al menos un día de descanso completo por semana.
- Seleccionar y ejecutar con técnica ejercicios de fuerza, métodos de resistencia y movilidad adecuados a la propia condición.
- Autorregular la intensidad con la escala 0-10, el test del habla y las repeticiones en reserva, y ajustar el plan tras una prueba.
- Usar registros digitales o en papel de forma privada y segura, y coevaluar el plan de otra persona con criterios claros.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Necesidades, intereses y barreras: circuito diagnóstico suave y análisis de mi semana

Evidencia: Ficha 1: test inicial, mi semana actual, barreras detectadas y objetivo funcional. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Fuerza: técnica y progresión en cinco patrones básicos

Evidencia: Ficha 2: registro de nivel elegido, series, repeticiones en reserva y esfuerzo por estación. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Resistencia: métodos básicos (continuo, fartlek e intervalos suaves)

Evidencia: Ficha 3: registro de esfuerzo y test del habla en cada método y elección de uno para el plan.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Movilidad, recuperación y ergonomía: pausa activa y respiración

Evidencia: Ficha 4: observación de postura de estudio, pausa activa de 2 minutos diseñada y practicada.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseño del plan de 4 semanas: calendario, progresión y descanso

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: semana tipo y revisión con la lista de comprobación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Microciclo de prueba con una pareja: ejecutamos una sesión del plan, la coevaluamos y ajustamos

Evidencia: Sesión de prueba (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con registro real frente a previsto, coevaluación (Anexo 7) y dos ajustes.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Defensa del plan y sesión autónoma evaluada; reto individual de adaptación

Evidencia: Plan defendido (rúbrica, Anexo 6) y Ficha 7: adaptación del plan a una semana de exámenes sin material.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.1	Define un objetivo funcional a partir de sus barreras e intereses y distribuye en un calendario de 4 semanas sesiones, progresión y descanso realistas, sin metas de peso ni de apariencia.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 1 y 5 / rúbrica
1.2	Dosifica el esfuerzo con la escala 0-10, el test del habla y las repeticiones en reserva, incorpora activación previa, pausas activas y recuperación en su sesión de prueba.	Fichas 2, 3 y 4 / observación sistemática
1.3	Ejecuta los patrones de fuerza con técnica controlada, sin dolor ni bloqueo de la respiración, e identifica y corrige riesgos (carga excesiva, falta de descanso, trabajo al fallo, postura de estudio).	Ficha 4, tarjetas de estación (Anexo 5) / lista de observación
1.6	Registra su sesión de prueba y su plan en papel o en una herramienta digital con criterios de privacidad (sin datos de salud compartidos ni ubicación) y los usa para revisar lo planificado frente a lo realizado.	Ficha 6 y Anexo 4 / registro breve y rúbrica
2.1	Desarrolla el proyecto de forma autónoma, prueba un microciclo, coevalúa el plan de otra persona, introduce al menos dos ajustes justificados y adapta el plan a una situación nueva.	Fichas 6 y 7 / rúbrica y coevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta los patrones de fuerza, el método de resistencia y la pausa de movilidad con técnica controlada, elige el nivel adecuado de cada ejercicio y lo cambia sin ayuda cuando el esfuerzo se desvía.	Ejecuta la mayoría de los ejercicios con técnica suficiente y elige un nivel adecuado con alguna indicación.	Ejecuta con poco control o elige un nivel que no se ajusta a su condición y necesita apoyo para corregirlo.	No ejecuta los ejercicios con un mínimo de control o depende de ayuda continua para elegir y hacerlos.
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en el rango planificado (test del habla, 0-10, 2-3 repeticiones en reserva), respira de forma continua, para ante cualquier molestia y respeta el descanso previsto sin que se lo recuerden.	Regula el esfuerzo de forma adecuada y aplica las medidas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Se pasa o se queda corto en el esfuerzo de forma repetida o necesita varios recordatorios sobre técnica y descanso.	Trabaja al fallo, bloquea la respiración o ignora el dolor y no aplica las normas de seguridad.
Cooperación y convivencia	Observa a su pareja con respeto y criterios, da feedback concreto y accionable, acepta el suyo y ayuda a que ninguna persona del grupo se sienta comparada ni expuesta.	Observa y da feedback comprensible y respeta el ritmo y las decisiones de las demás personas.	Da feedback vago o solo señala fallos, o necesita apoyo para gestionar la coevaluación.	No colabora en la observación o hace comentarios sobre el cuerpo o el rendimiento de otras personas.
Mejora y reflexión	Compara lo planificado con lo realizado, usa el registro y la coevaluación para introducir dos o más ajustes justificados y explica qué ha cambiado en su plan y por qué.	Introduce un ajuste a partir del registro o del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el ajuste es mínimo o poco justificado.	No cambia nada del plan tras la prueba.
Producto / transferencia	El plan de 4 semanas es realista, tiene progresión, descanso y registro privado, responde a su objetivo funcional, se defiende con argumentos y se adapta con acierto a una situación nueva.	El plan cumple los requisitos principales y la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Al plan le falta progresión, descanso o registro, o la adaptación individual es incompleta.	El plan no permite ejecutarse o no se relaciona con las necesidades de la persona.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista con zona de fuerza (5 estaciones de unos 3 × 3 m), 10-12 colchonetas, 10 gomas elásticas o mochilas con libros (hasta 3 kg), 12 conos, 4 cronómetros o el móvil del docente.
- Tarjetas de estación (Anexo 5) plastificadas, cartel grande de la escala de esfuerzo 0-10 (F2), calendario de plan en papel (Anexo 4) y, opcionalmente, tabletas del centro para el registro.
- Ropa cómoda, calzado deportivo atado y botella de agua; una silla por pareja para la observación de la postura.

Si no tienes este material… Sin gomas ni mochilas, todos los ejercicios se hacen con peso corporal y objetos ligeros (botellas de agua). Sin gimnasio, las estaciones se montan en el patio o en el aula con las mesas apartadas. Sin dispositivos, el registro se hace en papel o en el cuaderno.

Seguridad y prevención

Sin prescripción médica ni objetivos de peso o apariencia. Ningún esfuerzo máximo ni entrenamiento al fallo: se termina cada serie con repeticiones en reserva y la resistencia se mantiene en el nivel del test del habla. Técnica antes que carga; se para ante dolor, mareo o malestar y se avisa. Respiración continua sin bloqueos y espacio libre de mochilas y obstáculos. Los registros de salud son privados y no se comparan entre personas.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (sistemas musculoesquelético y cardiorrespiratorio, adaptación al ejercicio) y Matemáticas (planificar tiempos, representar la carga semanal en gráficos y calcular medias).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Plantillas con menús de ejercicios, menor volumen e intensidad y opciones sentadas/de bajo impacto.

Ampliación

Anexo 9

Diseñar dos versiones: con gimnasio y sin equipamiento.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO

Estáis terminando la ESO y dentro de poco tendréis cada vez más autonomía para decidir cuándo y cómo moveros: ni timbre, ni profesor, ni horario. ¿Qué pasará entonces? La Oficina de Vida Activa del instituto os hace un encargo de verdad: cada persona de 4.º diseñará su propio programa de actividad física de 4 semanas, lo probará con una pareja y lo defenderá ante la clase. Tendréis que descubrir qué os frena, entrenar fuerza con técnica, probar métodos de resistencia, cuidar la movilidad y la postura, y aprender a notar vuestro esfuerzo sin aparatos. ¿Conseguiréis un plan tan realista que sigáis cumpliéndolo cuando la asignatura termine?

> *¿Cómo diseñar un plan que pueda mantener más allá de la asignatura?*

Vuestro reto

Diseñar, probar y defender un programa personal de actividad física de 4 semanas, realista y seguro, que combine fuerza, resistencia y movilidad con progresión y descanso, y adaptarlo de forma individual a una situación nueva.

Lo que vais a producir

Programa personal de actividad física de 4 semanas.

Seguridad. Sin prescripción médica ni objetivos de peso o apariencia.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Analizamos nuestra semana, nuestras barreras y fijamos un objetivo funcional.
2. Entrenamos fuerza con técnica y progresión en cinco patrones.
3. Probamos métodos de resistencia y regulamos el esfuerzo.
4. Cuidamos la movilidad, la recuperación y la postura de estudio.
5. Diseñamos el plan de 4 semanas con progresión y descanso.
6. Probamos una sesión con una pareja, la coevaluamos y ajustamos.
7. Defendemos el plan y lo adaptamos a una situación nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Definir un objetivo funcional y realista a partir de las propias necesidades, intereses y barreras, sin metas de peso ni de apariencia.
- Distribuir sesiones, progresión y recuperación a lo largo de 4 semanas respetando al menos un día de descanso completo por semana.
- Seleccionar y ejecutar con técnica ejercicios de fuerza, métodos de resistencia y movilidad adecuados a la propia condición.
- Autorregular la intensidad con la escala 0-10, el test del habla y las repeticiones en reserva, y ajustar el plan tras una prueba.
- Usar registros digitales o en papel de forma privada y segura, y coevaluar el plan de otra persona con criterios claros.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO

Lo esencial para diseñar tu plan: el encargo, la escala de esfuerzo, el banco de fuerza y movilidad, los métodos de resistencia, una semana tipo, la progresión de 4 semanas, un plan modelo resuelto, el protocolo de la sesión autónoma y un glosario.

F1 El encargo de la Oficina de Vida Activa

ESTUDIO DE CASO

Para: alumnado de 4.º · **De:** Oficina de Vida Activa del IES Valle del Jalón · **Asunto:** programa personal de 4 semanas

Necesitamos que cada persona de 4.º presente un **programa personal de actividad física de 4 semanas** que pueda seguir fuera del instituto. Tiene que:

- partir de un **objetivo funcional** (por ejemplo, «subir las escaleras sin agobiarme», «tener energía para estudiar» o «jugar al fútbol con mis amigos sin molestias»), nunca de peso ni de aspecto físico;
- combinar **fuerza, resistencia y movilidad** y tener al menos **un día de descanso completo** por semana;
- incluir **progresión y recuperación**, con una semana de menor carga si procede;
- indicar cómo se **dosifica el esfuerzo** (escala 0-10, test del habla, repeticiones en reserva);
- tener una **versión corta** para los días complicados;
- llevar un **registro privado**: sin compartir datos de salud ni ubicación.

Como referencia, la OMS (2020) recomienda para 5-17 años una **media de 60 minutos diarios** de actividad física moderada a vigorosa, sobre todo aeróbica, con actividades vigorosas y de **fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días por semana**, y **limitar el tiempo sedentario**, sobre todo el de pantalla recreativa.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula. Recomendaciones de la OMS: Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020 (población de 5 a 17 años).

¿Qué parte de la recomendación puedes cubrir con tu plan y cuál con tu vida diaria (recreos, trayectos, deporte con amigos)?

F2 Escala de esfuerzo 0-10, test del habla y repeticiones en reserva

DATOS

Valor	Cómo me siento	Test del habla	Repeticiones en reserva (fuerza)
1-2	Muy suave, casi reposo	Puedo cantar	Más de 5: es demasiado fácil
3-4	Suave, calor y respiración tranquila	Frases largas	4-5 en reserva: calentar o aprender la técnica
5-6	Moderado, respiro más rápido y sudo	Frases cortas	3 en reserva: zona de trabajo cómoda
7	Fuerte, me cuesta mantenerlo	Palabras sueltas	2 en reserva: zona de trabajo exigente
8-10	Muy fuerte o máximo	No puedo hablar	0-1 en reserva: no se busca en clase

Repeticiones en reserva son las que podrías hacer todavía con buena técnica al acabar la serie. En esta SdA las series terminan con **2-3 en reserva**, nunca al fallo. El esfuerzo es personal: el mismo ejercicio puede ser un 5 para ti y un 7 para otra persona. **Ergonomía al estudiar:** pantalla a la altura de los ojos, pies apoyados, espalda apoyada en el respaldo y una pausa activa de 2 minutos cada 45-60 minutos.

Fuente: Adaptación didáctica de las escalas de esfuerzo percibido (tipo Borg CR10 y OMNI) y del concepto de repeticiones en reserva, para el aula.

F3 Banco de ejercicios: fuerza y movilidad

DATOS

Patrón	Ejercicio fácil → difícil	Técnica clave	Error que hay que evitar
Sentadilla	Sentarse y levantarse de una silla → sentadilla libre → sentadilla con pausa de 2 s	Pies al ancho de hombros, rodillas hacia los pies, pecho alto	Rodillas hacia dentro o talones en el aire
Empuje	Flexión en la pared → flexión inclinada en banco → flexión con rodillas apoyadas	Cuerpo en línea de cabeza a cadera, codos a 45°	Hundir la zona lumbar o cuello adelantado
Tirón	Remo con mochila inclinado → remo con goma sentado → remo a una mano	Hombros abajo, llevar el codo atrás	Encoger los hombros y balancear el tronco
Bisagra de cadera	Puente de glúteo → puente con una pierna flexionada → buenos días con mochila ligera	Mover desde la cadera con la espalda neutra	Arquear la espalda o redondearla
Core	Plancha sobre rodillas → plancha de 20 s → bird-dog (cuadrupedia)	Abdomen firme, respirar sin bloquear	Aguantar la respiración
Movilidad	Gato-camello, rotación de tronco en cuadrupedia, zancada con apoyo, círculos de tobillo	Movimiento lento y amplio, sin dolor	Rebotes o forzar el rango

Fuente: Selección de elaboración propia con peso corporal, goma o mochila.

F4 Métodos básicos de resistencia

DATOS

Método	Cómo se hace	Esfuerzo y test del habla	Cuándo elegirlo
Continuo	Marcha rápida, trote o bicicleta a ritmo estable durante 15-30 min	4-6 · frases cortas	Para empezar o para días de poca energía
Fartlek	Ritmo continuo con cambios libres: 1 min más ágil y 2 min suave, según el terreno	4-7 · de frases a palabras sueltas en los cambios	Para variar y entrenar en el parque o el barrio
Intervalos suaves	4-6 repeticiones de 1 min ágil y 1-2 min de recuperación caminando	6-7 en el intervalo · 2-3 en la recuperación	Cuando ya se tolera el continuo y se quiere progresar

Siempre se acaba con 3-5 minutos suaves y se puede **hablar** durante el esfuerzo continuo. Si no puedes hablar, baja el ritmo. No hay carreras a máxima velocidad ni se compara quién va más rápido.

Fuente: Selección didáctica de elaboración propia; esfuerzos orientativos, sin pruebas máximas.

F5 Semana tipo (semana 2): ejemplo del plan de Lucía

ESQUEMA

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
FUERZA A piernas, empuje, core 35 min · 6	**MOVILIDAD** cadera, tronco y hombros 10 min · 2-3	**RESIST.** continuo suave 25 min · 4-5	**FUERZA B** bisagra, tirón, core 35 min · 6	**ACTIVO** paseo con amigos 30 min · 3	**RESIST.** fartlek en el parque 25 min · 4-6	**DESCANSO** sin plan fijo recuperar

Cada bloque: minutos · esfuerzo (0-10). Pausas activas de 2 min al estudiar, aparte.

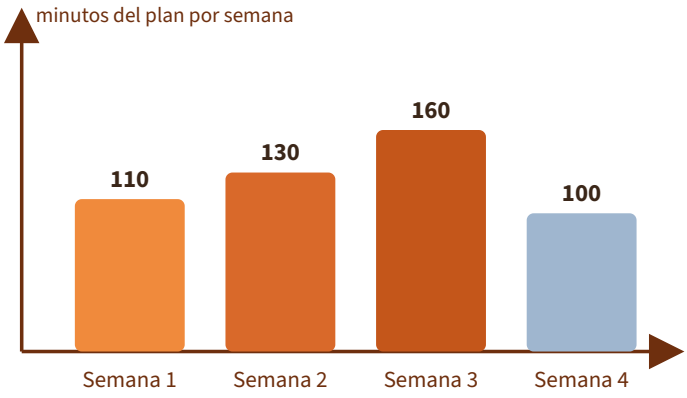
Fuerza en días no consecutivos · un día de descanso completo · el viernes es actividad libre y social.

Fuente: Esquema de elaboración propia; plan ficticio.

Los colores indican el tipo de trabajo: naranja oscuro, fuerza; naranja claro, resistencia; azul, movilidad; verde, actividad libre; beige, descanso.

F6 Progresión de 4 semanas con recuperación

ESQUEMA



Qué cambia

S1 · aprender la técnica
S2 · +1 serie en fuerza
S3 · +5 min de resistencia
S4 · menos carga (si procede) y revisión del plan

Subir poco y recuperar para seguir mejorando.

Fuente: Esquema de elaboración propia con minutos de práctica del plan ficticio de Lucía (110, 130, 160 y 100 min).

Minutos de las sesiones del plan; los recreos, los trayectos andando y el deporte libre se suman aparte.

F7 Ejemplo resuelto: plan de 4 semanas de Lucía

DATOS

Semana	Fuerza	Resistencia	Movilidad	Total (min)
1 · aprender	2 × 30 min · 2 series de 8, 3 en reserva	2 × 20 min continuo · esfuerzo 4	1 × 10 min	110
2 · consolidar	2 × 35 min · 3 series de 8	2 × 25 min · continuo y 1 fartlek	1 × 10 min	130
3 · subir	3 × 30 min · 3 series de 10, 2 en reserva	2 × 30 min · fartlek	1 × 10 min	160
4 · recuperar y revisar	2 × 25 min · 2 series de 8	2 × 20 min · continuo	1 × 10 min	100

Objetivo funcional de Lucía: «Llegar al final del instituto con energía para estudiar y poder jugar al baloncesto con mis amigas sin molestias en las rodillas». **Barreras:** poco tiempo entre semana y vergüenza en los gimnasios. **Soluciones:** sesiones de 30 min en casa con goma y mochila, un día de actividad con amigas y una **versión corta de 15 min** para los días complicados. **Comprobación:** 110 + 130 + 160 + 100 = 500 minutos en 4 semanas, con un día de descanso completo cada semana, progresión y registro en papel. **Por qué funciona:** parte de sus necesidades, sube poco a poco y prevé el descanso y los días malos.

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia.

F8 Protocolo de la sesión autónoma y registro privado

PROTOCOLO

Antes: revisa el espacio (sin mochilas ni obstáculos), comprueba el calzado y decide el nivel de cada ejercicio. Prepara el registro: plan, esfuerzo previsto y espacio para anotar lo real.

Procedimiento:

1. Activa el cuerpo 5 minutos (marcha, movilidad articular, 1 serie suave de cada ejercicio).
2. Haz las series con técnica, respirando de forma continua y dejando 2-3 repeticiones en reserva.
3. Haz la parte de resistencia con el test del habla: tienes que poder decir frases cortas.
4. Anota, tras cada bloque, el esfuerzo percibido (0-10) y si has hecho lo previsto.
5. Termina con 3-5 minutos suaves y movilidad.
6. Compara lo previsto con lo real y decide un ajuste.

Seguridad: si hay dolor, mareo o malestar, para y avisa. Nada de máximos ni de trabajo al fallo. Descansa el día siguiente a las sesiones exigentes.

Registro digital seguro: usa una hoja de papel o una aplicación **sin cuenta pública**; no subas datos de salud, ubicación exacta ni imágenes tuyas o de otras personas; no compares registros con los de nadie.

Cierre: recoge el material, vuelve a la calma y apunta qué cambiarías de tu plan.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del plan de entrenamiento

GLOSARIO

Objetivo funcional	Meta ligada a lo que quieres poder hacer en tu vida, no a tu peso ni a tu aspecto.
Progresión	Aumento gradual y planificado de la carga (series, minutos o dificultad).
Semana de menor carga	Semana opcional con menos volumen para recuperar y consolidar lo trabajado, si el plan lo necesita.
Repeticiones en reserva	Repeticiones que aún podrías hacer con buena técnica al terminar una serie.
Fartlek	Método de resistencia con cambios libres de ritmo dentro de un esfuerzo continuo.
Pausa activa	Interrupción de 1-2 minutos de movimiento para romper un periodo largo sentado.
Microciclo	Bloque corto de entrenamiento, normalmente una semana.
Registro privado	Anotación de tus datos de práctica que solo ves tú o quien tú decidas.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO

FICHA 1 Mi punto de partida

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala tras el circuito diagnóstico suave y el análisis de tu semana (6 minutos). Es privada: no se compara con nadie.

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Un objetivo funcional es…

◯ parecerme a una persona famosa ◯ entrenar todos los días sin descanso ◯ perder cinco kilos en un mes

◯ poder subir escaleras sin agobiarme y jugar con mis amigos

Para progresar en un plan conviene…

◯ entrenar solo cuando haya ganas ◯ entrenar siempre al máximo ◯ subir la carga poco a poco y prever el descanso

◯ hacer lo mismo sin cambiar nada

Cuando haces una serie de fuerza, lo más seguro es terminar…

◯ con 2-3 repeticiones en reserva ◯ sin respirar para aguantar más ◯ al fallo total ◯ con la técnica descuidada

2 **Resume tu semana habitual. Anota de forma aproximada minutos y esfuerzo (0-10, F2).**

Momento	¿Qué hago?	Minutos	Esfuerzo
Recreos y trayectos			
Educación Física			
Deporte o juego fuera del instituto			
Tiempo sentado (estudio, pantallas)			

3 **Marca tus barreras (marca todas las que sean ciertas) y tus motivaciones.**

☐ Me falta tiempo entre semana.

☐ Me da vergüenza entrenar delante de otras personas.

☐ No sé qué ejercicios hacer ni cómo.

☐ Me aburro con facilidad si repito lo mismo.

☐ Me gusta más hacerlo con amigos o amigas.

☐ Quiero tener energía y encontrarme mejor.

4 **Escribe un objetivo funcional para tu plan (qué quieres poder hacer) y una solución para tu barrera principal.**

_____

_____

_____

FICHA 2 Fuerza: técnica y progresión

SESIÓN 2

Rellénala mientras pasas por las 5 estaciones (tarjetas del Anexo 5). Elige el nivel fácil, medio o difícil (F3).

1 **Anota el nivel elegido, las series y las repeticiones en reserva en cada estación.**

Patrón	Nivel elegido	Series × repeticiones	En reserva	Esfuerzo (0-10)
Sentadilla				
Empuje				
Tirón				
Bisagra de cadera				
Core				

2 **Relaciona cada ejercicio con su patrón (F3).**

1	Puente de glúteo	a	Bisagra de cadera
2	Remo con goma	b	Tirón
3	Flexión inclinada	c	Sentadilla
4	Plancha	d	Core
5	Sentarse y levantarse de una silla	e	Empuje

3 **Completa.**

En la sentadilla, las rodillas van hacia los _____ y el pecho se mantiene _____. Si en la serie ya no puedo mantener la técnica, _____ el nivel.

4 **Elige dos ejercicios para tu plan y escribe cómo vas a progresar en ellos durante las 4 semanas.**

_____

_____

_____

FICHA 3 Resistencia: ¿qué método me conviene?

SESIÓN 3

Rellénala tras cada bloque de la sesión. Si no puedes hablar con frases cortas, baja el ritmo (F2 y F4).

1 **Anota el esfuerzo y el test del habla en cada método.**

Método	Minutos	Esfuerzo (0-10)	¿Hablaba con frases cortas?	¿Cómo me sentí?
Continuo				
Fartlek				
Intervalos suaves				

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
En el método continuo debo poder hablar con frases cortas.	☐	☐
Si no puedo hablar, he de acelerar para mejorar antes.	☐	☐
Los intervalos suaves incluyen recuperación caminando.	☐	☐
El fartlek obliga a ir a la máxima velocidad.	☐	☐

3 **Elige un método para tu plan y razona por qué se ajusta a tu objetivo y a tu entorno (barrio, parque, casa).**

FICHA 4 Movilidad, recuperación y postura — SESIÓN 4

Rellénala tras la práctica de movilidad y relajación (5 minutos).

1 **Observa la postura de estudio de tu pareja sentada en una silla (F2). Marca lo que cumple.**

- ☐ La pantalla o el libro están a la altura de los ojos.
- ☐ Los pies están apoyados en el suelo.
- ☐ La espalda está apoyada en el respaldo.
- ☐ Hay pausa activa prevista cada 45-60 minutos.

2 **Diseña tu pausa activa de 2 minutos con 3 ejercicios de movilidad del banco (F3).**

Ejercicio	Cuántas repeticiones o segundos	Para qué zona

3 **Después de la relajación, ¿cómo ha cambiado tu respiración y tu sensación corporal? ¿Cuándo podrías usar esta rutina en tu día?**

FICHA 5 Diseño del plan de 4 semanas

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto motor (Anexo 4). Usa el ejemplo de Lucía (F5, F6 y F7) como modelo, no como copia.

1 **Dibuja tu semana tipo: tipo de trabajo, minutos y esfuerzo en cada día.**

Día	Tipo de trabajo	Minutos	Esfuerzo (0-10)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

2 **Comprueba tu plan. Marca lo que cumple.**

- ☐ Tengo un objetivo funcional, no de peso ni de aspecto.
- ☐ Hay al menos un día de descanso completo por semana.
- ☐ La fuerza va en días no consecutivos.
- ☐ Subo la carga poco a poco y dejo tiempo para recuperar.
- ☐ Tengo una versión corta para los días complicados.
- ☐ Mi registro es privado.

3 **Escribe un riesgo de tu plan (por ejemplo, demasiada carga o poco descanso) y cómo lo evitas.**

FICHA 6 Microciclo de prueba y coevaluación

SESIÓN 6

Una persona realiza una sesión de su plan y la otra la observa con respeto. Después intercambiáis los papeles.

1 **Quien observa anota lo previsto y lo real de la persona que entrena.**

Bloque	Previsto	Real	Esfuerzo (0-10)
Activación			
Fuerza			
Resistencia			
Movilidad			

2 **Marca lo que cumple el plan de tu compañero o compañera (coevaluación).**

- [ ] El objetivo es funcional y realista.
- [ ] La técnica es controlada y respira de forma continua.
- [ ] El esfuerzo se mantiene en el rango previsto.
- [ ] Hay descanso, progresión y versión corta.
- [ ] Dos cosas que ha hecho bien y una que mejorar, dichas con respeto.

3 **Escribe los dos ajustes que harás en tu plan y por qué.**

FICHA 7 Reto individual: la semana de exámenes

SESIÓN 7

Trabajo individual. Una semana de exámenes tienes solo 20 minutos al día, sin material y sin salir de casa. Adapta tu plan sin renunciar a tu objetivo funcional.

1 **Escribe el plan adaptado de lunes a viernes.**

Día	Qué hago (tipo y ejercicios)	Minutos	Esfuerzo (0-10)

2 **Justifica dos cambios respecto a tu plan de 4 semanas y qué mantienes del plan original.**

3 **Escribe cómo registrarías esta semana de forma privada y segura.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja del plan personal. Debe permitir que otra persona entienda tu plan y pueda observarlo y valorarlo sin preguntarte nada.

Perfil y objetivo funcional

¿Qué quiero poder hacer? Entorno y tiempo disponible.

Barreras y soluciones

Dos cosas que me frenan y qué hago.

Calendario de 4 semanas

Cada semana: días de fuerza, resistencia, movilidad, activo libre y descanso; minutos y esfuerzo (0-10).

Sesión tipo detallada

Activación, ejercicios con nivel y series × repeticiones (2-3 en reserva), método de resistencia y movilidad final.

Progresión y recuperación

Qué subo cada semana y cómo recupero.

Seguridad y descanso

Riesgos, señales de parada, versión corta.

Registro privado

Dónde y cómo anoto lo real.

Prueba y ajustes

Qué cambio tras el microciclo y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Fuerza: sentadilla y puente de glúteo

Montaje. Zona de 3 × 3 m con colchoneta y una silla; opcional, mochila ligera en el pecho.

Consigna. Haz 2-3 series de 8-10 sentadillas (o sentarte y levantarte de la silla) y 8-10 puentes de glúteo, con pausa de 1 s arriba. Termina cada serie con 2-3 repeticiones en reserva. Descansa 45 s.

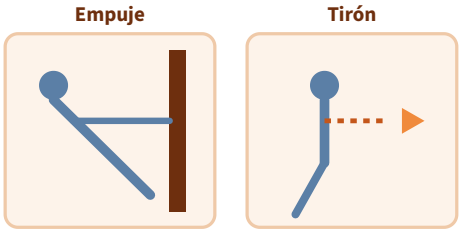
MÁS FÁCIL
Sentarte y levantarte de la silla, y puente con los dos pies.

MÁS DIFÍCIL
Sentadilla con pausa de 2 s o puente con una pierna flexionada.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Rodillas hacia la dirección de los pies, espalda neutra y respiración continua. Si molesta la rodilla, reduce el rango.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mantiene las rodillas alineadas y el pecho alto? ¿El nivel elegido deja 2-3 en reserva?

ESTACIÓN 2 Fuerza: empuje y tirón



cuerpo en línea — codo atrás, hombros abajo

Montaje. Pared, banco o mesa estable para las flexiones; goma anclada o mochila para el remo.

Consigna. Haz 2 series de 8-10 flexiones inclinadas y 2 series de 8-10 remos (goma sentado o mochila inclinado). Alterna empuje y tirón. Descansa 45 s.

MÁS FÁCIL
Flexión en la pared y remo con goma ligera.

MÁS DIFÍCIL
Flexión con rodillas apoyadas en el suelo o remo a una mano.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Cuerpo en línea, hombros abajo, sin balanceos; revisa que la goma esté bien sujeta y sin deterioro.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La zona lumbar se mantiene neutra? ¿Los hombros están abajo al tirar?

ESTACIÓN 3 Fuerza: bisagra de cadera y core

Montaje. Colchoneta y espacio para tumbarte o apoyar rodillas y manos.

Consigna. Haz 2 series de 8 buenos días con mochila ligera (o sin peso) y 2 series de plancha de 15-20 s o 8 bird-dog por lado. Respira sin bloquear. Descansa 45 s.

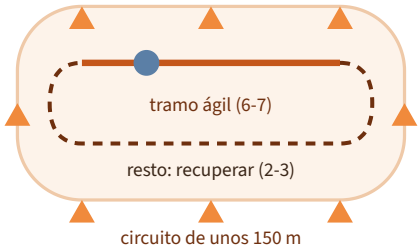
MÁS FÁCIL
Buenos días sin peso y plancha sobre las rodillas.

MÁS DIFÍCIL
Plancha de 30 s o bird-dog con pausa de 2 s.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Espalda neutra, sin redondearla ni arquearla; si hay molestia lumbar, para y avisa.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mueve desde la cadera con la espalda recta? ¿Respira durante el ejercicio?

ESTACIÓN 4 Resistencia: fartlek por conos



Montaje. Circuito de unos 150 m marcado con 8 conos por la pista o el patio. Salen de una en una con 5 s de diferencia.

Consigna. Durante 6 minutos recorre el circuito a ritmo suave. En el tramo recto marcado con la línea naranja puedes acelerar un poco (esfuerzo 6-7); en el resto del circuito, recupera (2-3). Pregunta a tu pareja si puedes hablar.

MÁS FÁCIL
Caminar rápido en los tramos suaves y trotar solo en los marcados.

MÁS DIFÍCIL
Acortar la recuperación de 30 a 20 s manteniendo el test del habla.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Respeta la distancia con la persona de delante; no hay carrera ni adelantamientos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El esfuerzo sube y baja con los tramos? ¿Puede hablar en los tramos suaves?

ESTACIÓN 5 Resistencia: intervalos suaves

Montaje. Tramo recto de 40-50 m marcado con dos conos, sin obstáculos.

Consigna. Haz 4-5 repeticiones: 1 minuto ágil (esfuerzo 6-7, palabras sueltas) y 1 minuto y medio caminando (2-3). Termina con 3 minutos de marcha suave.

MÁS FÁCIL
Intervalos de 30 s ágiles y 1 minuto de recuperación.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una repetición más sin acortar la recuperación.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nunca a máxima velocidad. Si no recuperas en el tiempo previsto, baja el ritmo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La recuperación baja el esfuerzo a 2-3? ¿Mantiene la técnica de carrera?

ESTACIÓN 6 Movilidad, respiración y pausa activa

Montaje. Colchonetas en semicírculo y sillas. Música suave opcional.

Consigna. Sigue 2 minutos de gato-camello, rotación de tronco en cuadrupedia, zancada con apoyo y círculos de tobillo (8 repeticiones lentas). Termina con 6 respiraciones profundas y suaves.

MÁS FÁCIL
Hacer la movilidad sentado en la silla.

MÁS DIFÍCIL
Mantener 2 s en el rango final de cada movimiento, sin dolor.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Movimiento lento y sin rebotes; nunca forzar. Si duele, vuelve a una posición cómoda.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se mueve con amplitud y sin dolor? ¿La respiración se hace más lenta?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Programa personal de actividad física de 4 semanas**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Ejecuta los patrones de fuerza, el método de resistencia y la pausa de movilidad con técnica controlada, elige el nivel adecuado de cada ejercicio y lo cambia sin ayuda cuando el esfuerzo se desvía.	Ejecuta la mayoría de los ejercicios con técnica suficiente y elige un nivel adecuado con alguna indicación.	Ejecuta con poco control o elige un nivel que no se ajusta a su condición y necesita apoyo para corregirlo.	No ejecuta los ejercicios con un mínimo de control o depende de ayuda continua para elegir y hacerlos.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en el rango planificado (test del habla, 0-10, 2-3 repeticiones en reserva), respira de forma continua, para ante cualquier molestia y respeta el descanso previsto sin que se lo recuerden.	Regula el esfuerzo de forma adecuada y aplica las medidas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Se pasa o se queda corto en el esfuerzo de forma repetida o necesita varios recordatorios sobre técnica y descanso.	Trabaja al fallo, bloquea la respiración o ignora el dolor y no aplica las normas de seguridad.	
Cooperación y convivencia	Observa a su pareja con respeto y criterios, da feedback concreto y accionable, acepta el suyo y ayuda a que ninguna persona del grupo se sienta comparada ni expuesta.	Observa y da feedback comprensible y respeta el ritmo y las decisiones de las demás personas.	Da feedback vago o solo señala fallos, o necesita apoyo para gestionar la coevaluación.	No colabora en la observación o hace comentarios sobre el cuerpo o el rendimiento de otras personas.	
Mejora y reflexión	Compara lo planificado con lo realizado, usa el registro y la coevaluación para introducir dos o más ajustes justificados y explica qué ha cambiado en su plan y por qué.	Introduce un ajuste a partir del registro o del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el ajuste es mínimo o poco justificado.	No cambia nada del plan tras la prueba.	
Producto / transferencia	El plan de 4 semanas es realista, tiene progresión, descanso y registro privado, responde a su objetivo funcional, se defiende con argumentos y se adapta con acierto a una situación nueva.	El plan cumple los requisitos principales y la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Al plan le falta progresión, descanso o registro, o la adaptación individual es incompleta.	El plan no permite ejecutarse o no se relaciona con las necesidades de la persona.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo ejecutar con buena técnica los cinco patrones básicos de fuerza en el nivel adecuado para mí.	○	○	○	○
Puedo dosificar mi esfuerzo con la escala 0-10, el test del habla y las repeticiones en reserva.	○	○	○	○
Puedo diseñar un plan de 4 semanas con progresión, descanso y registro privado y explicar por qué es realista.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más ayuda con las decisiones o participar con menos impacto. El objetivo no cambia: un plan realista, seguro y que se puede mantener.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Estaciones señalizadas y separadas; versión del plan para hacer en casa, de pie o sentado.
Material	Plantilla con menú de ejercicios con dibujos y niveles; silla, pared y goma ligera como apoyos.
Reglas	2 repeticiones menos y más descanso; elegir 3 ejercicios en lugar de 5; días de actividad libre en lugar de resistencia.
Rol	Observar y registrar la sesión de la pareja antes de ejecutar la propia; mentor o mentora que revisa el plan.
Intensidad	Esfuerzo máximo de 5 en la escala 0-10; opciones sentadas y de bajo impacto (marcha en el sitio, remo con goma).

Menú de ejercicios para un plan básico

1. Piernas: sentarse y levantarse de una silla · puente de glúteo
2. Empuje: flexión en la pared
3. Tirón: remo con goma sentado
4. Core: plancha sobre rodillas · _____
5. Resistencia: marcha rápida 15-20 min · esfuerzo _____
6. Movilidad: gato-camello · _____

1 **Completa el menú anterior y construye con él una sesión de 25 minutos: ordena activación, fuerza, resistencia y movilidad y pon el esfuerzo previsto.**

Bloque	Ejercicios	Minutos	Esfuerzo

2 **Escribe un día de tu semana en el que podrías hacerlo y qué harías si ese día no puedes.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 1 · Entrena para tu vida

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Dos versiones de tu plan: con gimnasio y sin equipamiento

Un buen plan funciona en cualquier sitio. Diseña **dos versiones** de tu sesión tipo para el mismo objetivo funcional: una **con gimnasio** (máquinas, mancuernas, barra en un entorno seguro) y otra **sin equipamiento** (peso corporal y objetos del hogar). Compara las dos y decide cuándo usarías cada una.

Pasos

1. Escribe tu objetivo funcional y tu sesión tipo del Anexo 4.
2. Escribe la versión con gimnasio: ejercicios, series, repeticiones en reserva y esfuerzo.
3. Escribe la versión sin equipamiento con los mismos patrones de movimiento y los mismos minutos.
4. Compara las dos: qué ventaja tiene cada una, qué se pierde y cómo mantendrías la progresión en las dos.

1 **Completa la tabla comparando las dos versiones.**

Patrón	Con gimnasio	Sin equipamiento	Esfuerzo previsto
Sentadilla			
Empuje			
Tirón			
Bisagra de cadera			
Core			

Entrega

La tabla completa y un párrafo de 5-6 líneas que explique en qué casos usarías cada versión y cómo evitarías abandonar el plan. Preséntalo en la defensa de la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 1 · Entrena para tu vida

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: poder subir escaleras sin agobiarme y jugar con mis amigos; subir la carga poco a poco y prever el descanso; con 2-3 repeticiones en reserva.
2. Tabla y barreras: respuestas personales; no se corrigen ni se comparan. Se revisa que no aparezcan objetivos de peso o aspecto y que se señale al menos una barrera real.
3. Objetivo modelo: «Quiero tener energía para estudiar por las tardes y poder jugar al baloncesto sin molestias». Solución modelo para la barrera de tiempo: sesiones de 30 min en casa y versión corta de 15 min.

Ficha 2

1. Tabla: datos personales; esperables entre 5 y 7 de esfuerzo y 2-3 en reserva. Si alguien anota 0-1 en reserva, se revisa el nivel en la siguiente sesión.
2. Relación: puente de glúteo → bisagra de cadera; remo con goma → tirón; flexión inclinada → empuje; plancha → core; sentarse y levantarse → sentadilla.
3. Huecos: pies; alto (recto); bajo (o cambio a un nivel más fácil).
4. Progresión modelo: pasar de 2 a 3 series en la semana 2 o de la flexión en la pared a la inclinada en la semana 3.

Ficha 3

1. Valores esperables: continuo 4-5; fartlek 4-7; intervalos 6-7 en el intervalo y 2-3 en la recuperación; en los tres, frases cortas en el esfuerzo continuo.
2. V, F (si no puedes hablar, hay que bajar el ritmo), V, F (en clase no se va a la velocidad máxima).
3. Respuesta modelo: elige el continuo porque camina al instituto y solo tiene 25 min; o el fartlek porque le gusta correr por el parque con amigos.

Ficha 4

1. Observación de postura: respuestas sobre la pareja; se valora que se señale una mejora concreta (por ejemplo, subir la pantalla con unos libros).
2. Pausa activa modelo: gato-camello 8 repeticiones (columna), rotación de tronco 8 por lado (tronco), círculos de tobillo 10 por lado (tobillos) y 6 respiraciones profundas.
3. Reflexión modelo: la respiración se ha vuelto más lenta y el cuello y los hombros están menos tensos; la rutina se puede usar cada hora de estudio.

Ficha 5

1. Semana tipo: se aceptan diseños distintos al modelo si hay al menos un día de descanso completo, fuerza en días no consecutivos y esfuerzos coherentes con la escala (fuerza 5-7, resistencia 4-6, movilidad 2-3).
2. Lista de comprobación: debe poder marcarse con evidencia en el plan; cualquier ítem no cumplido se corrige antes de la prueba.
3. Riesgo modelo: demasiada carga en la semana 3 → mantener la subida en una sola variable y revisar el esfuerzo.

Ficha 6

1. Registro: diferencias entre lo previsto y lo real son normales y se comentan; lo importante es qué ajuste se decide a partir de ellas.
2. Coevaluación: se valora la calidad del feedback (concreto, respetuoso, con dos aciertos y una mejora), no el rendimiento de la persona observada.
3. Ajustes modelo: pasar de 3 a 2 series en el empuje porque el esfuerzo fue 8; añadir una versión corta de 15 min para los días con poco tiempo.

Ficha 7

1. Plan modelo (20 min al día): lunes, fuerza sin material (sentadilla, flexión en la pared, puente, plancha); martes, resistencia (marcha rápida o escaleras 20 min, esfuerzo 4); miércoles, movilidad y respiración 15 min; jueves, fuerza B con mochila; viernes, descanso activo (paseo).
2. Cambios justificados: sesiones cortas porque hay poco tiempo, sin material por estar en casa; se mantiene la progresión de fuerza dos días y el descanso.
3. Registro modelo: anotar en papel o en la hoja personal el esfuerzo percibido y si se cumplió, sin compartir datos.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Menú completo (ejemplo): core, bird-dog; resistencia, esfuerzo 4; movilidad, rotación de tronco. Sesión de 25 min: activación 4 min (marcha, 2-3), fuerza 10 min (piernas, empuje, tirón; 5-6), resistencia 8 min (marcha rápida; 4) y movilidad 3 min (2-3).
2. Respuesta abierta sobre el día de la semana: se valora que prevea una alternativa realista.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: sentadilla, prensa de piernas en gimnasio y sentadilla con mochila sin equipamiento; empuje, press de pecho con mancuernas y flexión inclinada; tirón, remo en polea y remo con goma; bisagra, peso muerto rumano con mancuerna ligera y puente; core, plancha en las dos versiones. Esfuerzo previsto 5-7 con 2-3 en reserva.
2. Se valora que los patrones sean los mismos en las dos versiones, que se mantengan los tiempos y que se describa cómo progresar con gomas o mochila más cargada sin recurrir a máximos.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 5 estaciones de fuerza en zonas de unos 3 × 3 m y circuito de 150 m con conos para resistencia; grupos de 5-6 personas mezclados por nivel y género; las parejas de la sesión 6 las elige el docente para equilibrar el apoyo. Las tarjetas del Anexo 5 se colocan en cada estación.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5-7 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 7 minutos. La práctica es la evidencia principal.
- Seguridad: sin prescripción médica ni objetivos de peso o apariencia; ningún esfuerzo máximo ni trabajo al fallo; no se registran peso, medidas ni datos de salud del alumnado. Alternativa sin equipamiento: peso corporal y objetos ligeros; registro en papel y personal.
- Observables para la rúbrica: técnica de los patrones, ajuste del nivel, esfuerzo dentro del rango, calidad del plan (progresión, descanso, versión corta), registro privado, calidad del feedback y ajustes tras la prueba. Progresión posible: dos mesociclos o plan combinado con un deporte elegido.

⚠ Errores frecuentes

- Plantear objetivos de peso o aspecto en lugar de funcionales.
- Entrenar todos los días sin descanso o dos días seguidos de fuerza del mismo grupo.
- Trabajar al fallo o subir varias variables a la vez (más series, más minutos y más esfuerzo en la misma semana).
- Bloquear la respiración, arquear la espalda o dejar caer las rodillas hacia dentro.
- Ir a un ritmo en el que no se puede hablar en el método continuo.
- Compartir registros con datos personales o comparar las marcas con las de otras personas.

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan planes diferentes al modelo si tienen un objetivo funcional, fuerza en días no consecutivos, descanso completo semanal, progresión gradual, recuperación (con semana de menor carga si procede) y registro privado.
- En la coevaluación se valora la calidad del feedback (concreto, respetuoso, con aciertos y una mejora), no el nivel físico de la persona observada.
- El esfuerzo percibido es personal: no se corrige el valor que da cada alumno o alumna, sino que sea coherente con el plan y con la técnica.

02

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Fitness bajo la lupa

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo detectar pseudociencia, dopaje y prácticas de riesgo antes de que influyan en nuestras decisiones?

CURSO
4.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
A · E

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE3, CE4

PRODUCTO / RETO FINAL
Campaña crítica contra pseudociencia y malas prácticas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.5, 1.6, 3.3, 4.2

Contexto, reto y producto

En el IES Puerto Claro (centro ficticio), el Consejo de Salud del instituto ha detectado en las últimas semanas que circulan por los móviles de 4.º «retos» y consejos de fitness muy extendidos: batidos milagro, fajas para «sudar la grasa», abdominales infinitos, entrenamientos «hasta no poder más» y comentarios sobre cómo debe ser el cuerpo de un chico o de una chica. Para la **Semana de la Salud**, el departamento de Educación Física hace un encargo a 4.º: **crear una campaña crítica que ayude a detectar la pseudociencia, los riesgos del dopaje y la suplementación y los modelos corporales estereotipados**, y que lo haga sin ridiculizar a nadie.

Para conseguirlo, el alumnado practica con el cuerpo lo que después discute: se mueve por zonas según el tipo de afirmación, prueba mini-experimentos seguros (fatiga muscular, esfuerzo, pulsaciones), simula sin ejecutar un reto viral arriesgado y practica la alternativa técnica segura, analiza dilemas éticos del dopaje y recorre una galería de anuncios y modelos corporales ficticios. Después, por equipos, **desmonta un mito con evidencia, riesgo, alternativa segura y demostración motriz**, comunica la corrección sin humillar y la presenta a otro equipo. Al final, cada persona hace el **fact-check individual** de una afirmación nueva. Nadie prueba suplementos ni dietas, y no se pide ningún dato de peso, dieta o salud.

Reto

Crear y presentar por equipos una campaña crítica que desmonte un mito o una práctica de riesgo del fitness con evidencia, mensaje respetuoso y demostración motriz de la alternativa segura, y hacer después, de forma individual, el fact-check de una afirmación nueva.

Producto / reto final

Campaña crítica contra pseudociencia y malas prácticas.

Lógica motriz predominante. Análisis de afirmaciones, prácticas motrices seguras y comparación de mensajes publicitarios ficticios.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE1** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
A2	Alimentación saludable y análisis crítico de publicidad, dietas no saludables o sin base científica.
A4	Salud social y mental: suplementación y dopaje, riesgos y ética; presiones competitivas, modelos estéticos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo.
E3	Deporte y perspectiva de género: historia, igualdad de acceso, estereotipos y referentes diversos.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Análisis crítico de la información: quién lo dice, qué pruebas aporta, qué vende, si se puede comprobar y si coincide con otras fuentes fiables (validez, fiabilidad y objetividad).
- Pseudociencia en el fitness: reducción localizada de grasa, productos «detox» o quemagrasa, sudar para adelgazar, «sin dolor no hay progreso»; qué dice la evidencia de forma prudente.
- Salud y práctica segura: técnica antes que volumen, repeticiones en reserva, escala de esfuerzo 0-10, test del habla y señales de parada; los retos virales se analizan sin ejecutarlos.
- Dopaje y suplementación: riesgos para la salud, ética y juego limpio, responsabilidad personal y existencia de normas antidopaje; sin recomendar consumo y con remisión a profesionales sanitarios.
- Modelos corporales, estereotipos de género y culto insano al cuerpo: análisis de publicidad ficticia, referentes diversos y acceso igualitario al deporte.
- Comunicación y recursos digitales: contraste de fuentes, mensajes claros y respetuosos, derechos de imagen y privacidad (sin fotos ni nombres reales del alumnado).

Objetivos didácticos

- Aplicar criterios de validez, fiabilidad y objetividad a afirmaciones de fitness con un filtro de cinco preguntas.
- Distinguir evidencia de testimonio, opinión y publicidad, y justificar la clasificación con argumentos.
- Reconocer los riesgos y las implicaciones éticas del dopaje y la suplementación sin recomendar ni probar ningún consumo.
- Detectar sesgos corporales y de género en anuncios y mensajes, y proponer referentes diversos y mensajes alternativos.
- Comunicar una corrección sin humillar y demostrar con técnica segura la alternativa motriz a una práctica de riesgo.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Qué es una afirmación comprobable: zonas de afirmaciones y mini-experimento de pulsaciones

Evidencia: Ficha 1: clasificación de afirmaciones, registro de pulsaciones y esfuerzo y criterios de contraste.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Posts fitness ficticios: laboratorio de mitos en estaciones

Evidencia: Ficha 2: registro de cada estación, señales de alerta detectadas y conclusión argumentada.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Técnica segura frente a reto viral arriesgado simulado (sin ejecutarlo)

Evidencia: Ficha 3: análisis de riesgos del reto, alternativa segura y observación de la técnica.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Suplementación y dopaje: análisis ético y de riesgos mediante la línea de dilemas

Evidencia: Ficha 4: test, decisiones razonadas ante dilemas y respuesta a una pregunta de un compañero.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Publicidad y modelos corporales: galería en movimiento de anuncios ficticios

Evidencia: Ficha 5: análisis de dos anuncios, estereotipos detectados y alternativa con referentes diversos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Campaña de desmontaje de mitos: ensayo y presentación a otro equipo con demostración motriz

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4), campaña presentada (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Fact-check individual de una afirmación nueva y demostración de la alternativa segura

Evidencia: Ficha 7: fact-check completo, corrección respetuosa y demostración motriz observada.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.5	Aplica el filtro de cinco preguntas (validez, fiabilidad, objetividad), clasifica afirmaciones de fitness con argumentos, reconoce los riesgos del dopaje y de los retos virales y rechaza mensajes que ponen en riesgo la salud.	Fichas 1, 2, 3 y 4 / observación y rúbrica
1.6	Contrasta la afirmación con fuentes fiables, diseña el cartel o guion de la campaña con criterios de privacidad (sin fotos ni nombres reales) y la comparte con seguridad dentro del grupo.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 6 / registro breve y rúbrica
3.3	Presenta y corrige un mito sin humillar, dialoga con respeto ante una discrepancia, respeta la diversidad corporal y de competencia motriz y se posiciona frente a mensajes que discriminan.	Sesión 6 y Ficha 6 / observación y coevaluación (Anexo 7)
4.2	Identifica estereotipos de género y corporales en anuncios y retos, propone referentes diversos en su campaña y los difunde con un mensaje inclusivo.	Ficha 5 y Ficha 7 / rúbrica y producto motor

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta los ejercicios del laboratorio y de la alternativa segura con técnica controlada, elige el nivel adecuado y demuestra la alternativa de forma clara a otra persona, ajustando sin ayuda cuando el esfuerzo se desvía.	Ejecuta la mayoría de los ejercicios con técnica suficiente y demuestra la alternativa de forma comprensible.	Ejecuta con poco control o necesita apoyo para elegir el nivel o para demostrar la alternativa.	No ejecuta los ejercicios con un mínimo de control o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en 5-6 sin llegar al fallo, para ante cualquier molestia, no propone ni intenta ningún reto de riesgo y justifica con criterios por qué una práctica es peligrosa.	Regula el esfuerzo y aplica las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios sobre técnica, esfuerzo o parada, o justifica de forma incompleta el riesgo de una práctica.	Se pasa de esfuerzo, intenta retos de riesgo o ignora las señales de parada.
Cooperación y convivencia	Dialoga, escucha y corrige a otro equipo con respeto y sin humillar, reparte los roles de forma equilibrada y se posiciona con asertividad frente a mensajes que discriminan por cuerpo o género.	Coopera, respeta a las demás personas y cumple su rol; corrige de forma comprensible.	Coopera de forma irregular o su corrección se centra en la persona más que en la afirmación.	Ridiculiza, hace comentarios sobre cuerpos o dificulta la participación del grupo.
Mejora y reflexión	Compara evidencias y feedback, introduce dos o más ajustes justificados en su campaña y explica cómo ha cambiado su forma de valorar la información.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el ajuste es mínimo o poco justificado.	No cambia nada tras el feedback ni reconoce errores de razonamiento.
Producto / transferencia	La campaña desmonta el mito con evidencia, riesgo, mensaje respetuoso, referentes diversos y demostración motriz y, de forma individual, el fact-check de una afirmación nueva es completo y correcto.	La campaña cumple los requisitos principales y el fact-check individual es correcto en lo esencial.	A la campaña le falta evidencia, riesgo o demostración, o el fact-check individual es incompleto.	La campaña no permite evidenciar los aprendizajes esenciales.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista con 4 zonas de unos 5 × 5 m para el laboratorio y 3 carteles grandes para las zonas de afirmaciones (Comprobable · Opinión · Publicidad).
- Tarjetas de estación (Anexo 5) plastificadas, 10-12 colchonetas, 8-10 gomas elásticas, 12 conos, cronómetros o el móvil del docente, cartulinas y rotuladores.
- Fichas de contenido ficticio impresas (posts, anuncios y dilemas, F3, F5 y Anexo 5) y, opcionalmente, 4-6 tabletas del centro para contrastar fuentes con permiso.

Si no tienes este material… Sin gimnasio, las zonas se marcan con tiza o con cuerdas en el patio o en el aula con las mesas apartadas. Sin gomas, los ejercicios de fuerza se hacen con peso corporal. Sin tabletas, las fuentes de contraste se entregan impresas y el cartel se hace en cartulina.

Seguridad y prevención

No se prueban suplementos, dietas restrictivas ni retos peligrosos: los retos virales se analizan en papel y no se ejecutan. Los ejercicios del laboratorio se hacen a esfuerzo moderado (5-6), con técnica controlada y sin llegar nunca al fallo. Las pulsaciones se cuentan en la muñeca. No se solicitan datos de peso, dieta o salud del alumnado ni se comparan cuerpos; no se publican fotos ni nombres reales.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (fisiología del esfuerzo, metabolismo y salud) y Lengua Castellana y Literatura (argumentar, discurso publicitario y comunicación respetuosa).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Textos simplificados, glosario y roles de analista/diseñador.

Ampliación

Anexo 9

Construir una escala de calidad de evidencia y aplicarla a tres fuentes.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO

Un perfil con miles de seguidores promete «abdomen plano en diez días» con un té milagro. Otro reta a hacer trescientas sentadillas sin parar «para demostrar disciplina». Alguien dice que las chicas no deben levantar peso. ¿Os lo creéis? El Consejo de Salud del instituto os hace un encargo de verdad: crear una campaña que ayude a vuestros compañeros y compañeras a detectar la pseudociencia, los riesgos del dopaje y los modelos corporales falsos, y hacerlo sin ridiculizar a nadie. Para conseguirlo tendréis que moveros, probar, analizar, discutir y demostrar con el cuerpo la alternativa segura. ¿Conseguiréis que vuestra corrección convenza en lugar de molestar?

> *«¿Cómo detectar pseudociencia, dopaje y prácticas de riesgo antes de que influyan en nuestras decisiones?»*

Vuestro reto

Crear y presentar por equipos una campaña crítica que desmonte un mito o una práctica de riesgo del fitness con evidencia, mensaje respetuoso y demostración motriz de la alternativa segura, y hacer después, de forma individual, el fact-check de una afirmación nueva.

Lo que vais a producir

Campaña crítica contra pseudociencia y malas prácticas.

Seguridad. No se prueban suplementos, dietas restrictivas ni retos peligrosos: los retos virales se analizan en papel y no se ejecutan.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Nos movemos por zonas para clasificar afirmaciones y hacemos un mini-experimento.
2. Probamos en estaciones lo que dicen los posts fitness ficticios.
3. Analizamos un reto viral sin ejecutarlo y practicamos la técnica segura.
4. Debatimos en movimiento los dilemas del dopaje y la suplementación.
5. Recorremos una galería de anuncios y modelos corporales ficticios.
6. Preparamos, ensayamos y presentamos nuestra campaña a otro equipo.
7. Cada uno hace el fact-check de una afirmación nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Aplicar criterios de validez, fiabilidad y objetividad a afirmaciones de fitness con un filtro de cinco preguntas.
- Distinguir evidencia de testimonio, opinión y publicidad, y justificar la clasificación con argumentos.
- Reconocer los riesgos y las implicaciones éticas del dopaje y la suplementación sin recomendar ni probar ningún consumo.
- Detectar sesgos corporales y de género en anuncios y mensajes, y proponer referentes diversos y mensajes alternativos.
- Comunicar una corrección sin humillar y demostrar con técnica segura la alternativa motriz a una práctica de riesgo.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO

Lo esencial para desmontar un mito: el encargo, el filtro de cinco preguntas, seis posts ficticios analizados, la planta del laboratorio, la colocación de la presentación, el dopaje y la suplementación, referentes y acceso al deporte, un ejemplo resuelto, el protocolo de la campaña y un glosario.

F1 El encargo del Consejo de Salud

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º · **De:** Consejo de Salud del IES Puerto Claro · **Asunto:** campaña de la Semana de la Salud

Hemos detectado mensajes de fitness que circulan por el instituto y que pueden perjudicar la salud o transmitir ideas falsas sobre el cuerpo. Necesitamos **una campaña por equipo** que:

- **desmonte un mito** con una afirmación original, señales de alerta y lo que dice la evidencia;
- explique el **riesgo** de la práctica y proponga una **alternativa segura** que se demuestre en directo (2 minutos);
- use un **mensaje respetuoso**: se corrige la afirmación, nunca a la persona;
- incluya **referentes diversos** y no refuerce estereotipos de cuerpo ni de género;
- tenga un **cartel** o guion de microvídeo de 30 segundos **sin fotos ni nombres reales** del alumnado;
- indique **al menos dos fuentes fiables** (por ejemplo, la OMS, el Ministerio de Sanidad o la agencia antidopaje) para contrastar.

El último día cada equipo presentará la campaña a otro equipo y elegiremos las que se usarán en la Semana de la Salud.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué parte de la campaña se puede comprobar con datos y cuál depende de la opinión?

F2 Filtro de cinco preguntas para una afirmación

ESQUEMA

1	**¿Quién lo dice?**	¿Es una persona o entidad identificable?	objetividad
2	**¿Qué pruebas aporta?**	Datos, estudios o solo un testimonio	validez
3	**¿Qué vende?**	¿Tiene intereses económicos?	objetividad
4	**¿Se puede comprobar?**	¿Promete algo medible o es vago?	validez
5	**¿Coincide con otras fuentes?**	¿Otras fuentes fiables dicen lo mismo?	fiabilidad

Cuenta una señal de alerta cuando no se identifica la fuente, no aporta pruebas, existe un interés comercial relevante, no se puede comprobar o contradice fuentes fiables. Si aparecen 3 o más señales de alerta, contrasta antes de compartir.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Las etiquetas naranjas indican qué criterio científico (objetividad, validez o fiabilidad) comprueba cada pregunta.

F3 Seis posts fitness ficticios analizados

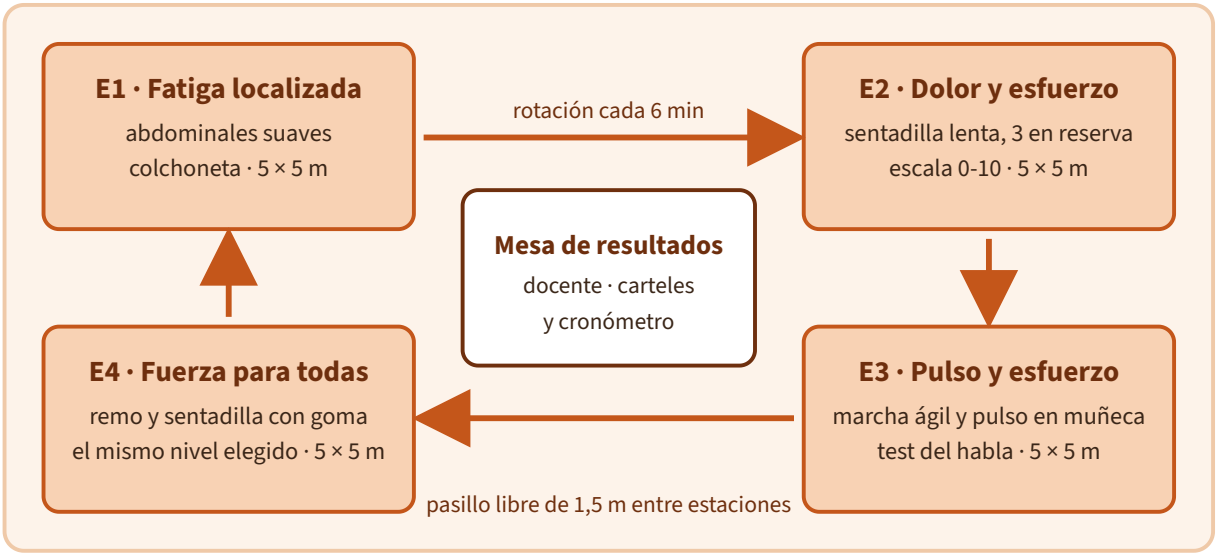
DATOS

Post (ficticio)	Señales de alerta	Qué dice la evidencia	Alternativa segura
«100 abdominales al día queman la grasa de la barriga en 2 semanas» (perfil FitMax)	Promete un resultado rápido y localizado; no cita pruebas	Ejercitar un músculo lo fortalece, pero no elimina la grasa solo de esa zona	Fuerza de todo el cuerpo y actividad aérobica regular, sin metas de aspecto
«Si hoy no te duele, no has entrenado» (perfil ProDolor)	Confunde dolor con progreso; testimonio personal	El dolor agudo es señal de parada; las agujetas no son necesarias para mejorar	Progresar poco a poco con esfuerzo 5-7 y 2-3 repeticiones en reserva
«Té detox + batido SuperQuema: pierde la barriga en 7 días sin deporte» (anuncio)	Vende un producto; promesa milagro; «detox» sin definir	El hígado y los riñones ya eliminan los residuos; no hay atajos sin actividad ni alimentación variada	Alimentación variada y actividad regular; ante dudas, profesional sanitario
«Reto 30 días: 300 sentadillas diarias sin descanso o no tienes disciplina» (perfil Reto30)	Reto sin progresión; presión social; sin descanso	El descanso y la progresión son parte del entrenamiento; la sobrecarga aumenta el riesgo	Series con técnica, 2-3 repeticiones en reserva y días de descanso
«Faja térmica: suda más y adelgaza más» (anuncio)	Confunde sudor con pérdida de grasa; vende un producto	Sudar es regular la temperatura; el sudor se recupera al hidratarse	Ropa cómoda, hidratación y esfuerzo dosificado
«Las chicas no deben levantar peso: se ponen masculinas» (perfil Leo)	Estereotipo de género; generaliza a todo un grupo sin pruebas	La fuerza es saludable para todas las personas y se entrena con técnica y progresión	Fuerza para todas las personas con el nivel adaptado a cada una

Fuente: Posts ficticios de elaboración propia; perfiles inventados. La columna «Qué dice la evidencia» resume de forma prudente consensos generales de la literatura científica y conviene contrastarla con las fuentes del F1.

F4 Planta del laboratorio de mitos

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cuatro grupos de 6-7 personas; cada grupo pasa por las cuatro estaciones siguiendo las flechas.

F5 Dopaje y suplementación: riesgos y ética

DATOS

Pregunta	Respuesta clave	Idea para la campaña
¿Qué es el dopaje?	Incumplir las normas antidopaje: usar sustancias o métodos prohibidos, o negarse a controles	Un resultado que no es limpio no es un logro
¿Quién fija las normas?	La Agencia Mundial Antidopaje (WADA) con su Lista de Prohibiciones, que se revisa cada año; en España, la Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD)	Contrasta siempre con la agencia oficial
¿Quién responde de lo que toma una persona deportista?	Ella misma: se aplica la «responsabilidad objetiva»	Un producto sin garantías puede acabar en sanción
¿Qué riesgos tiene para la salud?	Efectos adversos, daños hormonales o cardiacos y dependencia; más graves en la adolescencia	Ningún resultado compensa un daño a tu salud
¿Y los suplementos?	Una alimentación variada suele cubrir las necesidades; algunos productos pueden estar mal etiquetados o contaminados	Ante cualquier duda, pregunta a un profesional sanitario o a un dietista-nutricionista
¿Qué ética está en juego?	Juego limpio, igualdad de oportunidades y respeto a quien compite sin trampas	Se compite contra el reglamento, no solo contra otros

En 4.º **no se prueban, recomiendan ni comparan** suplementos ni sustancias: se analizan los riesgos y los dilemas. Si una persona tiene dudas sobre su alimentación o su salud, debe consultar a su médico o profesional sanitario.

Fuente: Resumen didáctico de elaboración propia a partir de los principios del Código Mundial Antidopaje de la Agencia Mundial Antidopaje (WADA); no recomienda ningún consumo.

F6 Referentes y acceso de las mujeres al deporte

CRONOLOGÍA

1900	Primeras mujeres compiten en unos Juegos Olímpicos (París).
1967	Kathrine Switzer corre el maratón de Boston inscrita como «K. V. Switzer»; la organización intenta apartarla de la prueba.
1984	El maratón femenino se incorpora al programa olímpico (Los Ángeles).
2014	El salto de esquí femenino debuta en unos Juegos de Invierno (Sochi).
2023	La selección española femenina de fútbol gana el Mundial de Australia y Nueva Zelanda.

Fuente: Hechos históricos de elaboración propia a partir de fuentes generales sobre el movimiento olímpico y el deporte; fechas y datos para contrastar con las fuentes del F1 y de la biblioteca.

F7 Ejemplo resuelto: campaña sobre las «100 abdominales»

DATOS

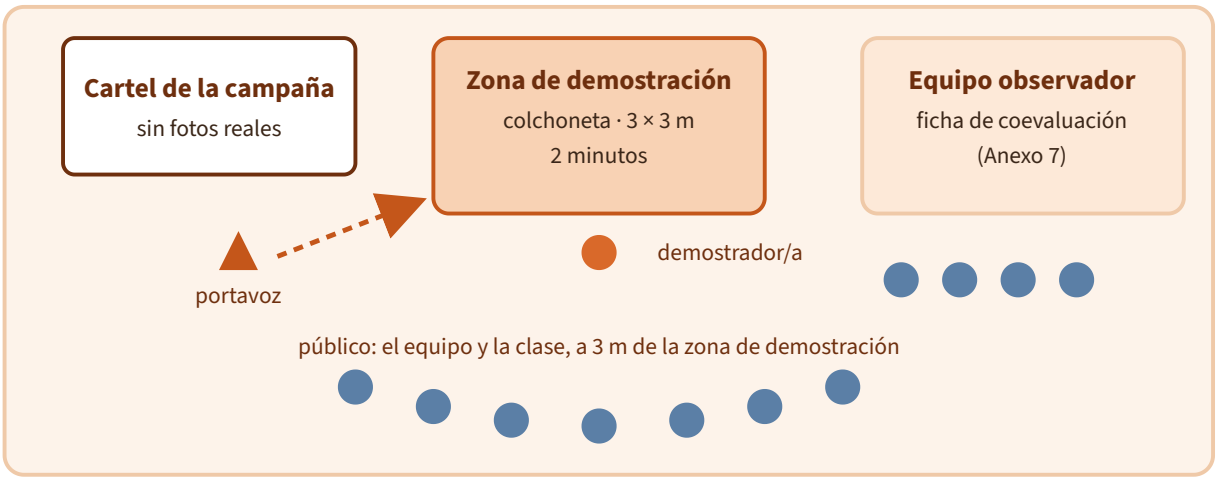
Apartado	Contenido de la campaña modelo
Afirmación original	«100 abdominales al día queman la grasa de la barriga en 2 semanas» (perfil FitMax, ficticio).
Señales de alerta	Promete un resultado rápido y localizado, no cita pruebas, quiere vender un reto de pago (filtro F2: 3 señales de alerta).
Qué dice la evidencia	El ejercicio localizado fortalece el músculo, pero no elimina la grasa de esa zona; la salud mejora con actividad variada y regular.
Riesgo	Series muy largas con mala técnica pueden cargar el cuello y la zona lumbar; el mensaje refuerza una presión estética.
Mensaje respetuoso	«Entiendo que quieras sentirte bien con tu cuerpo. Lo que dice ese post no está demostrado; hay otras formas de cuidar tu salud.»
Demostración motriz (2 min)	Plancha de 15-20 s y bird-dog con técnica, 2 series con 2-3 repeticiones en reserva, respirando sin bloquear.
Fuentes de contraste	Directrices de la OMS (2020) y consulta a un profesional de la actividad física y el deporte.

¿Por qué funciona? Separa persona y afirmación, usa el filtro del F2, da una alternativa que se puede demostrar y evita comentarios sobre cuerpos.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F8 Colocación de la presentación de la campaña

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Orden de la presentación: mito y filtro (2 min), evidencia y riesgo (2 min), demostración (2 min), mensaje respetuoso y referentes (1 min), coevaluación (3 min).

F9 Protocolo de la campaña y de la corrección sin humillar

PROTOCOLO

Antes: elegid un mito del F3 o uno propio, repartid los roles (**portavoz**, **demostrador/a**, **diseñador/a del cartel** y **analista de fuentes**) y comprobad que el espacio está libre de obstáculos.

Procedimiento:

1. Aplicad el filtro de cinco preguntas (F2) y anotad las señales de alerta.
2. Contrastad la afirmación con al menos dos fuentes fiables y resumid lo que dicen.
3. Preparad la corrección: «Entiendo que… pero lo que dice ese post no está comprobado porque…».
4. Preparad el cartel o guion de 30 s con un mensaje positivo y un referente diverso.
5. Ensayad la demostración motriz de la alternativa segura (2 minutos, esfuerzo 4-6).
6. Presentad a otro equipo (colocación en F8) y pedid una coevaluación con la lista del Anexo 7.

Seguridad: sin retos peligrosos, sin esfuerzo al fallo y con parada ante cualquier molestia. Sin fotos ni nombres reales; usad personajes ficticios o dibujos. Respetad los derechos de imagen y la privacidad si grabáis o editáis con permiso del centro.

Cierre: recoged el material, vuelta a la calma y comentad qué mensaje convencía más y por qué.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F10 Glosario del fact-check

GLOSARIO

Pseudociencia	Afirmación que parece científica pero no se basa en pruebas comprobables.
Validez	Una afirmación es válida si mide o demuestra realmente lo que dice.
Fiabilidad	Resultado que se repite y coincide en distintas fuentes fiables.
Objetividad	Información sin intereses personales o económicos que la distorsionen.
Testimonio	Experiencia personal; puede ser cierta, pero no demuestra que funcione en general.
Dopaje	Incumplimiento de las normas antidopaje por uso de sustancias o métodos prohibidos.
Estereotipo	Idea simplificada y falsa sobre cómo es o debe ser un grupo de personas.
Culto insano al cuerpo	Obsesión por el aspecto físico que puede dañar la salud física y mental.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO

FICHA 1 ¿Se puede comprobar?

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala tras moverte por las zonas y hacer el mini-experimento (6 minutos). Es personal y no se compara.

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Una afirmación comprobable es la que…

◯ tiene más «me gusta» ◯ se puede contrastar con datos o pruebas ◯ suena bien ◯ repite un perfil famoso

Un testimonio («a mí me funcionó») es…

◯ siempre falso ◯ un estudio científico ◯ la prueba de que funciona para todos ◯ una experiencia personal que no demuestra que funcione en general

Antes de compartir un post de fitness, conviene preguntar…

◯ quién lo dice, qué pruebas aporta y si vende algo ◯ si lo comparte mi grupo ◯ si las fotos son bonitas ◯ cuántos seguidores tiene

2 **Relaciona cada afirmación con su zona (Comprobable · Opinión · Publicidad).**

1	Al caminar rápido un minuto, mi pulso sube.	a	Publicidad que promete sin pruebas
2	El gimnasio de mi barrio es el mejor.	b	Comprobable con datos
3	Con nuestro batido te pones fuerte en 7 días.	c	Opinión o gusto personal
4	Hacer ejercicio regularmente mejora el sueño de la gente joven.		
5	Mi ejercicio favorito es la plancha.		

3 **Mini-experimento. Cuenta tus pulsaciones en la muñeca durante 15 s, multiplica por 4 y anota tu esfuerzo percibido (0 = reposo, 10 = esfuerzo máximo).**

Momento	Pulsaciones en 15 s	Pulsaciones por minuto	Esfuerzo (0-10)
Reposo			
Tras 1 min de marcha ágil			
Tras 1 min de recuperación			

4 **Escribe una afirmación comprobable sobre el ejercicio y cómo la comprobarías en clase.**

_____

_____

FICHA 2 Laboratorio de mitos

SESIÓN 2

Rellénala mientras rotas por las cuatro estaciones (F4 y tarjetas del Anexo 5).

1 **Anota qué hiciste y qué notaste en cada estación. Después marca si la prueba apoya la afirmación del post (F3).**

Estación (post)	Qué hice	Qué noté	¿Apoya la afirmación? (sí / no / no se puede saber)
E1 · «100 abdominales»			
E2 · «Si no duele…»			
E3 · Pulso y esfuerzo			
E4 · «Las chicas no deben…»			

2 **Elige uno de los posts de F3 y marca las señales de alerta que ves.**

- ☐ Promete un resultado rápido o milagroso.
- ☐ No cita pruebas ni fuentes.
- ☐ Vende un producto, un curso o seguidores.
- ☐ Usa solo testimonios personales.
- ☐ Presiona o ridiculiza («no tienes disciplina»).
- ☐ Generaliza sobre un grupo de personas.

3 **Conclusión: ¿qué se puede saber con un mini-experimento en clase y qué no? Pon un ejemplo.**

FICHA 3 Reto viral: ¿lo hacemos o lo analizamos?

SESIÓN 3

Trabajo con el reto «300 sentadillas sin descanso» (F3). El reto NO se ejecuta: se analiza y se practica la alternativa segura.

1 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Un reto sin progresión ni descanso aumenta el riesgo de lesión.	☐	☐
Presionar con «no tienes disciplina» es una señal de alerta.	☐	☐
Si me duele mucho, hay que seguir para demostrar que puedo.	☐	☐
Una serie técnicamente buena deja 2-3 repeticiones en reserva.	☐	☐

2 **Completa el análisis del reto.**

Riesgo del reto	Por qué es un riesgo	Alternativa segura

3 **Observa a tu pareja en 8 sentadillas lentas y marca lo que cumple.**

- ☐ Rodillas hacia la dirección de los pies.
- ☐ Talones apoyados y pecho alto.
- ☐ Respiración continua, sin bloquear.
- ☐ Se detiene con 2-3 repeticiones en reserva.

FICHA 4 Dilemas del dopaje y la suplementación

SESIÓN 4

Rellénala tras la línea de dilemas. Nadie prueba ni recomienda productos: se analizan riesgos y ética.

1 **Elige la respuesta correcta.**

Si una persona deportista da positivo, la norma antidopaje dice que…

- ◯ responde ella misma de lo que hay en su cuerpo
- ◯ la responsabilidad es de la marca del producto
- ◯ no pasa nada si fue sin querer
- ◯ la responsabilidad es siempre del entrenador

Ante la duda sobre un suplemento, lo más sensato es…

- ◯ probarlo poco a poco
- ◯ preguntar a un profesional sanitario o dietista-nutricionista
- ◯ comprarlo si es caro
- ◯ fiarse de los comentarios de un perfil famoso

Un riesgo del dopaje en la adolescencia es…

- ◯ solo una sanción deportiva
- ◯ daños para la salud, además de la sanción y la pérdida de juego limpio
- ◯ mejorar sin consecuencias
- ◯ ninguno si se hace con permiso de un amigo

2 **Dilema del equipo: una compañera dice que todos en su club toman un «polvo mágico» y que si no, no te seleccionan. Elige tu respuesta y razónala con dos criterios (salud, juego limpio, normas…).**

3 **Un compañero te pregunta si debe tomar un suplemento. Escribe tu respuesta sin recomendar ni prohibir nada y orientándolo.**

FICHA 5 Galería de anuncios y modelos corporales

SESIÓN 5

Rellénala tras recorrer la galería de anuncios ficticios (tarjeta del Anexo 5). No se comentan cuerpos reales ni se comparan personas.

1 **Elige dos anuncios de la galería y analízalos.**

Anuncio	Qué promete	Modelo de cuerpo que transmite	Estereotipo o presión

2 **Marca lo que debe cumplir un mensaje que no transmita estereotipos.**

- [ ] Muestra cuerpos y capacidades diversas.
- [ ] Habla de salud y bienestar, no de «el cuerpo perfecto».
- [ ] Incluye referentes de distintos géneros (F6).
- [ ] No ridiculiza ni compara personas.

3 **Reescribe un anuncio de la galería con un mensaje alternativo (una frase) y un referente diverso.**

FICHA 6 Coevaluación de la campaña

SESIÓN 6

Observa la campaña de otro equipo y completa esta ficha. Después, ajusta la tuya.

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- [ ] La afirmación original está bien identificada.
- [ ] Aplica el filtro de cinco preguntas con argumentos.
- [ ] Cita al menos dos fuentes fiables.
- [ ] Explica el riesgo y da una alternativa segura.
- [ ] La demostración motriz es clara y segura.
- [ ] La corrección es respetuosa: se centra en la afirmación y no en la persona.
- [ ] Incluye un referente diverso y no usa fotos ni nombres reales.

2 **Escribe dos aciertos y una mejora para el equipo observado.**

3 **Dos ajustes que hará tu equipo tras la coevaluación, y por qué.**

FICHA 7 Reto individual: fact-check de una afirmación nueva

SESIÓN 7

Trabajo individual. Post ficticio del perfil «Leo Entrena»: «Sentadillas a diario hasta el fallo + infusión quemagrasa = abdomen plano en 10 días. Quien no se anima es porque no tiene disciplina.»

1 **Aplica el filtro de cinco preguntas (F2) y completa el fact-check.**

Pregunta del filtro	Tu respuesta
1 · ¿Quién lo dice?	
2 · ¿Qué pruebas aporta?	
3 · ¿Qué vende?	
4 · ¿Se puede comprobar?	
5 · ¿Coincide con otras fuentes?	

2 **Escribe una corrección respetuosa de 2-3 frases dirigida a quien lo ha compartido, sin humillar.**

3 **Propón una alternativa segura para esa práctica y demuéstrala al docente (técnica, esfuerzo y respiración). Escribe aquí tus tres criterios de ejecución.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de la campaña del equipo. Debe permitir que otro equipo entienda el mito, la evidencia y la alternativa sin explicaciones extra.

Mito y afirmación original

Perfil ficticio, texto exacto y dónde circula.

Fuentes consultadas y fiabilidad

Al menos dos fuentes fiables y por qué lo son.

Señales de alerta y qué dice la evidencia

Resultado del filtro de cinco preguntas (F2) y resumen de lo que dicen las fuentes.

Riesgos y mensaje correcto

Qué puede pasar y cómo lo explicamos.

Cartel o guion de 30 s

Dibuja el cartel con un referente diverso y sin fotos reales.

Demostración motriz de 2 minutos

Alternativa segura: ejercicios, series, repeticiones en reserva, esfuerzo (0-10), respiración y espacio.

Corrección sin humillar

Frase modelo y referentes diversos.

Seguridad y privacidad

Riesgos de la demostración y datos que no se muestran.

Roles y tiempos

Portavoz, demostrador/a, diseño y fuentes.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras la coevaluación.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Zonas de afirmaciones

Montaje. Pista con 3 zonas de 5 × 5 m marcadas con carteles: Comprobable · Opinión · Publicidad. El docente en el centro con las tarjetas de afirmaciones.

Consigna. Caminad rápido por la pista. Cuando el docente lea una afirmación, id a la zona que corresponda y justificad en voz alta en 10 segundos. Si dudáis, quedaos en el centro y decid qué prueba os haría falta. 8-10 afirmaciones.

MÁS FÁCIL
Caminar en lugar de trotar y justificar con una sola palabra clave.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una cuarta zona: «Necesito más fuentes» y pedir a cada equipo una prueba concreta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mirad siempre al espacio libre y no os empujéis al llegar a la zona; sin carreras.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Justifica con el filtro de cinco preguntas? ¿Distingue opinión de afirmación comprobable?

ESTACIONES 1 Y 2 Laboratorio: fatiga localizada y esfuerzo

Montaje. E1: colchoneta. E2: espacio libre de 3 × 3 m con una pared para apoyar la espalda si hace falta. Parejas: una hace y otra observa y cuenta.

Consigna. E1: haz 2 series de 10 abdominales suaves (esfuerzo 5-6), tumbado con rodillas flexionadas, y anota dónde notas la fatiga. E2: haz 2 series de 8 sentadillas lentas dejando 3 en reserva y anota el esfuerzo (0-10) y si notas dolor o solo cansancio. Descansa 45 s.

MÁS FÁCIL
E1: 8 abdominales. E2: sentarte y levantarte de una silla.

MÁS DIFÍCIL
E1: plancha de 15 s. E2: sentadilla con pausa de 2 s abajo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
No llegues al fallo; si hay dolor agudo, para y avisa. Cuello relajado y respiración continua.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Distingue fatiga muscular de dolor? ¿Concluye con prudencia que no se puede saber nada sobre la grasa con este ejercicio?

ESTACIONES 3 Y 4 Laboratorio: pulso y fuerza para todas las personas

Montaje. E3: espacio de 5 m para marcha ágil; reloj o cronómetro. E4: goma anclada a una espaldera o sujeta por la pareja; mismo equipo para todas las personas.

Consigna. E3: camina ágil 1 minuto, cuenta tu pulso en 15 s en la muñeca y anota tu esfuerzo y si puedes hablar. E4: elige tu nivel de goma y haz 2 series de 8 remos y 8 sentadillas. Anota nivel, técnica y esfuerzo.

MÁS FÁCIL
E3: marcha suave. E4: goma ligera y 6 repeticiones.

MÁS DIFÍCIL
E3: añadir 20 s de marcha muy ágil. E4: goma de más resistencia con 2-3 en reserva.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Pulso en la muñeca, nunca en el cuello. Revisa la goma antes de usarla y no la sueltes bruscamente.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Valora el esfuerzo con la escala y el test del habla? ¿Compara técnica y no personas o cuerpos?

RETO 3 Reto viral simulado: análisis y técnica segura

Montaje. Tarjeta del reto «300 sentadillas sin descanso» y una zona de 3 × 3 m con colchoneta para la práctica segura. Tríos: analista, ejecutor/a y observador/a.

Consigna. Primero analizad el reto en papel (riesgos, presión, ausencia de descanso). NO lo ejecutéis. Después, el ejecutor hace 8 sentadillas lentas con 3 en reserva y el observador comprueba la técnica con la lista de la ficha. Rotad.

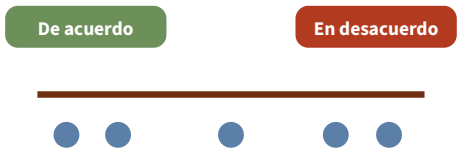
MÁS FÁCIL
Sentarse y levantarse de una silla, con apoyo de la pared.

MÁS DIFÍCIL
Sentadilla con goma en las rodillas o pausa de 2 s abajo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El reto original no se ejecuta; se para ante dolor o pérdida de técnica y se respeta el descanso entre series.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Explica con claridad los riesgos? ¿Mantiene técnica, respiración y las repeticiones en reserva?

JUEGO 4 Línea de dilemas: dopaje y suplementos



Cada persona se coloca y justifica

Montaje. Una línea de 8 m en el suelo con cinta, «De acuerdo» en un extremo y «En desacuerdo» en el otro. El docente lee los dilemas.

Consigna. Escuchad el dilema y situaos en la línea según vuestra opinión. Un voluntario de cada extremo explica sus razones en 20 segundos; después, quien quiera cambia de posición y dice qué le ha hecho cambiar. 3-4 dilemas.

MÁS FÁCIL
Responder primero en papel y después ubicarse en la línea.

MÁS DIFÍCIL
Cada persona justifica su posición con dos criterios (salud, juego limpio, normas).

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nada de presión ni comentarios sobre personas; se debate la afirmación y no a quien la dice.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Argumenta con criterios? ¿Escucha y cambia de posición cuando hay buenas razones?

JUEGO 5 Galería de anuncios y modelos corporales

Montaje. 6 carteles de anuncios ficticios en las paredes o conos con atril. Grupos de 4-5 personas que rotan cada 2 minutos.

Consigna. En cada anuncio, el grupo anota en una nota adhesiva qué promete, qué cuerpo o estereotipo transmite y qué cambiaría. Moveos con un desplazamiento distinto en cada cambio (marcha, paso lateral, de puntillas…). 12 minutos.

MÁS FÁCIL
Analizar solo 3 anuncios con una pregunta guía en cada uno.

MÁS DIFÍCIL
Reescribir un anuncio con un mensaje alternativo y un referente diverso.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Desplazamientos controlados y sin carreras por el espacio de los carteles; sin comentarios sobre cuerpos reales.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Detecta el estereotipo o la presión? ¿Propone un mensaje inclusivo y respetuoso?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Campaña crítica contra pseudociencia y malas prácticas**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Ejecuta los ejercicios del laboratorio y de la alternativa segura con técnica controlada, elige el nivel adecuado y demuestra la alternativa de forma clara a otra persona, ajustando sin ayuda cuando el esfuerzo se desvía.	Ejecuta la mayoría de los ejercicios con técnica suficiente y demuestra la alternativa de forma comprensible.	Ejecuta con poco control o necesita apoyo para elegir el nivel o para demostrar la alternativa.	No ejecuta los ejercicios con un mínimo de control o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en 5-6 sin llegar al fallo, para ante cualquier molestia, no propone ni intenta ningún reto de riesgo y justifica con criterios por qué una práctica es peligrosa.	Regula el esfuerzo y aplica las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios sobre técnica, esfuerzo o parada, o justifica de forma incompleta el riesgo de una práctica.	Se pasa de esfuerzo, intenta retos de riesgo o ignora las señales de parada.	
Cooperación y convivencia	Dialoga, escucha y corrige a otro equipo con respeto y sin humillar, reparte los roles de forma equilibrada y se posiciona con asertividad frente a mensajes que discriminan por cuerpo o género.	Coopera, respeta a las demás personas y cumple su rol; corrige de forma comprensible.	Coopera de forma irregular o su corrección se centra en la persona más que en la afirmación.	Ridiculiza, hace comentarios sobre cuerpos o dificulta la participación del grupo.	
Mejora y reflexión	Compara evidencias y feedback, introduce dos o más ajustes justificados en su campaña y explica cómo ha cambiado su forma de valorar la información.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el ajuste es mínimo o poco justificado.	No cambia nada tras el feedback ni reconoce errores de razonamiento.	
Producto / transferencia	La campaña desmonta el mito con evidencia, riesgo, mensaje respetuoso, referentes diversos y demostración motriz y, de forma individual, el fact-check de una afirmación nueva es completo y correcto.	La campaña cumple los requisitos principales y el fact-check individual es correcto en lo esencial.	A la campaña le falta evidencia, riesgo o demostración, o el fact-check individual es incompleto.	La campaña no permite evidenciar los aprendizajes esenciales.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo aplicar el filtro de cinco preguntas a una afirmación de fitness y decidir si es fiable.	○	○	○	○
Puedo ejecutar con técnica segura la alternativa a un reto viral y explicar por qué el reto es arriesgado.	○	○	○	○
Puedo corregir un mito sin humillar a nadie y con un mensaje que no refuerza estereotipos de cuerpo ni de género.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita textos más sencillos, apoyo con el vocabulario o más guía en la elaboración. El objetivo no cambia: contrastar una afirmación y corregirla con respeto.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Menos estaciones y más próximas entre sí; zona tranquila para analizar los textos en grupo pequeño.
Material	Textos simplificados con pictogramas, glosario de bolsillo y plantilla del fact-check con frases para completar.
Reglas	Tres preguntas del filtro en lugar de cinco; pistas con colores (rojo = señal de alerta); más tiempo por estación.
Rol	Analista (rellena el filtro) o diseñador/a (cartel) con el apoyo de una pareja que lee el texto.
Intensidad	Esfuerzo máximo 5 en las estaciones; opciones sentadas o de bajo impacto en el laboratorio.

Post simplificado y glosario de bolsillo

Post (ficticio): «Con este té quemas grasa. No hace falta entrenar. Me funcionó a mí. Cómpralo hoy.»

Glosario: testimonio = lo que cuenta una persona que lo probó; pruebas = datos o estudios; vender = ganar dinero con un producto.

1 **Marca las señales de alerta del post simplificado y completa el filtro con una palabra: ¿Quién lo dice? _____ · ¿Qué pruebas aporta? _____ · ¿Qué vende? _____.**

- ☐ Promete un resultado fácil y rápido.
- ☐ Solo usa un testimonio.
- ☐ Quiere vender un producto.
- ☐ Cita un estudio o una institución.

2 **Como diseñador/a: escribe una frase respetuosa para corregir este post sin humillar a la persona que lo compartió.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una escala de calidad de evidencia y su aplicación a tres fuentes

No todas las fuentes valen lo mismo. Construye una **escala de calidad de evidencia** de 0 a 3 con los criterios que consideres (autoría, pruebas, intereses, coincidencia con otras fuentes) y aplícala a tres fuentes distintas sobre un mismo mito.

Pasos

1. Define cada nivel de la escala (0 a 3) con dos criterios claros y observables.
2. Aplica la escala a las tres fuentes de la tabla y justifica cada puntuación.
3. Ordena las fuentes de mayor a menor calidad y explica qué harías si dos fuentes se contradicen.
4. Escribe una frase de campaña que se apoye solo en la fuente de mayor calidad.

1 **Aplica tu escala a las tres fuentes ficticias o reales sobre «sudar adelgaza» y justifica.**

Fuente	Autoría	Pruebas	Intereses	Nivel (0-3)
A · Testimonio en redes de un perfil que vende una faja				
B · Web comercial con «estudio propio» de 12 personas sin grupo de comparación				
C · Documento de la OMS (2020) sobre actividad física y sedentarismo				

Entrega

La escala con sus cuatro niveles, la tabla completada y un párrafo de 5-6 líneas que explique el orden de las fuentes y cómo se usaría en la campaña. Puedes presentarlo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 2 · Fitness bajo la lupa

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: se puede contrastar con datos o pruebas; una experiencia personal que no demuestra que funcione en general; quién lo dice, qué pruebas aporta y si vende algo.
2. Relación: caminar rápido → comprobable; gimnasio del barrio → opinión; batido en 7 días → publicidad; ejercicio y sueño → comprobable; ejercicio favorito → opinión.
3. Registro: no hay valores esperables iguales para todos, porque el pulso varía mucho entre personas. Lo que se comprueba es la tendencia: el pulso debería subir respecto al valor personal de reposo tras la marcha ágil y tender a bajar durante la recuperación, igual que el esfuerzo (0-10) y la facilidad para hablar (test del habla). Son datos personales y no se comparan ni se evalúan.
4. Afirmación modelo: «Tras 1 minuto de marcha ágil el pulso sube»; se comprueba contando pulsaciones en reposo y después del ejercicio.

Ficha 2

1. E1: fatiga en abdomen y cuello; no se puede saber nada sobre grasa → «no se puede saber». E2: esfuerzo 5-6, cansancio muscular y sin dolor agudo → no apoya la afirmación «si no duele no has entrenado». E3: el pulso sube respecto al valor personal de reposo, con esfuerzo 4-5; puede hablar con frases cortas → sirve como dato orientativo, no como prueba de calidad del entrenamiento. E4: misma técnica y niveles distintos para todas las personas → no apoya el mito (el nivel depende de cada persona, no del género).
2. Señales de alerta: se aceptan las que se justifiquen para el post elegido (por ejemplo, para el post de las abdominales: promete resultado rápido, no cita pruebas y vende un reto).
3. Conclusión modelo: con un mini-experimento se puede saber qué esfuerzo o fatiga se nota, pero no si algo quema grasa localizada o cambia el cuerpo en días.

Ficha 3

1. V, V, F (con dolor se para), V.
2. Riesgos modelo: sobrecarga de rodillas y espalda → sin descanso ni progresión → series cortas con técnica; presión social («no tienes disciplina») → hace ignorar las señales del cuerpo → pedir ayuda y parar; fatiga extrema → pérdida de técnica → dejar 2-3 repeticiones en reserva.
3. Observación: se valora que se marquen solo los criterios que de verdad cumple la pareja y se dé una mejora concreta (por ejemplo, «lleva las rodillas hacia dentro: pisa con los pies hacia fuera»).

Ficha 4

1. Test: responde ella misma de lo que hay en su cuerpo; preguntar a un profesional sanitario o dietista-nutricionista; daños para la salud, además de la sanción y la pérdida de juego limpio.
2. Dilema: se aceptan respuestas razonadas que no acepten el producto y que se apoyen en al menos dos criterios (salud, juego limpio, normas, responsabilidad personal); se valora que propongan hablar con la persona responsable del club o un profesional de confianza.
3. Respuesta modelo: «No te puedo decir si te conviene o no; lo mejor es preguntar a un médico o dietista y no fiarte de lo que dicen en redes. Un producto sin garantías puede tener riesgos, incluso para tu carrera deportiva».

Ficha 5

1. Análisis: respuestas dependientes de los anuncios ficticios; se valora que se identifique el estereotipo (cuerpo único, abdomen plano, cuerpo masculino o femenino «ideal») y la presión («si no estás así, no vales»).
2. Lista: se marcan los cuatro puntos; la alternativa debe hablar de salud y bienestar y evitar la comparación.
3. Anuncio alternativo modelo: «Muévete porque te sienta bien: hay formas de entrenar para todas las personas», con un referente diverso (por ejemplo, F6).

Ficha 6

1. Se valora que la coevaluación sea concreta (cita qué cumple y qué no) y que la mejora esté formulada con respeto y sin referencias a personas.
2. Ajustes modelo: citar una segunda fuente fiable; acortar la demostración a 2 minutos; sustituir la foto real por un dibujo; cambiar la frase «lo que dicen es una tontería» por «lo que dice no está comprobado».

Ficha 7

1. Filtro modelo: 1 perfil con nombre ficticio sin formación indicada; 2 no aporta pruebas ni fuentes; 3 vende una infusión; 4 promete un resultado en 10 días y localizado, no comprobable; 5 no coincide con las fuentes fiables.
2. Corrección modelo: «Entiendo que quieras encontrarte bien, pero lo que dice ese post no está demostrado: ni hacer sentadillas hasta el fallo ni una infusión quitan la grasa de una zona. Mejor entrenar con técnica, descansar y consultar fuentes fiables».
3. Criterios de ejecución modelo: rodillas alineadas con los pies, respiración continua y 2-3 repeticiones en reserva (sentadilla lenta de 8 repeticiones).

Refuerzo (Anexo 8)

1. Señales de alerta: se marcan «promete un resultado fácil y rápido», «solo usa un testimonio» y «quiere vender un producto»; no se marca «cita un estudio». Filtro: ¿Quién lo dice? alguien sin identificar · ¿Qué pruebas aporta? un testimonio · ¿Qué vende? un té.
2. Frase modelo: «Entiendo que quieras probar algo fácil, pero ese post no demuestra que funcione; mejor preguntar a un profesional».

Ampliación (Anexo 9)

1. Escala modelo: 0 = testimonio sin pruebas ni autoría; 1 = fuente con intereses o pruebas débiles; 2 = fuente identificable con datos, pero con limitaciones; 3 = institución reconocida con revisión por expertos y coincidencia con otras fuentes.
2. Aplicación: A = 0 (testimonio y vende); B = 1 (estudio pequeño, sin grupo de comparación, con intereses); C = 3 (OMS, 2020). Si dos fuentes se contradicen, se busca una tercera fuente fiable y se prefiere la de mayor nivel.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 4 zonas de laboratorio de 5 × 5 m (F4) con grupos de 6-7 personas, 3 zonas para las afirmaciones y una línea de 8 m para los dilemas; para la galería, 6 carteles ficticios. Todo el contenido de los posts y los anuncios es inventado y se reparte impreso. Los equipos de campaña, de 4 personas, mezclados por nivel y género.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica o movimiento, 5-7 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 7 minutos.
- Seguridad: no se prueban suplementos, dietas ni retos; el reto viral se analiza en papel. No se solicita ni se registra peso, dieta o datos de salud; los datos de pulsaciones son personales y no se comparan. Alternativa sin equipamiento: zonas con tiza y ejercicios con peso corporal.
- Observables para la rúbrica: uso del filtro, calidad de la justificación, técnica y esfuerzo en las estaciones, respeto en la corrección, uso de referentes diversos, contraste de fuentes y fact-check individual. Progresión posible: ampliar la campaña con una pieza audiovisual con permisos del centro.

⚠ Errores frecuentes

- Corregir a la persona («qué tonto») en lugar de la afirmación.
- Dar como válida una fuente por tener muchos seguidores o por ser un testimonio emocionante.
- Concluir en el laboratorio algo que el mini-experimento no puede demostrar (por ejemplo, que los abdominales eliminan o no la grasa).
- Practicar o imitar el reto viral en lugar de analizarlo, o llegar al fallo muscular.
- Usar fotos o nombres reales del alumnado o de personas famosas en el cartel.
- Recomendar o desaconsejar un suplemento concreto en lugar de remitir a un profesional sanitario.

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan campañas sobre mitos distintos a los del F3 si la afirmación es verosímil, el filtro está bien aplicado, hay al menos dos fuentes fiables, el riesgo está explicado y la demostración es segura.
- En la corrección se valora que se centre en la afirmación, reconozca la intención de la persona y proponga una alternativa; no se valora el tono más duro.
- Los datos de pulsaciones y de esfuerzo son personales: no se corrigen, se valora que se usen con prudencia para sacar conclusiones.

03

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Diseñamos el juego perfecto

PREGUNTA GUÍA

¿Podemos crear un deporte nuevo que sea divertido, inclusivo, seguro y tácticamente interesante?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3	**PRODUCTO / RETO FINAL** Deporte alternativo creado, reglamentado y validado	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3

Contexto, reto y producto

En el IES Monte Aventino (centro ficticio), la comisión de convivencia ha comprobado que en los recreos y en las jornadas deportivas siempre juegan las mismas personas a los mismos deportes, y que a menudo quien tiene menos nivel acaba de espectador. Por eso ha convocado el **Festival de Deportes Nuevos**: un encuentro en el que cada equipo de 4.º presentará **un deporte alternativo creado, reglamentado y validado por ellos mismos**, que sea divertido, inclusivo, seguro y tácticamente interesante, y que pueda jugarse en el patio con material blando.

Para conseguirlo, el alumnado juega y analiza deportes alternativos sin contacto, descompone su lógica, su espacio y su puntuación, redacta un prototipo de reglas y lo somete a **dos ciclos de prueba de juego (playtest)** con observación y datos sencillos. Entre ambas pruebas revisa la inclusión y la seguridad con el docente. Cada decisión de diseño se defiende con argumentos y se prueba con el cuerpo. Al final, presenta su deporte en un torneo demostrativo y cada persona demuestra, de forma individual, que sabe **evaluar y mejorar una regla** que no es suya.

Reto

Crear, reglamentar y validar por equipos un deporte alternativo divertido, inclusivo, seguro y tácticamente interesante, presentarlo en un torneo demostrativo y, de forma individual, evaluar y mejorar una regla nueva.

Producto / reto final

Deporte alternativo creado, reglamentado y validado.

Lógica motriz predominante. Diseño iterativo de reglas, espacio, material, puntuación y roles; pruebas de juego.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones y adaptación eficiente en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y colaboración-oposición.
C5	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema.
D2	Habilidades sociales, negociación y mediación en contextos motrices.
D3	Juego limpio, rechazo de violencia/discriminación, asertividad y autocuidado.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Toma de decisiones y adaptación en situaciones de colaboración-oposición con reglas cambiantes: percibir el espacio y a las demás personas, decidir pasar, desmarcarse o lanzar, y ejecutar con control.
- Creatividad motriz: diseño de retos y situaciones-problema; modificación de una variable (espacio, tiempo, puntuación, material, roles) y análisis de su efecto en el juego.
- Gestión de proyectos motores en equipo: roles (árbitro, anotador, material, portavoz), tiempos de práctica, ciclo idea-prototipo-prueba-ajuste y reparto equilibrado de la participación.
- Habilidades sociales: negociación y mediación para acordar reglas, diálogo ante los desacuerdos y respeto a la diversidad de competencia motriz y de género.
- Juego limpio y ética deportiva: evitar la competitividad desmedida, valorar las implicaciones de las prácticas antideportivas y diseñar la puntuación para premiar la deportividad.
- Seguridad y validación: material blando, sin contacto, sin alturas ni implementos peligrosos; el docente valida cada versión antes de jugarla.

Objetivos didácticos

- Formular requisitos de diseño (divertido, inclusivo, seguro, táctico y claro) y comprobarlos con indicadores observables en el juego.
- Crear reglas de espacio, puntuación, roles y seguridad coherentes con una lógica motriz definida.
- Probar el prototipo, registrar datos sencillos (toques, puntos, conflictos) y modificar las reglas a partir de los problemas observados.
- Equilibrar la participación y el reto con comodines, zonas y roles, de modo que ninguna persona quede fuera del juego.
- Redactar un reglamento y un protocolo de seguridad claros y presentarlos de forma que otro grupo pueda jugarlos sin explicaciones extra.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Analizamos deportes alternativos: probamos mini-versiones de ultimate y tchoukball sin contacto

Evidencia: Ficha 1: test inicial, análisis de dos deportes alternativos y qué mantendríamos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Descomponemos lógica, espacio y puntuación: modificamos una variable de un juego conocido

Evidencia: Ficha 2: relación variable-efecto y registro de tres cambios probados. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Prototipo de reglas: redactamos la versión 0 y la ensayamos sin oposición

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 3: cálculo de puntuación, reglas con su función y requisitos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Primer playtest: jugamos el prototipo de otro equipo y observamos con datos sencillos

Evidencia: Ficha 4: registro de toques, puntos y conflictos, tres problemas y cambios propuestos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Revisión de inclusión y seguridad: auditoría en el campo con comodines, zonas y roles

Evidencia: Ficha 5: lista de comprobación de inclusión y seguridad y regla modificada para una barrera concreta.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Segundo playtest y torneo demostrativo con coevaluación

Evidencia: Torneo demo (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con coevaluación y ajustes (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Presentación del deporte y evaluación individual de una regla nueva

Evidencia: Deporte presentado (rúbrica, Anexo 6) y Ficha 7: análisis y mejora de una regla problema con prueba motriz.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Desarrolla el proyecto con su equipo: redacta el reglamento, lo prueba en dos ciclos de playtest, reconduce el trabajo con los datos registrados y reparte de forma equilibrada la participación, con autoevaluación y coevaluación.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 4 y 6 / rúbrica y coevaluación (Anexo 7)
2.2	Decide con rapidez qué hacer (pasar, desmarcarse, lanzar, defender) en un juego con reglas nuevas e inciertas, se adapta tras cada cambio de regla y reflexiona sobre la solución elegida.	Fichas 2 y 4 / observación sistemática en los playtests
2.3	Ejecuta con control y de forma creativa los gestos del juego (lanzamientos, recepciones, desplazamientos y desmarques) y resuelve problemas motrices en su propio deporte y en deportes alternativos ya existentes.	Fichas 1 y 7 / rúbrica y lista de observación
3.1	Asume responsabilidades en la organización (árbitro, anotador, material, portavoz), diseña una puntuación que premia el juego limpio y valora las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas.	Fichas 3 y 5 / observación y rúbrica
3.2	Toma decisiones junto a su equipo sobre roles, tiempos de práctica y reglas, y optimiza el resultado final del deporte con los datos de cada playtest.	Ficha 4 y Anexo 4 / rúbrica y observación
3.3	Dialoga y negocia para acordar las reglas, resuelve los desacuerdos con respeto, incorpora comodines y variantes para la diversidad de competencia motriz y de género y se posiciona ante cualquier discriminación.	Fichas 5 y 6 / observación y coevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Percibe el espacio y a las demás personas, decide con criterio entre pasar, desmarcarse o lanzar, ejecuta con control y ajusta su actuación de forma autónoma tras cada cambio de regla.	Resuelve la mayoría de las situaciones de juego con decisiones adecuadas y control suficiente.	Resuelve situaciones sencillas pero necesita apoyo para decidir o adaptarse a las reglas nuevas.	No adapta su respuesta motriz al juego o depende continuamente de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Mantiene el control del esfuerzo y del contacto, aplica y hace aplicar las normas de seguridad (material blando, espacio, señal de parada) y propone mejoras de seguridad sin que se lo pidan.	Juega de forma segura y regula su actuación con recordatorios puntuales.	Necesita varios recordatorios sobre contacto, espacio o parada, o propone reglas con riesgos sin detectarlos.	Ignora las normas de seguridad o propone prácticas peligrosas.
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, negocia y media en los desacuerdos, garantiza la participación equilibrada y valora el juego limpio de todos los equipos.	Coopera, respeta las reglas acordadas y cumple su rol; dialoga ante los desacuerdos.	Coopera de forma irregular o necesita apoyo para negociar y gestionar los desacuerdos.	Dificulta la participación, incumple las reglas o mantiene conductas irrespetuosas.
Mejora y reflexión	Usa los datos del playtest y la coevaluación para introducir dos o más cambios justificados en las reglas y explica qué mejoró y por qué.	Introduce un cambio a partir de los datos o del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el cambio de reglas es mínimo o poco justificado.	No cambia las reglas ni identifica problemas tras el playtest.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Producto / transferencia	El deporte funciona, tiene reglas claras, es divertido, inclusivo, seguro y táctico y se presenta con un reglamento y un protocolo completos; evalúa y mejora con acierto una regla nueva de forma individual.	El deporte cumple los requisitos principales y la evaluación individual de la regla es correcta en lo esencial.	Al deporte le falta claridad, inclusión o seguridad, o la evaluación individual de la regla es incompleta.	El deporte no puede jugarse o la evaluación individual no evidencia los aprendizajes.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista polideportiva o gimnasio con 2-3 campos de unos 18 × 10 m marcados con conos y cinta; 24-30 conos o chinos, 12 petos de dos colores y 4 aros de gimnasia.
- Pelotas blandas (espuma, voleibol de goma-espuma o balón ligero) y 2-3 discos blandos; colchonetas para delimitar zonas y 4 cronómetros o el móvil del docente.
- Tarjetas de estación (Anexo 5), plantilla del reglamento (Anexo 4), cartulinas y rotuladores para el croquis y el cartel; tabletas del centro opcionales para fotografiar solo el croquis.

Si no tienes este material… Sin aros ni discos: círculos marcados con tiza o cuerda y pelotas blandas o de papel con cinta. Sin cronómetros: se cuentan canciones o se usa un temporizador común. Sin pista: se juega en un patio o en el aula con las mesas apartadas, en campos de 10 × 6 m.

Seguridad y prevención

El docente valida cada versión de las reglas antes de que se juegue. No hay contactos entre jugadores, ni alturas, ni implementos duros o con filo; se usa material blando y espacio libre de obstáculos con 2 m de seguridad al borde de cada campo. Ningún lanzamiento a la cabeza ni a menos de 2 m. Señal de parada con silbato o «¡stop!» y pausa inmediata ante cualquier incidente. Los equipos se mezclan por nivel y género.

Interdisciplinariedad: Tecnología (diseño iterativo, prototipo y prueba) y Lengua Castellana y Literatura (redactar un reglamento claro, argumentar y presentar oralmente).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Reglas con comodines, zonas adaptadas y roles alternativos.

Ampliación

Anexo 9

Crear una versión competitiva y otra recreativa del mismo deporte.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO

¿Y si el mejor deporte para vuestro instituto todavía no existe? En los recreos juegan siempre los mismos, y quien tiene menos nivel acaba de espectador. La comisión de convivencia os hace un encargo de verdad: crear un deporte nuevo que sea divertido, inclusivo, seguro y con tácticas interesantes, probarlo con otros equipos, arreglar sus fallos y presentarlo en el Festival de Deportes Nuevos. Tendréis que jugar, observar, discutir reglas, medir quién participa y quién no, y cambiar lo que no funciona. ¿Conseguiréis un juego en el que nadie se quede mirando?

> *“¿Podemos crear un deporte nuevo que sea divertido, inclusivo, seguro y tácticamente interesante?”*

Vuestro reto

Crear, reglamentar y validar por equipos un deporte alternativo divertido, inclusivo, seguro y tácticamente interesante, presentarlo en un torneo demostrativo y, de forma individual, evaluar y mejorar una regla nueva.

Lo que vais a producir

Deporte alternativo creado, reglamentado y validado.

Seguridad. El docente valida cada versión de las reglas antes de que se juegue.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Jugamos y analizamos deportes alternativos sin contacto.
2. Descomponemos un juego y probamos cómo cambia al modificar una variable.
3. Redactamos el prototipo de reglas y lo ensayamos.
4. Primer playtest: jugamos el prototipo de otro equipo y lo observamos.
5. Revisamos la inclusión y la seguridad con comodines, zonas y roles.
6. Segundo playtest y torneo demostrativo.
7. Presentamos el deporte y evaluamos de forma individual una regla nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Formular requisitos de diseño (divertido, inclusivo, seguro, táctico y claro) y comprobarlos con indicadores observables en el juego.
- Crear reglas de espacio, puntuación, roles y seguridad coherentes con una lógica motriz definida.
- Probar el prototipo, registrar datos sencillos (toques, puntos, conflictos) y modificar las reglas a partir de los problemas observados.
- Equilibrar la participación y el reto con comodines, zonas y roles, de modo que ninguna persona quede fuera del juego.
- Redactar un reglamento y un protocolo de seguridad claros y presentarlos de forma que otro grupo pueda jugarlos sin explicaciones extra.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO

Lo esencial para diseñar tu deporte: el encargo, el ciclo de diseño, cinco deportes alternativos, los requisitos y cómo comprobarlos, un campo modelo, un reglamento modelo, un registro de participación, el protocolo del playtest y un glosario.

F1 El encargo de la comisión de convivencia

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º · **De:** comisión de convivencia del IES Monte Aventino · **Asunto:** Festival de Deportes Nuevos

Queremos un deporte nuevo para jugar en el patio. Cada equipo debe presentar un **deporte alternativo** que:

- sea **divertido**: haya acción continua e incertidumbre sobre quién ganará;
- sea **inclusivo**: participen todas las personas con independencia de su nivel y de su género, con comodines, zonas o roles;
- sea **seguro**: sin contacto, con material blando y con espacio libre;
- sea **táctico**: haya decisiones interesantes (pasar, desmarcarse, ocupar zonas);
- tenga un **reglamento** de una página con espacio, material, puntuación, roles, faltas y seguridad;
- haya pasado **dos pruebas de juego** con datos de participación y con cambios justificados.

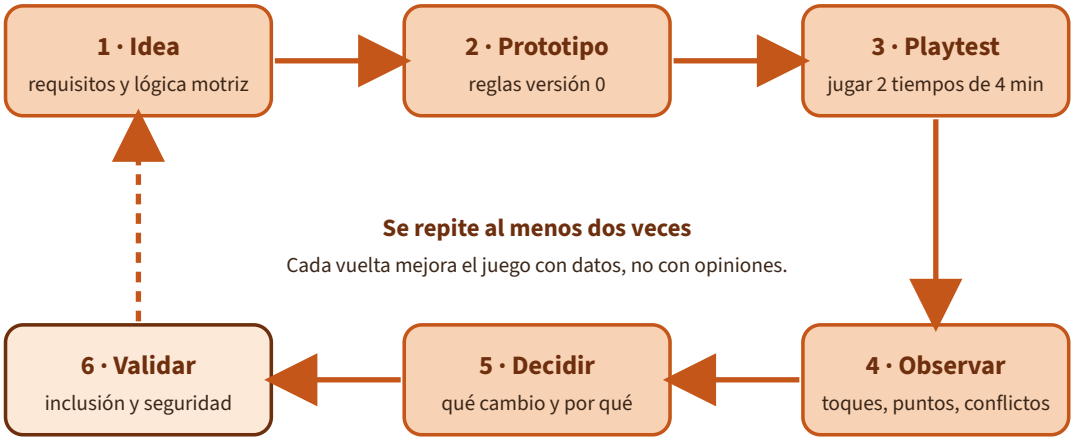
El último día cada equipo presentará su deporte en un torneo demostrativo y elegiremos los que entrarán en el recreo activo del próximo curso.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos del encargo se pueden comprobar con datos durante una prueba de juego?

F2 El ciclo de diseño de un deporte

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

La flecha discontinua indica que la versión validada vuelve al prototipo para jugarla de nuevo.

F3 Cinco deportes alternativos para analizar

DATOS

Deporte	Idea clave	Qué lo hace inclusivo o seguro	Decisión táctica que exige
Ultimate	Equipos que se pasan un disco y puntúan al recibirlo en la zona de anotación; no se corre con el disco	Sin contacto; se juega de forma mixta y los fallos se resuelven con diálogo (espíritu de juego)	Desmarcarse y abrir espacios para recibir
Tchoukball	Se lanza el balón contra un marco elástico y punto si el rival no lo atrapa; máximo 3 pases	Sin contacto y sin oposición al lanzamiento; ambos equipos pueden anotar en los dos marcos	Elegir dónde y cuándo lanzar y cómo cubrir el rebote
Goalball	Dos equipos lanzan un balón con cascabeles al suelo hacia la portería del rival; se juega con antifaces	Creado para personas con discapacidad visual; todas juegan en igualdad con antifaces	Escuchar, ocupar la portería y orientar el lanzamiento
Boccia	Se lanzan bolas cerca de una bola blanca; deporte paralímpico	Pensado para personas con grandes limitaciones motrices; se juega sentado y con apoyo	Elegir la estrategia de acercar o desplazar la bola rival
Kin-Ball	Tres equipos golpean un balón enorme; el equipo nombrado debe recibirlo antes de que toque el suelo	Cooperación y reparto de roles; balón blando de gran tamaño	Comunicar y coordinar al grupo antes de golpear

En 4.º se juegan versiones sin contacto del **ultimate** y del **tchoukball** (tarjetas del Anexo 5); los demás se analizan como **referentes de inclusión**.

Fuente: Resumen didáctico y simplificado de elaboración propia; conviene contrastar los reglamentos oficiales en las federaciones correspondientes.

F4 Requisitos de diseño y cómo comprobarlos

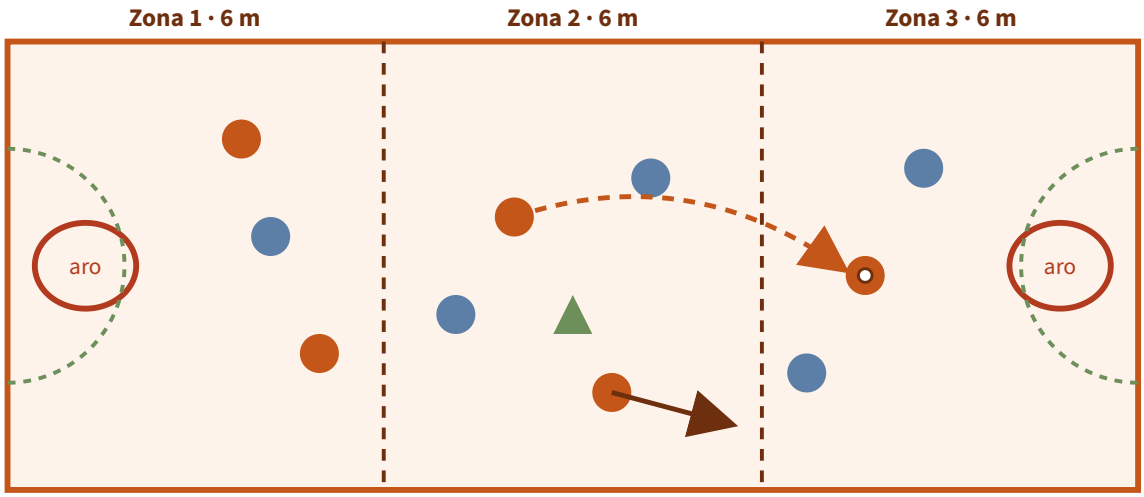
DATOS

Requisito	Indicador observable en el playtest	Si falla, se puede…
Divertido	Acción continua y marcador abierto hasta el final; nadie espera más de 30 s para participar	Reducir el campo, acortar el tiempo o limitar las paradas
Inclusivo	Todas las personas tocan la pelota y participan en el lanzamiento; hay opciones para distintos niveles	Añadir comodines, zonas adaptadas o roles alternativos
Seguro	No hay contactos ni lanzamientos a la cabeza; el espacio está libre	Aumentar la distancia de marcaje, cambiar el material o limitar la velocidad
Táctico	Hay decisiones distintas posibles (pasar, desmarcarse, ocupar zona) y no gana siempre la misma jugada	Cambiar la puntuación o la posición de las dianas
Claro	Una persona nueva entiende las reglas en 2 minutos y se resuelven los desacuerdos con la regla escrita	Reducir y reordenar las reglas; añadir un ejemplo

Fuente: Elaboración propia.

F5 Campo del ejemplo «Tres Zonas»

ESQUEMA



Campo de 18 × 10 m · círculos naranjas y azules: equipos de 5 · triángulo verde: comodín
Línea discontinua verde: área de 2 m sin defensa alrededor del aro

Fuente: Esquema de elaboración propia para el ejemplo del F6.

Línea discontinua naranja: pase. Línea continua: desmarque. Máximo 3 jugadores de cada equipo por zona.

F6 Ejemplo resuelto: reglamento de «Tres Zonas»

DATOS

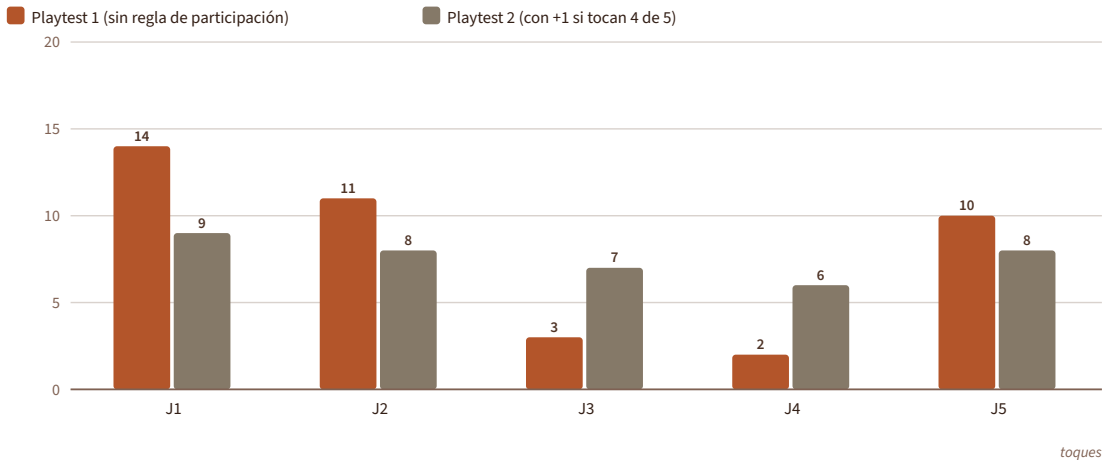
Apartado	Regla	¿Para qué sirve?
Equipos y espacio	2 equipos de 5 + 1 comodín. Campo de 18 × 10 m dividido en 3 zonas de 6 m (F5). Máximo 3 jugadores de cada equipo por zona.	Obliga a ocupar todo el campo y a repartir el espacio
Juego	No se corre con la pelota ni se bota. 3 segundos para pasar. Pase, desmarque y lanzamiento.	Favorece el pase y el desmarque frente al regate
Puntuación	Gol (la pelota toca el aro desde fuera del área de 2 m): 2 puntos. Si han tocado la pelota 4 de los 5 jugadores del equipo antes del lanzamiento: +1 (gol de equipo, 3 puntos). Al final de cada tiempo, +1 punto al equipo sin faltas (juego limpio).	Premia la participación y la deportividad
Defensa	Marcaje a 1 m sin tocar. Se puede interceptar un pase en el aire. No se entra en el área de 2 m.	Hace el juego seguro y táctico
Comodín	Juega con el equipo que tiene la pelota, no puede anotar y rota cada tiempo.	Crea superioridad y ayuda a quien tiene menos nivel
Tiempo y roles	2 tiempos de 4 min con 1 min de pausa. Árbitro, anotador y material rotan.	Organización y autoarbitraje
Seguridad	Pelota blanda, sin contactos, sin lanzar a la cabeza ni a menos de 2 m. Señal de parada con silbato.	Evita lesiones
Puntuación de ejemplo	Equipo A: tiempo 1 con 2 goles (1 de equipo) y juego limpio = 2 + 3 + 1 = 6; tiempo 2 con 3 goles (2 de equipo) y una falta = 2 + 3 + 3 = 8. Total 14. Equipo B: 7 + 6 = 13.	Comprobar que la puntuación se entiende

¿Por qué funciona? Tiene una lógica motriz clara (pase y desmarque en espacios), una puntuación que premia la participación y el juego limpio y reglas de seguridad concretas.

Fuente: Deporte ficticio de elaboración propia. Cálculo del ejemplo: equipo A, 14 puntos; equipo B, 13 puntos.

F7 Toques de la pelota por jugador en dos playtests (datos ficticios)

GRÁFICO



En el playtest 1 hubo 40 toques y J3 y J4 solo tocaron 5 (el 12,5 %). Tras añadir el bonus por participación, hubo 38 toques y J3 y J4 tocaron 13 (el 34,2 %). **La regla cambió la conducta del equipo**: un dato sencillo permite decidir sin discutir por opiniones.

Fuente: Datos ficticios creados para el aula.

F8 Protocolo del playtest y de la validación del docente

PROTOCOLO

Antes: entregad el reglamento al docente para su **validación** (seguridad, espacio y material blando). Repartid los roles: **árbitro**, **anotador** (puntos), **observador/a de toques** y **responsable de material y seguridad**.

Procedimiento:

1. Explicad las reglas en 2 minutos y con un ejemplo (demostración sin oposición).
2. Jugad 2 tiempos de 4 minutos con 1 minuto de pausa.
3. Durante la pausa, el observador comunica los datos: toques por jugador, puntos y conflictos.
4. Decidid UN cambio de regla y comprobad en el segundo tiempo si funciona.
5. Anotad el cambio y el efecto observado en la ficha.
6. Pedid al docente la validación de la nueva versión antes de jugarla.

Seguridad: sin contacto, material blando, espacio libre; se para al oír la señal o ante cualquier lesión; se avisa al docente.

Cierre: recoged el material, vuelta a la calma y comentad qué cambio mejoró más el juego.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del diseño de juegos

GLOSARIO

Lógica motriz	Conjunto de acciones principales que exige un juego (pasar, desmarcarse, lanzar, defender…).
Prototipo	Primera versión de las reglas, que se prueba y se mejora.
Playtest	Prueba de juego de un prototipo con observación y datos.
Variable de diseño	Elemento que se puede cambiar: espacio, tiempo, puntuación, material, roles o reglas.
Comodín	Jugador o jugadora que apoya al equipo con la pelota para equilibrar el juego.
Juego limpio	Jugar respetando las reglas, a las demás personas y al resultado.
Autoarbitraje	Los propios jugadores aplican las reglas y resuelven los conflictos.
Validación	Comprobación de que el juego es seguro y cumple los requisitos antes de jugarlo.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO

FICHA 1 Analizamos deportes alternativos

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala tras probar las mini-versiones de ultimate y tchoukball (6 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta (F3).**

En el ultimate, la persona que recibe el disco…

◯ no puede desplazarse con el disco y debe pasarlo ◯ debe botarlo ◯ puede correr con él

◯ solo puede lanzarlo a su portero

En el tchoukball…

◯ solo marca un equipo ◯ no hay contacto entre equipos y se lanza contra un marco elástico ◯ se juega con raqueta

◯ se placa para recuperar el balón

El goalball es un deporte…

◯ que se juega sobre hielo ◯ de raqueta

◯ con antifaces y balón con cascabeles, creado para personas con discapacidad visual ◯ de combate

2 **Analiza los dos deportes que has jugado.**

Deporte	Cómo se puntúa	Decisión táctica principal	¿Pude participar? ¿Por qué?
Ultimate			
Tchoukball			

3 **Marca lo que hizo que el juego funcionara bien.**

☐ Todas las personas tuvieron algo que hacer.

☐ Las reglas se entendieron rápido.

☐ No hubo contactos ni situaciones peligrosas.

☐ Había decisiones interesantes (a quién pasar, dónde lanzar).

☐ Se resolvieron los desacuerdos con respeto.

4 **Elige una idea de estos deportes que mantendrías en tu deporte nuevo y explica por qué.**

_____

_____

FICHA 2 Lógica, espacio y puntuación

SESIÓN 2

Rellénala tras modificar tres variables de un juego conocido (5 minutos).

1 **Relaciona cada cambio de diseño con su efecto probable.**

1	Hacer el campo más estrecho	a	Se obliga al pase y al desmarque
2	Dar un punto extra si tocan todas las personas	b	Se reparte la participación
3	Añadir un comodín	c	Hay superioridad y apoyo a quien tiene menos nivel
4	Prohibir correr con la pelota	d	Más presión y menos espacio

2 **Anota los tres cambios que has probado.**

Variable cambiada	Qué cambió exactamente	Efecto que observé en el juego

3 **¿Qué cambio mejoró más el juego y por qué? ¿Cuál lo empeoró?**

FICHA 3 Nuestro prototipo de reglas

SESIÓN 3

Completa también la plantilla del reglamento (Anexo 4). Usa «Tres Zonas» (F5 y F6) como modelo, no como copia.

1 **Con las reglas de «Tres Zonas» (F6), calcula los puntos del equipo A. Tiempo 1: 2 goles (1 de equipo) y juego limpio. Tiempo 2: 3 goles (2 de equipo) y una falta.**

Tiempo	Goles de 2	Goles de 3	Juego limpio	Puntos
Tiempo 1	1	1	Sí	
Tiempo 2	1	2	No	
Total				

2 **Escribe tres reglas de vuestro deporte y para qué sirve cada una.**

Regla	¿Para qué sirve?	Riesgo posible

3 **Marca los requisitos que cumple vuestro prototipo (F4).**

- [ ] Divertido: acción continua e incertidumbre.
- [ ] Inclusivo: hay comodín, zona o rol alternativo.
- [ ] Seguro: sin contactos y con material blando.
- [ ] Táctico: hay decisiones distintas posibles.
- [ ] Claro: se entiende en 2 minutos.

FICHA 4 Registro del primer playtest

SESIÓN 4

Observa el prototipo de otro equipo durante 2 tiempos de 4 minutos. Los datos son del equipo, no de personas concretas.

1 **Equipo observado: _____. Anota los toques y el lanzamiento de cada jugador (usa J1, J2…).**

Jugador	Toques	¿Lanzó?	Incidente o conflicto
J1			
J2			
J3			
J4			
J5			

2 **Marca lo que ocurrió.**

- [ ] Las reglas se entendieron sin discusiones largas.
- [ ] Hubo acción continua casi todo el tiempo.
- [ ] Alguna persona apenas participó.
- [ ] Hubo una situación con riesgo de choque.
- [ ] Los desacuerdos se resolvieron con la regla escrita.

3 **Escribe tres problemas detectados y un cambio de regla para cada uno.**

Problema	Cambio de regla propuesto

FICHA 5 Inclusión y seguridad

SESIÓN 5

Auditoría en el campo con el reglamento de tu equipo y con el docente.

1 **Comprueba tu deporte. Marca lo que cumple y señala qué cambiarías si no se cumple.**

- [ ] Hay un comodín o un rol que ayuda a quien tiene menos nivel.
- [ ] Hay una zona o variante para distintas capacidades.
- [ ] Ninguna persona espera más de 30 s sin participar.
- [ ] No hay contactos ni lanzamientos a la cabeza.
- [ ] El material es blando y el espacio está libre de obstáculos.
- [ ] Los equipos son mixtos y la puntuación premia el juego limpio.

2 **Piensa en una persona que podría quedar fuera de tu juego (por ejemplo, por menor competencia motriz o por no querer correr). ¿Qué regla cambiarías?**

3 **Escribe una regla de seguridad nueva y cómo se comprobará en el siguiente playtest.**

FICHA 6 Coevaluación del torneo demostrativo

SESIÓN 6

Observa un partido de otro equipo y completa esta ficha. Después, ajusta tu reglamento.

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- [ ] Las reglas son claras y se aplican con juego limpio.
- [ ] Todas las personas participan y tienen un papel.
- [ ] Hay decisiones tácticas interesantes.
- [ ] Es seguro: sin contactos ni riesgos.
- [ ] Los roles (árbitro, anotador, material) funcionan.
- [ ] El equipo resuelve los desacuerdos con respeto.

2 **Escribe dos aciertos y una mejora para el equipo observado.**

3 **Dos ajustes que hará tu equipo antes de la presentación final, y por qué.**

FICHA 7

Reto individual: una regla problema

SESIÓN 7

Trabajo individual. En un deporte inventado, 3 jugadores muy rápidos marcan casi siempre sin pasar y el resto del equipo apenas toca la pelota. Los demás equipos dicen que no es divertido.

1 **Analiza el problema y propón una regla nueva.**

Pregunta	Tu respuesta
¿Qué problema de diseño hay?	
¿Cuál es la causa?	
Regla nueva que propones	
Efecto que esperas	
Riesgo de la nueva regla	

2 **Justifica tu regla con los requisitos de diseño (divertido, inclusivo, seguro, táctico, claro).**

3 **Prueba tu regla con tu equipo en un partido de 3 contra 3 de 2 minutos y anota qué ocurrió.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Reglamento del deporte del equipo. Debe permitir que otro equipo lo juegue de forma segura sin explicaciones extra.

Nombre y lógica motriz

Nombre del deporte y acciones principales.

Objetivo y puntuación

Cómo se gana y cuántos puntos vale cada acción.

Espacio, material y croquis

Dibuja el campo con medidas, zonas, dianas y colocación de los equipos.

Reglas esenciales

Numeradas: juego, faltas, comodín, tiempos, defensa y desacuerdos.

Roles y tiempos

Árbitro, anotador, material, portavoz; duración.

Seguridad y validación

Riesgos, medidas y señal de parada.

Inclusión y participación equilibrada

Comodines, zonas, roles alternativos y cómo evitamos que alguien quede fuera.

Playtests: problemas y cambios

Dato observado, cambio de regla y efecto.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Ultimate suave

Montaje. Campo de 25 × 15 m con zonas de anotación de 4 m en los extremos; 5 contra 5 con petos; disco blando o pelota blanda.

Consigna. Pasaos el disco sin correr con él (3 segundos para pasar). Puntúa quien recibe el disco dentro de la zona de anotación. Si se cae o es interceptado, cambia la posesión. 8 minutos.

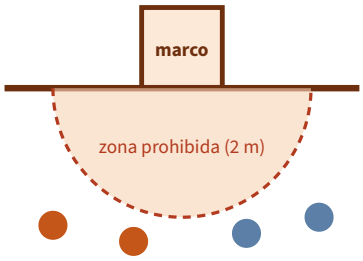
MÁS FÁCIL
Con pelota blanda en lugar de disco y 4 segundos para pasar.

MÁS DIFÍCIL
Solo 2 segundos para pasar y el marcaje a 1 m.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto: el marcaje es a 1 m y nadie arranca la pelota de las manos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se desmarcan para ofrecer un pase? ¿Todas las personas reciben el disco?

JUEGO 2 Tchoukball simplificado



Montaje. Pared lisa con un cuadrado de 2 × 2 m marcado con cinta como «marco». Zona prohibida: semicírculo de 2 m delante de la pared. Equipos de 5; pelota blanda.

Consigna. Cada equipo puede dar 3 pases como máximo y lanzar contra el marco. Si el rival no atrapa la pelota tras el rebote, punto. Pueden lanzar los dos equipos al mismo marco. 8 minutos.

MÁS FÁCIL
Pared más amplia (3 × 3 m) y 4 pases.

MÁS DIFÍCIL
Solo 2 pases antes de lanzar y rebote elevado.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nadie entra en la zona prohibida; lanzamientos por debajo de la cabeza y con pelota blanda.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Eligen dónde y cuándo lanzar? ¿Cubren el rebote con la posición del grupo?

RETO 3 Cambia una variable

Montaje. Un juego conocido (por ejemplo, el pase-diana o el balón al capitán) en un campo de 15 × 10 m; equipos de 4-5.

Consigna. Jugad 3 minutos y cambiad UNA variable (espacio, puntuación, material, roles o regla). Jugad otros 3 minutos y anotad qué cambió en el juego. Repetid dos veces más con otra variable.

MÁS FÁCIL
Elegir el cambio entre una lista de variables dada por el docente.

MÁS DIFÍCIL
Cambiar dos variables a la vez y prever el efecto antes de jugar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Todos los cambios los valida el docente: sin contacto, material blando y espacio libre.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Predice el efecto antes de jugar? ¿Distingue qué variable produjo el cambio?

JUEGO 4 Ensayo de reglas sin oposición

Montaje. Campo marcado con las dimensiones del prototipo; equipo de 5 con pelota y sin rival; una persona lee el reglamento.

Consigna. Quien lee el reglamento dirige la prueba. El equipo juega 3 minutos sin oposición para comprobar que cada regla se entiende y se puede aplicar. Anotad en el reglamento las reglas confusas.

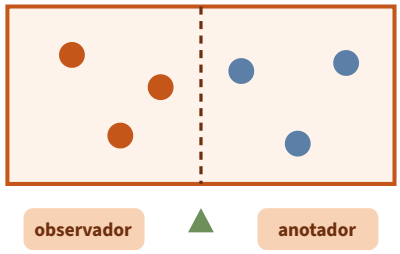
MÁS FÁCIL
Probar solo las reglas de puntuación y de zonas.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un jugador rival pasivo y comprobar las faltas.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Revisad el espacio antes de jugar; el docente valida la versión antes del playtest.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todas las reglas se aplican sin dudas? ¿Se corrige el texto de lo confuso?

JUEGO 5 Playtest con observación



Montaje. Campo del prototipo; dos equipos mezclados; un equipo observador en la banda con la ficha de toques y los roles de árbitro y anotador.

Consigna. Jugad dos tiempos de 4 minutos con 1 minuto de pausa. El observador cuenta los toques por jugador, el anotador los puntos y el árbitro los conflictos. En la pausa se decide UN cambio de regla y se prueba en el segundo tiempo.

MÁS FÁCIL
Jugar 3 minutos y observar solo los toques.

MÁS DIFÍCIL
Observar toques, puntos y conflictos a la vez y proponer dos cambios.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contactos; se para con la señal del árbitro o ante cualquier incidente.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Registra los datos con precisión? ¿El cambio de regla se justifica con un dato?

RETO 6 Auditoría de inclusión y seguridad

Montaje. Campo del prototipo con el docente y el reglamento. Cada equipo trabaja con la lista de comprobación de la Ficha 5.

Consigna. Jugad 4 minutos con la regla del comodín y una zona adaptada. Después comprobad cada punto de la lista y reescribid una regla para que participe una persona que quedaría fuera del juego.

MÁS FÁCIL
Probar solo el comodín y una regla de seguridad.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un rol alternativo (por ejemplo, árbitro-anotador activo) y una variante de espacio.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto y sin presión: se prueba la regla, no a la persona. Parada ante cualquier incidente.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Propone una regla que mantiene el reto? ¿Participan todas las personas en el juego?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Deporte alternativo creado, reglamentado y validado**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Percibe el espacio y a las demás personas, decide con criterio entre pasar, desmarcarse o lanzar, ejecuta con control y ajusta su actuación de forma autónoma tras cada cambio de regla.	Resuelve la mayoría de las situaciones de juego con decisiones adecuadas y control suficiente.	Resuelve situaciones sencillas pero necesita apoyo para decidir o adaptarse a las reglas nuevas.	No adapta su respuesta motriz al juego o depende continuamente de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene el control del esfuerzo y del contacto, aplica y hace aplicar las normas de seguridad (material blando, espacio, señal de parada) y propone mejoras de seguridad sin que se lo pidan.	Juega de forma segura y regula su actuación con recordatorios puntuales.	Necesita varios recordatorios sobre contacto, espacio o parada, o propone reglas con riesgos sin detectarlos.	Ignora las normas de seguridad o propone prácticas peligrosas.	
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, negocia y media en los desacuerdos, garantiza la participación equilibrada y valora el juego limpio de todos los equipos.	Coopera, respeta las reglas acordadas y cumple su rol; dialoga ante los desacuerdos.	Coopera de forma irregular o necesita apoyo para negociar y gestionar los desacuerdos.	Dificulta la participación, incumple las reglas o mantiene conductas irrespetuosas.	
Mejora y reflexión	Usa los datos del playtest y la coevaluación para introducir dos o más cambios justificados en las reglas y explica qué mejoró y por qué.	Introduce un cambio a partir de los datos o del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el cambio de reglas es mínimo o poco justificado.	No cambia las reglas ni identifica problemas tras el playtest.	
Producto / transferencia	El deporte funciona, tiene reglas claras, es divertido, inclusivo, seguro y táctico y se presenta con un reglamento y un protocolo completos; evalúa y mejora con acierto una regla nueva de forma individual.	El deporte cumple los requisitos principales y la evaluación individual de la regla es correcta en lo esencial.	Al deporte le falta claridad, inclusión o seguridad, o la evaluación individual de la regla es incompleta.	El deporte no puede jugarse o la evaluación individual no evidencia los aprendizajes.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo decidir con rapidez entre pasar, desmarcarme o lanzar en un juego con reglas nuevas y adaptarme cuando cambian.	○	○	○	○
Puedo registrar datos sencillos de un playtest (toques, puntos, conflictos) y proponer un cambio de regla justificado.	○	○	○	○
Puedo diseñar reglas inclusivas y seguras y negociar con mi equipo para acordarlas con respeto.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más ayuda con las reglas o participar con otro papel. El objetivo no cambia: participar en el diseño y en el juego de forma segura.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Campo más pequeño con zonas marcadas y de colores; zona de anotación más cerca o más amplia.
Material	Pelota más grande y ligera; dianas más amplias; reglamento con dibujos y ejemplos.
Reglas	Comodines y más tiempo para pasar (4-5 s); un punto extra si una persona nueva toca la pelota.
Rol	Árbitro-anotador activo, analista de datos o diseñador del cartel; siempre con una tarea en el juego.
Intensidad	Desplazamiento caminando; pausas más largas; zona de descanso para participar sin carreras.

Reglamento con comodines y zonas adaptadas

1. Equipos de ____ personas + 1 comodín (no puede _____).
2. Campo de 18 × 10 m en 3 zonas; en la zona _____ solo puede haber _____ jugadores.
3. Para puntuar hay que _____ (pasar a una persona nueva / lanzar desde _____).
4. Seguridad: pelota _____ y sin _____.

1 **Completa el reglamento anterior con tu equipo y dibuja el campo en una caja pequeña.**

2 **Elige tu rol (árbitro-anotador, analista o diseñador) y escribe qué harás en cada tiempo del playtest.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una versión competitiva y otra recreativa del mismo deporte

Un mismo deporte puede jugarse de formas distintas según el contexto. Diseña **dos versiones** de tu deporte: una **competitiva** (liga con puntuación y clasificación) y otra **recreativa** (recreo activo, sin clasificación y con máxima participación). Comparte qué mantienes y qué cambias.

Pasos

1. Escribe qué reglas son esenciales y se mantienen en las dos versiones (lógica motriz y seguridad).
2. Diseña la versión competitiva: puntuación, duración, arbitraje y clasificación, evitando la competitividad desmedida.
3. Diseña la versión recreativa: equipos que cambian, puntuación que premia la participación y reglas más flexibles.
4. Compara las dos con los requisitos de diseño (divertido, inclusivo, seguro, táctico, claro).

1 **Completa la comparación de las dos versiones.**

Aspecto	Versión competitiva	Versión recreativa
Objetivo		
Puntuación		
Tiempos y equipos		
Arbitraje		
Inclusión y juego limpio		

Entrega

La tabla completada y un párrafo de 5-6 líneas que explique cuándo usarías cada versión y cómo evitarías la competitividad desmedida. Preséntalo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 3 · Diseñamos el juego perfecto

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: no puede desplazarse con el disco y debe pasarlo; no hay contacto entre equipos y se lanza contra un marco elástico; con antifaces y balón con cascabeles, creado para personas con discapacidad visual.
2. Análisis modelo: ultimate → se puntúa al recibir el disco en la zona; decisión: desmarcarse y abrir espacios. Tchoukball → se lanza contra el marco y punto si el rival no atrapa; decisión: elegir dónde y cuándo lanzar. Las respuestas sobre la participación son personales.
3. Se acepta cualquier idea que se explique con un requisito de diseño, por ejemplo: «el comodín, porque me permitió participar aunque no tuviera mucho nivel».

Ficha 2

1. Relación: campo estrecho → más presión y menos espacio; punto extra si tocan todas las personas → se reparte la participación; comodín → hay superioridad y apoyo a quien tiene menos nivel; prohibir correr con la pelota → se obliga al pase y al desmarque.
2. Los tres cambios son personales; se valora que se separe qué cambió (la variable) del efecto observado (la conducta de los jugadores).
3. Respuesta modelo: «Prohibir correr con la pelota mejoró el juego porque obligó a pasar; hacer el campo muy pequeño lo empeoró porque había choques y poco espacio».

Ficha 3

1. Cálculo: tiempo 1 = 1 gol de 2 (2) + 1 gol de 3 (3) + 1 de juego limpio = 6; tiempo 2 = 1 gol de 2 (2) + 2 goles de 3 (6) + 0 = 8; total = 14 puntos.
2. Reglas: se valoran las que tienen una función clara (por ejemplo, «máximo 3 jugadores por zona → obliga a ocupar el campo») y un riesgo posible (por ejemplo, «puede crear aglomeraciones»).
3. Requisitos: el equipo debe marcar solo lo que se cumple con evidencia del ensayo; lo no marcado se convierte en una mejora.

Ficha 4

1. Registro: datos del equipo observado; se comprueba que se identifica a los jugadores como J1-J5 y no con nombres. Un reparto de toques muy desigual (por ejemplo, 14, 11, 3, 2 y 10) indica que falta una regla de participación.
2. Problemas modelo: dos jugadores acaparan la pelota → +1 punto si tocan 4 de 5; el equipo espera mucho tiempo → reducir el campo o limitar el tiempo para pasar; riesgo de choque en una zona → limitar jugadores por zona o marcar un área sin defensa.

Ficha 5

1. Lista: se valoran las respuestas razonadas; si no se cumple un punto, debe proponerse un cambio concreto (por ejemplo, «añadir un comodín» o «cambiar la pelota por otra más blanda»).
2. Persona que podría quedar fuera: respuesta modelo — alguien con menos movilidad o con miedo a la pelota → zona de lanzamiento adaptada, comodín que apoye y rol de árbitro-anotador activo, manteniendo el reto de pasar y desmarcarse.
3. Regla de seguridad modelo: «Ningún lanzamiento por encima de la cintura a menos de 3 m»; se comprueba en el playtest con el árbitro.

Ficha 6

1. La coevaluación debe ser concreta: citar qué se cumple y qué no, con un ejemplo del partido; se valora que las mejoras estén formuladas con respeto.
2. Ajustes modelo: reducir de 5 a 4 el número de reglas confusas; sustituir una regla poco clara por un ejemplo en el reglamento; añadir un comodín para equilibrar un equipo que va perdiendo claramente.

Ficha 7

1. Análisis modelo: problema, solo tres jugadores participan; causa, no hay regla que obligue a pasar; regla, «el gol solo vale si han tocado la pelota al menos 3 jugadores distintos»; efecto, se reparte la participación; riesgo, que se pierda ritmo de juego.
2. Justificación: la regla mejora lo inclusivo y lo táctico sin quitar lo divertido y es sencilla de entender (claro); se valora que cite al menos dos requisitos.
3. La prueba 3 contra 3 es personal; se valora que se anote el efecto real de la regla y, si no funcionó, qué se cambiaría.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Reglamento modelo: equipos de 4 + 1 comodín (no puede anotar); en la zona 2 solo puede haber 2 jugadores; para puntuar hay que pasar a una persona nueva; pelota blanda y sin contacto.
2. Rol: árbitro-anotador activo → controla las faltas y los puntos en cada tiempo; analista → cuenta toques y avisa en la pausa; diseñador → prepara el cartel y el croquis.

Ampliación (Anexo 9)

1. Modelo: objetivo competitivo = ganar la liga con puntuación; recreativo = pasarlo bien con equipos que cambian cada partido. Puntuación competitiva = goles + juego limpio; recreativa = puntos por participación de todas las personas. Arbitraje competitivo = árbitro rotativo; recreativo = autoarbitraje.
2. Se valora que mantengan la lógica motriz y la seguridad en las dos y que expliquen cómo evitar la competitividad desmedida (por ejemplo, premiar el juego limpio y la participación).

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 2-3 campos de 18 × 10 m con conos, en la pista o el patio; equipos de 5-6 personas mezclados por nivel y género; el docente valida cada reglamento antes de cada playtest. Las tarjetas del Anexo 5 se colocan en cada zona de trabajo.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica o playtest, 5-7 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 7 minutos; el juego es la evidencia principal.
- Seguridad: el docente valida antes de cada prueba; sin contacto, alturas ni implementos peligrosos; material blando. Alternativa sin equipamiento: pelota blanda, líneas y tarjetas; campos de 10 × 6 m en el aula con las mesas apartadas.
- Observables para la rúbrica: decisiones en el juego, adaptación a las reglas nuevas, claridad del reglamento, uso de datos del playtest, reparto de participación, negociación y respeto, y evaluación individual de la regla. Progresión posible: diseñar una liga interna de recreos con arbitraje rotativo.

Errores frecuentes

- Diseñar reglas demasiado complejas o contradictorias que nadie entiende en 2 minutos.
- Cambiar varias reglas a la vez y no saber qué cambio mejoró o empeoró el juego.
- No registrar datos y decidir por opiniones o por quien habla más fuerte.
- Permitir contactos, lanzamientos a la cabeza o material duro en el prototipo.
- Diseñar un juego en el que solo participan los mejores o los más rápidos.
- Imponer reglas sin negociar o resolver los desacuerdos con gritos.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan deportes muy distintos al modelo si tienen lógica motriz clara, reglas comprensibles, puntuación coherente, participación equilibrada y medidas de seguridad validadas.
- En la evaluación de la regla problema se valora que el cambio se justifique con al menos dos requisitos de diseño y que tenga en cuenta un riesgo posible.
- Los datos de participación se refieren al equipo o a J1-J5, no a personas con nombre; no se usan para comparar ni clasificar a nadie.

04

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Táctica avanzada

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos mejorar una decisión táctica usando observación y datos sencillos?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3	**PRODUCTO / RETO FINAL** Informe de análisis y mejora en deporte colectivo	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.2, 2.3, 3.2

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jarama (centro ficticio) la **Liga de Recreo** de 4.º llega a su última fase y los equipos se quejan de lo mismo: «perdemos demasiados balones», «siempre jugamos por el mismo lado», «no sabemos por qué no marcamos». El departamento de Educación Física lanza un **Comité de Análisis Táctico**: cada equipo de la clase actuará como cuerpo técnico de sí mismo y tendrá que dejar de opinar a ojo para **decidir con datos sencillos**.

El alumnado juega un juego reducido de invasión 4 contra 4, elige **un solo indicador táctico** (ocupación del espacio, pérdidas, recuperaciones, apoyos o finalizaciones), lo registra con conteo manual y croquis, y lee los datos **como equipo, nunca como ranking de personas**. Con esa lectura diseña una intervención («si ocurre esto, entonces hacemos aquello»), la prueba, compara y comunica un feedback accionable. Al final redacta un informe breve y demuestra, de forma individual, que el mismo principio sirve en otra modalidad.

Reto

Elegir un indicador táctico, registrarlo en juego reducido, diseñar y probar una intervención que modifique la conducta del equipo y comunicar el resultado en un informe de análisis y mejora, transfiriendo el principio a otra modalidad colectiva.

Producto / reto final

Informe de análisis y mejora en deporte colectivo.

Lógica motriz predominante. Juego reducido + observación de ocupación espacial, pérdidas, recuperaciones, finalizaciones o apoyos.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones y adaptación eficiente en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y colaboración-oposición.
C4	Habilidades motrices específicas: profundización, identificación y corrección de errores.
D2	Habilidades sociales, negociación y mediación en contextos motrices.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Toma de decisiones en colaboración-oposición: percibir (¿dónde hay espacio y quién está libre?), decidir (pasar, conducir, finalizar, apoyar) y ejecutar con control.
- Principios tácticos de ataque y defensa en juego reducido 4 × 4: anchura y profundidad, apoyos al portador, repliegue y presión tras pérdida, finalización con espacio.
- Observación sistemática y datos sencillos: conteo manual, croquis de ocupación, porcentajes (pérdidas / ataques) y comparación entre rondas.
- Corrección de errores: distinguir error de ejecución (técnico) y error de decisión (táctico) a partir de lo observado.
- Habilidades sociales: roles rotatorios (analista, entrenador/a, jugador/a), negociación de la intervención y feedback entre iguales.
- Ética de los datos: información agregada por equipo, sin nombres ni comparaciones entre personas.

Objetivos didácticos

- ✓ Seleccionar un indicador táctico útil, medible con conteo manual y relacionado con un problema real del equipo.
- ✓ Registrar datos de juego por equipo, sin convertirlos en ranking ni exponer errores individuales.
- ✓ Modificar la conducta táctica del equipo (ocupación, apoyo, repliegue o finalización) a partir de una regla «si… entonces…» y comprobar si funciona.
- ✓ Comunicar un feedback accionable: concreto, observable, amable y con una propuesta de acción.
- ✓ Transferir el principio táctico trabajado a otra modalidad colectiva y justificar la decisión con datos.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Diagnóstico táctico: jugamos 4 × 4 y detectamos qué problema tiene el equipo

Evidencia: Ficha 1: test inicial y análisis de tres situaciones de mi propio juego. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Elegimos indicador: probamos tareas de ocupación, apoyo y recuperación y decidimos qué medir

Evidencia: Ficha 2: relación indicador-pregunta, criterios de un buen indicador y elección justificada. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Juego y registro anónimo por equipo: contamos ataques, finalizaciones y pérdidas

Evidencia: Ficha 3: tabla de registro de tres rondas y cálculo de porcentajes. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Diseño de la intervención: creamos una regla «si… entonces…» y la ensayamos

Evidencia: Plantilla del informe (Anexo 4) y Ficha 4: regla, croquis y mensaje al equipo. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Nueva práctica y comparación: jugamos con la intervención y medimos de nuevo

Evidencia: Ficha 5: comparación antes-después y decisión de mantener, cambiar o descartar. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Partido aplicado: jugamos con analista y damos feedback accionable a otro equipo

Evidencia: Partido aplicado (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con feedback a otro equipo y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Informe de mejora y transferencia: aplicamos el principio a un 3 × 3 de baloncesto

Evidencia: Ficha 7: análisis individual de datos de un 3 × 3 y decisión justificada.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Percibe el espacio y a sus compañeros y compañeras, decide con criterio (pasar, conducir, apoyar, finalizar) en juego 4 × 4 y reflexiona sobre el resultado de su decisión tras cada ronda.	Fichas 1, 5 y 7 / observación y rúbrica
2.3	Ejecuta con control los pases, recepciones, desmarques y finalizaciones que exige su intervención y los adapta al espacio y a la oposición, mejorando entre la primera y la última ronda.	Partido aplicado y tarjetas (Anexo 5) / lista de observación y rúbrica
3.2	Asume y rota los roles de analista, entrenador/a y jugador/a, participa en la decisión de la intervención, gestiona el tiempo de práctica y da un feedback accionable.	Plantilla (Anexo 4), Ficha 6 y coevaluación (Anexo 7) / observación y registro breve

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Lee el juego antes de recibir, elige la opción con más espacio, se ofrece en anchura o profundidad y ajusta su decisión ronda a ronda sin que se lo indiquen.	Decide bien en la mayoría de ataques y defensas, aunque a veces tarda en elegir la mejor opción.	Decide con acierto en situaciones sencillas, pero necesita indicaciones para ocupar el espacio o apoyar.	Conduce o lanza sin mirar al equipo ni al espacio y no adapta su acción a lo que ocurre.
Autorregulación y seguridad	Respeta el contacto regulado y los límites del campo, dosifica su esfuerzo en las rondas y registra datos con honestidad aunque no le favorezcan.	Juega con seguridad y registra con fiabilidad, con algún recordatorio sobre contacto o espacio.	Necesita varios recordatorios para evitar contacto, respetar espacios o contar bien los datos.	Hace contacto brusco, ignora las normas o altera los datos del registro.
Cooperación y convivencia	Reparte juego y roles, dialoga la intervención hasta llegar a un acuerdo, y da el dato como del equipo, nunca como culpa de una persona.	Cumple su rol, escucha a los demás y participa en el acuerdo del equipo.	Participa de forma irregular o impone su criterio sin escuchar.	Señala o ridiculiza errores individuales o no asume ningún rol.
Mejora y reflexión	Compara dos rondas con porcentajes, explica qué cambió y por qué, y propone un nuevo ajuste con base en los datos.	Compara las rondas y reconoce una mejora concreta con un dato.	Describe los datos pero no los relaciona con la intervención o la mejora no está justificada.	No usa los datos ni el feedback para cambiar nada.
Producto / transferencia	El informe incluye indicador, datos, regla, resultado y decisión; la regla se aplica en el partido y el principio se traslada con acierto a otra modalidad.	El informe cumple lo esencial y la transferencia es correcta en lo principal.	Falta una parte del informe (datos, regla o decisión) o la transferencia es parcial.	El informe no permite saber qué se midió ni qué se decidió.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o gimnasio dividido en 2-3 campos de 24 × 14 m (conos), 2 porterías pequeñas de 3 m (o 4 conos) por campo y 1 balón de goma espuma o balonmano mini por campo.
- Petos de dos colores (8 por campo), 6-8 tableros con pinza, lápices, plantillas de registro (Anexos 3 y 4) y cronómetro o móvil del docente.
- Pizarra o cartulina grande para los croquis de ocupación; vídeo del centro solo si hay permisos y siempre con normas del centro.

Si no tienes este material… Sin porterías: dianas en la pared o zona de finalización marcada con dos conos. Sin tableros: croquis a lápiz sobre la plantilla y conteo con marcas en la mano o en el papel. Sin balón blando: balón de voleibol muy poco hinchado.

Seguridad y prevención

Contacto regulado: sin placajes, agarres ni empujones; se defiende con posición y anticipación. Espacio libre de mochilas, distancia entre campos de al menos 3 m y balones sueltos retirados. Los datos se comunican por equipo: no se señala ni se comenta en público el error de una persona.

Interdisciplinariedad: Matemáticas (porcentajes, proporciones y lectura de gráficos de barras) y Tecnología (diseño de una hoja de registro y uso responsable de la grabación en vídeo).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Indicadores simples, rol de analista y condiciones de superioridad.

Ampliación

Anexo 9

Usar vídeo del centro solo si hay permisos; alternativa con croquis manual.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO

Vuestro equipo pierde la mitad de los balones, ataca siempre por el mismo lado y nadie sabe por qué. En la Liga de Recreo ya no vale decir «hemos tenido mala suerte». El Comité de Análisis Táctico os convierte en el cuerpo técnico de vuestro propio equipo: elegiréis un indicador, contaréis lo que ocurre en un 4 contra 4, diseñaréis una regla para cambiar la forma de jugar y comprobaréis, con datos y sin señalar a nadie, si funciona. ¿Seréis capaces de demostrar que una decisión mejora el juego y de explicarlo a otro equipo de forma que quiera ponerla en práctica?

> *«¿Cómo podemos mejorar una decisión táctica usando observación y datos sencillos?»*

Vuestro reto

Elegir un indicador táctico, registrarlo en juego reducido, diseñar y probar una intervención que modifique la conducta del equipo y comunicar el resultado en un informe de análisis y mejora, transfiriendo el principio a otra modalidad colectiva.

Lo que vais a producir

Informe de análisis y mejora en deporte colectivo.

Seguridad. Contacto regulado: sin placajes, agarres ni empujones; se defiende con posición y anticipación.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Jugamos 4 × 4 y detectamos nuestro principal problema táctico.
2. Probamos tareas y elegimos un indicador que sea útil y fácil de contar.
3. Registramos tres rondas por equipo, sin nombres, y calculamos porcentajes.
4. Diseñamos una intervención «si… entonces…» y la ensayamos.
5. Jugamos con la regla, medimos otra vez y comparamos.
6. Partido aplicado: analista en pista y feedback accionable a otro equipo.
7. Entregamos el informe y trasladamos el principio a otra modalidad.

Al terminar seré capaz de…

- Seleccionar un indicador táctico útil, medible con conteo manual y relacionado con un problema real del equipo.
- Registrar datos de juego por equipo, sin convertirlos en ranking ni exponer errores individuales.
- Modificar la conducta táctica del equipo (ocupación, apoyo, repliegue o finalización) a partir de una regla «si… entonces…» y comprobar si funciona.
- Comunicar un feedback accionable: concreto, observable, amable y con una propuesta de acción.
- Transferir el principio táctico trabajado a otra modalidad colectiva y justificar la decisión con datos.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO

Lo esencial para analizar y mejorar en pista: el encargo del comité, el campo 4 × 4, los indicadores, cómo ocupar el espacio, un registro resuelto con su gráfico, el protocolo de observación ética, el feedback accionable y un glosario.

F1 El encargo del Comité de Análisis Táctico

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** informe de análisis y mejora para la Liga de Recreo

La final de la Liga de Recreo será el viernes. Queremos que cada equipo llegue sabiendo **qué mejorar y cómo comprobarlo**. Entregad un informe de una página con:

- **un solo indicador** táctico, elegido por el equipo y fácil de contar a mano;
- **datos de tres rondas** de 4 minutos, anotados **por equipo**, sin nombres propios;
- **una regla de intervención** con la forma «si… entonces…»;
- **la comparación** de las rondas antes y después de la regla;
- **una decisión**: mantener, ajustar o descartar la regla, con una razón.

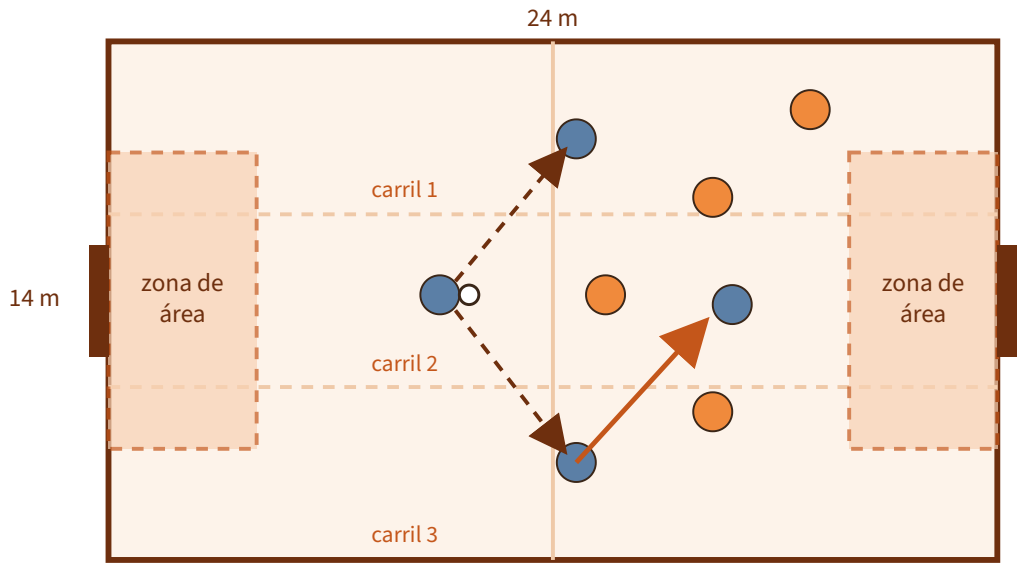
Lo que no queremos: rankings de personas, culpables ni listas de errores individuales.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué diferencia hay entre decir «jugamos mal» y decir «perdimos el 60 % de los ataques»?

F2 El campo del juego reducido 4 × 4

ESQUEMA



Porterías de 3 m · zona de área de 4 × 8 m (no se entra) · 3 carriles de 4,7 m de ancho aprox.
Círculos azules: ataque · naranjas: defensa · discontinuo: pase · continuo: desplazamiento sin balón

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada ataque se cuenta desde que un equipo recupera el balón hasta que finaliza, lo pierde o sale del campo.

F3 Indicadores tácticos: qué preguntan y cómo se cuentan

DATOS

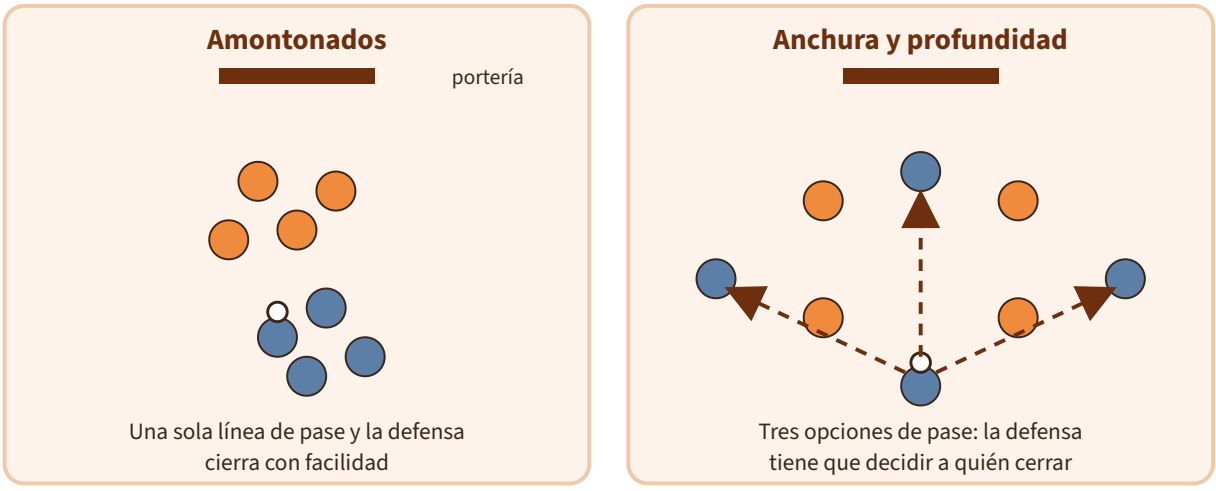
Indicador	Pregunta táctica	Cómo se cuenta	Trampa que evitar
Ocupación del espacio	¿Usamos la anchura y la profundidad?	Croquis cada 30 s: ¿cuántos carriles ocupa el ataque?	Contar quién se coloca mal en lugar de cómo se reparte el equipo
Pérdidas	¿Cuántos ataques acaban sin tiro?	Marca por ataque que termina en pérdida / total de ataques	Pensar que perder balones siempre es culpa del que pasa
Recuperaciones	¿Recuperamos pronto tras perder?	Ataques rivales recuperados en menos de 5 s	Contar faltas como recuperaciones
Apoyos	¿Quien tiene el balón tiene al menos dos opciones?	En 5 puntos del partido: nº de compañeros libres a la vista	Contar siempre a las mismas personas
Finalizaciones	¿Terminamos los ataques con tiro con espacio?	Tiros desde fuera de la zona de área sin defensor a menos de 2 m / total de ataques	Valorar solo si entra o no el tiro

Un indicador es **útil** si se puede contar durante el juego, responde a un problema del equipo, se mide igual en todas las rondas y sirve para **decidir algo**. Se calcula siempre sobre el **equipo**.

Fuente: Selección de elaboración propia a partir de la observación sistemática del juego reducido.

F4 Ocupar el espacio: amontonados o con anchura y profundidad

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Azul: ataque (hacia la portería de arriba). Naranja: defensa. Flechas discontinuas: pases posibles.

F5 Protocolo de juego, observación y datos

PROTOCOLO

Antes: montad el campo de 24 × 14 m, revisad que no haya mochilas ni balones sueltos y repartid los roles: **jugadores y jugadoras** (4), **analista** (cuenta con el tablero) y **entrenador/a** (da una indicación en el descanso). Los roles rotan cada ronda.

Procedimiento:

1. Rondas de 4 minutos con 1 minuto de descanso entre rondas.
2. El analista anota **solo el indicador elegido**, con una marca por cada hecho.
3. Al terminar la ronda, el equipo suma y calcula el porcentaje (F6).
4. En el descanso se acuerda **una sola indicación** para la siguiente ronda.
5. Se registra el resultado y se compara con la ronda anterior.

Seguridad: contacto regulado (sin agarrar, empujar ni placar); la defensa se hace con posición y manos fuera del cuerpo rival; si un balón sale de otro campo, se avisa con «¡balón!» y se espera.

Datos y respeto: los datos son **del equipo**; no se escriben nombres ni se comentan errores de personas. Si se graba, solo con permiso y siguiendo las normas del centro.

Cierre: recoger conos y petos, vuelta a la calma y una pregunta: «¿Qué dato nos ha sorprendido más?».

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F6 Ejemplo resuelto: el equipo Verde y su indicador de pérdidas

DATOS

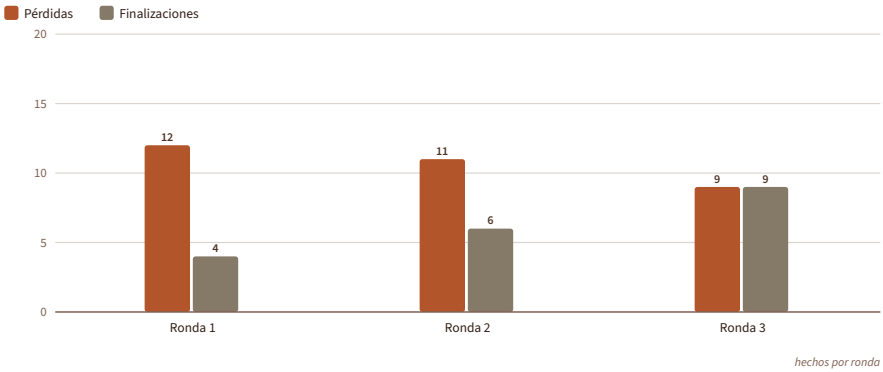
Ronda	Ataques	Finalizaciones	Pérdidas	Otros	% de pérdidas	% de finalización
1 (sin regla)	18	4	12	2	66,7 %	22,2 %
2 (con regla)	21	6	11	4	52,4 %	28,6 %
3 (con regla ajustada)	24	9	9	6	37,5 %	37,5 %

Indicador: pérdidas por ataque. **Lectura:** en la ronda 1 se perdían dos de cada tres ataques porque el balón se pasaba siempre al mismo carril. **Regla:** «si recibo en un carril lleno, entonces cambio de lado con un pase en dos tiempos». **Resultado:** el porcentaje de pérdidas baja de 66,7 % a 37,5 % y los ataques con tiro suben. **Decisión:** mantener la regla y probar ahora la presión tras pérdida. «Otros» son ataques acabados por falta o balón fuera.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el ejemplo.

F7 El mismo ejemplo en un gráfico

GRÁFICO



Las pérdidas bajan y las finalizaciones suben, pero **dos datos no prueban una causa**: por eso se compara con varias rondas y se anota qué más cambió (cansancio, rival, espacio).

Fuente: Datos ficticios del equipo Verde (F6).

F8 Feedback accionable: del comentario vago a la mejora concreta

DATOS

Comentario poco útil	Feedback accionable
«Jugáis fatal»	«Vi que 7 de 10 ataques acababan en pérdida; probad a pasar al carril libre antes de conducir»
«Pasa más»	«Cuando recibes de espaldas, tienes un apoyo a tu derecha: úsalo antes de girar»
«Sois lentos»	«Tras perder el balón, tardáis unos 6 s en cerrar el pase; intentad que el más cercano presione 3 s»
«Fulano pierde muchos balones»	«Como equipo, perdemos al recibir en carril lleno. Cambiemos la colocación»

El feedback accionable es **concreto** (hecho observado), **sobre la acción y no sobre la persona**, **breve** (una idea) y termina con una **propuesta** para la siguiente ronda.

Fuente: Ejemplos de elaboración propia.

F9 Glosario táctico

GLOSARIO

Indicador táctico Dato sencillo que se cuenta en el juego para responder a una pregunta sobre cómo juega el equipo.

Colaboración-oposición Situación en la que se coopera con el propio equipo mientras se compite contra otro.

Anchura y profundidad Reparto de jugadores a lo ancho y a lo largo del campo para crear espacio y opciones de pase.

Apoyo Compañero o compañera que se coloca para ofrecer una opción de pase a quien lleva el balón.

Repliegue Vuelta rápida de los atacantes a su campo tras perder el balón.

Presión tras pérdida Acción de cerrar de inmediato al rival que acaba de recuperar el balón.

Intervención Cambio acordado en la conducta del equipo, con la forma «si… entonces…».

Feedback accionable Comentario concreto y amable que indica qué se vio y qué se puede probar.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO

FICHA 1 Diagnóstico táctico

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar las dos rondas de diagnóstico de 4 × 4 (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Ocupar bien el espacio en ataque sirve sobre todo para…

◯ que todo el equipo esté cerca del balón ◯ correr menos ◯ dar al portador varias opciones de pase y estirar a la defensa

◯ que el rival no vea el balón

Un dato táctico es más útil cuando…

◯ es muy difícil de contar ◯ solo se anota al final ◯ se refiere a lo que hizo una persona

◯ mide algo que el equipo puede cambiar

Si perdéis el balón, lo más eficaz suele ser…

◯ presionar o replegar enseguida ◯ quedarse parado discutiendo ◯ irse al banquillo

◯ esperar a que el rival se equivoque

2 **Analiza tres situaciones de tu juego en las rondas de diagnóstico.**

Situación	Qué hice	¿Fue la mejor opción? ¿Por qué?
Recibí con un defensor cerca		
Perdimos el balón		
Me ofrecí sin balón		

3 **Con tus palabras: ¿cuál es el principal problema táctico de vuestro equipo?**

_____

_____

FICHA 2 Elegimos indicador

SESIÓN 2

Después de las tareas de ocupación, apoyo y recuperación (tarjetas del Anexo 5).

1 **Relaciona cada indicador con la pregunta que contesta (F3).**

1	Ocupación del espacio	a	¿Recuperamos pronto tras perder?
2	Pérdidas	b	¿Cuántos ataques acaban sin tiro?
3	Recuperaciones	c	¿Usamos la anchura y la profundidad?
4	Finalizaciones	d	¿Terminamos con tiro con espacio?

2 **Marca V (verdadero) o F (falso) sobre lo que hace útil a un indicador.**

	V	F
Se puede contar con marcas durante el juego.	☐	☐
Es mejor medir cinco indicadores a la vez para no perder nada.	☐	☐
Se calcula sobre el equipo, no sobre una persona.	☐	☐
Sirve para decidir qué cambiar.	☐	☐

3 **Indicador elegido por vuestro equipo y razón (qué problema de la Ficha 1 resuelve).**

FICHA 3 Registro anónimo por equipo — SESIÓN 3

El analista rellena la tabla durante las tres rondas de 4 minutos (sin nombres, F5).

1 **Anota los hechos de cada ronda y calcula el porcentaje de tu indicador (hechos del indicador ÷ ataques × 100).**

Ronda	Ataques	Finalizaciones	Pérdidas	% del indicador elegido
1				
2				
3				

2 **Lectura del equipo: ¿qué dicen los datos y qué os sorprende? Escribid una frase que empiece por «Como equipo…».**

FICHA 4 Diseñamos la intervención — SESIÓN 4

Completa también la plantilla del informe (Anexo 4).

1 **Escribid la regla de intervención del equipo (F6).**

Si _____

_____, entonces _____

_____

_____, para que _____

_____.

2 **Dibujad la colocación que busca vuestra regla (azul: ataque, naranja: defensa; flechas de pase y desplazamiento).**

3 **Mensaje de una frase para el equipo, accionable y sobre la acción (F8).**

FICHA 5 Nueva práctica y comparación

SESIÓN 5

Jugad dos rondas con la regla y comparad con la ronda 3 de la Ficha 3.

1 **Anota los datos de las rondas con la regla y calcula los porcentajes.**

Ronda	Ataques	Hechos del indicador	% del indicador
Antes (ficha 3)			
Con regla 1			
Con regla 2			

2 **Decisión del equipo: marca una opción y explícala con un dato.**

- ☐ Mantener la regla porque…
- ☐ Ajustar la regla porque…
- ☐ Descartar la regla porque…

3 **Otro factor que pudo influir en los datos además de la regla (cansancio, rival, espacio…).**

FICHA 6 Partido aplicado y feedback

SESIÓN 6

Mientras otro equipo juega, tu equipo observa y prepara un feedback accionable (F8).

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- [ ] Aplica su regla «si… entonces…» al menos tres veces.
- [ ] Ocupa carriles y ofrece apoyos al portador.
- [ ] Tras perder el balón reacciona en menos de 5 segundos.
- [ ] Respeta el contacto regulado y los límites del campo.
- [ ] El analista registra solo el indicador elegido.

2 **Escribid el feedback: hecho observado, acción sobre la que se habla y propuesta para la siguiente ronda.**

Hecho observado	Propuesta

FICHA 7 Reto individual: transferencia al 3 × 3 de baloncesto

SESIÓN 7

Trabajo individual. Un equipo de 3 × 3 (datos ficticios) ha jugado dos rondas de 5 minutos. Entre ambas cambió una sola cosa: ocupar el espacio con dos jugadores en las esquinas y uno cerca del aro.

1 **Calcula los porcentajes de la tabla (hechos ÷ ataques × 100, con un decimal).**

Ronda	Ataques	Pérdidas	Tiros con espacio (defensor a más de 2 m)	% de pérdidas	% de tiros con espacio
1	20	9	4		
2	22	6	8		

2 **¿Mejoró el equipo? Decide si mantener la regla y explica con dos datos qué principio táctico del 4 × 4 se ha trasladado.**

3 **Redacta un feedback accionable de dos frases para ese equipo (hecho + propuesta).**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Informe de análisis y mejora del equipo. Una página que permita a otro equipo repetir vuestra prueba. Datos agregados, sin nombres.

Equipo y roles

Nombre del equipo y rotación de analista, entrenador/a y jugadores.

Problema e indicador

¿Qué problema detectamos? ¿Qué indicador contamos y cómo?

Datos antes y después

Ronda, ataques, hechos del indicador y porcentaje (mínimo tres rondas).

Regla de intervención

Si… entonces… para que…

Croquis de la colocación

Dibuja carriles, ataque, defensa y flechas.

Espacio, material y reglas del juego

Medidas del campo, porterías, duración de rondas y contacto regulado.

Seguridad y ética de los datos

Dos riesgos y cómo evitamos señalar a personas.

Conclusión y decisión

¿Funcionó? Mantener, ajustar o descartar y por qué.

Feedback al otro equipo

Hecho observado + propuesta.

ANEXO 5

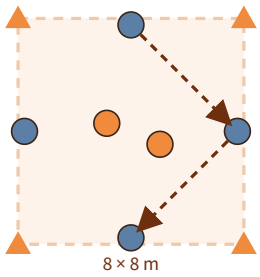
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Rondo 4 × 2 de apoyos



Montaje. Cuadrado de 8 × 8 m con conos. Cuatro atacantes en los lados y dos defensores dentro.

Consigna. Los cuatro atacantes se pasan el balón sin que los dos defensores lo toquen. Cada pase debe ir a alguien libre. Si un defensor toca el balón, cambia con quien hizo el último pase. 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Tres defensores más lentos o pasar a dos contactos.

MÁS DIFÍCIL
Un solo contacto y obligatorio cambiar de lado cada dos pases.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mirad el balón y el espacio; no se invade el cuadrado de otra estación.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El portador tiene al menos dos opciones libres? ¿Se cambia de lado?

ESTACIÓN 2 Superioridad 4 × 3 y repliegue

Montaje. Medio campo de 12 × 14 m. Cuatro atacantes contra tres defensores y una portería de 3 m.

Consigna. El ataque tiene 15 segundos para finalizar. Si pierde el balón, los cuatro atacantes se repliegan hasta tocar la línea central antes de que el rival pase al otro lado. Cambio de rol cada ataque.

MÁS FÁCIL
20 segundos para finalizar y repliegue hasta la zona de área.

MÁS DIFÍCIL
Solo 10 segundos y, tras perder, uno debe presionar al portador 3 segundos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto sobre quien finaliza; balón siempre por debajo de la cabeza al pasar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se pasa al compañero libre? ¿El repliegue empieza en el primer segundo?

ESTACIÓN 3 Registrar con el tablero

Montaje. Un campo de 4 × 4 con un tablero y lápiz en la banda; el analista se coloca fuera del campo.

Consigna. Jugad 4 minutos. El analista anota una marca en la columna del indicador cada vez que ocurre el hecho. Al acabar sumáis juntos y calculáis el porcentaje.

MÁS FÁCIL
Anotar solo ataques y finalizaciones y pedir ayuda de un segundo analista.

MÁS DIFÍCIL
Anotar dos indicadores a la vez y un croquis de ocupación en el minuto 2.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El analista no entra en el campo; las marcas se hacen sin mirar al suelo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cuenta con fiabilidad? ¿Acuerdan los datos sin culpar a nadie?

ESTACIÓN 4 Ocupación por carriles

Montaje. Campo de 24 × 14 m dividido en tres carriles con conos; 4 contra 4, sin portero.

Consigna. Solo vale gol si en el ataque han intervenido al menos dos carriles distintos antes del tiro. Rondas de 3 minutos; el analista anota cuántos carriles ocupa el ataque cada 30 segundos.

MÁS FÁCIL
Campo más corto (18 m) y gol válido con dos carriles.

MÁS DIFÍCIL
Gol válido solo si el tiro sale del carril contrario al del primer pase.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Contacto regulado; las defensas no agarran ni empujan.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se reparten por carriles? ¿Alguien sin balón ofrece profundidad?

ESTACIÓN 5 Probamos nuestra regla

Montaje. Campo de 24 × 14 m, 4 contra 4. El equipo coloca sobre un cono la tarjeta con su regla «si… entonces…».

Consigna. Jugad tres rondas de 3 minutos. En la primera, sin regla; en las otras dos, con regla. El entrenador o entrenadora dice la indicación del descanso.

MÁS FÁCIL
La regla se aplica solo cuando se ataca por un lado.

MÁS DIFÍCIL
La regla debe cumplirse también en defensa (por ejemplo, dos defensores cierran un carril).

SEÑAL DE SEGURIDAD
Parar el juego con «¡stop!» si el balón sale a otro campo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se cumple la regla? ¿El dato mejora entre rondas?

ESTACIÓN 6 Partido aplicado con feedback

Montaje. Dos equipos de 4 y dos analistas, uno por equipo, en un campo de 24 × 14 m con portería.

Consigna. Dos tiempos de 4 minutos. Los analistas cuentan el indicador del equipo contrario y, en el descanso, dan un feedback accionable de dos frases: hecho observado y propuesta.

MÁS FÁCIL
Un solo tiempo de 5 minutos y una frase de feedback con un hecho.

MÁS DIFÍCIL
El feedback incluye un dato y se prueba en el segundo tiempo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Contacto regulado y respeto a las decisiones del analista y del árbitro.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El feedback es concreto y amable? ¿El equipo lo aplica en el segundo tiempo?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Informe de análisis y mejora en deporte colectivo**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Lee el juego antes de recibir, elige la opción con más espacio, se ofrece en anchura o profundidad y ajusta su decisión ronda a ronda sin que se lo indiquen.	Decide bien en la mayoría de ataques y defensas, aunque a veces tarda en elegir la mejor opción.	Decide con acierto en situaciones sencillas, pero necesita indicaciones para ocupar el espacio o apoyar.	Conduce o lanza sin mirar al equipo ni al espacio y no adapta su acción a lo que ocurre.	
Autorregulación y seguridad	Respeta el contacto regulado y los límites del campo, dosifica su esfuerzo en las rondas y registra datos con honestidad aunque no le favorezcan.	Juega con seguridad y registra con fiabilidad, con algún recordatorio sobre contacto o espacio.	Necesita varios recordatorios para evitar contacto, respetar espacios o contar bien los datos.	Hace contacto brusco, ignora las normas o altera los datos del registro.	
Cooperación y convivencia	Reparte juego y roles, dialoga la intervención hasta llegar a un acuerdo, y da el dato como del equipo, nunca como culpa de una persona.	Cumple su rol, escucha a los demás y participa en el acuerdo del equipo.	Participa de forma irregular o impone su criterio sin escuchar.	Señala o ridiculiza errores individuales o no asume ningún rol.	
Mejora y reflexión	Compara dos rondas con porcentajes, explica qué cambió y por qué, y propone un nuevo ajuste con base en los datos.	Compara las rondas y reconoce una mejora concreta con un dato.	Describe los datos pero no los relaciona con la intervención o la mejora no está justificada.	No usa los datos ni el feedback para cambiar nada.	
Producto / transferencia	El informe incluye indicador, datos, regla, resultado y decisión; la regla se aplica en el partido y el principio se traslada con acierto a otra modalidad.	El informe cumple lo esencial y la transferencia es correcta en lo principal.	Falta una parte del informe (datos, regla o decisión) o la transferencia es parcial.	El informe no permite saber qué se midió ni qué se decidió.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo elegir un indicador táctico, contarlo en juego y calcular un porcentaje.	○	○	○	○
Puedo explicar cómo ocupar el espacio para dar opciones de pase al portador.	○	○	○	○
Puedo dar un feedback accionable sobre la acción y no sobre la persona.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Apoyos para quien necesita indicadores más simples, un rol de apoyo o condiciones de ventaja. El objetivo es el mismo: decidir mejor con un dato y comprobar si el equipo mejora.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Campo más corto y estrecho (18 × 10 m) o tres carriles marcados con colores.
Material	Balón más grande y blando; hoja de registro con casillas grandes y colores; petos distintos para cada rol.
Reglas	Superioridad 4 × 3 y pase obligatorio antes de tirar para asegurar opciones de apoyo.
Rol	Analista con un indicador simple (solo finalizaciones) o entrenador/a que da una única indicación por descanso.
Intensidad	Rondas de 3 minutos con pausas más largas y sustituciones libres.

Hoja de registro simple

Marca una raya cada vez que ocurra el hecho:

1. Ataques de mi equipo: _____
2. Ataques que acaban en tiro: _____
3. Ataques que acaban en pérdida: _____
4. Porcentaje de pérdidas = pérdidas ÷ ataques × 100: _____ %

1 **Un equipo ha registrado 10 ataques, 4 pérdidas y 3 tiros. Calcula el porcentaje de pérdidas y el de tiros.**

2 **Completa la regla: «Si el portador tiene un defensor delante, entonces _____ para que _____».**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 4 · Táctica avanzada

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Análisis con vídeo del centro o croquis

Los cuerpos técnicos profesionales graban partidos para revisar sus decisiones. Si el centro lo permite, y **solo con autorización de las familias y con las normas del centro**, podéis grabar 4 minutos de un 4 × 4 desde un lateral alto. Si no hay permiso, haced un **croquis manual** de cada ataque. Vuestro objetivo es detectar un patrón que el conteo no ve.

Pasos

1. Elige una ronda y observa sus ataques (por vídeo o por croquis manual) sin identificar a personas.
2. Dibuja o señala la posición del ataque en tres momentos y anota cuántos carriles ocupa.
3. Busca un patrón repetido (por ejemplo, perder siempre al recibir en el carril 2) y plantea una regla distinta a la usada.
4. Prepara una propuesta de una página para presentar a otro equipo y pídele que la pruebe.

Entrega

Una página con el croquis o capturas anónimas, el patrón detectado, la regla propuesta y una prueba de comparación. Si usas vídeo, indica quién autorizó y cómo se eliminará la grabación.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 4 · Táctica avanzada

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: dar al portador varias opciones de pase y estirar a la defensa; mide algo que el equipo puede cambiar; presionar o replegar enseguida.
2. Tabla y problema: respuestas personales. Se valora que la opción esté relacionada con espacio, apoyos y rival; por ejemplo: «recibí de espaldas con presión y pasé atrás: sí, porque tenía apoyo».

Ficha 2

1. Relaciona: ocupación → ¿usamos la anchura y la profundidad?; pérdidas → ¿cuántos ataques acaban sin tiro?; recuperaciones → ¿recuperamos pronto tras perder?; finalizaciones → ¿terminamos con tiro con espacio?
2. V, F (mejor uno solo, fácil de contar), V, V.
3. Indicador elegido: se acepta cualquiera de F3 si se justifica con el problema de la Ficha 1.

Ficha 3

1. Valores orientativos: por ejemplo 20 ataques y 12 pérdidas dan un 60 % de pérdidas. Se valora que el cálculo sea correcto (hechos ÷ ataques × 100) y que no haya nombres.
2. Frase modelo: «Como equipo, perdemos más de la mitad de los ataques cuando recibimos en el carril central».

Ficha 4

1. Regla modelo: «Si recibo en un carril lleno, entonces cambio de lado con un pase en dos tiempos, para que la defensa deje de cerrarnos».
2. Croquis: tres o cuatro azules en carriles distintos, flecha de pase hacia el carril libre y desmarque de apoyo.
3. Mensaje modelo: «Después del primer pase, abrid un compañero al carril contrario».

Ficha 5

1. Tabla: antes y con regla, con porcentajes calculados. La mejora esperable es de 10-20 puntos, pero también es válido que no mejore si la decisión es honesta.
2. Decisión: mantener si mejora en dos rondas, ajustar si mejora poco, descartar si empeora; siempre con un dato.
3. Otro factor: cansancio, rival distinto, espacio o cambio de roles.

Ficha 6

1. Se valora que los checks coincidan con la observación real. Feedback modelo: «Habéis perdido 5 de 8 ataques al conducir con tres rivales delante; probad el pase al carril 3».

Ficha 7

1. Cálculos: ronda 1: 9 ÷ 20 = 45,0 % de pérdidas y 4 ÷ 20 = 20,0 % de tiros con espacio. Ronda 2: 6 ÷ 22 = 27,3 % de pérdidas y 8 ÷ 22 = 36,4 % de tiros con espacio.
2. Decisión: mantener la regla; las pérdidas bajan 17,7 puntos y los tiros con espacio suben 16,4 puntos. Principio: ocupar anchura y profundidad crea espacio y opciones de pase. Matiz: solo una ronda más y un único cambio.
3. Feedback modelo: «Habéis duplicado los tiros con espacio al ocupar las esquinas; seguid cambiando de lado antes de tirar».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Pérdidas: 4 ÷ 10 × 100 = 40 %. Tiros: 3 ÷ 10 × 100 = 30 %.
2. Regla modelo: «Si el portador tiene un defensor delante, entonces un compañero se ofrece al lado para que pueda pasar sin perder el balón».

Ampliación (Anexo 9)

1. Patrón modelo: «El 70 % de las pérdidas ocurre al recibir en el carril central con dos rivales cerca». Regla alternativa: «si recibo en el centro, entonces pase de primeras al lateral».
2. Se valora el anonimato (sin nombres), el permiso de grabación o su sustitución por croquis y una prueba comparable.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 2-3 campos de 24 × 14 m con conos y porterías pequeñas; grupos de 8 (dos equipos de 4) mezclados por nivel y género. En la sesión 2 las tarjetas 1-3 se reparten en estaciones; en la sesión 3 se usa la tarjeta 4 y en 5-6 las tarjetas 5 y 6.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de juego con rondas de 3-4 min, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos y el juego es la parte principal.
- Seguridad: contacto regulado, campos separados 3 m, balones blandos y retirada de objetos. Sin material: croquis y conteo manual. No exponer datos individuales; los datos son del equipo.
- Observables: ocupación de carriles, opciones de pase, reacción tras pérdida, cumplimiento de la regla, calidad del dato y del feedback. Progresión posible: 5 × 5 en espacio grande o dos indicadores simultáneos.

Errores frecuentes

- Elegir un indicador imposible de contar durante el juego o más de uno a la vez.
- Convertir el dato en un ranking de personas o buscar culpables.
- Confundir error técnico (pase mal ejecutado) con error táctico (decisión equivocada).
- Cambiar varias cosas a la vez y atribuir la mejora a la regla sin pensar en otros factores.
- Feedback vago («jugad mejor») o centrado en la persona.
- Contacto brusco en defensa por querer recuperar el balón.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan indicadores, reglas y croquis distintos a los modelo si responden al problema, son medibles y se comparan en al menos dos rondas.
- En el informe se valora la coherencia entre problema, dato, regla y decisión, no que la regla mejore los datos.
- En el feedback se valora que sea concreto, breve, sobre la acción y con propuesta; no se corrige el estilo de redacción.

05 SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Defender sin dañar

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo controlar una situación de oposición manteniendo siempre la seguridad y el respeto?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3	**PRODUCTO / RETO FINAL** Secuencia avanzada de oposición controlada y arbitraje	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.2, 2.3, 3.1, 3.3

Contexto, reto y producto

En el IES Cañada Real (centro ficticio) la **Semana de Convivencia** incluye este año el **Festival de Oposición**: una mañana de juegos en los que dos personas o dos equipos se disputan un espacio o un objeto. El año pasado hubo empujones, algún enfado y un par de caídas en el recreo cuando el juego «se fue de las manos». La tutoría de 4.º ha pedido a la clase que **diseñe y dirija el festival**, y que lo haga de forma que nadie salga dañado ni humillado: con acuerdos de contacto, señales de parada y personas que arbitran con criterio.

Para conseguirlo, el alumnado practica juegos de oposición **por espacio**, **por objeto** y de **desequilibrio controlado a baja altura**, siempre sin golpes, llaves, estrangulaciones, proyecciones ni inmovilizaciones. Aprende a regular la fuerza y la distancia, a anticipar al oponente, a parar a la primera señal y a arbitrar con criterios de seguridad. Cada equipo diseña una **secuencia de oposición por niveles**, la dirige en el festival con árbitros propios, gestiona un conflicto con diálogo y, de forma individual, reflexiona sobre la deportividad y la aplica a una situación nueva.

Reto

Diseñar, dirigir y arbitrar por equipos una secuencia de juegos de oposición por niveles, con contacto mínimo y acordado, que mantenga siempre la seguridad y el respeto, y aplicar lo aprendido de forma individual a una situación nueva.

Producto / reto final

Secuencia avanzada de oposición controlada y arbitraje.

Lógica motriz predominante. Juegos de oposición, control de espacio/objeto y desequilibrio seguro sin técnicas de finalización.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones y adaptación eficiente en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y colaboración-oposición.
C4	Habilidades motrices específicas: profundización, identificación y corrección de errores.
D1	Autorregulación emocional, gestión del fracaso, habilidades volitivas y superación.
D3	Juego limpio, rechazo de violencia/discriminación, asertividad y autocuidado.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Toma de decisiones en oposición: percibir al oponente (apoyos, mirada, distancia), anticipar, decidir entre ceder, bloquear espacio, proteger el objeto o retirarse, y ejecutar con control.
- Oposición por espacio, por objeto y desequilibrio controlado de baja altura (de pie o de rodillas), sin técnicas de finalización: se gana por posición, anticipación y equilibrio, nunca por daño.
- Corrección de errores: diferenciar el error de ejecución (fuerza mal dosificada, apoyo débil) del error de decisión (ir de frente, no mirar), y corregirlo con una tarea más sencilla.
- Autorregulación emocional ante la frustración o el enfado en la derrota, con estrategias de respiración, pausa y petición de cambio de pareja.
- Juego limpio, asertividad y autocuidado: consentimiento, señal de parada y semáforo de contacto; rechazo de la violencia, del contacto no deseado y de los estereotipos.
- Arbitraje como responsabilidad: gestos, posición del árbitro, criterios de seguridad y resolución dialogada de conflictos.

Objetivos didácticos

- Regular de forma autónoma la fuerza, la distancia y el nivel de contacto en un juego de oposición, y acordarlo con la pareja antes de empezar.
- Anticipar la acción del oponente a partir de la mirada, la posición y el equilibrio, y responder con una decisión eficaz y segura.
- Parar de inmediato ante la señal propia o ajena y ayudar a que otras personas la usen sin sentirse presionadas.
- Arbitrar un juego de oposición aplicando criterios de seguridad, gestos claros y una decisión justificada.
- Reflexionar sobre la deportividad, rechazar la violencia y la discriminación y actuar con asertividad en un conflicto.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Consentimiento y normas: acordamos el contacto, las señales de parada y el semáforo

Evidencia: Ficha 1: test inicial y acuerdos de contacto con la pareja. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Oposición por espacio: defendemos y atacamos una línea sin contacto

Evidencia: Ficha 2: registro de decisiones y anticipación en defensa y ataque. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Oposición por objeto: protegemos o quitamos una cinta con fuerza controlada

Evidencia: Ficha 3: fuerza utilizada, decisión y respuesta a la señal en las rondas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Desequilibrio controlado de baja altura: palmas de rodillas con parada a la señal

Evidencia: Ficha 4: lista de seguridad de la pareja y reflexión sobre la fuerza. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Arbitraje y gestión de conflicto: arbitramos y resolvemos una disputa con diálogo

Evidencia: Ficha 5: decisiones de arbitraje y protocolo de conflicto (Anexo 4 en borrador). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Festival de oposición por niveles: cada equipo dirige y arbitra su secuencia

Evidencia: Secuencia dirigida (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con coevaluación y Anexo 7. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Evaluación práctica y reflexión: aplicamos lo aprendido a un juego del recreo con 1.º

Evidencia: Ficha 7: arbitraje de tres situaciones nuevas y adaptación de un juego. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Percibe la posición, la mirada y el equilibrio del oponente, anticipa y decide entre ceder, bloquear espacio o proteger el objeto en situaciones de oposición con incertidumbre, reflexionando sobre el resultado.	Fichas 2 y 3 / observación y rúbrica
2.3	Controla su cuerpo y la fuerza que aplica en los juegos de oposición por espacio, objeto y desequilibrio de baja altura, ajustando distancia y equilibrio sin brusquedad.	Ficha 4 y tarjetas (Anexo 5) / lista de observación y rúbrica
3.1	Asume la responsabilidad de organizar y arbitrar la secuencia en el festival, valora las implicaciones éticas de las conductas antideportivas y actúa con juego limpio como participante, árbitro o público.	Ficha 5, Plantilla (Anexo 4) y Festival / rúbrica y observación
3.3	Dialoga para resolver un conflicto, respeta la diversidad de competencia motriz y de contacto, se posiciona frente a la violencia, los estereotipos y las conductas discriminatorias y hace respetar su propio cuerpo y el de los demás.	Fichas 1, 6 y 7 / coevaluación (Anexo 7) y registro breve

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Anticipa al oponente por la posición y la mirada, elige entre ceder, bloquear o proteger según el caso y ajusta su acción ronda a ronda sin que se lo indiquen.	Resuelve la mayoría de situaciones con decisiones adecuadas y fuerza controlada, aunque a veces reacciona tarde.	Resuelve situaciones sencillas, pero necesita indicaciones para decidir o ajustar el nivel.	Su respuesta no se adapta al oponente, avanza de frente sin mirar o depende siempre de ayuda.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Autorregulación y seguridad	Para a la primera señal propia o ajena, dosifica la fuerza, cuida las zonas prohibidas y regula su enfado o frustración con pausas o cambio de nivel sin que se lo recuerden.	Respeta las señales y las zonas prohibidas, con algún recordatorio sobre fuerza o distancia.	Necesita varios recordatorios para parar, bajar la fuerza o respetar las normas de contacto.	Ignora la señal de parada, usa fuerza excesiva o toca zonas prohibidas.
Cooperación y convivencia	Acuerda el contacto con consentimiento, empareja con respeto, arbitra con imparcialidad y media en un conflicto escuchando a todas las partes y rechazando burlas y estereotipos.	Cumple su rol, respeta los acuerdos de la pareja y colabora en resolver el conflicto.	Coopera de forma irregular o necesita apoyo para dialogar un desacuerdo.	Presiona a la pareja, desprecia el nivel de contacto elegido o dificulta la participación.
Mejora y reflexión	Explica qué decisión cambió tras un error o un conflicto, usa el feedback del festival y propone un ajuste concreto de seguridad o de arbitraje.	Incorpora el feedback y reconoce una mejora concreta en su conducta o en la secuencia.	Acepta el feedback, pero el cambio es limitado o poco justificado.	No identifica cambios ni usa el feedback de arbitraje o de coevaluación.
Producto / transferencia	La secuencia por niveles funciona sin incidentes, incluye arbitraje con gestos claros y reglas de seguridad, y se aplica con acierto a una situación nueva con 1.º.	La secuencia cumple el propósito y el arbitraje es correcto en lo principal; la transferencia es adecuada.	Falta un nivel, un criterio de seguridad o la transferencia es parcial.	La secuencia no garantiza la seguridad o el arbitraje no se aplica.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista con superficie de colchonetas (1 colchoneta por pareja, unas 10-12 colchonetas de 2 × 1 m o 6 × 6 m de tatami), 20 conos para delimitar zonas y 12 aros o líneas de 6 m.
- 20 pañuelos o cintas de tela blanda (pueden ser de rugby sin contacto), 6-8 objetos blandos (balón de espuma o pelota de gomaespuma) y 4 petos de otro color para árbitros.
- Tarjetas de tareas y de gestos (Anexos 5 y 3), silbato o campanilla, 6 tableros con pinza y cronómetro del docente.

Si no tienes este material… Juegos de oposición sin derribo ni contacto corporal directo: el atacante intenta cruzar una línea y el defensor solo se mueve por posición; para el objeto, usar un aro del que no se puede sacar la pelota sin tocar a la persona. Sin colchonetas: el desequilibrio se practica de pie y con una mano apoyada en la de la pareja, o se sustituye por «el espejo».

Seguridad y prevención

Prohibidos golpes, patadas, llaves, estrangulaciones, proyecciones e inmovilizaciones dolorosas; no se toca cabeza, cuello, cara, articulaciones ni se tira de la ropa o el pelo. Parejas de tamaño y nivel parecidos, señal de parada («¡stop!» o doble palmada) que se obedece al instante, superficie de colchoneta o tatami y calzado fuera si se juega de rodillas. Contacto mínimo y acordado: quien no quiera contacto elige el nivel sin contacto.

Interdisciplinariedad: Valores Cívicos y Éticos (consentimiento, asertividad y resolución pacífica de conflictos) e Historia (el origen de los códigos éticos de los deportes de combate, como judo y taekwondo).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Opciones sin contacto, implementos, roles de árbitro/analista.

Ampliación

Anexo 9

Comparar códigos éticos de dos deportes de combate a partir de fuentes preparadas.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO

El año pasado, un juego de recreo acabó con empujones, un tobillo torcido y dos amigos sin hablarse. Este año, la tutoría os propone el Festival de Oposición y confía en vosotros: no para ganar, sino para demostrar que se puede competir con fuerza controlada, respeto y un buen árbitro. Con acuerdos de contacto, una señal de parada que se obedece al instante y juegos por espacio, por objeto y de equilibrio a baja altura, diseñaréis una secuencia por niveles y la dirigiréis con vuestros propios árbitros. ¿Seréis capaces de que todos jueguen a gusto, también quien no quiere contacto?

> *¿Cómo controlar una situación de oposición manteniendo siempre la seguridad y el respeto?*

Vuestro reto

Diseñar, dirigir y arbitrar por equipos una secuencia de juegos de oposición por niveles, con contacto mínimo y acordado, que mantenga siempre la seguridad y el respeto, y aplicar lo aprendido de forma individual a una situación nueva.

Lo que vais a producir

Secuencia avanzada de oposición controlada y arbitraje.

Seguridad. Prohibidos golpes, patadas, llaves, estrangulaciones, proyecciones e inmovilizaciones dolorosas; no se toca cabeza, cuello, cara, articulaciones ni se tira de la ropa o el pelo.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Acordamos el contacto, las señales de parada y el semáforo con la pareja.
2. Jugamos por espacio: bloquear, anticipar y cruzar sin tocar.
3. Jugamos por objeto: proteger o quitar una cinta con fuerza controlada.
4. Probamos el desequilibrio de baja altura con palmas de rodillas.
5. Arbitramos situaciones reales y resolvemos un conflicto con diálogo.
6. Dirigimos y arbitramos el festival por niveles.
7. Aplicamos lo aprendido a un juego del recreo con 1.º ESO.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Regular de forma autónoma la fuerza, la distancia y el nivel de contacto en un juego de oposición, y acordarlo con la pareja antes de empezar.
- ✓ Anticipar la acción del oponente a partir de la mirada, la posición y el equilibrio, y responder con una decisión eficaz y segura.
- ✓ Parar de inmediato ante la señal propia o ajena y ayudar a que otras personas la usen sin sentirse presionadas.
- ✓ Arbitrar un juego de oposición aplicando criterios de seguridad, gestos claros y una decisión justificada.
- ✓ Reflexionar sobre la deportividad, rechazar la violencia y la discriminación y actuar con asertividad en un conflicto.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO

Lo esencial para jugar, arbitrar y convivir en una oposición segura: el encargo, el mapa de contacto y el semáforo, las normas y señales, los tres tipos de juego, los niveles del festival, las decisiones del árbitro, un conflicto resuelto con diálogo y un glosario.

F1 El encargo de la tutoría: Festival de Oposición

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º · **De:** tutoría y departamento de Educación Física · **Asunto:** Festival de Oposición de la Semana de Convivencia

El jueves celebraremos el **Festival de Oposición** en el gimnasio. Cada equipo presentará una **secuencia de 12 minutos** con tres niveles de juego y sus propios árbitros. Condiciones:

- los tres niveles son **espacio** (sin contacto), **objeto** (cinta o pelota blanda) y **desequilibrio de baja altura** (palmas de rodillas);
- **contacto mínimo y acordado**: quien prefiere no tocar juega el nivel sin contacto;
- se usa siempre la **señal de parada** y el **semáforo de contacto**;
- nada de golpes, llaves, estrangulaciones, proyecciones ni inmovilizaciones;
- cada ronda tiene un **árbitro con criterios de seguridad** y gestos claros;
- la prioridad es **el respeto**, no el resultado.

Después, cada equipo recibe feedback de otro equipo y de la tutoría.

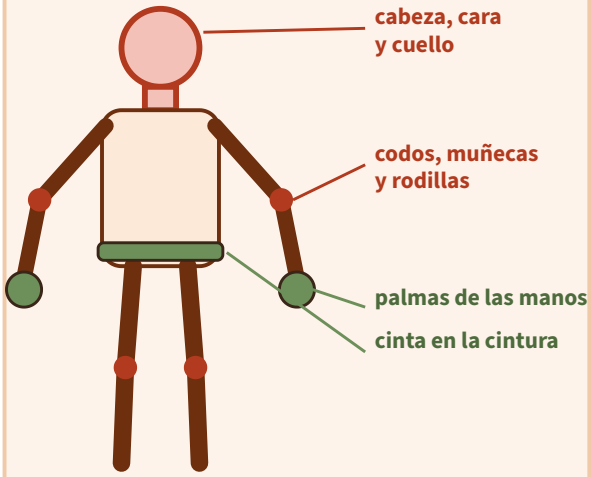
Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué diferencia hay entre ganar una ronda y jugarla bien? ¿Cómo se nota en la pista?

F2 Mapa del contacto y semáforo de consentimiento

ESQUEMA

Mapa del contacto



Rojo: no se toca · Verde: contacto permitido

Semáforo de consentimiento

VERDE: sigo
contacto acordado y fuerza controlada

ÁMBAR: más suave
pausa, hablamos y ajustamos el nivel

ROJO: stop
se para al instante y se suelta todo contacto

Señal de parada: «¡stop!» o doble palmada

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cualquiera de las dos personas puede cambiar de color en cualquier momento y sin dar explicaciones.

F3 Protocolo de una práctica de oposición segura

PROTOCOLO

Antes: comprobad la superficie (colchoneta sin arrugas ni huecos), quitad pulseras, relojes y anillos, atad el pelo largo y revisad que no haya objetos en el suelo. Emparejad por tamaño y nivel y repartid los roles: **jugador A**, **jugador B**, **árbitro** y **observador/a**.

Procedimiento:

1. Acordad el nivel de contacto (sin contacto, cinta o palmas) y la señal de parada.
2. Saludad con la mano o una inclinación de cabeza antes de empezar.
3. Rondas de 30-60 segundos con el semáforo a la vista.
4. Al oír «¡stop!» o la doble palmada, **paráis y soltáis al instante**.
5. Saludad al terminar y cambiad de pareja o de rol.

Seguridad: no se golpea, patea, agarra de cuello, brazos o ropa, ni se tira del pelo; no se empuja contra paredes o postes; si alguien se marea, se hace daño o se bloquea, se avisa al docente.

Cierre: recoged colchonetas, preguntad a la pareja «¿qué fue cómodo y qué no?» y anotad una cosa que cambiar.

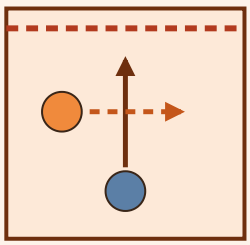
Fuente: Pautas de elaboración propia.

F4 Tres juegos de oposición en planta

ESQUEMA

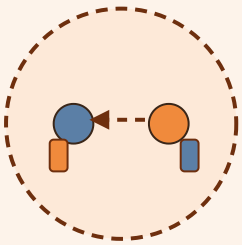
1 · Espacio

línea de meta



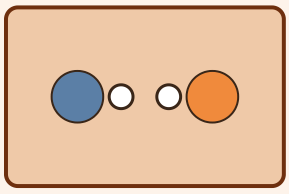
Atacante (azul) cruza; defensor (naranja) cierra con desplazamientos, sin tocar. Zona 6 × 6 m

2 · Objeto



Círculo de 6 m; cada persona lleva una cinta en la cintura. Se quita la cinta con la mano abierta, sin agarrar al cuerpo

3 · Desequilibrio bajo



colchoneta · de rodillas

Palma contra palma: pierde quien apoya una mano o el trasero. Retirar la mano también es válido

Fuente: Esquema de elaboración propia.

En los tres juegos se aplican el acuerdo de contacto, el semáforo y la señal de parada (F2 y F3).

F5 Los tres niveles del festival

DATOS

Nivel	Juego	Contacto permitido	Cómo se consigue el punto	Se detiene cuando…
1 · Espacio	Cruzar la línea / bloquear	Ninguno	El atacante cruza la meta sin que el defensor le cierre la trayectoria	Se cruza la línea, se sale del cuadrado o suena la señal
2 · Objeto	Cintas y pelota blanda	Palma abierta sobre la cinta o la pelota	Se quita la cinta o se protege durante 30 s	Se quita la cinta, se pierde el equilibrio o suena la señal
3 · Desequilibrio bajo	Palmas de rodillas	Solo palma con palma	El otro apoya una mano o el trasero, o se sale de la colchoneta	Se apoya la mano, se separa la palma o suena la señal

Cada pareja elige su nivel de contacto antes de empezar y puede cambiar de nivel en cualquier momento. **Se puntúa el juego limpio**: 1 punto por ronda sin avisos del árbitro, además del punto de la ronda.

Fuente: Propuesta didáctica de elaboración propia.

F6 El árbitro decide: situaciones, gestos y siguientes pasos

DATOS

Situación	Decisión	Gesto	Siguiente paso
Contacto en cuello, cabeza o articulaciones	Falta de seguridad: se para la ronda	Manos arriba y silbato	Explica la norma, la ronda se repite; si se repite, sale de la ronda
No suelta a la señal de parada	Falta grave: se para y se retira	Brazo extendido y palma abierta	Pausa y reflexión de 1 minuto antes de volver a jugar
Fuerza excesiva o brusquedad	Aviso	Dedo índice levantado	Bajar la fuerza; al segundo aviso, cambia el nivel o la pareja
Quita la cinta o cruza la meta con limpieza	Punto	Brazo hacia quien puntúa	Anotar y saludar
Una persona dice «ámbar» o «rojo»	Respetar sin preguntar	Mano plana horizontal	Ajustar el nivel o parar

El árbitro se coloca a 2-3 m de la pareja, **de lado** y con visión de las manos y del equilibrio, no en medio. Su prioridad es la **seguridad**, luego el juego limpio y por último el resultado.

Fuente: Gestos y criterios propuestos para el aula, de elaboración propia.

F7 Ejemplo resuelto: un conflicto en el festival

ESTUDIO DE CASO

Durante el nivel 2, **Noa** y **Marcos** disputan una cinta. Noa se la quita, pero Marcos dice que le ha agarrado la camiseta y protesta en voz alta. El árbitro, **Amir**, para la ronda.

Paso 1. Parar y calmar. Amir hace la señal de parada y pide un minuto de pausa. Nadie habla mientras se respira.

Paso 2. Escuchar a cada parte. Marcos: «Me tiraste de la camiseta». Noa: «Solo toqué la cinta, no te agarré». Amir repite lo que ha oído sin culpar.

Paso 3. Decidir con un criterio. Amir revisa lo que vio: la mano de Noa tocó la cinta y rozó la tela. Decide: «Punto para Noa, pero aviso por riesgo de agarre; la próxima vez, mano abierta y lejos de la ropa».

Paso 4. Reflexionar y reanudar. Marcos acepta y pide jugar un nivel sin contacto. Los dos se saludan y repiten la ronda. Después anotan qué cambiarían.

Por qué funciona: se para, se escucha a las dos personas, se decide con una norma conocida y se respeta el nivel de contacto que cada uno prefiere.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

F8 Secuencia modelo del festival: 12 minutos

DATOS

Minuto	Nivel	Juego y reglas	Árbitro y seguridad
0-1	Saludo y acuerdos	Parejas, nivel de contacto, señal de parada	Se repasa el semáforo (F2)
1-4	1 · Espacio	Cruzar la meta: 3 rondas de 45 s con cambio de rol	Árbitro de lado, sin contacto
4-8	2 · Objeto	Cintas: 2 rondas de 2 min; protege 30 s para puntuar	Vigila agarres y fuerza; aviso con el índice
8-11	3 · Desequilibrio bajo	Palmas de rodillas: 3 rondas de 1 min	Colchoneta sin arrugas; parada inmediata a la señal
11-12	Cierre	Saludo, feedback de una frase al árbitro y a la pareja	Se recogen colchonetas y cintas

Total: 1 + 3 + 4 + 3 + 1 = **12 minutos**. Las rondas pueden hacerse con menos contacto si algún miembro del equipo lo prefiere: la secuencia sigue siendo válida.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F9 Glosario de la oposición controlada

GLOSARIO

Oposición — Situación en la que dos personas o equipos intentan lograr un objetivo opuesto: ganar un espacio, un objeto o el equilibrio.

Consentimiento — Acuerdo libre y reversible sobre el contacto: se puede cambiar o retirar en cualquier momento.

Señal de parada — Palabra o gesto («¡stop!», doble palmada) que obliga a detener el juego y soltar al instante.

Desequilibrio controlado — Alteración del equilibrio del otro con poca fuerza y a baja altura, sin riesgo de caída peligrosa.

Anticipación — Acción de prever lo que hará el oponente a partir de su posición, mirada y apoyos.

Arbitraje — Dirección de un juego aplicando las normas con imparcialidad y priorizando la seguridad.

Asertividad — Capacidad de expresar lo que quiero o no quiero con claridad y respeto.

Deportividad — Actitud de respetar las normas, a los rivales y a los árbitros, ganando o perdiendo.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO

FICHA 1 Consentimiento y normas

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar la sesión de acuerdos de contacto (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Consentir en un juego de oposición significa…

◯ acordar el nivel de contacto y poder cambiarlo o parar cuando se quiera ◯ aceptar siempre lo que haga el otro

◯ solo hace falta si el contacto es fuerte ◯ jugar sin preguntar a nadie

Al oír «¡stop!» o la doble palmada, lo correcto es…

◯ esperar a la segunda señal ◯ reducir la fuerza ◯ terminar la acción en curso ◯ parar y soltar de inmediato

¿Qué zona NO se toca nunca (F2)?

◯ palma de la mano ◯ pañuelo ◯ cabeza y cuello ◯ cinta de la cintura

2 **Acuerdos con tu pareja. Anotadlos juntos antes de jugar.**

Acuerdo	Nuestra decisión
Nivel de contacto (sin contacto, cinta o palmas)	
Señal de parada	
Qué haremos si uno dice ámbar	

3 **Con tus palabras: ¿por qué es importante poder cambiar de nivel sin dar explicaciones?**

_____

_____

FICHA 2 Oposición por espacio

SESIÓN 2

Después de jugar a cruzar la línea y a bloquear sin contacto (tarjetas 1 y 2 del Anexo 5).

1 **Anota tus decisiones en cuatro intentos como defensor/a y como atacante.**

Intento	Mi rol	¿Qué miré para anticipar? (pies, hombros, mirada)	Mi decisión	¿Funcionó?
1				
2				
3				
4				

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Los pies y las caderas anticipan mejor la dirección que la cara.	☐	☐
El defensor debe correr hacia el atacante con fuerza para frenarlo.	☐	☐
Una buena defensa de espacio se hace cerrando trayectorias, sin tocar.	☐	☐
Si me equivoco, lo mejor es enfadarme y repetir más rápido.	☐	☐

3 **Escribe una decisión que cambiarías en la próxima ronda y por qué.**

FICHA 3 Oposición por objeto — SESIÓN 3

Rellénala después de las rondas de cintas y pelota blanda (tarjetas 3 y 4).

1 **Registra tres rondas. Fuerza utilizada: 0 (nada) a 10 (máxima). Intenta que no pase de 4.**

Ronda	Mi decisión (proteger, girar, ceder)	Fuerza (0-10)	¿Paré a la primera señal?
1			
2			
3			

2 **Completa.**

Para quitar la cinta sin riesgo uso la palma _____

y evito _____. Si mi pareja dice «ámbar», yo

_____.

3 **¿Cuándo es mejor ceder la cinta que disputarla?**

FICHA 4 Desequilibrio controlado de baja altura — SESIÓN 4

Antes de jugar con las palmas de rodillas, revisad el espacio con la pareja.

1 **Lista de seguridad de la pareja (marcad lo que cumplís).**

- ☐ Colchoneta sin arrugas ni huecos y sin objetos cerca.
- ☐ Sin pulseras, relojes ni anillos; pelo recogido.
- ☐ Pareja de tamaño y nivel parecidos.
- ☐ Señal de parada acordada y nivel de contacto elegido.
- ☐ Hemos dicho «ámbar» o «rojo» al menos una vez para practicar.

2 **Después de tres rondas de 1 minuto, anota cómo regulaste la fuerza.**

Ronda	Fuerza (0-10)	¿Pude retirar la mano sin dañar?	¿Me sentí seguro/a?
1			
2			
3			

3 **Con tus palabras: ¿qué hace que un desequilibrio sea seguro y no peligroso?**

FICHA 5 Arbitraje y gestión de conflicto

SESIÓN 5

Usa F6 y F7. Trabajad en parejas de árbitros.

1 **Relaciona cada situación con la decisión del árbitro.**

1	Un jugador toca el cuello de su pareja	a	Punto
2	Una persona dice «rojo»	b	Se respeta y se para
3	Quita la cinta con la palma abierta	c	Se para la ronda y se explica la norma
4	Usa más fuerza de la acordada	d	Aviso con el índice

2 **Ordena los pasos del conflicto (1-4) y escribe cómo lo haríais: ___ reflexionar y reanudar · ___ parar y calmar · ___ decidir con un criterio · ___ escuchar a cada parte.**

3 **Dos personas discuten si hubo agarre. Escribe la frase que dirías como árbitro/a.**

FICHA 6 Festival: coevaluación

SESIÓN 6

Mientras otro equipo dirige su secuencia, observa y anota.

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Las parejas acuerdan el contacto y la señal antes de empezar.
- ☐ Todos los niveles se hacen sin golpes ni zonas prohibidas.
- ☐ El árbitro se coloca de lado y usa gestos claros.
- ☐ Se respeta el semáforo y la señal de parada.
- ☐ Se permite a cada persona elegir su nivel sin presiones.

2 **Escribid un feedback breve: una cosa que funcionó y una propuesta de mejora.**

Funcionó	Propuesta de mejora

FICHA 7 Reto individual: el recreo con 1.º ESO

SESIÓN 7

Trabajo individual. Os piden dirigir un juego de oposición en el recreo con alumnado de 1.º de ESO. Hay patio de cemento, sin colchonetas, y hay quien no quiere contacto.

1 **Decide como árbitro/a ante cada situación nueva.**

Situación	Mi decisión	Gesto	Siguiente paso
Un chico agarra a otro por la sudadera para quitarle la cinta			
Una niña dice «ámbar» y su pareja sigue			
Dos grupos discuten porque uno insulta al otro tras perder			

2 **Adapta el juego de objeto para el patio: escribe tres normas de seguridad y una alternativa sin contacto.**

3 **Reflexión: ¿qué es para ti la deportividad en un juego de oposición? Una frase con un ejemplo.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño de la secuencia de oposición controlada y arbitraje. Debe permitir que otro equipo la dirija con seguridad y sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres, parejas, árbitros y observador/a.

Objetivo y duración

¿Qué se trabaja en cada nivel? Minutos totales.

Secuencia por niveles

Minuto, nivel (espacio, objeto, desequilibrio bajo), juego, reglas y cómo se puntúa.

Espacio y material

Dibuja la zona, las colchonetas y las líneas.

Contacto y señales

Niveles de contacto, semáforo y señal de parada.

Seguridad y alternativa sin contacto

Tres riesgos, medidas y cómo participa quien no quiere contacto.

Arbitraje

Posición, gestos y criterios de decisión.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y por qué.

ANEXO 5

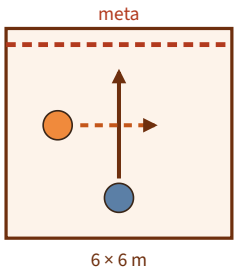
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Defender el territorio



Montaje. Cuadrado de 6 × 6 m con una línea de meta en un lado. Parejas: un atacante y un defensor.

Consigna. El atacante intenta cruzar la meta sin ser tocado ni tocar. El defensor solo se desplaza para cerrar la trayectoria, siempre sin contacto. 45 segundos y cambio de rol. 3 rondas.

MÁS FÁCIL
Zona más ancha (8 m) y el defensor empieza más lejos.

MÁS DIFÍCIL
Zona más estrecha (4 m) y el defensor no puede cruzar los pies.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; parar a la señal y mirar siempre a la pareja.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El defensor mira pies y hombros? ¿Cierra por posición, sin correr de frente?

ESTACIÓN 2 La sombra: anticipar sin tocar

Montaje. Parejas enfrentadas a 2 m dentro de una zona de 8 × 8 m.

Consigna. Una persona (guía) se mueve en una línea o varias direcciones; la otra (sombra) la sigue a 2 m manteniendo la distancia. A la señal, el guía hace una finta y la sombra intenta anticiparla. Cambio de rol cada 40 segundos.

MÁS FÁCIL
El guía avisa con una palabra antes de cambiar de dirección.

MÁS DIFÍCIL
Dos fintas seguidas y la sombra debe cerrar un espacio entre dos conos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mantener 2 m de distancia con la pareja y vigilar a otras parejas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La sombra mira caderas y pies? ¿Anticipa o llega tarde?

ESTACIÓN 3 Cintas: quitar y proteger

Montaje. Círculo de 6 m con conos. Cada persona lleva una cinta o pañuelo colgado de la cintura, visible.

Consigna. Rondas de 2 minutos: se intenta quitar la cinta de la pareja con la palma abierta y proteger la propia girando y cediendo espacio. Quien pierde la cinta la recupera y se saluda.

MÁS FÁCIL
Sin contacto: basta con mostrar la mano abierta junto a la cinta; cintas más largas.

MÁS DIFÍCIL
Dos cintas por persona y solo se puede tocar con la mano no dominante.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Prohibido agarrar la ropa, el cuerpo o el pelo; parar a la señal.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Usa la palma abierta? ¿La fuerza se queda por debajo de 4 sobre 10?

ESTACIÓN 4 Palmas de rodillas

Montaje. Una colchoneta por pareja, sin arrugas ni huecos. Parejas de nivel y tamaño parecidos, de rodillas y enfrentadas.

Consigna. Palma contra palma. Pierde la ronda quien apoya una mano o el trasero, o se sale de la colchoneta. Retirar la mano de golpe no vale: se cede despacio. 3 rondas de 1 minuto.

MÁS FÁCIL
De pie con los dos pies en aros, sin empujar: solo se toca la palma.

MÁS DIFÍCIL
Rondas de 90 segundos y cambio de pareja entre rondas.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin empujar con el cuerpo; si hay caída, rodar de lado. «¡Stop!» inmediato.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La fuerza se ajusta? ¿Retira la mano o cede sin brusquedad?

ESTACIÓN 5 Pulso de pie con aros

Montaje. Cada persona de pie dentro de un aro, a un brazo de distancia de su pareja, sobre suelo seco o colchoneta.

Consigna. Palma contra palma. Se intenta que la pareja saque un pie del aro sin empujar el cuerpo. Quien saca un pie, pierde la ronda. Tres rondas de 30 segundos.

MÁS FÁCIL
Aro más grande y rondas de 20 segundos.

MÁS DIFÍCIL
Un solo pie dentro del aro y las manos solo pueden tocar la palma contraria.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Fuerza baja y progresiva; no empujar de repente ni retirar la mano de golpe.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La fuerza sube y baja con control? ¿Se hace stop a la primera señal?

ESTACIÓN 6 Estación del árbitro

Montaje. Una pareja juega en colchoneta, el árbitro se coloca a 2-3 m de lado. Cada árbitro tiene la tarjeta de gestos (F6).

Consigna. Dos rondas de 1 minuto de cintas o palmas. El árbitro aplica los gestos de F6 y anota avisos y puntos. Al final dice una frase de feedback a la pareja con un hecho y una propuesta. Rotación de roles.

MÁS FÁCIL
Árbitro con compañero de apoyo que lleva el tablero.

MÁS DIFÍCIL
Dos parejas a la vez y el árbitro decide cuál atender primero por riesgo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El árbitro no entra en la colchoneta salvo para parar; si hay conflicto, usa el protocolo de F7.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se coloca de lado? ¿Su decisión prioriza la seguridad y es breve?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Secuencia avanzada de oposición controlada y arbitraje**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Anticipa al oponente por la posición y la mirada, elige entre ceder, bloquear o proteger según el caso y ajusta su acción ronda a ronda sin que se lo indiquen.	Resuelve la mayoría de situaciones con decisiones adecuadas y fuerza controlada, aunque a veces reacciona tarde.	Resuelve situaciones sencillas, pero necesita indicaciones para decidir o ajustar el nivel.	Su respuesta no se adapta al oponente, avanza de frente sin mirar o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Para a la primera señal propia o ajena, dosifica la fuerza, cuida las zonas prohibidas y regula su enfado o frustración con pausas o cambio de nivel sin que se lo recuerden.	Respeta las señales y las zonas prohibidas, con algún recordatorio sobre fuerza o distancia.	Necesita varios recordatorios para parar, bajar la fuerza o respetar las normas de contacto.	Ignora la señal de parada, usa fuerza excesiva o toca zonas prohibidas.	
Cooperación y convivencia	Acuerda el contacto con consentimiento, empareja con respeto, arbitra con imparcialidad y media en un conflicto escuchando a todas las partes y rechazando burlas y estereotipos.	Cumple su rol, respeta los acuerdos de la pareja y colabora en resolver el conflicto.	Coopera de forma irregular o necesita apoyo para dialogar un desacuerdo.	Presiona a la pareja, desprecia el nivel de contacto elegido o dificulta la participación.	
Mejora y reflexión	Explica qué decisión cambió tras un error o un conflicto, usa el feedback del festival y propone un ajuste concreto de seguridad o de arbitraje.	Incorpora el feedback y reconoce una mejora concreta en su conducta o en la secuencia.	Acepta el feedback, pero el cambio es limitado o poco justificado.	No identifica cambios ni usa el feedback de arbitraje o de coevaluación.	
Producto / transferencia	La secuencia por niveles funciona sin incidentes, incluye arbitraje con gestos claros y reglas de seguridad, y se aplica con acierto a una situación nueva con 1.º.	La secuencia cumple el propósito y el arbitraje es correcto en lo principal; la transferencia es adecuada.	Falta un nivel, un criterio de seguridad o la transferencia es parcial.	La secuencia no garantiza la seguridad o el arbitraje no se aplica.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo acordar el nivel de contacto con mi pareja y parar a la primera señal propia o ajena.	○	○	○	○
Puedo regular la fuerza y la distancia en un juego de oposición sin zonas prohibidas.	○	○	○	○
Puedo arbitrar una ronda con gestos claros y gestionar un conflicto con diálogo.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Apoyos para quien prefiere no tener contacto, necesita más tiempo para decidir o quiere asumir un rol de arbitraje. El objetivo es el mismo: controlar una situación de oposición con seguridad y respeto.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zona más amplia y sin cruces; colchonetas separadas 2 m y línea de salida marcada.
Material	Cintas largas y de colores, pelota blanda grande y pictogramas del semáforo y de los gestos.
Reglas	Nivel 1 sin contacto: se puntúa por posición; avisos antes de cada cambio de ronda.
Rol	Árbitro, analista o responsable de seguridad, con la tarjeta de gestos.
Intensidad	Rondas de 30 segundos, pausas más largas y posibilidad de cambiar de pareja.

Tarjeta del árbitro

1. ¿Hay riesgo? Si sí, **parar** (manos arriba).
2. ¿Alguien ha dicho ámbar o rojo? **Respetar**.
3. ¿Ha habido punto limpio? **Brazo hacia quien puntúa**.
4. ¿Ha habido fuerza excesiva? **Aviso con el índice**.

1 **Un jugador toca el cuello de su pareja al intentar quitarle la cinta. Escribe qué decide el árbitro y qué gesto usa.**

2 **Elige el nivel de contacto que prefieres para jugar hoy (sin contacto, cinta, palmas) y escribe una frase para avisar a tu pareja.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 5 · Defender sin dañar

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Códigos éticos de dos deportes de combate

Los deportes de combate tienen códigos de valores que se enseñan junto con la técnica. Compara estas dos fuentes preparadas (resúmenes didácticos de la Federación Internacional de Judo, IJF, y de los cinco principios del taekwondo):

- **Judo (código moral de la IJF, 8 valores):** cortesía, coraje, honestidad, honor, modestia, respeto, autocontrol y amistad.
- **Taekwondo (5 principios):** cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.

Piensa en cómo se parecen estos valores a los del festival: consentimiento, señal de parada, juego limpio y respeto.

Pasos

1. Subraya los valores que aparecen en los dos códigos y los que solo aparecen en uno.
2. Elige dos valores y explica cómo se verían en una ronda de nuestro festival (una acción concreta de cada uno).
3. Identifica qué diferencia hay entre «autocontrol» en el combate y «fuerza controlada» en nuestros juegos.
4. Redacta una norma de convivencia del festival inspirada en uno de los valores.

1 **Completa la tabla comparativa.**

Valor	Judo	Taekwondo	En nuestro festival se vería así…
Cortesía			
Autocontrol			
Respeto o integridad			

Entrega

Una tabla comparativa y un párrafo de 6-8 líneas que responda: ¿qué enseña un código ético que no enseñan las reglas del juego? Cita las dos fuentes.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 5 · Defender sin dañar

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: acordar el nivel de contacto y poder cambiarlo o parar cuando se quiera; parar y soltar de inmediato; cabeza y cuello.
2. Acuerdos: respuestas personales y coherentes (por ejemplo, nivel palmas, señal «¡stop!», si hay ámbar se baja la fuerza y se pregunta).
3. Respuesta modelo: «Porque nadie debe dar explicaciones por no querer contacto; así todos juegan con tranquilidad y se respeta el propio cuerpo».

Ficha 2

1. V (pies y caderas indican dirección), F (se cierra por posición, sin correr de frente), V, F (se respira, se pide una pausa y se cambia la decisión).
2. Tabla: se valora que el alumnado nombre pies, caderas o hombros y una decisión concreta (ceder, cerrar lateralmente); no se evalúa si cruzó o no.
3. Cambio modelo: «Miraré las caderas del atacante y no la cara, y cerraré de lado».

Ficha 3

1. Fuerza orientativa: 2-4; si alguien anota 7 o más, se comenta la regulación en la siguiente sesión. Decisión: proteger, girar o ceder con justificación.
2. Huecos: abierta; agarrar la ropa o el cuerpo; bajo la fuerza y espero a que se aclare (o paro).
3. Ceder es mejor cuando disputar implica riesgo (suelo resbaladizo, mucha diferencia de fuerza) o cuando la pareja ha dicho ámbar.

Ficha 4

1. Lista de seguridad: se espera que se cumplan todos los puntos; si no, se corrige antes de jugar.
2. Fuerza esperable: 2-4 en las tres rondas; pregunta 2: sí y «me sentí seguro/a».
3. Respuesta modelo: «Es seguro cuando la fuerza es baja, hay colchoneta, se puede retirar la mano sin que el otro caiga mal y se para a la primera señal».

Ficha 5

1. Relaciona: toca el cuello → se para la ronda y se explica la norma; dice «rojo» → se respeta y se para; quita la cinta con palma abierta → punto; usa más fuerza → aviso con el índice.
2. Orden de pasos: 1 parar y calmar; 2 escuchar a cada parte; 3 decidir con un criterio; 4 reflexionar y reanudar.
3. Frase modelo: «Vamos a parar un minuto. Contadme qué pasó cada uno y yo decido con la norma de no agarrar la ropa».

Ficha 6

1. Se valora que los checks se correspondan con lo observado y que el feedback tenga un hecho y una propuesta. Modelo: «Funcionó: el árbitro se colocaba de lado y usaba gestos claros. Mejorar: repasar el semáforo antes de cada nivel».

Ficha 7

1. Situaciones: agarrar por la sudadera → falta de seguridad, se para y se explica la norma (manos arriba); «ámbar» ignorado → se para y se respeta (mano plana) y se habla con la pareja; insultos → pausa, se escucha y se aplica el protocolo de F7.
2. Normas modelo para el patio: sin colchonetas se usan cintas y contacto solo de palma; zona delimitada con conos; stop inmediato; alternativa sin contacto: cruzar una línea por posición.
3. Deportividad: «Es jugar con fuerza controlada, respetar al rival y al árbitro y saludar aunque pierda».

Refuerzo (Anexo 8)

1. El árbitro para la ronda (manos arriba), explica la norma de no tocar el cuello y la ronda se repite; si se repite, sale de la ronda.
2. Frase modelo: «Hoy prefiero nivel sin contacto, avisadme si queréis cambiar».

Ampliación (Anexo 9)

1. Comunes: cortesía y autocontrol. Solo judo: coraje, honestidad, honor, modestia, respeto, amistad. Solo taekwondo: integridad, perseverancia, espíritu indomable.
2. Ejemplos modelo: cortesía = saludar antes y después; autocontrol = parar a la señal sin protestar; respeto = aceptar el nivel de contacto de la pareja.
3. Se valora que se citen las dos fuentes y que el párrafo distinga entre norma (qué se puede hacer) y valor (cómo se actúa).

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dividir el gimnasio en 6 zonas de colchonetas o de 6 × 6 m con conos; parejas de tamaño y nivel parecidos, mezclando género si lo desea la pareja. Cada estación (tarjetas del Anexo 5) con cartel del semáforo y señal de parada visibles.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación y acuerdos, 30-35 min de práctica en rondas de 30-60 s, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: sin golpes, llaves, estrangulaciones, proyecciones ni inmovilizaciones; sin contacto en cabeza, cuello y articulaciones; nunca forzar contacto. Alternativa sin contacto o sin colchonetas: juegos de espacio y de equilibrio de pie con aros.
- Observables: acuerdo de contacto, parada a la señal, fuerza regulada, anticipación, claridad del arbitraje y gestión del conflicto. Progresión: añadir dos parejas a la vez o rotar el árbitro durante el festival.

Errores frecuentes

- Usar el contacto como forma de castigo o de burla, o presionar a la pareja para que acepte más contacto.
- No parar a la primera señal («solo un segundo más») o pararse sin soltar.
- Ir de frente en defensa en lugar de leer pies y caderas.
- Arbitrar de frente o en medio de la pareja, sin ver manos ni equilibrio.
- Emparejar por amistad y no por tamaño y nivel.
- Confundir ganar con humillar: celebrar con burla o rechazar saludar.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan secuencias, reglas y niveles distintos al modelo si garantizan el contacto acordado, la señal de parada y la ausencia de golpes, llaves, estrangulaciones y proyecciones.
- En el arbitraje se valora la prioridad de la seguridad, la claridad del gesto y la justificación, no que acierte siempre el punto.
- En las reflexiones sobre deportividad se acepta cualquier formulación respetuosa que incluya al menos una acción observable (saludar, parar, aceptar la decisión).

06

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

El espectáculo del movimiento

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo se organiza una producción artística en la que el movimiento tenga intención y el grupo funcione como compañía?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** B · E
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3, CE4	**PRODUCTO / RETO FINAL** Evento artístico-expresivo	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.1, 3.2, 4.3

Contexto, reto y producto

El IES Alameda del Valle (centro ficticio) prepara la **Noche de las Artes**, una velada abierta a las familias y al resto del centro. El comité cultural ha detectado que el programa siempre se llena de música y teatro, pero casi nunca de movimiento. Por eso ha lanzado un encargo a 4.º: **producir un evento artístico-expresivo** de unos 20 minutos, con varias piezas de 3-4 minutos creadas e interpretadas por la clase, con música, luces simuladas, programa de mano y presentación.

Cada grupo funciona como una **compañía** con cinco roles: dirección, interpretación, sonido, espacio y luces, y producción y comunicación. Primero se exploran técnicas expresivas (unísono, canon, contraste, pausa, niveles) y se improvisa sobre un tema; después se selecciona el material, se compone una estructura con inicio, desarrollo y final, se organiza la producción, se ensaya con cronómetro y se hace una muestra interna con coevaluación. En el evento final, cada persona entrega una **memoria de proceso** y demuestra que sabe adaptar su pieza a otro espacio, siempre con consentimiento para el contacto, alternativas a la exposición escénica y respeto a la privacidad.

Reto

Crear, ensayar y presentar por compañías una pieza expresiva de 3-4 minutos con intención, estructura y música, producir el evento con roles equitativos y documentar el proceso en una memoria individual.

Producto / reto final

Evento artístico-expresivo.

Lógica motriz predominante. Composición coreográfica/teatral motriz con roles de dirección, interpretación, sonido, espacio y producción.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores, registro de aportaciones y herramientas digitales.
E2	Técnicas específicas de expresión corporal y actividades rítmico-musicales; organización de espectáculos.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Técnicas específicas de expresión corporal: unísono, canon, espejo, contraste, repetición y variación, pausa y silencio; cualidades del movimiento (peso, tiempo, espacio, flujo) como recurso de intención.
- Composición coreográfica y teatral motriz: motivo, desarrollo y cierre; uso de niveles, trayectorias, formaciones y planos en un escenario de 10 × 6 m.
- Actividades rítmico-musicales: pulso, cuentas de 8 tiempos, entrada en el tiempo y relación entre movimiento y música; la duración de una pieza se calcula con el tempo.
- Organización de espectáculos: ficha técnica, guion de sonido, cronograma de ensayos, programa, orden de intervención y cambios entre piezas.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: registro de aportaciones, reparto de tiempos, reconducción tras el ensayo y uso de herramientas digitales con permiso (grabación de audio o vídeo).
- Convivencia escénica: contacto solo con consentimiento, alternativas al protagonismo, feedback entre compañías y difusión sin datos personales.

Objetivos didácticos

- ✓ Crear material expresivo original a partir de un tema, usando técnicas como unísono, canon, contraste, pausa, niveles y cualidades del movimiento.
- ✓ Organizar un proceso de ensayo con una estructura temporal, una planificación por sesiones y reconducciones tras cada prueba.
- ✓ Coordinar entradas, salidas, espacio escénico y ritmo con la música, contando tiempos y respetando los límites del escenario.
- ✓ Gestionar roles equitativos de dirección, interpretación, sonido, espacio y producción, con decisiones compartidas y tiempos de práctica repartidos.
- ✓ Presentar y difundir el evento respetando la privacidad, el consentimiento y la participación de quien prefiere un rol técnico.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Técnicas expresivas: probamos unísono, espejo, canon, contraste y pausa con el cuerpo

Evidencia: Ficha 1: test inicial y efecto de cada técnica. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Improvisación temática: exploramos un tema (por ejemplo, «la ciudad») y recogemos movimientos

Evidencia: Ficha 2: banco de movimientos del tema y selección de los tres mejores. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Selección y composición: ordenamos el material en inicio, desarrollo y final con tiempos

Evidencia: Ficha 3: estructura temporal de la pieza y croquis del escenario. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Producción y roles: repartimos los cinco roles y preparamos la ficha técnica y el programa

Evidencia: Plantilla del evento (Anexo 4) y Ficha 4: roles, programa y consentimiento. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Ensayo técnico: ajustamos entradas, salidas, espacio y música con cronómetro

Evidencia: Ficha 5: problemas detectados, ajustes y cuentas con la música. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Muestra interna: presentamos la pieza a otra compañía y recibimos coevaluación

Evidencia: Muestra (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con coevaluación y Anexo 7. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Evento final y memoria de proceso: presentamos la pieza y adaptamos la idea a otro espacio

Evidencia: Ficha 7: memoria individual de proceso y adaptación de la pieza a otro espacio. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Desarrolla el proyecto escénico: planifica la estructura y el cronograma, reconduce el trabajo tras el ensayo, asegura una participación equilibrada y se autoevalúa y coevalúa tanto el proceso como el resultado.	Fichas 3, 5 y 7, Plantilla (Anexo 4) y Anexo 7 / rúbrica y memoria de proceso
3.2	Asume con autonomía un rol de dirección, interpretación, sonido, espacio o producción, decide con el grupo el reparto de papeles y gestiona el tiempo de ensayo para optimizar la pieza final.	Ficha 4 y muestra interna / observación y registro breve
4.3	Crea y representa una composición colectiva con base musical, utilizando con intención el cuerpo y las técnicas expresivas, y contribuye a difundir y compartir la pieza con la comunidad respetando la privacidad.	Ficha 2, muestra y evento final / rúbrica y lista de observación

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta los movimientos con control, intención y expresión, sincroniza entradas y cambios con la música sin que se lo indiquen y adapta su interpretación al espacio y al grupo.	Ejecuta con control y entra en el tiempo en la mayoría de cambios; mantiene la intención.	Ejecuta con poco control o pierde el tiempo en los cambios; necesita indicaciones para mantener la intención.	No ejecuta los movimientos con un mínimo de control o no se coordina con el grupo.
Autorregulación y seguridad	Usa el espacio sin invadir ni chocar, cuida el contacto y el volumen, y gestiona los nervios o la vergüenza con estrategias de respiración o pidiendo un rol alternativo.	Respeta las normas de espacio, contacto y sonido con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios sobre espacio, contacto o volumen, o abandona cuando se pone nervioso.	Ignora las normas de seguridad o fuerza el contacto o el protagonismo de otros.
Cooperación y convivencia	Asume su rol con compromiso, escucha y decide con el grupo, reparte el protagonismo y el tiempo de práctica de forma equitativa y da ánimo a otras compañías.	Cumple su rol, participa en las decisiones y respeta el trabajo ajeno.	Participa de forma irregular o impone su criterio sin escuchar.	No asume ningún rol, desprecia el trabajo ajeno o dificulta que otros participen.
Mejora y reflexión	Usa la coevaluación y la grabación o los apuntes del ensayo para cambiar la pieza, justifica al menos dos ajustes y los explica en su memoria de proceso.	Incorpora el feedback y explica un ajuste concreto en la memoria.	Acepta el feedback pero el cambio es limitado o no lo justifica.	No incorpora cambios ni reflexiona sobre el proceso.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Producto / transferencia	La pieza dura 3-4 minutos, tiene inicio, desarrollo y final con intención clara y música coordinada, el evento se produce con orden y la idea se adapta con acierto a otro espacio.	La pieza cumple la duración y la estructura y la adaptación a otro espacio es correcta en lo esencial.	Falta una parte de la estructura, la música no está bien coordinada o la adaptación es parcial.	La pieza no se presenta o no tiene estructura ni intención reconocibles.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio, aula de usos múltiples o escenario con zona de 10 × 6 m marcada con conos, bancos como «público» y suelo limpio y sin obstáculos.
- Altavoz con conexión por cable o Bluetooth y una lista de música sin letra ofensiva, 6-8 telas ligeras o pañuelos grandes, 6 sillas y objetos livianos (aros, cajas de cartón, bolsas de tela).
- Focos o lámparas solo si son del centro y seguros; si no, linternas de tela o papel de celofán sobre luz del aula («iluminación simulada»). Cronómetro, tableros con pinza y fichas de producción (Anexos 3 y 4).

Si no tienes este material… Sin música ni utilería: el cuerpo, el silencio, la voz y los objetos del aula (sillas, mochilas cerradas). Sin escenario: pasillo, patio o gimnasio marcados con conos. Sin altavoz: percusión corporal o voz en directo con palmas, y sin focos: linternas de papel o luz natural.

Seguridad y prevención

Escenario libre de obstáculos, sin cables sueltos ni altura (nada de subir a sillas o mesas); telas ligeras sin nudos al cuello ni alrededor de otras personas. Contacto físico solo con consentimiento y siempre con la opción de sustituirlo por una frase de movimiento sin contacto. Volumen que permita hablar a un metro sin gritar. Quien no quiera actuar en primer plano puede asumir un rol técnico o actuar en el grupo sin protagonismo.

Interdisciplinariedad: Música (pulso, compás y tempo) y Educación Plástica (escenografía, iluminación simulada, cartel y programa de mano).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Roles de dirección, sonido, iluminación simulada, narración o movimiento.

Ampliación

Anexo 9

Crear una versión site-specific para otro espacio del centro.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO

Apagad las luces: el escenario está vacío, suena una canción y, en tres minutos, una compañía de cinco personas tiene que contar algo solo con el cuerpo. La Noche de las Artes del instituto necesita movimiento y os ha elegido a vosotros para crear las piezas, ensayarlas con cronómetro y producir el evento: música, luces, programa y presentación. Cada compañía repartirá cinco roles y nadie estará obligado a lucirse: lo importante es que el grupo funcione. ¿Seréis capaces de que el público entienda vuestra idea sin una sola palabra y de que el evento salga a la hora y sin incidentes?

> *¿Cómo se organiza una producción artística en la que el movimiento tenga intención y el grupo funcione como compañía?*

Vuestro reto

Crear, ensayar y presentar por compañías una pieza expresiva de 3-4 minutos con intención, estructura y música, producir el evento con roles equitativos y documentar el proceso en una memoria individual.

Lo que vais a producir

Evento artístico-expresivo.

Seguridad. Escenario libre de obstáculos, sin cables sueltos ni altura (nada de subir a sillas o mesas); telas ligeras sin nudos al cuello ni alrededor de otras personas.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Probamos técnicas expresivas: unísono, espejo, canon, contraste y pausa.
2. Improvisamos sobre un tema y recogemos los mejores movimientos.
3. Componemos la pieza con inicio, desarrollo y final, con tiempos.
4. Repartimos roles y preparamos ficha técnica y programa.
5. Ensayamos entradas, salidas, espacio y música con cronómetro.
6. Muestra interna: otra compañía nos da feedback.
7. Evento final y memoria de proceso: adaptamos la idea a otro espacio.

Al terminar seré capaz de…

- Crear material expresivo original a partir de un tema, usando técnicas como unísono, canon, contraste, pausa, niveles y cualidades del movimiento.
- Organizar un proceso de ensayo con una estructura temporal, una planificación por sesiones y reconducciones tras cada prueba.
- Coordinar entradas, salidas, espacio escénico y ritmo con la música, contando tiempos y respetando los límites del escenario.
- Gestionar roles equitativos de dirección, interpretación, sonido, espacio y producción, con decisiones compartidas y tiempos de práctica repartidos.
- Presentar y difundir el evento respetando la privacidad, el consentimiento y la participación de quien prefiere un rol técnico.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO

Lo esencial para crear y producir en el escenario: el encargo, el plano del escenario, las técnicas expresivas, las cualidades del movimiento, una pieza modelo con tiempos, los cinco roles, el protocolo de ensayo y muestra, y un glosario.

F1 El encargo del comité cultural: Noche de las Artes

ESTUDIO DE CASO

Para: compañías de 4.º · **De:** comité cultural y departamento de Educación Física · **Asunto:** movimiento en la Noche de las Artes

La velada será el jueves a las 19:00 en el gimnasio, con familias y alumnado. Necesitamos **cuatro piezas de movimiento de 3-4 minutos**, con tema propio, y un programa de 20 minutos en total. Cada compañía entregará:

- **una pieza** con inicio, desarrollo y final, música y al menos tres técnicas expresivas distintas;
- **una ficha técnica** (duración, música, espacio, material, luces simuladas);
- **un programa de mano** con título, tema, roles y créditos, **sin nombres de menores en redes**;
- **una presentación** de 30 segundos para el público;
- **una memoria de proceso** individual.

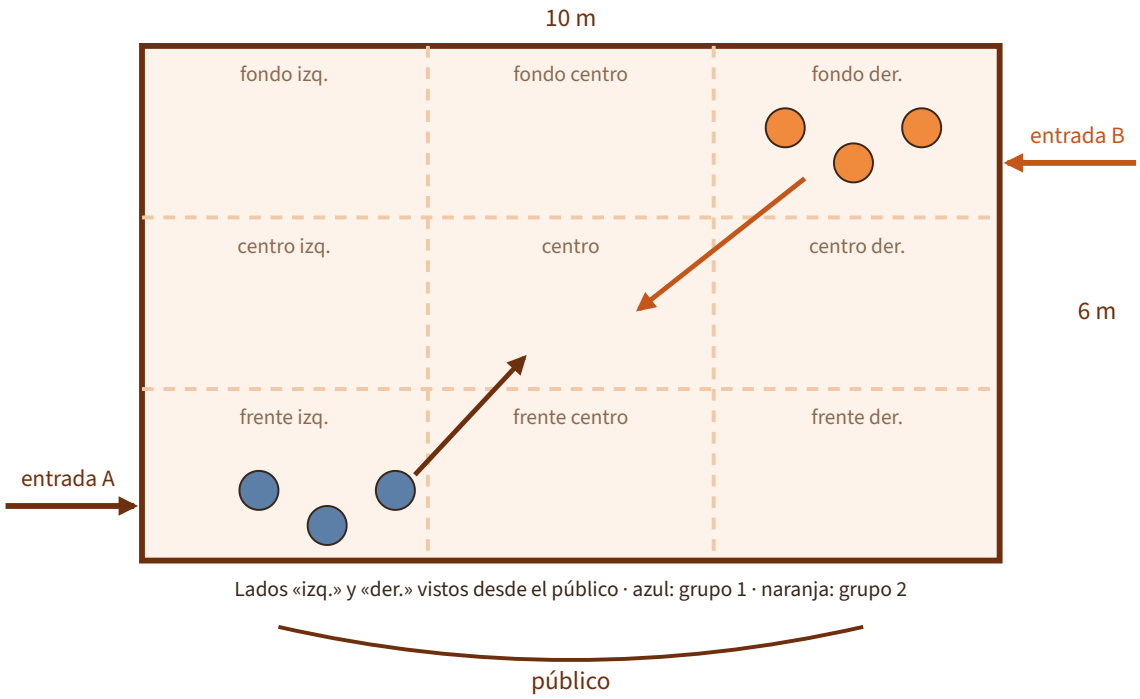
Condiciones: contacto solo con consentimiento, alternativa a exponerse para quien lo necesite y respeto a las normas del centro sobre fotos y vídeos.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué datos necesita el equipo de sonido para que la música entre justo a tiempo? ¿Qué cosas no se pueden publicar?

F2 El escenario en planta: zonas, entradas y público

ESQUEMA



Lados «izq.» y «der.» vistos desde el público · azul: grupo 1 · naranja: grupo 2

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada compañía anota en su ficha técnica por qué zona entra, por dónde sale y dónde queda el cambio de formación.

F3 Técnicas expresivas: qué son y qué efecto producen

DATOS

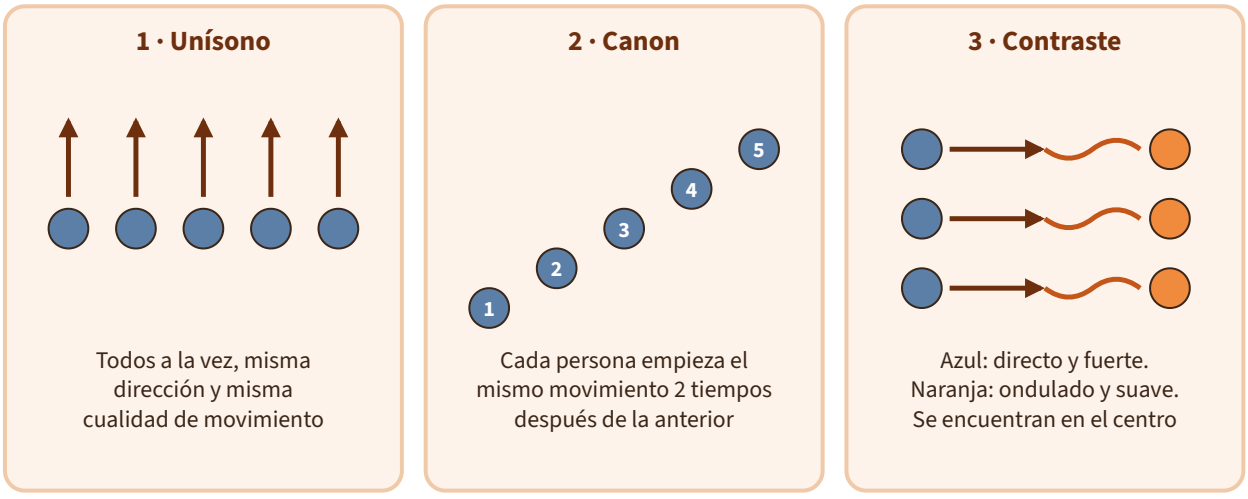
Técnica	Cómo se hace	Efecto en el público	Error frecuente
Unísono	Todo el grupo hace el mismo movimiento a la vez	Fuerza, orden y unidad	Perder el tiempo y que no se vea igual
Canon	El mismo movimiento empieza en momentos distintos (de uno en uno o por parejas)	Ola, continuidad y profundidad	Salir a destiempo sin contar
Espejo	Una persona guía y otra copia como si fuera su imagen	Complicidad y conexión	Copiar con el mismo lado en vez del opuesto
Contraste	Dos grupos hacen movimientos opuestos (fuerte-suave, rápido-lento)	Tensión y diálogo	Hacer cosas distintas pero sin oposición clara
Repetición y variación	Se repite una frase y se cambia una cualidad (velocidad, nivel o tamaño)	Identidad y evolución	Repetir sin variar o variar tanto que no se reconoce
Pausa y silencio	Todo el grupo se detiene en una forma o una mirada	Atención y emoción	Alargarla tanto que se pierde la tensión
Niveles	Moverse en nivel bajo, medio y alto (sin subir a muebles)	Variedad y profundidad	Usar siempre el mismo nivel

Una pieza interesante combina **tres o más técnicas** y las ordena con intención. Una técnica no es buena o mala: depende de **lo que se quiere contar**.

Fuente: Selección didáctica de elaboración propia.

F4 Tres formaciones para empezar a componer

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Azul y naranja son dos grupos de la compañía. Las flechas indican el sentido del movimiento; en el canon, el número indica el orden de salida.

F5 Cualidades del movimiento para dar intención

DATOS

Cualidad	Un extremo	El otro extremo	Ejemplo de uso
Peso	Ligero (flotar, deslizar)	Fuerte (empujar, golpear el aire)	Ligero para la calma y fuerte para el conflicto
Tiempo	Súbito (rápido, brusco)	Sostenido (lento, continuo)	Súbito para la sorpresa y sostenido para la espera
Espacio	Directo (línea recta)	Flexible (curvo, sinuoso)	Directo para decidir y flexible para dudar
Flujo	Libre (sin frenar)	Contenido (controlado, listo para parar)	Libre para la alegría y contenido para el miedo

Elegir cómo se mueve el cuerpo es **elegir qué se cuenta**. Para una misma acción, por ejemplo andar, se puede transmitir prisa, tranquilidad o miedo cambiando una sola cualidad.

Fuente: Adaptación didáctica de las cualidades del movimiento (peso, tiempo, espacio y flujo) para el aula.

F6 Ejemplo resuelto: pieza «Hora punta» de 3 min 30 s

DATOS

Parte	Tiempo	Qué ocurre	Técnica y música
Inicio	0:00-0:40 (40 s)	Cinco personas llegan de una en una por la entrada A, andando solas y rápido; se cruzan sin mirarse	Canon, nivel medio; solo percusión del metro
Desarrollo A	0:40-1:50 (70 s)	Se forman dos grupos que chocan por el centro y compiten por el paso	Contraste fuerte-suave; entra la música a 100 pulsaciones por minuto
Desarrollo B	1:50-2:40 (50 s)	Una persona se queda quieta y todos la rodean y la esquivan	Pausa y niveles; la música baja a un hilo de sonido
Final	2:40-3:30 (50 s)	Se miran por primera vez y caminan juntos al unísono hacia fuera por la entrada B	Unísono y salida; la música sube y se corta en seco

Comprobación del tiempo: 40 + 70 + 50 + 50 = 210 s = 3 min 30 s. **Con la música:** a 100 pulsaciones por minuto, 8 tiempos duran 4,8 s; una entrada de 4 cuentas de 8 (32 tiempos) dura 19,2 s. **Intención:** pasar de la soledad en la multitud al encuentro. **Dos técnicas por cambio de parte** para que el público lo note.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F7 Los cinco roles de la compañía

DATOS

Rol	Qué hace	Entrega	Momento clave
Dirección	Coordina las decisiones, cuida el tiempo y da una indicación por ensayo	Guion de la pieza y orden de ensayos	Ensayo técnico y evento
Interpretación	Interpreta con intención y propone movimientos	Banco de movimientos y frases	Improvisación y muestra
Sonido	Elige y recorta la música, controla volumen y entradas	Lista de música y guion de entradas	Ensayo técnico y evento
Espacio y luces	Diseña zonas, utilería e iluminación simulada	Plano del escenario y lista de material	Montaje y evento
Producción y comunicación	Hace el programa, la presentación y el orden de salida	Programa de mano y presentación de 30 s	Antes del evento

Los roles **rotan en los ensayos** y todas las personas interpretan al menos en un tramo de la pieza o tienen una alternativa técnica si lo prefieren. Las decisiones importantes se votan en equipo.

Fuente: Propuesta didáctica de elaboración propia.

F8 Protocolo de ensayo, muestra y difusión

PROTOCOLO

Antes: limpiad y marcad el escenario de 10 × 6 m, retirad mochilas y cables, comprobad el altavoz y repartid los roles de la compañía (F7).

Procedimiento:

1. Calentad cuello, hombros, caderas y tobillos 3 minutos (movilidad suave).
2. Repasad la estructura (F6) con el cronómetro y la lista de música.
3. Ensayad por partes: entradas, cambios y final; luego la pieza completa.
4. Parad al final de cada ensayo y anotad un acierto y un ajuste.
5. En la muestra, el público observa en silencio y da feedback con la fórmula «hecho + propuesta».

Seguridad y respeto: el contacto físico solo se hace si todas las personas implicadas están de acuerdo y se puede sustituir por una versión sin contacto; el volumen permite hablar a un metro sin gritar; nada de subirse a muebles; telas ligeras, sin nudos. Nadie está obligado a protagonizar: hay rol técnico alternativo.

Difusión y privacidad: fotos y vídeos solo con permiso del centro y de las familias, sin nombres de menores en redes y con la posibilidad de no salir en pantalla.

Cierre: recoged escenario y utilería, vuelta a la calma y una frase: «lo que más me ha gustado del proceso es…».

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de la producción escénica

GLOSARIO

Composición coreográfica	Organización de movimientos, espacio y tiempo para comunicar una idea.
Iluminación simulada	Efecto de luz creado con linternas, celofán o luz del aula, sin instalaciones eléctricas.
Cuenta de 8	Grupo de ocho tiempos con el que se organizan los cambios de movimiento y de música.
Memoria de proceso	Escrito personal que explica qué se hizo, qué se decidió y qué se cambió durante el proyecto.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO

FICHA 1 Técnicas expresivas

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar las pruebas de técnicas (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Un canon en una pieza consiste en que…

◯ todos hacen lo mismo a la vez ◯ cada persona inventa algo diferente ◯ se baila siempre en círculo

◯ el mismo movimiento entra en momentos distintos

Una pausa o un silencio bien colocado sirve para…

◯ evitar ensayar ◯ no moverse nunca ◯ acabar antes ◯ dar fuerza a lo que viene después y atraer la atención

Una cualidad del movimiento es…

◯ el tipo de música ◯ el número de personas ◯ la hora del ensayo

◯ cómo se mueve el cuerpo: ligero o fuerte, súbito o sostenido

2 **Prueba cada técnica y anota el efecto que notas (F3).**

Técnica	Cómo me sentí al hacerla	Qué crees que ve el público
Unísono		
Canon		
Contraste		
Pausa		

3 **Con tus palabras: ¿qué técnica te ha gustado más y por qué?**

_____

_____

FICHA 2 Improvisación temática

SESIÓN 2

Tema de la sesión: el que haya elegido tu compañía (por ejemplo, «la ciudad», «el agua» o «la máquina»).

1 **Recoge cinco movimientos del tema y su cualidad (F5).**

Palabra del tema	Movimiento	Cualidad (peso, tiempo, espacio o flujo)

2 **Marca los tres movimientos que más comunican el tema y explica por qué.**

FICHA 3 Selección y composición

SESIÓN 3

Completa con tu compañía la estructura de la pieza (F6).

1 **Estructura de la pieza: escribe partes, tiempos y qué ocurre. La suma debe estar entre 3 y 4 minutos.**

Parte	Duración	Qué ocurre	Técnica
Inicio			
Desarrollo A			
Desarrollo B			
Final			

2 **Calcula la duración total de vuestra pieza: ____ s = ____ min ____ s.**

3 **Dibuja el escenario con las zonas de entrada, el cambio de formación y la salida (F2).**

FICHA 4 Producción y roles

SESIÓN 4

Completa también la plantilla del evento (Anexo 4).

1 **Repartid los cinco roles (F7). Todos rotan en los ensayos.**

Rol	Nombre	Qué entrega y cuándo
Dirección		
Interpretación		
Sonido		
Espacio y luces		
Producción		

2 **Programa del evento: cuatro compañías de 3 min 30 s, tres cambios de 1 min 30 s y una presentación de 1 min 30 s. Calcula la duración total y explica si cabe en 20 minutos.**

3 **Marca lo que cumple vuestro proyecto.**

- ☐ Todas las personas tienen un rol y un tramo de actuación o alternativa técnica.
- ☐ El contacto es voluntario y existe versión sin contacto.
- ☐ El programa no incluye nombres de menores en redes.

FICHA 5 Ensayo técnico

SESIÓN 5

Rellénala durante el ensayo con cronómetro.

1 **Anota tres problemas del ensayo, el ajuste y el resultado en la siguiente repetición.**

Problema (entrada, espacio, ritmo, música)	Ajuste	Resultado

2 **Cuentas con la música: a 100 pulsaciones por minuto, ¿cuánto duran 8 tiempos? ¿Y 4 cuentas de 8?**

Cálculo	Resultado
8 tiempos	
4 cuentas de 8	

3 **¿Qué parte de la pieza llevaría más ensayo y por qué?**

FICHA 6 Muestra interna y coevaluación

SESIÓN 6

Mientras otra compañía presenta, observa y anota.

1 **Compañía observada: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ La pieza tiene inicio, desarrollo y final reconocibles.
- ☐ Usa al menos tres técnicas distintas con intención.
- ☐ Entradas, cambios y salidas están coordinados con la música.
- ☐ El escenario se usa bien (zonas y niveles) y no hay choques.
- ☐ Todas las personas participan y el contacto es respetuoso.

2 **Escribid un feedback: una cosa que funcionó y una propuesta concreta.**

Funcionó	Propuesta de mejora

FICHA 7

Memoria de proceso y otro espacio

SESIÓN 7

Trabajo individual. Después del evento, escribe tu memoria y piensa cómo llevarías la pieza al patio del centro (suelo de cemento, sin altavoz, con viento).

1 **Memoria de proceso: completa en tres líneas cada apartado.**

Apartado	Mi respuesta
Mi rol y mi aportación	
Una decisión del grupo y por qué la tomamos	
Un cambio que mejoró la pieza tras el feedback	

2 **Adaptación al patio: escribe tres cambios (música, espacio, contacto o seguridad) y por qué.**

3 **¿Cómo se hace una difusión respetuosa con la privacidad? Una frase.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Plantilla del evento artístico-expresivo de la compañía. Debe permitir que otra compañía monte vuestra pieza sin ayuda.

Compañía, título y tema

Nombre de la compañía, título de la pieza y tema.

Roles

Dirección, interpretación, sonido, espacio y luces, producción.

Estructura y tiempos

Inicio, desarrollo y final con duración, técnicas y música.

Plano del escenario

Zonas, entradas, salidas y formaciones.

Ficha técnica y material

Música (título, duración), luces simuladas, utilería, cambios.

Seguridad y consentimiento

Contacto, volumen, obstáculos y alternativa al protagonismo.

Programa y difusión

Texto del programa, presentación de 30 s y privacidad.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y por qué.

ANEXO 5

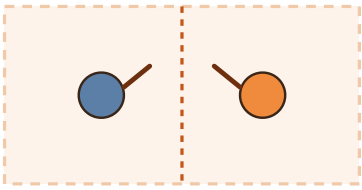
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Espejo y unísono



espejo: lado opuesto
6 × 6 m · 1,5 m entre parejas

Montaje. Parejas enfrentadas a 1,5 m dentro de una zona de 6 × 6 m y música suave.

Consigna. Una persona guía con movimientos lentos y la otra la copia como un espejo. Al cabo de 40 segundos, cambio de guía. Después, dos parejas se unen y hacen un unísono con música durante 1 minuto.

MÁS FÁCIL
Movimientos con una sola parte del cuerpo (brazos) y a ritmo lento.

MÁS DIFÍCIL
Añadir desplazamientos y cambios de nivel sin perder el espejo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mantener 1,5 m con la pareja y atención a las demás parejas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El espejo copia con el lado opuesto? ¿El unísono se ve igual?

ESTACIÓN 2 Canon y contraste

Montaje. Grupo de 5-6 personas en línea en una zona de 8 × 6 m con una frase de 4 movimientos aprendida.

Consigna. Primero en canon: cada persona empieza la frase 2 tiempos después de la anterior. Luego en contraste: dos subgrupos hacen la frase uno fuerte y súbito, y otro ligero y sostenido. Repetid 3 veces y anotad cuál comunica más.

MÁS FÁCIL
Frase de 2 movimientos y cuenta en voz alta.

MÁS DIFÍCIL
Canon con tres entradas distintas y cambio de nivel en cada una.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Colocación en zigzag para no chocar y sin contacto.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Entran a tiempo? ¿Se ve la diferencia entre fuerte y ligero?

ESTACIÓN 3 Palabra y movimiento

Montaje. Círculo de grupo con 6 tarjetas de palabras del tema (por ejemplo, ciudad, prisa, multitud, silencio, luz, soledad).

Consigna. Una persona saca una tarjeta y propone un movimiento de 4 tiempos que la represente. El grupo lo repite y lo cambia en una cualidad (peso, tiempo, espacio o flujo). Anotad los tres movimientos mejores.

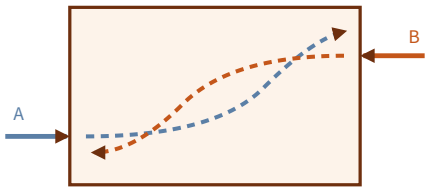
MÁS FÁCIL
Usar solo palabras con acciones simples (andar, parar, empujar).

MÁS DIFÍCIL
Unir tres movimientos en una frase de 12 tiempos con un cambio de dirección.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Espacio de un brazo y medio entre personas; sin contacto obligado.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El movimiento comunica la palabra? ¿La cualidad es clara?

ESTACIÓN 4 Entradas y salidas



10 × 6 m · cruce por el centro
cambio en 20 s o menos

Montaje. Escenario de 10 × 6 m con conos, dos entradas laterales A y B y la salida por el fondo.

Consigna. Ensayad la entrada de los dos grupos por A y B, el cruce por el centro y la salida. Un compañero cronometra y anota por dónde se pierde tiempo. Repetid hasta que el cambio dure 20 segundos o menos.

MÁS FÁCIL
Marcar con cinta el recorrido de cada persona y ensayar a ritmo lento.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un cambio de nivel durante el cruce y una pausa de 4 tiempos en el centro.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Entradas escalonadas y sin carreras; nadie cruza por detrás del escenario sin avisar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Entran sin chocar? ¿El cruce se ve limpio y a tiempo?

ESTACIÓN 5 Sonido y silencio

Montaje. Zona de ensayo con altavoz, cronómetro y tres canciones o pistas (sin letra ofensiva).

Consigna. La persona de sonido propone cuándo entra la música y cuándo baja a un hilo. El grupo prueba una frase de 4 cuentas de 8 y una pausa de 2 cuentas de 8 a 100 pulsaciones por minuto. Comprobad cuántos segundos dura.

MÁS FÁCIL
Pista con pulso claro y frase de 2 cuentas de 8.

MÁS DIFÍCIL
Combinar dos pistas y un silencio de 5 segundos antes del final.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Volumen que permita hablar a 1 m sin gritar; cables fuera del paso.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La música entra a tiempo? ¿El silencio se nota y tiene sentido?

ESTACIÓN 6 Ensayo general con cronómetro

Montaje. Escenario completo, otra compañía como público en los bancos y un cronómetro.

Consigna. Presentad la pieza completa sin parar. Quien dirige anota la duración total y la parte donde se pierde el tiempo. El público dice un hecho y una propuesta. Repetid una parte antes de acabar.

MÁS FÁCIL
Presentar solo el inicio y el desarrollo A, o con ayuda del guion.

MÁS DIFÍCIL
Presentar sin dirección verbal y con la música controlada por otra compañía.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Respeto a quien presenta: público en silencio y sin grabar sin permiso.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Dura entre 3 y 4 minutos? ¿Se entiende la intención del tema?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Evento artístico-expresivo**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Ejecuta los movimientos con control, intención y expresión, sincroniza entradas y cambios con la música sin que se lo indiquen y adapta su interpretación al espacio y al grupo.	Ejecuta con control y entra en el tiempo en la mayoría de cambios; mantiene la intención.	Ejecuta con poco control o pierde el tiempo en los cambios; necesita indicaciones para mantener la intención.	No ejecuta los movimientos con un mínimo de control o no se coordina con el grupo.	
Autorregulación y seguridad	Usa el espacio sin invadir ni chocar, cuida el contacto y el volumen, y gestiona los nervios o la vergüenza con estrategias de respiración o pidiendo un rol alternativo.	Respeta las normas de espacio, contacto y sonido con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios sobre espacio, contacto o volumen, o abandona cuando se pone nervioso.	Ignora las normas de seguridad o fuerza el contacto o el protagonismo de otros.	
Cooperación y convivencia	Asume su rol con compromiso, escucha y decide con el grupo, reparte el protagonismo y el tiempo de práctica de forma equitativa y da ánimo a otras compañías.	Cumple su rol, participa en las decisiones y respeta el trabajo ajeno.	Participa de forma irregular o impone su criterio sin escuchar.	No asume ningún rol, desprecia el trabajo ajeno o dificulta que otros participen.	
Mejora y reflexión	Usa la coevaluación y la grabación o los apuntes del ensayo para cambiar la pieza, justifica al menos dos ajustes y los explica en su memoria de proceso.	Incorpora el feedback y explica un ajuste concreto en la memoria.	Acepta el feedback pero el cambio es limitado o no lo justifica.	No incorpora cambios ni reflexiona sobre el proceso.	
Producto / transferencia	La pieza dura 3-4 minutos, tiene inicio, desarrollo y final con intención clara y música coordinada, el evento se produce con orden y la idea se adapta con acierto a otro espacio.	La pieza cumple la duración y la estructura y la adaptación a otro espacio es correcta en lo esencial.	Falta una parte de la estructura, la música no está bien coordinada o la adaptación es parcial.	La pieza no se presenta o no tiene estructura ni intención reconocibles.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo usar tres técnicas expresivas (por ejemplo, unísono, canon y contraste) con intención en una pieza.	○	○	○	○
Puedo coordinar mis entradas y cambios con la música contando los tiempos.	○	○	○	○
Puedo asumir un rol de la compañía y decidir con el grupo sin imponer mi criterio.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Apoyos para quien prefiere un rol técnico o de dirección, necesita más pistas visuales o actúa con menos exposición. El objetivo es el mismo: crear una pieza con intención y que el grupo funcione como compañía.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Escenario más pequeño (6 × 4 m) y marcas de suelo para entradas, centro y salida.
Material	Guion de la pieza con dibujos, pictogramas de las técnicas y música con pulso muy marcado.
Reglas	Frase de 2 movimientos, canon de 3 personas y una sola pausa en toda la pieza.
Rol	Dirección, sonido, iluminación simulada, narración o movimiento en el grupo, con la posibilidad de rotar.
Intensidad	Ritmo lento, descansos más largos y alternativas sin desplazamientos.

Guion de la pieza con huecos

1. Inicio (40 s): entrada por _____, andar con la cualidad _____.
2. Desarrollo (70 s): técnica _____ con música a _____ pulsaciones por minuto.
3. Pausa o silencio: _____ segundos con una forma _____.
4. Final (50 s): salida en _____ por la entrada _____.

1 **Completa el guion de arriba con las decisiones de tu compañía.**

2 **Elige el rol (dirección, sonido, iluminación simulada, narración o movimiento) en el que te sientes más cómodo/a hoy y escribe dos tareas que harás.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Versión site-specific: la pieza en otro espacio del centro

Una pieza **site-specific** se crea o se adapta para un lugar concreto y aprovecha lo que ese lugar ofrece: un pasillo, el patio, la entrada, la biblioteca o el gimnasio. Elige un espacio seguro del centro (suelo llano, sin escaleras como escenario ni altura) y **pide permiso al equipo directivo** antes de ensayar allí. Después, adapta tu pieza.

Pasos

1. Mide el espacio en pasos y dibuja un croquis con entradas, salidas, obstáculos y ubicación del público.
2. Decide qué elemento del lugar usarás en la pieza (por ejemplo, una columna, un banco o un eco) y cómo cambia la intención.
3. Adapta la estructura (tiempos, formaciones y música) a las dimensiones del nuevo espacio.
4. Escribe un plan de seguridad: suelo, tráfico de personas, volumen y alternativa si llueve.

1 **Compara el espacio escénico del evento con el nuevo espacio elegido.**

Aspecto	Escenario original	Nuevo espacio	Cambio necesario
Dimensiones			
Público			
Sonido			
Seguridad			

Entrega

Un croquis del nuevo espacio, la estructura adaptada de tu pieza y un plan de seguridad de 6-8 líneas. Puedes presentarlo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 6 · El espectáculo del movimiento

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: el mismo movimiento entra en momentos distintos; dar fuerza a lo que viene después y atraer la atención; cómo se mueve el cuerpo: ligero o fuerte, súbito o sostenido.
2. Efectos: respuestas personales coherentes con F3 (por ejemplo, unísono: fuerza y unidad; canon: ola; contraste: tensión; pausa: atención).

Ficha 2

1. Banco: se valora que cada movimiento se relacione con una palabra del tema y tenga una cualidad (por ejemplo, «prisa → pasos cortos y rápidos: tiempo súbito, flujo libre»).
2. Selección: justificada con la intención comunicada, no con lo vistoso.

Ficha 3

1. Estructura modelo (F6): inicio 40 s, desarrollo A 70 s, desarrollo B 50 s, final 50 s; total 210 s = 3 min 30 s. Se acepta cualquier total entre 180 s y 240 s.
2. Croquis: tres zonas marcadas, entradas A y B, flechas de trayectoria y cambio de formación sin choques.

Ficha 4

1. Roles: los cinco con su entrega (por ejemplo, sonido: lista de música y guion de entradas).
2. Programa: 4 × 3,5 = 14 min; 3 × 1,5 = 4,5 min; 14 + 4,5 + 1,5 = 20 min; cabe exactamente en 20 minutos.
3. Checks: se espera que se cumplan; si algún punto no se cumple, se corrige antes del ensayo.

Ficha 5

1. Problemas modelo: entrada a destiempo → contar 8 antes; choque en el cruce → entradas escalonadas; música demasiado alta → bajar el volumen.
2. Cálculos: 8 tiempos a 100 pulsaciones por minuto = 8 ÷ 100 × 60 = 4,8 s; 4 cuentas de 8 = 32 tiempos = 19,2 s.

Ficha 6

1. Se valora que los checks coincidan con la observación real. Feedback modelo: «Funcionó: el canon se veía como una ola. Propuesta: bajad la música en la pausa para que se note el silencio».

Ficha 7

1. Memoria: se valora que incluya un rol concreto, una decisión compartida y un cambio justificado, escritos en primera persona.
2. Adaptación al patio modelo: música con percusión corporal por el viento y la falta de altavoz; espacio marcado con tiza para entradas y salidas; contacto sustituido por señal visual; suelo revisado por posibles resbalones.
3. Difusión: sin nombres de menores, con permiso de las familias y del centro y dejando que cada persona decida si sale en imágenes.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Guion modelo: entrada por A, andar con cualidad súbita; desarrollo con contraste a 100 pulsaciones por minuto; pausa de 4 segundos con forma baja; final en unísono por B.
2. Rol: se acepta cualquiera con dos tareas concretas (por ejemplo, sonido: elegir la pista y controlar el volumen).

Ampliación (Anexo 9)

1. Se valora el permiso, el croquis con medidas, la adaptación de tiempos y formaciones y un plan de seguridad concreto (suelo, tráfico, volumen, alternativa meteorológica).
2. Ejemplo: pasillo de 20 × 3 m: la pieza se hace en línea y canon, el público a un lado y la música bajada para no molestar a las aulas.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: marcar un escenario de 10 × 6 m con conos y bancos como público; 4-5 compañías de 5-6 personas, mezcladas por nivel y género; en las sesiones 1-3 se reparten estaciones con las tarjetas del Anexo 5. El profesorado de Música puede aportar las pistas.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. En la sesión 7 el evento ocupa unos 25 min y el resto es memoria y cierre. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: escenario libre de obstáculos y cables; contacto solo con consentimiento y siempre con alternativa; volumen que permita hablar a 1 m sin gritar; telas ligeras sin nudos; sin altura. Sin altavoz o luces: percusión corporal y linternas de papel.
- Observables: coordinación con la música, uso de técnicas con intención, claridad de la estructura, reparto de roles y participación equilibrada, y calidad del feedback. Progresión: dos piezas por compañía, versión site-specific o piezas para otros cursos.

Errores frecuentes

- Una pieza sin estructura: movimientos seguidos sin inicio ni final.
- Elegir la música antes que la idea, y adaptar el movimiento solo al ritmo.
- Que los mismos alumnos monopolicen el protagonismo o la dirección.
- No contar los tiempos y entrar a destiempo en canon o en cambios.
- Forzar contacto físico o exposición escénica a quien no se siente cómodo.
- Publicar fotos, vídeos o nombres sin los permisos necesarios.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan temas, estructuras, músicas y técnicas distintas del modelo si la pieza tiene intención, inicio, desarrollo y final, y dura entre 3 y 4 minutos.
- En la memoria se valora la claridad, la honestidad del proceso (qué se cambió y por qué) y el uso de datos como la duración o las cuentas, no la extensión.
- En la difusión se acepta cualquier propuesta que proteja la privacidad de menores y cuente con permisos.

07

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Deporte, poder y sociedad

PREGUNTA GUÍA

¿Por qué el deporte nunca es solo deporte?

CURSO
4.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
E

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE3, CE4

PRODUCTO / RETO FINAL
Podcast/debate sobre deporte, género, economía y política

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.5, 3.3, 4.1, 4.2

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jalón (centro ficticio), la radio escolar «Radio Patio» prepara su especial de primavera: **«El deporte nunca es solo deporte»**. El departamento de Educación Física y el club de radio han lanzado un encargo a 4.º ESO: cada equipo grabará un **podcast-debate de 6-8 minutos** sobre una cuestión real del deporte actual (medios y dinero, desigualdad de acceso y representación, tradición frente a espectáculo, grandes eventos). Los mejores episodios se emitirán en los recreos y se compartirán con las familias.

Para que el debate no sea un intercambio de opiniones, el alumnado primero **juega** modalidades con historia y contexto (pelota a mano, sepak takraw adaptado, ultimate con autoarbitraje y baloncesto con las reglas de 1892), experimenta en primera persona cómo cambian las reglas cuando hay **dinero, audiencia o prejuicios** de por medio, y aprende a **distinguir hecho, opinión e interés**. Las posturas se asignan por sorteo y se defienden con datos y fuentes: no se pide a nadie que revele sus ideas personales. El objetivo es pensar con rigor, debatir con respeto y difundir referentes diversos del deporte.

Reto

Grabar por equipos un podcast-debate de 6-8 minutos sobre una cuestión del deporte actual, con datos contrastados, posturas asignadas defendidas con respeto y un referente deportivo diverso, y después elaborar de forma individual una síntesis equilibrada sobre un caso nuevo.

Producto / reto final

Podcast/debate sobre deporte, género, economía y política.

Lógica motriz predominante. Práctica de modalidades con contexto cultural + análisis de fuentes sobre identidad, medios, género e intereses.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE1** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
E1	Deportes como seña de identidad cultural.
E3	Deporte y perspectiva de género: historia, igualdad de acceso, estereotipos y referentes diversos.
E4	Influencia del deporte en la cultura actual: intereses políticos y económicos.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Deporte como seña de identidad cultural: juegos de pelota y puntería de distintos lugares, qué dicen de la comunidad que los practica y cómo viajan y cambian.
- Influencia del deporte en la cultura actual: medios de comunicación, patrocinio y reglas modificadas por audiencia o dinero; intereses económicos y políticos de los grandes eventos.
- Perspectiva de género: acceso, historia y representación en el deporte; estereotipos, lenguaje y referentes diversos (género, edad, discapacidad, origen).
- Pensamiento crítico: hecho, opinión e interés; contraste de fuentes; criterios de validez, fiabilidad y objetividad; identificación de sesgos y de publicidad encubierta.
- Habilidades sociales y de comunicación: turnos, escucha activa, réplica respetuosa, moderación y posturas asignadas por sorteo.
- Práctica motriz: pelota a mano, sepak takraw adaptado, ultimate y baloncesto de 1892, con regulación del esfuerzo y espíritu de juego.

Objetivos didácticos

- Contextualizar una modalidad deportiva (origen, quién la practicaba, reglas y valores) tras haberla practicado.
- Distinguir hechos, opiniones e intereses en textos, datos y mensajes sobre el deporte con criterios de validez, fiabilidad y objetividad.
- Analizar desigualdades de acceso, de representación mediática y de recursos, y reconocer los estereotipos que las mantienen.
- Debatir con evidencias: construir argumentos con dato y fuente, escuchar, replicar con respeto y reconocer los límites de la propia postura.
- Difundir referentes deportivos diversos en un producto sonoro bien planificado, ensayado y mejorado con el feedback de otro equipo.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Deporte e identidad: rotamos por tres juegos tradicionales de pelota y puntería y hablamos de qué dicen de quienes los juegan

Evidencia: Ficha 1: test inicial «¿es neutro el deporte?» y un juego o deporte de mi entorno con una característica cultural.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Práctica de modalidad contextualizada: pelota a mano, sepak takraw adaptado y ultimate con autoarbitraje

Evidencia: Ficha 2: ficha de una modalidad (origen, reglas esenciales, valor que transmite) y una decisión propia que alargó el juego.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Medios y economía: la «liga de recursos» y las reglas que cambian por audiencia y patrocinio

Evidencia: Ficha 3: clasificación de frases en hecho, opinión o interés y lectura del gráfico de retransmisiones (F5).

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Historia y género: baloncesto con las reglas de 1892 frente al actual y cronología de mujeres y deporte

Evidencia: Ficha 4: cronología completada (F6), estereotipo detectado en una norma y un referente diverso elegido.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Preparación de argumentos: partidillos de 3 × 3 y banco de argumentos con dato y fuente para la postura asignada

Evidencia: Plantilla del producto (Anexo 4) y Ficha 5: dos argumentos con dato, fuente y una réplica prevista.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Podcast-debate: grabación por equipos y observación del debate de otro equipo mientras el resto juega al ultimate

Evidencia: Podcast-debate (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con la observación de otro equipo y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Síntesis individual equilibrada de un caso nuevo y mini-torneo de la modalidad elegida

Evidencia: Ficha 7: clasificación de frases de un caso nuevo y síntesis de 6-8 líneas con argumentos en ambos sentidos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.5	Contrasta la información con criterios de validez, fiabilidad y objetividad, distingue hecho, opinión e interés y rechaza estereotipos corporales y de género, tanto en las fichas como durante el debate.	Fichas 3 y 7 / rúbrica y lista de observación
3.3	Dialoga con respeto en el debate: respeta turnos, escucha, replica al argumento sin descalificar a la persona y cuida la participación equilibrada del equipo; resuelve con calma los desacuerdos durante el ultimate autoarbitrado.	Ficha 6 y sesión 6 / coevaluación (Anexo 7) y observación
4.1	Practica pelota a mano, sepak takraw adaptado y ultimate con control y espíritu de juego, y contextualiza cada modalidad (origen, evolución, quién accede a ella, intereses económicos y políticos).	Fichas 1, 2 y 3 / observación motriz y rúbrica
4.2	Identifica estereotipos de género y desigualdades de acceso y representación en normas, medios y lenguaje, explica los factores que los mantienen y difunde un referente diverso en su podcast.	Ficha 4, plantilla (Anexo 4) y podcast / rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Controla la pelota, el balón y el disco en las cuatro prácticas, elige la acción que alarga o mejora el juego (pase, colocación, ocupación del espacio) y adapta su juego a compañeros de distinto nivel sin que se lo pidan.	Controla el material en la mayoría de las prácticas y toma decisiones adecuadas de colocación y pase con algún apoyo.	Mantiene el juego en situaciones sencillas, pero pierde el control cuando cambian las reglas o el ritmo y necesita indicaciones para decidir.	No consigue mantener las prácticas con un mínimo de control o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Respeta por iniciativa propia las distancias, el golpeo con palma abierta y las normas de cada juego; regula su esfuerzo y detiene el juego ante cualquier riesgo.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y regula su esfuerzo de forma adecuada.	Necesita varios recordatorios sobre distancias, golpeo o cambios de dirección.	Realiza acciones de riesgo (golpeo fuerte, choques, empujones) o ignora las normas básicas.
Cooperación y convivencia	Modera el turno de palabra, escucha, replica al argumento y no a la persona, defiende la postura asignada sin descalificar y facilita que todo el equipo participe en el juego y en el debate.	Respeta turnos y compañeros, cumple su rol y colabora en el equipo con normalidad.	Participa de forma irregular, interrumpe a veces o necesita ayuda para resolver desacuerdos.	Descalifica, ridiculiza, monopoliza la palabra o no cumple su rol.
Mejora y reflexión	Usa el feedback del equipo observador para cambiar el guion o los argumentos, explica qué mejoró y por qué, y reconoce los límites de la propia postura.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y lo justifica con claridad.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni identifica qué mejorar.
Producto / transferencia	El podcast cumple tiempo y formato, usa al menos tres datos contrastados con su fuente, distingue hecho y opinión, incluye un referente diverso, y su síntesis individual sobre un caso nuevo es equilibrada y bien razonada.	El podcast cumple el formato con datos y fuentes suficientes; la síntesis individual es correcta en lo esencial.	Al podcast le falta algún elemento (datos, fuentes, referente) o la síntesis es unilateral.	El producto no permite evidenciar el análisis crítico ni el contraste de fuentes.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista con una pared lisa (para la pelota a mano), 2-3 redes o cuerdas bajas con postes, 12-16 conos, 6 pelotas blandas de goma o espuma, 3 globos o balones de espuma, 2 discos blandos o pelotas blandas y 2 balones de baloncesto.
- Dossier del Anexo 2 y tarjetas del Anexo 5 impresos, petos de 2 colores, cuerda o cinta para dividir la pista en tres zonas y una línea de posición marcada en el suelo.
- Un móvil o tablet del centro por equipo para grabar el audio (solo si las normas del centro lo permiten); si no, el debate se representa en directo ante la clase.

Si no tienes este material… Sin pared: la pelota a mano se juega por parejas cara a cara con una cinta en el suelo entre ambas. Sin red: una cuerda atada a dos sillas o una hilera de conos. Sin grabadora: el debate se hace en directo ante otro equipo y se evalúa con la misma lista de observación.

Seguridad y prevención

Todas las prácticas son de bajo contacto y con material blando: golpeo con la palma abierta, distancia de 3 m entre parejas, cambios de dirección sin choques y calzado atado. Los temas de debate se han elegido para el aula: no se piden opiniones políticas ni experiencias personales sensibles, las posturas se asignan por sorteo y se critica el argumento, nunca a la persona.

Interdisciplinariedad: Geografía e Historia (origen y difusión de los deportes, mujeres en los Juegos), Economía (patrocinio, derechos de retransmisión) y Lengua (argumentación, debate oral y guion de radio).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Fuentes adaptadas, roles de moderación y aportaciones escritas.

Ampliación

Anexo 9

Analizar un evento deportivo y mapear actores/intereses.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO

Radio Patio busca voces para su especial «El deporte nunca es solo deporte». Pero no queremos opiniones sueltas: queremos episodios con datos, con fuentes y con respeto. Antes de hablar, vais a jugar: pelota a mano, sepak takraw, ultimate y un baloncesto con reglas de hace más de cien años. Descubriréis qué pasa con un juego cuando entran el dinero, las cámaras o los prejuicios, y quién se quedó fuera durante mucho tiempo. Después, a defender una postura que os tocará por sorteo, sin que importe lo que pensáis vosotros. ¿Sabréis convencer sin gritar y emocionar sin inventar?

> *¿Por qué el deporte nunca es solo deporte?*

Vuestro reto

Grabar por equipos un podcast-debate de 6-8 minutos sobre una cuestión del deporte actual, con datos contrastados, posturas asignadas defendidas con respeto y un referente deportivo diverso, y después elaborar de forma individual una síntesis equilibrada sobre un caso nuevo.

Lo que vais a producir

Podcast/debate sobre deporte, género, economía y política.

Seguridad. Todas las prácticas son de bajo contacto y con material blando: golpeo con la palma abierta, distancia de 3 m entre parejas, cambios de dirección sin choques y calzado atado.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Jugamos a tres juegos tradicionales y hablamos de identidad.
2. Practicamos modalidades con historia y las contextualizamos.
3. Jugamos la liga de recursos y analizamos medios y dinero.
4. Probamos el baloncesto de 1892 y repasamos mujeres y deporte.
5. Preparamos argumentos con dato y fuente.
6. Grabamos el podcast-debate y recibimos feedback.
7. Escribimos una síntesis equilibrada de un caso nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- Contextualizar una modalidad deportiva (origen, quién la practicaba, reglas y valores) tras haberla practicado.
- Distinguir hechos, opiniones e intereses en textos, datos y mensajes sobre el deporte con criterios de validez, fiabilidad y objetividad.
- Analizar desigualdades de acceso, de representación mediática y de recursos, y reconocer los estereotipos que las mantienen.
- Debatir con evidencias: construir argumentos con dato y fuente, escuchar, replicar con respeto y reconocer los límites de la propia postura.
- Difundir referentes deportivos diversos en un producto sonoro bien planificado, ensayado y mejorado con el feedback de otro equipo.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO

Lo necesario para jugar, analizar y debatir: el encargo de Radio Patio, el plano de las estaciones, las modalidades, cómo separar hecho, opinión e interés, datos y cronologías, el mapa de actores de un evento, el protocolo del debate y un glosario.

F1 El encargo de Radio Patio

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º ESO · **De:** club de radio y departamento de Educación Física · **Asunto:** especial «El deporte nunca es solo deporte»

Necesitamos **un episodio por equipo** para emitir en los recreos de la semana cultural. Cada episodio debe:

- durar entre **6 y 8 minutos**;
- elegir **una de las cuatro cuestiones** del debate (F8) y defender dos posturas **asignadas por sorteo**;
- usar **al menos tres datos** con su fuente y distinguir con claridad **hecho, opinión e interés**;
- presentar **un referente deportivo diverso** (por género, edad, discapacidad u origen);
- cuidar el respeto: se discute el argumento, nunca a la persona;
- llevar guion, roles (moderación, investigación, dos voces y sonido) y una prueba previa.

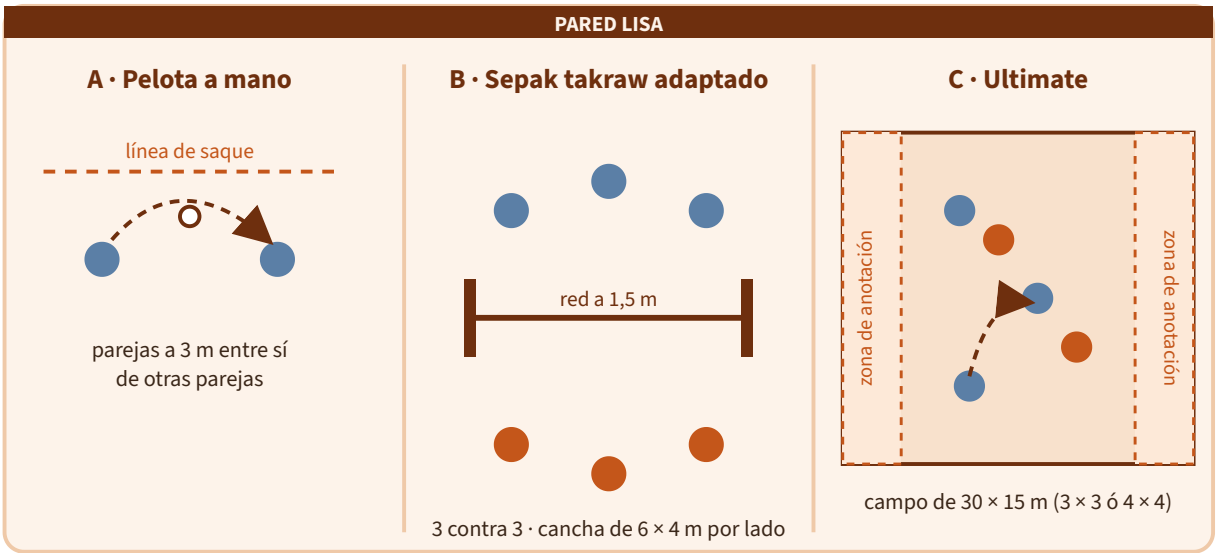
Cada equipo grabará en clase y recibirá el comentario de otro equipo antes de la versión final.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos podéis comprobar con un cronómetro? ¿Cuáles necesitan la lista de observación de la Ficha 6?

F2 Plano del gimnasio para las sesiones de juego

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia. Medidas orientativas, adaptables al espacio.

Círculos azules y naranjas: los dos equipos. Línea discontinua: pase. Las tres zonas rotan cada 10 minutos.

F3 Tres modalidades con historia

DATOS

Modalidad	Contexto y origen	Reglas esenciales (versión aula)	Valor que transmite
Pelota a mano	Juego de pelota tradicional del País Vasco y Navarra, muy extendido también en Francia y América. Se jugaba en plazas y frontones de los pueblos.	Se golpea la pelota con la palma contra la pared; solo puede botar una vez; se alterna el golpeo con la otra persona. Versión cooperativa: sumar golpes seguidos.	Habilidad compartida del pueblo; saber esperar y colocar.
Sepak takraw	Deporte del sudeste asiático (Malasia, Tailandia, Indonesia y Filipinas, entre otros países) con balón de rota o plástico.	Se juega sin manos sobre una red baja con un máximo de tres toques por equipo. Versión aula: globo o balón de espuma, red a 1,5 m, 3 × 3.	Control corporal, flexibilidad y juego en equipo.
Ultimate	Nació a finales de los años 60 en Estados Unidos entre estudiantes. Hoy se juega en todo el mundo.	Se pasa el disco sin correr con él, hasta recibirlo en la zona de anotación. No hay árbitro: las faltas las resuelven los propios jugadores.	Espíritu de juego: honestidad y respeto por encima del resultado.

Fuente: Resumen de elaboración propia a partir de fuentes divulgativas sobre cada modalidad; reglas simplificadas para el aula.

F4 Hecho, opinión o interés: cómo distinguirlos

DATOS

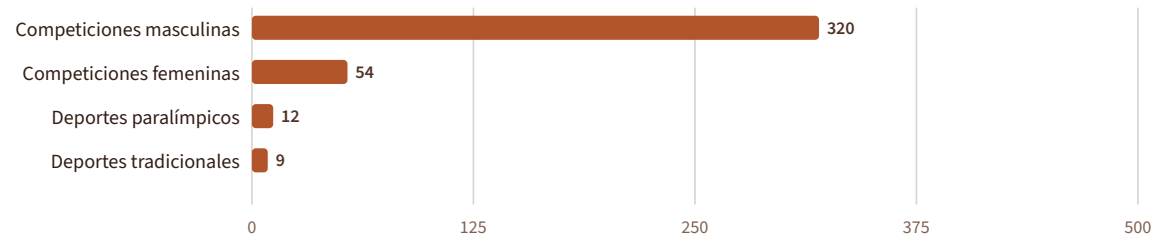
Tipo	Pista para reconocerlo	Ejemplo ficticio	Pregunta para comprobarlo
Hecho	Se puede comprobar con una fuente fiable (datos, fechas, reglamentos).	«La liga juvenil tiene 12 equipos y 8 jornadas.»	¿Quién lo dice y dónde puedo comprobarlo?
Opinión	Expresa una valoración o un gusto; no se puede demostrar sin más.	«Ese deporte es muy aburrido de ver.»	¿Es una valoración? ¿Hay datos que la apoyen?
Interés	Quien habla gana algo (dinero, imagen, votos) si se acepta su mensaje.	«Compra la bebida X: la beben los campeones.»	¿Quién lo dice? ¿Qué gana si le creo?
Dato sin contexto	Cifra aislada que parece contundente pero no dice con qué se compara.	«Esta zapatilla bate un récord.»	¿Comparado con qué, cuándo y cómo se midió?

Una misma frase puede mezclar las tres cosas. Hay que **separarla en partes** y preguntarse qué se puede comprobar, qué es valoración y a quién beneficia.

Fuente: Guía de elaboración propia. Los ejemplos son ficticios.

F5 Horas de retransmisión en una cadena ficticia durante un trimestre

GRÁFICO



Antes de sacar conclusiones, preguntad: ¿cuántas competiciones de cada tipo hay? ¿Quién decide qué se emite? ¿Hay datos de audiencia? Una cifra por sí sola no explica **por qué** ocurre.

Fuente: Datos ficticios creados para el aula; no representan a ninguna cadena real.

F6 Mujeres y deporte: algunas fechas

CRONOLOGÍA

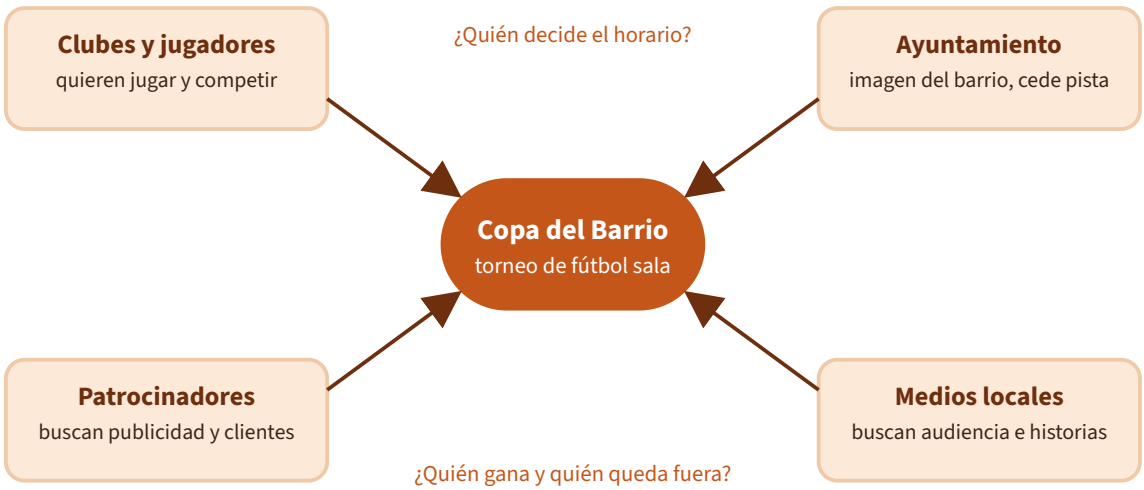
1892-1893	Senda Berenson adapta el baloncesto para las alumnas del Smith College (EE. UU.): la cancha se divide en tres zonas y no se puede quitar el balón de las manos.
1900	Las mujeres compiten por primera vez en unos Juegos Olímpicos modernos (París): tenis y golf, entre otras pruebas.
1984	Se disputa el primer maratón olímpico femenino en Los Ángeles.
2012	El boxeo femenino debuta en los Juegos Olímpicos de Londres.
2014	Los saltos de esquí femeninos debutan en los Juegos de Invierno de Sochi.
2023	La selección española femenina de fútbol gana la Copa Mundial en Australia y Nueva Zelanda.

Fuente: Selección de hechos históricos ampliamente documentados (Comité Olímpico Internacional y fuentes divulgativas); resumen de elaboración propia.

Cada fecha es un hecho comprobable. Preguntad siempre: ¿por qué hubo que esperar hasta entonces?

F7 Mapa de actores e intereses de un evento deportivo

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia con un ejemplo ficticio: «Copa del Barrio».

Cada flecha es una relación de interés. Dibujad un mapa parecido para un evento real en la sesión 5.

F8 Protocolo del podcast-debate y cuatro cuestiones

PROTOCOLO

Antes: elegid una cuestión, sortead las posturas (A o B) y repartid los roles: **moderación**, **investigación** (datos y fuentes), **voz A**, **voz B** y **sonido y guion**. Las posturas son asignadas: no reflejan lo que pensáis.

Las cuatro cuestiones:

1. ¿Deben tener las competiciones femeninas y masculinas del mismo deporte la misma cobertura en los medios?
2. ¿Puede un patrocinador influir en las normas o los horarios de un deporte?
3. ¿Debe protegerse un deporte tradicional con pocos aficionados aunque no dé dinero?
4. ¿Beneficia un gran evento deportivo a toda la ciudad que lo acoge?

Procedimiento (6-8 min):

1. Presentación de la cuestión y de los hechos (moderación, 1 min).
2. Primer turno de cada postura con dato y fuente (1 min cada una).
3. Réplicas cruzadas, una cada voz (2 min).
4. Referente diverso presentado por investigación (1 min).
5. Conclusión de moderación: puntos de acuerdo y de desacuerdo (1 min).

Seguridad y respeto: se critica el argumento, no a la persona; sin datos inventados ni burlas; si alguien se siente incómodo, se cambia de tema o de rol; no se mencionan datos personales.

Cierre: ronda de «una cosa que he aprendido de la otra postura».

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del deporte y la sociedad

GLOSARIO

Seña de identidad	Práctica que una comunidad siente como suya y que la distingue de otras.
Patrocinio	Pago de una empresa a un equipo o evento a cambio de publicidad.
Derechos de retransmisión	Dinero que pagan las cadenas por emitir una competición.
Estereotipo	Idea simplificada y fija sobre un grupo de personas («las chicas no juegan al fútbol»).
Referente	Persona cuya trayectoria sirve de modelo a otras.
Sesgo	Inclinación que distorsiona la forma de ver o contar un hecho.
Falacia	Argumento que parece válido pero no lo es («lo dice un famoso, luego es cierto»).
Espíritu de juego	Norma del ultimate: cumplir las reglas, ser honesto y respetar al otro por encima de ganar.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO

FICHA 1 ¿Es neutro el deporte?

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala tras rotar por los tres juegos (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

El deporte puede ser una seña de identidad cultural porque…

◯ no cambia nunca con el tiempo ◯ todas las comunidades practican los mismos deportes

◯ cada comunidad crea, adapta y valora juegos propios ◯ solo importa el resultado

Una frase que se puede comprobar con una fuente fiable es…

◯ un hecho ◯ una opinión ◯ un interés ◯ un deseo

Un patrocinador que financia un torneo normalmente busca…

◯ publicidad y visibilidad ◯ nada a cambio ◯ cambiar el color de las camisetas por casualidad

◯ solo que ganen los mejores

2 **Escribe un juego o deporte de tu entorno (no personal: de tu barrio, pueblo o familia de forma general) y completa.**

Juego o deporte	¿Dónde se practica?	¿Quién suele jugarlo?	¿Qué dice de la comunidad?

3 **Tras rotar por los tres juegos: ¿qué juego te ha parecido más «de su lugar» y por qué?**

_____

_____

FICHA 2 Ficha de una modalidad

SESIÓN 2

Elige la modalidad que más te ha gustado y completa con F3 (5-6 minutos).

1 **Completa la ficha de la modalidad.**

Apartado	Respuesta
Modalidad	
Origen y lugar	
Dos reglas esenciales	
Valor que transmite	
Quién podía jugarla antes y quién ahora	

2 **Anota una decisión tuya durante el juego que lo hizo durar más o mejor (un pase, una colocación, una regla que propusiste).**

3 **Esfuerzo percibido (0-10, test del habla) en cada juego.**

Juego	Esfuerzo (0-10)	¿Podía hablar con frases?
Pelota a mano		
Sepak takraw		
Ultimate		

FICHA 3 Medios, dinero e intereses

SESIÓN 3

Tras la liga de recursos, con F4 y F5.

1 **Clasifica cada frase como hecho (H), opinión (O) o interés (I).**

Frase	H / O / I	Pista que lo indica
«La liga emite 54 horas de competición femenina al trimestre.»		
«Ver deporte femenino es menos emocionante.»		
«Compra la bebida Alfa y rinde como los mejores.»		
«Nuestro torneo pasa a las 22:00 porque lo pide la cadena.»		

2 **Mira F5 y marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
El gráfico demuestra por sí solo por qué se emiten menos horas de deporte femenino.	☐	☐
Para interpretarlo hace falta saber cuántas competiciones hay de cada tipo.	☐	☐
Estos datos son ficticios y no se pueden atribuir a una cadena real.	☐	☐

3 **En la liga de recursos, ¿qué regla favoreció a quién y quién decidió cambiarla?**

FICHA 4 Historia y género

SESIÓN 4

Tras jugar con las reglas de 1892, con F6.

1 **Relaciona cada hecho con su fecha (F6).**

1	Primer maratón olímpico femenino	a	1892-1893
2	Debut del boxeo femenino olímpico	b	1984
3	Baloncesto de Senda Berenson	c	2012
4	España gana el Mundial femenino de fútbol	d	2023

2 **Una regla de 1892 (zonas, sin quitar el balón) partía de una idea sobre las mujeres. ¿Cuál era el estereotipo? ¿Por qué hoy no se aceptaría?**

3 **Elige un referente deportivo diverso (género, edad, discapacidad u origen) y anota por qué puede inspirar.**

Referente	Deporte	Por qué inspira	Fuente donde lo comprobaré

FICHA 5 Banco de argumentos

SESIÓN 5

Con vuestra cuestión y vuestra postura asignada (F8). Completa también la plantilla del Anexo 4.

1 **Postura asignada: ____ . Escribe dos argumentos con dato y fuente, y prevé una réplica.**

Argumento	Dato o hecho	Fuente	Réplica que prevés

2 **Marca lo que cumple tu argumento principal.**

- ☐ Se apoya en un hecho comprobable, no solo en una opinión.
- ☐ Cita una fuente que puede revisar otra persona.
- ☐ No ataca a ninguna persona ni usa estereotipos.
- ☐ Reconoce un límite o un matiz de la propia postura.

FICHA 6 Observamos otro debate

SESIÓN 6

1 **Equipo observado: _____ . Marca lo que cumple.**

- ☐ Presentan la cuestión y los hechos con claridad.
- ☐ Cada postura usa al menos un dato con su fuente.
- ☐ Distinguen hecho, opinión e interés.
- ☐ Se respetan los turnos y se replica al argumento, no a la persona.
- ☐ Presentan un referente diverso.
- ☐ Duran entre 6 y 8 minutos y la moderación concluye.

2 **Escribe un acierto concreto y una pregunta o mejora para el equipo.**

Acierto concreto	Pregunta o mejora

FICHA 7 Síntesis individual: la liga del barrio

SESIÓN 7

Caso nuevo (ficticio). La Liga Mixta del Barrio de las Eras quiere pasar a jugar de noche porque el patrocinador, una cadena de comida rápida, ha ofrecido pagar la iluminación y emitir los partidos en streaming. Los equipos infantiles y las jugadoras de la liga femenina tendrían que entrenar a las 7:00 o perder su horario habitual. El club asegura que «la liga crecerá», pero no da cifras.

1 **Clasifica estas frases del caso como hecho (H), opinión (O) o interés (I).**

Frase	H / O / I
El patrocinador pagaría la iluminación.	
La liga crecerá.	
Los equipos infantiles tendrían que entrenar a las 7:00.	
Las noches son mejores para ver deporte.	

2 **Escribe una síntesis de 6-8 líneas: dos argumentos a favor del cambio, dos en contra, qué datos faltan y una conclusión matizada.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del equipo. Con ella otro equipo debe poder entender y dirigir vuestro podcast-debate sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres y roles: moderación, investigación, voz A, voz B, sonido y guion.

Cuestión y objetivo

Cuestión elegida (F8) y qué queremos que entienda la audiencia.

Guion minuto a minuto

Minuto, quién habla, qué dice y qué dato o sonido usa. Total: 6-8 minutos.

Datos y fuentes

Tres datos con su fuente y marca H, O o I; datos que faltan.

Postura A

Dos argumentos con dato y réplica prevista.

Postura B

Dos argumentos con dato y réplica prevista.

Referente diverso

Quién es, qué logró y fuente.

Espacio y material

Dibuja cómo os colocaréis para grabar y el material.

Seguridad y respeto

Normas de turno, lenguaje y datos personales.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y el feedback del otro equipo.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Pelota a mano en pared

Montaje. Pared lisa con línea de saque a 4 m; parejas separadas 3 m (F2). Pelota blanda.

Consigna. Por parejas, golpead con la palma abierta contra la pared, alternando y dejando botar una vez. Primero cooperativo: sumad golpes seguidos durante 2 minutos. Después, punto a punto 3 minutos. Contextualiza en voz alta: ¿qué te dice este juego de un pueblo con frontón?

MÁS FÁCIL
Dejar botar dos veces y golpear más cerca de la pared.

MÁS DIFÍCIL
Alternar mano derecha e izquierda o tocar dos veces contra la pared antes de volver.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Palma abierta, nunca puño; pelota blanda; esperar a que la pareja de al lado termine el punto.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Alargo el peloteo con golpes controlados? ¿Elijo dónde colocar la pelota?

JUEGO 2 Sepak takraw adaptado

Montaje. Red o cuerda a 1,5 m; cancha de 6 × 4 m por lado; globo o balón de espuma.

Consigna. 3 contra 3. Solo se toca con pies, rodillas, muslos, pecho y cabeza (nada de manos), con un máximo de 3 toques por equipo. Saque por debajo. Al terminar, completad F3: ¿qué os dice de la zona del mundo donde nació?

MÁS FÁCIL
Permitir un bote entre toques y red a 1,2 m.

MÁS DIFÍCIL
Obligar a que el segundo toque sea de otra persona y con otra parte del cuerpo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin saltos desde el borde de la red ni patadas altas; calzado atado y espacio libre.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Controlo el balón sin manos? ¿Hablo con el equipo para decidir quién toca?

JUEGO 3 Ultimate y espíritu de juego

Montaje. Campo de 30 × 15 m con dos zonas de anotación de 5 m (F2); disco blando o pelota blanda.

Consigna. 3 × 3 ó 4 × 4. No se corre con el disco: se pivota y se pasa. Se anota al recibir en la zona rival. Sin árbitro: cualquier falta la dice quien la sufre y se resuelve hablando. Al final, círculo del espíritu de juego (1 minuto).

MÁS FÁCIL
Marcaje a 2 m y 5 segundos para pasar, o jugar con pelota blanda.

MÁS DIFÍCIL
3 segundos para pasar y obligación de que toquen todos antes de anotar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto, ni agarres ni choques; frena antes de entrar en la zona; si hay duda, se para el juego.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Digo «falta» cuando la hay y acepto el «no hay falta»? ¿Pasan todos?

JUEGO 4 La liga de recursos

Montaje. Dos campos de 20 × 12 m, 4 equipos de 4-5 con petos y cronómetro.

Consigna. Ronda 1: reglas iguales para todos (3 min). Ronda 2: un equipo «patrocinado» tiene un jugador más. Ronda 3: la «cadena» propone una regla para que haya más espectáculo (los goles del último minuto valen doble). Anotad quién se beneficia en cada ronda y quién decidió el cambio.

MÁS FÁCIL
Rondas de 2 minutos y jugador extra solo en la defensa.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una norma de audiencia: el juego se detiene para un «anuncio» de 10 segundos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; parar al silbato; rotar los equipos para que nadie sea siempre el «sin recursos».

QUÉ OBSERVAMOS
¿Quién toca más el balón en cada ronda? ¿Cómo cambia la participación al cambiar la regla?

JUEGO 5 Baloncesto de 1892

Montaje. Pista dividida en tres zonas con cinta (F6), dos canastas y un balón de baloncesto o de espuma.

Consigna. Parte 1 (6 min): reglas de Berenson adaptadas: cada persona permanece en su zona, no se quita el balón de las manos, máximo 3 botes. Parte 2 (6 min): baloncesto actual 3 × 3. Registrad cómo cambia la participación, el ritmo y la libertad de movimiento.

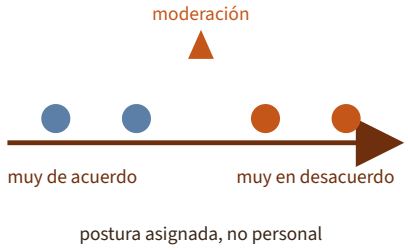
MÁS FÁCIL
Permitir dar un paso más fuera de la zona y balón de espuma.

MÁS DIFÍCIL
Rotación obligatoria de zona cada 2 minutos y pase por las tres zonas antes de lanzar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin quitar el balón de las manos en ambas partes y sin empujones; zapatillas atadas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Qué cambia en el movimiento? ¿Qué idea sobre las mujeres refleja cada regla?

RETO 6 Debate en movimiento



Montaje. Línea de posición de 8 m en el suelo (de «muy de acuerdo» a «muy en desacuerdo»); equipo en semicírculo (F8).

Consigna. La moderación lee una frase de la cuestión del equipo. Cada integrante se sitúa en la línea según su postura asignada y da un argumento de 20 segundos con dato y fuente. Pueden cambiar de sitio si el argumento contrario les parece mejor, explicando por qué (20 segundos).

MÁS FÁCIL
Argumento en tarjeta con el dato escrito.

MÁS DIFÍCIL
Replicar primero resumiendo el argumento contrario con tus palabras.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Respeto al hablar y espacio libre en la línea; nadie debe sentirse obligado a revelar opiniones propias.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Distingo hecho, opinión e interés? ¿Cambio de posición por argumentos?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Podcast/debate sobre deporte, género, economía y política**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Controla la pelota, el balón y el disco en las cuatro prácticas, elige la acción que alarga o mejora el juego (pase, colocación, ocupación del espacio) y adapta su juego a compañeros de distinto nivel sin que se lo pidan.	Controla el material en la mayoría de las prácticas y toma decisiones adecuadas de colocación y pase con algún apoyo.	Mantiene el juego en situaciones sencillas, pero pierde el control cuando cambian las reglas o el ritmo y necesita indicaciones para decidir.	No consigue mantener las prácticas con un mínimo de control o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Respeta por iniciativa propia las distancias, el golpeo con palma abierta y las normas de cada juego; regula su esfuerzo y detiene el juego ante cualquier riesgo.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y regula su esfuerzo de forma adecuada.	Necesita varios recordatorios sobre distancias, golpeo o cambios de dirección.	Realiza acciones de riesgo (golpeo fuerte, choques, empujones) o ignora las normas básicas.	
Cooperación y convivencia	Modera el turno de palabra, escucha, replica al argumento y no a la persona, defiende la postura asignada sin descalificar y facilita que todo el equipo participe en el juego y en el debate.	Respeta turnos y compañeros, cumple su rol y colabora en el equipo con normalidad.	Participa de forma irregular, interrumpe a veces o necesita ayuda para resolver desacuerdos.	Descalifica, ridiculiza, monopoliza la palabra o no cumple su rol.	
Mejora y reflexión	Usa el feedback del equipo observador para cambiar el guion o los argumentos, explica qué mejoró y por qué, y reconoce los límites de la propia postura.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y lo justifica con claridad.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni identifica qué mejorar.	
Producto / transferencia	El podcast cumple tiempo y formato, usa al menos tres datos contrastados con su fuente, distingue hecho y opinión, incluye un referente diverso, y su síntesis individual sobre un caso nuevo es equilibrada y bien razonada.	El podcast cumple el formato con datos y fuentes suficientes; la síntesis individual es correcta en lo esencial.	Al podcast le falta algún elemento (datos, fuentes, referente) o la síntesis es unilateral.	El producto no permite evidenciar el análisis crítico ni el contraste de fuentes.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo practicar pelota a mano, sepak takraw adaptado y ultimate con control y espíritu de juego.	○	○	○	○
Puedo distinguir un hecho, una opinión y un interés en un texto o dato sobre el deporte.	○	○	○	○
Puedo defender una postura asignada con dato y fuente, escuchar y replicar con respeto.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita fuentes más sencillas, más estructura para hablar o participar con menos exigencia motriz. El objetivo es el mismo: pensar con datos y debatir con respeto.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zona más pequeña y con menos parejas en la pelota a mano; el debate se prepara sentado en un rincón tranquilo.
Material	Fuentes adaptadas con frases cortas, glosario ilustrado y una tarjeta de «frases para debatir» («Entiendo tu idea, pero el dato dice…»).
Reglas	Dejar botar dos veces, red más baja y turnos de palabra con tarjeta de color.
Rol	Moderación o sonido y guion con un compañero guía; aportaciones por escrito en lugar de oralmente.
Intensidad	Esfuerzo 3-4 (caminando en los juegos), pausas libres y versión sentada del ultimate con pases a distancia corta.

Plantilla de argumento

Mi postura asignada es _____ . Mi argumento es: «Creo que _____ porque _____ ». Mi dato es: _____ (fuente: _____). Esto es un hecho / una opinión / un interés (rodea). Si me replican, diré: «Entiendo que _____ , pero _____ ».

1 **Completa la plantilla de argumento con la cuestión 1 de F8 y marca si tu dato es hecho, opinión o interés.**

2 **Une cada frase con su tipo: «Compra la bebida Alfa» · «El torneo tiene 8 equipos» · «Ese deporte es aburrido».**

1	«Compra la bebida Alfa»	a	Interés
2	«El torneo tiene 8 equipos»	b	Hecho
3	«Ese deporte es aburrido»	c	Opinión

ANEXO 9

Ampliación

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Mapa de actores e intereses de un evento

Los grandes eventos deportivos reúnen a muchos actores con intereses distintos. Analiza un evento real (una final, unos Juegos, un torneo de tu ciudad) y representa quién gana, quién pierde y quién decide, usando el esquema de F7.

Pasos

1. Elige un evento real y busca al menos dos fuentes fiables distintas; anota autor y fecha.
2. Dibuja un mapa con al menos seis actores (deportistas, clubes, federación, patrocinadores, medios, administraciones, aficionados, comunidad local...).
3. Indica el interés de cada actor y marca con un color los intereses que se contradicen.
4. Propón dos cambios que aumentarían los beneficios para la comunidad sin perjudicar al deporte.

Entrega

Un mapa de actores en una cara y, en la otra, un texto de 6-8 líneas que distinga hechos, opiniones e intereses, con las fuentes citadas.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 7 · Deporte, poder y sociedad

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: cada comunidad crea, adapta y valora juegos propios; un hecho; publicidad y visibilidad.
2. Tabla y pregunta abiertas: se valora que el juego o deporte sea del entorno y que se relacione con la comunidad (por ejemplo, bolos tradicionales de una región o fútbol en la plaza). No se piden datos personales.

Ficha 2

1. Modelo (ultimate): origen EE. UU. a finales de los años 60; no se corre con el disco y no hay árbitro; valor: espíritu de juego, honestidad; antes lo practicaban estudiantes universitarios y hoy es un deporte mixto en todo el mundo.
2. Decisión: «Pasé al compañero que estaba libre», «coloqué la pelota lejos de mi pareja pero a su alcance». Esfuerzo orientativo: pelota a mano 3-5; sepak takraw 4-5; ultimate 5-6. No se corrige el valor personal.

Ficha 3

1. Frases: 1 hecho (cifra comprobable); 2 opinión (valoración sin dato); 3 interés (publicidad: quien habla gana si compras); 4 hecho + interés (el horario es comprobable, pero lo impone la cadena por su audiencia; se acepta H, I o ambos si se justifica).
2. V/F: F, V, V.
3. Liga de recursos: ejemplo: el equipo patrocinado ganó más al tener jugador extra; la regla de los goles dobles favoreció a quien tenía más posesiones; las decisiones las tomó quien propone las normas (la «cadena»).

Ficha 4

1. Relaciona: primer maratón olímpico femenino, 1984; boxeo femenino olímpico, 2012; Berenson, 1892-1893; Mundial femenino, 2023.
2. Estereotipo: se pensaba que las mujeres eran frágiles o que no debían esforzarse mucho ni competir con contacto. Hoy no se acepta porque limita la libertad de movimiento y se basa en un prejuicio sin evidencia.
3. Referente: respuesta abierta; se valora que sea real, diverso y con fuente (federación, medio o web institucional).

Ficha 5

1. Se valora que cada argumento tenga un dato comprobable y una fuente citable, y que la réplica sea sobre el argumento. Ejemplo (cuestión 1): «La cobertura equilibrada aumenta la visibilidad de las deportistas» — dato: F5 (54 h frente a 320 h) — réplica: «Hay menos competiciones, pero eso no explica toda la diferencia».
2. Checks: se espera que marquen las cuatro; si no, se comenta qué falta.

Ficha 6

1. La observación es personal: se valora que marquen con criterio (no todo) y que el acierto sea concreto («el dato de 54 horas estaba bien explicado») y la mejora accionable («falta citar la fuente del segundo dato»).

Ficha 7

1. Frases: hecho, opinión, hecho, interés (la última defiende una hora que conviene al patrocinador).
2. Síntesis modelo: a favor: la iluminación y el streaming dan visibilidad a la liga; el patrocinio financia el material. En contra: se pierde el horario de infantiles y de la liga femenina (7:00 es poco accesible); el patrocinador ajusta el calendario a su interés. Faltan datos: nº de espectadores esperados, coste real, horarios alternativos. Conclusión: aceptar el patrocinio solo si se garantizan horarios accesibles a todos los equipos.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Plantilla: respuesta abierta; se valora la estructura postura-argumento-dato-tipo-réplica.
2. Relaciona: «Compra la bebida Alfa» → interés; «El torneo tiene 8 equipos» → hecho; «Ese deporte es aburrido» → opinión.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo (final de copa de fútbol): actores como federación, clubes, aficionados, patrocinadores, televisión, ciudad sede y vecinos; intereses contradictorios: la ciudad busca ingresos y el vecindario sufre molestias; la televisión elige horario para audiencia. Propuestas: horarios compatibles con familias y reparto de entradas para colectivos locales.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dividir el gimnasio en tres zonas (F2): pared para pelota a mano, red baja para sepak takraw y campo de ultimate. Grupos de 5-6 personas, mixtos y por rotación; el sorteo de posturas se hace con cartas A/B y se explica que no reflejan la opinión personal.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5-6 min de ficha y 5 min de recogida. En la sesión 6, mientras un equipo graba, el resto juega al ultimate autoarbitrado; rotar cada 8 minutos. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad y alternativa: pelota blanda y golpeo con palma abierta; sin contacto en ultimate. Sin pared, red ni grabadora hay alternativas en el montaje. Evitar temas sensibles personales; si surge una tensión, moderar y volver al argumento.
- Observables de evaluación: control y decisiones en los juegos, espíritu de juego, distinción hecho-opinión-interés, calidad de fuentes, respeto en el debate, uso del feedback y presencia de un referente diverso. Progresión: añadir un análisis cuantitativo sencillo y contrastar dos fuentes.

Errores frecuentes

- Confundir opinión con hecho («es evidente que...») o aceptar un dato sin pensar quién lo ofrece y qué gana.
- Usar datos sin fuente o inventar cifras para ganar el debate.
- Descalificar a la persona en lugar de rebatir el argumento; interrumpir o monopolizar turnos.
- Generalizar sobre grupos de personas (género, origen, edad) y repetir estereotipos al hablar.
- Golpear la pelota con fuerza o en dirección a otras parejas; jugar al ultimate con contacto.
- Hacer un podcast sin guion ni tiempo, con lectura continua de texto y sin presentar al referente.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan otras cuestiones, argumentos y referentes si se apoyan en hechos comprobables, citan fuente y no contienen estereotipos ni datos personales.
- En las clasificaciones de frases se admiten respuestas mixtas (hecho + interés) si se justifica con la pista del texto.
- La síntesis debe incluir argumentos en ambos sentidos, indicar datos que faltan y una conclusión matizada; no se evalúa la opinión personal ni la ideología.
- En los juegos no se evalúa el resultado sino el control, las decisiones, el trato a los demás y el respeto a las normas.

08

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Emergencia 360º

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo coordinarse ante una emergencia deportiva sin improvisar ni ponerse en peligro?

CURSO
4.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE2, CE3

PRODUCTO / RETO FINAL
Circuito integral de primeros auxilios simulados

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.3, 1.4, 2.1, 3.2

Contexto, reto y producto

El IES Rambla del Mar (centro ficticio) organiza su **Jornada Deportiva Cardioprotegida**: una mañana de torneos abierta a las familias, con un desfibrilador (DEA) en el gimnasio y un plan de emergencia que, de momento, solo existe en el papel. La dirección ha pedido al alumnado de 4.º que lo ponga a prueba: cada equipo diseñará **una estación de simulacro** y, con las de todos, se montará un **circuito integral de primeros auxilios simulados** por el que pasará el resto del instituto.

Para estar a la altura, la clase aprende primero a **gestionar la escena sin ponerse en peligro** (proteger, avisar, socorrer), a **dar el aviso al 112** con datos claros, a hacer **compresiones en un maniquí** con buen ritmo y a seguir las voces de un **DEA de entrenamiento**. También aprende a **reconocer señales de obstrucción de la vía aérea, ictus o problema cardiaco** y a actuar dentro de sus límites. Todo es educativo y simulado: nada de maniobras sobre compañeros. Lo esencial no es la fuerza, sino **no improvisar, comunicarse en equipo y mantener la calma**.

Reto

Diseñar, ensayar y dirigir por equipos una estación de simulacro que se integre en un circuito de primeros auxilios simulados (escena, aviso al 112, RCP en maniquí, DEA de entrenamiento y reconocimiento de señales de alerta) y resolver después, de forma individual, un escenario nuevo.

Producto / reto final

Circuito integral de primeros auxilios simulados.

Lógica motriz predominante. Escenarios simulados: seguridad, 112, RCP en maniquí, DEA de entrenamiento, reconocimiento de obstrucción/ictus y coordinación.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE1** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.
- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
B4	Prevención de accidentes: gestión del riesgo propio y ajeno y medidas colectivas de seguridad.
B5	Actuaciones ante accidentes: RCP, DEA/DESA, maniobra de Heimlich e indicios de accidentes cardiovasculares.
D2	Habilidades sociales, negociación y mediación en contextos motrices.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Prevención de accidentes: gestión del riesgo propio y ajeno, detección de peligros en pista y gimnasio y medidas colectivas de seguridad.
- Conducta PAS y cadena de supervivencia: seguridad de la escena, comprobar respuesta y respiración, avisar al 112, iniciar la RCP, usar el DEA y mantener hasta que llegue la ayuda.
- RCP en maniquí: posición de manos en el centro del pecho, profundidad de 5-6 cm, ritmo de 100-120 por minuto, descompresión completa, relación 30:2 y relevo cada 2 minutos.
- DEA/DESA de entrenamiento: encender, colocar los parches, no tocar durante el análisis y la descarga, reanudar la RCP. Aviso y reconocimiento de señales de obstrucción, ictus (cara, brazo, habla, tiempo) y dolor torácico, sin maniobras sobre compañeros.
- Comunicación y trabajo en equipo: reparto de roles, comunicación en bucle cerrado (decir, repetir y confirmar) y apoyo emocional entre iguales.
- Proyecto motor: diseño de un escenario simulado, ensayo, observación de otro equipo, coevaluación y mejora a partir del feedback.

Objetivos didácticos

- Gestionar el riesgo de la escena aplicando la conducta PAS (proteger, avisar, socorrer) y detectar peligros en una instalación deportiva.
- Activar los recursos de emergencia dando el aviso al 112 con datos claros, completos y en orden.
- Aplicar la RCP en un maniquí con buena posición de manos, ritmo de 100-120 compresiones por minuto y relevo en equipo.
- Seguir las instrucciones de un DEA de entrenamiento con seguridad y comunicar cada paso en voz alta.
- Reconocer señales de obstrucción de la vía aérea, ictus y problema cardiaco, y actuar dentro de los propios límites (avisar, acompañar, no improvisar).

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Seguridad y PAS: recorremos la instalación buscando riesgos y ensayamos «proteger, avisar, socorrer» en una escena simulada

Evidencia: Ficha 1: test inicial sobre PAS, riesgos detectados en la instalación y medida para cada uno. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

RCP en maniquí: posición de manos, ritmo con metrónomo y relevo en equipo

Evidencia: Ficha 2: registro del compañero observador (compresiones en 15 s, manos, descompresión) en dos rondas y una mejora.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

DEA de entrenamiento: seguimos las voces del aparato y comunicamos cada paso

Evidencia: Ficha 3: orden de los pasos del DEA, verdadero/falso de seguridad y qué decir antes de la descarga.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Obstrucción e ictus: reconocimiento, aviso y simulación sin maniobras sobre compañeros

Evidencia: Ficha 4: relación de señales con la actuación correcta y aviso al 112 de un caso de ictus.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Escenarios por equipos: diseñamos y resolvemos una situación completa con roles

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: roles, secuencia de actuación y comunicación en bucle cerrado.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Circuito integral: cada equipo dirige su estación y pasa por las de los demás con coevaluación

Evidencia: Circuito (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con la observación de otro equipo y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Evaluación individual simulada de un escenario nuevo y debrief

Evidencia: Ficha 7: actuación individual ordenada ante un escenario nuevo, aviso al 112 y valoración propia en el debrief.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.3	Detecta peligros de la escena (material suelto, suelo mojado, cables, tráfico), los señala y aplica medidas de protección antes de acercarse y durante el simulacro.	Ficha 1 y tarjetas (Anexo 5) / lista de observación
1.4	Actúa según el protocolo en un escenario simulado: protege, avisa al 112 con datos completos, aplica la RCP en maniquí con ritmo y posición adecuados, sigue el DEA de entrenamiento y reconoce señales de ictus u obstrucción sin maniobras sobre compañeros.	Fichas 2, 3, 4 y 7 / observación motriz y rúbrica
2.1	Diseña la estación de simulacro del equipo, la ensaya, recoge la observación de otro equipo, aplica al menos dos ajustes y se autoevalúa tras el debrief.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 5 y 6 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol en la emergencia (líder, compresor, DEA, comunicación, escena), se comunica en bucle cerrado, reparte el relevo a tiempo y apoya a quien se bloquea.	Sesiones 5 y 6 / observación y coevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Mantiene un ritmo estable de 100-120 compresiones por minuto con las manos en el centro del pecho y descompresión completa, maneja el DEA de entrenamiento sin dudar y encadena las acciones del protocolo en el orden correcto sin ayuda.	Aplica las compresiones con buen ritmo y posición con algún ajuste puntual y sigue el DEA con alguna indicación.	Realiza las acciones por separado, pero pierde el ritmo, la posición o el orden y necesita indicaciones para encadenarlas.	No consigue realizar las compresiones ni seguir el protocolo ni con ayuda.
Autorregulación y seguridad	Comprueba la seguridad de la escena antes de actuar, respeta todas las normas del simulacro (nada sobre compañeros, nadie toca durante la descarga), pide el relevo antes de cansarse y se detiene ante cualquier riesgo.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y pide el relevo cuando se le indica.	Olvida revisar la escena o las normas de seguridad varias veces y necesita recordatorios.	Realiza acciones peligrosas (contacto sobre un compañero, tocar durante la descarga, llamada real) o ignora las normas.
Cooperación y convivencia	Asigna y asume roles, se comunica en bucle cerrado (dice, repite, confirma), da relevo, anima a quien duda y mantiene la calma y el respeto durante todo el simulacro.	Cumple su rol y se comunica con claridad con el equipo.	Cumple su rol de forma irregular o la comunicación es confusa.	No asume su rol, no se comunica o dificulta el trabajo del equipo.
Mejora y reflexión	Usa el debrief y la observación de otro equipo para cambiar el guion de la estación, explica qué mejoró y por qué y reconoce sus errores sin culpar a otros.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y lo explica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni identifica qué mejorar.
Producto / transferencia	La estación es clara, segura y realista, el circuito funciona en el tiempo previsto y, de forma individual, resuelve con orden un escenario nuevo, avisa al 112 con todos los datos y justifica sus decisiones.	La estación cumple el propósito y la actuación individual es correcta en lo esencial.	La estación está incompleta o la actuación individual omite pasos importantes.	El producto no permite evidenciar el protocolo de actuación.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista con 6 zonas de unos 4 × 4 m, 2-3 maniquíes de RCP (o 6 cojines firmes si no hay), 1 o 2 DEA de entrenamiento, 3 metrónomos o altavoces con pistas a 110 pulsaciones por minuto y 6 teléfonos de juguete o móviles apagados.
- Tarjetas de escenario y de estación (Anexo 5) plastificadas, conos, cintas de «zona de peligro», colchonetas, 6 cronómetros y paños desechables o toallitas para limpiar el maniquí.
- Ropa cómoda, calzado deportivo atado y, para quien lo necesite, una silla o colchoneta para trabajar a la altura del maniquí.

Si no tienes este material… Sin maniquí: cojines firmes o almohadones en el suelo para practicar la posición de manos y el ritmo, con evaluación del compañero observador. Sin DEA de entrenamiento: tarjetas con las voces del aparato y un dibujo de los parches (F4) para simular los pasos. Sin metrónomo: una canción conocida de 100-120 pulsaciones por minuto.

Seguridad y prevención

Todo el trabajo es educativo y simulado. La RCP se practica solo en maniquí y el DEA es únicamente de entrenamiento: nunca se hacen compresiones, desobstrucciones, ventilaciones ni maniobras de ningún tipo sobre un compañero, ni se llama de verdad al 112. Se usan teléfonos de juguete o móviles apagados. Se rota cada 1-2 minutos para evitar el cansancio, se limpia el maniquí entre usos y se para ante cualquier mareo o dolor. Los protocolos del centro y la formación del docente prevalecen sobre esta guía.

Interdisciplinariedad: Biología (aparato circulatorio y respiratorio, parada cardiorrespiratoria, ictus) y Tutoría (gestión de emociones ante una emergencia, comunicación clara y ayuda entre iguales).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Secuencias visuales, roles y práctica fragmentada.

Ampliación

Anexo 9

Diseñar un plan de emergencia de una actividad físico-deportiva escolar.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO

Un jugador se desploma en mitad del torneo. Silencio. Todos miran. ¿Quién avisa? ¿Quién se acerca? ¿Cómo se usa el desfibrilador del gimnasio? En una emergencia real no hay tiempo para improvisar, y por eso vais a practicar antes, con maniquíes, aparatos de entrenamiento y escenarios simulados. Aprenderéis a proteger la escena, llamar al 112 con datos claros, hacer compresiones con buen ritmo y seguir las voces del DEA, siempre con seguridad y sin tocar a nadie. Después diseñaréis una estación para el circuito de toda la clase. ¿Estáis listos para actuar en equipo sin improvisar?

> *“¿Cómo coordinarse ante una emergencia deportiva sin improvisar ni ponerse en peligro?”*

Vuestro reto

Diseñar, ensayar y dirigir por equipos una estación de simulacro que se integre en un circuito de primeros auxilios simulados (escena, aviso al 112, RCP en maniquí, DEA de entrenamiento y reconocimiento de señales de alerta) y resolver después, de forma individual, un escenario nuevo.

Lo que vais a producir

Circuito integral de primeros auxilios simulados.

Seguridad. Todo el trabajo es educativo y simulado.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Recorremos la instalación y ensayamos proteger, avisar y socorrer.
2. Practicamos la RCP en maniquí con ritmo y relevo.
3. Seguimos las voces del DEA de entrenamiento.
4. Reconocemos obstrucción e ictus y avisamos sin maniobras.
5. Diseñamos y resolvemos escenarios por equipos.
6. Dirigimos nuestra estación en el circuito integral.
7. Resolvemos un escenario nuevo y hacemos el debrief.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Gestionar el riesgo de la escena aplicando la conducta PAS (proteger, avisar, socorrer) y detectar peligros en una instalación deportiva.
- ✓ Activar los recursos de emergencia dando el aviso al 112 con datos claros, completos y en orden.
- ✓ Aplicar la RCP en un maniquí con buena posición de manos, ritmo de 100-120 compresiones por minuto y relevo en equipo.
- ✓ Seguir las instrucciones de un DEA de entrenamiento con seguridad y comunicar cada paso en voz alta.
- ✓ Reconocer señales de obstrucción de la vía aérea, ictus y problema cardiaco, y actuar dentro de los propios límites (avisar, acompañar, no improvisar).

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO

Lo esencial para actuar con orden: el encargo del centro, la cadena de actuación, los datos de la RCP y el DEA, la colocación del maniquí, las señales de alerta, el plano del circuito, un escenario resuelto, el protocolo de las prácticas y un glosario.

F1 El encargo de la Jornada Cardioprotegida

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º · **De:** dirección y departamento de Educación Física · **Asunto:** circuito integral de primeros auxilios simulados

El **viernes 22 de mayo** habrá torneos de baloncesto, balonmano y voleibol con familias en las gradas. Hemos instalado un DEA en el gimnasio, pero el alumnado no ha practicado cómo se actúa. Necesitamos **seis estaciones de simulacro**, una por equipo, que formarán un circuito. Cada estación debe:

- basarse en un **escenario realista** de la instalación (una caída en una carrera, un jugador que no responde, un espectador con señales de ictus...);
- trabajar la **conducta PAS** y el **aviso al 112** con datos completos;
- usar el **maniquí** y el **DEA de entrenamiento** solo cuando corresponda;
- ser **segura**: nada de maniobras sobre compañeros ni llamadas reales al 112;
- durar **4 minutos** por equipo, con una persona que dirige y otra que observa.

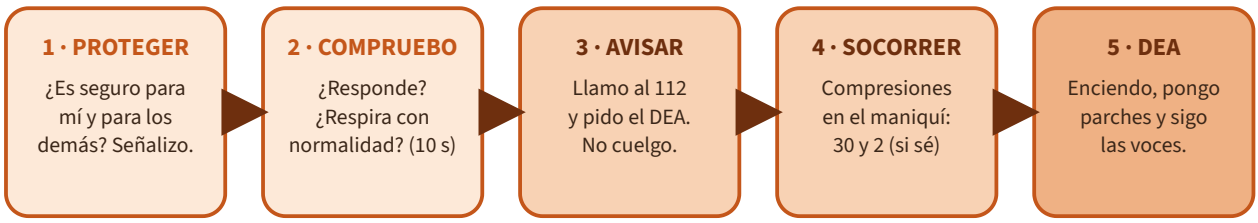
El último día cada equipo dirigirá su estación y pasará por las demás.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué datos deben aparecer en todas las estaciones? ¿Qué estación necesita más espacio?

F2 Cadena de actuación ante una emergencia

ESQUEMA



Se mantiene la RCP y el DEA hasta que llegue la ayuda o la persona reaccione. Relevo cada 2 minutos.

Fuente: Esquema de elaboración propia, basado en la conducta PAS y las recomendaciones de reanimación del Consejo Europeo de Resucitación (ERC) y del Consejo Español de RCP.

Todo el simulacro se hace sobre un maniquí. Nunca se practica sobre un compañero.

F3 Datos clave: aviso al 112, RCP y DEA

DATOS

Acción	Qué hay que hacer	Dato clave
Escena	Mirar si hay peligro para ti, para la víctima y para los demás antes de acercarte.	Primero tu seguridad
Respuesta y respiración	Hablar en voz alta, sacudir con suavidad los hombros y comprobar si respira con normalidad.	Hasta 10 segundos
Aviso al 112	Decir dónde estás, qué ha pasado, cuántas víctimas hay y en qué estado; seguir las indicaciones y no colgar hasta que lo diga el operador.	112, con el altavoz activado
Compresiones	Manos entrelazadas en el centro del pecho, brazos rectos, hundir el pecho y dejar que vuelva a subir del todo.	5-6 cm · 100-120 por minuto
Ventilaciones	Solo con formación específica: 2 insuflaciones tras cada 30 compresiones. Si no se sabe o no se quiere, solo compresiones continuas.	30 : 2
DEA	Encender, colocar los parches y seguir las voces. Nadie toca durante el análisis ni la descarga; después, reanudar la RCP de inmediato.	Seguir las voces
Relevo	Cambiar de persona cada 2 minutos aprox. o antes si baja la calidad.	Cada 2 min

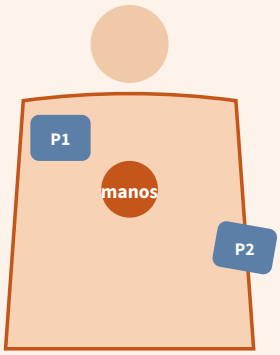
Cuenta rápida: a 110 compresiones por minuto, 30 compresiones duran unos 16 segundos; en 15 segundos deberías hacer entre 25 y 30.

Fuente: Resumen didáctico de las recomendaciones de reanimación del Consejo Europeo de Resucitación (ERC) y del Consejo Español de RCP (adultos). Pueden actualizarse en nuevas guías: el docente y el protocolo del centro prevalecen.

F4 Maniquí: manos, profundidad y parches del DEA

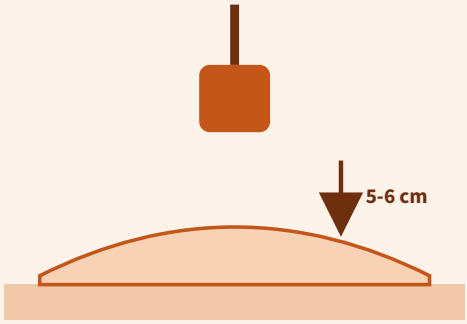
ESQUEMA

Vista frontal (maniquí)



P1: bajo la clavícula derecha · P2: lado izquierdo del pecho, bajo la axila (según el dibujo del parche)

Vista lateral: la compresión



brazos rectos, hombros sobre las manos
el pecho vuelve a subir del todo cada vez
100-120 por minuto

Fuente: Esquema de elaboración propia (colocación orientativa; seguir siempre el dibujo de los parches del aparato).

Las manos se colocan en el centro del pecho. Los parches P1 y P2 siguen el dibujo del propio aparato.

F5 Señales de alerta: reconocer y avisar

DATOS

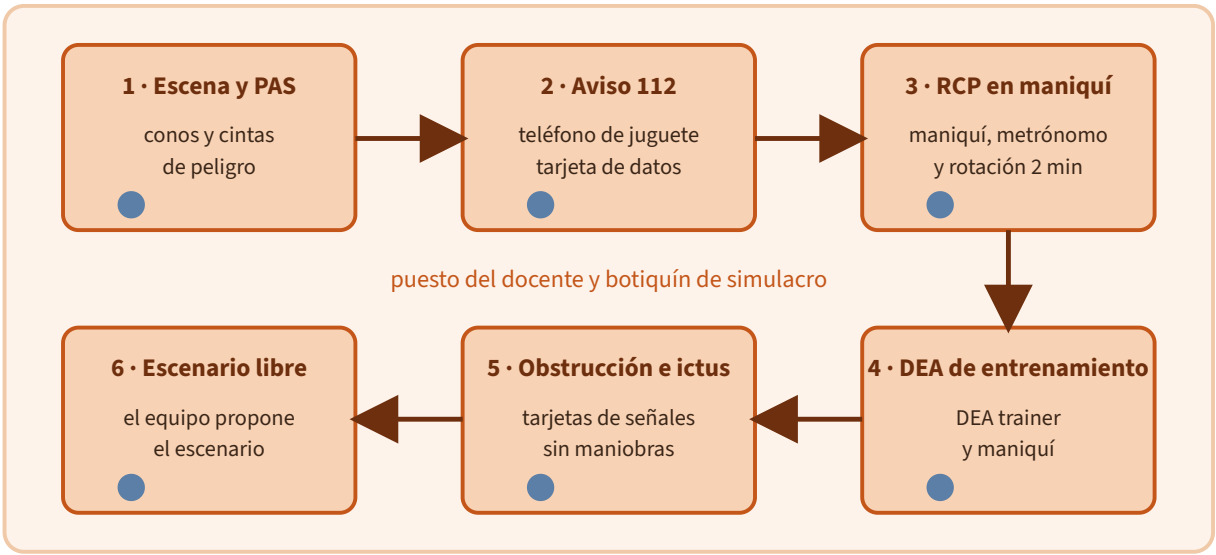
Situación	Señales	Qué hago yo (dentro de mis límites)
Obstrucción leve de la vía aérea	La persona tose con fuerza y puede hablar.	Animarla a toser, no darle golpes ni agua y vigilar.
Obstrucción grave	No puede hablar, toser ni respirar; se lleva las manos al cuello; se pone azulada.	Pedir ayuda y llamar al 112 de inmediato; seguir las indicaciones del operador. Las maniobras solo se estudian en simulación o con material específico.
Ictus	Cara caída o sonrisa torcida, brazo que no se levanta, habla confusa o arrastrada; aparece de golpe. «Cara, brazo, habla, tiempo».	Llamar al 112 al instante, anotar la hora de inicio, tranquilizar, no dar de comer ni beber.
Problema cardiaco	Dolor o presión en el pecho que se extiende al brazo o la mandíbula, sudor frío, náuseas, falta de aire.	Parar la actividad, sentar a la persona, llamar al 112 y pedir el DEA.
No responde y no respira con normalidad	No reacciona, no respira o jadea de forma extraña.	Avisar al 112, pedir el DEA y empezar las compresiones (en maniquí en el aula).

Ante la duda, **llamar al 112 siempre**. No hace falta saber el diagnóstico: hay que saber reconocer que algo grave ocurre y pedir ayuda a tiempo.

Fuente: Resumen divulgativo de información sanitaria general (protocolos de atención urgente); material educativo, no sustituye a la formación sanitaria.

F6 Plano del circuito integral

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia. Medidas orientativas, adaptables al espacio.

Cada equipo pasa 4 minutos en cada estación y rota en el sentido de las flechas. Círculos azules: quien dirige la estación.

F7 Ejemplo resuelto: un jugador que no responde (simulado)

DATOS

Paso	Quién	Qué dice o hace	Por qué
1	Ana (líder)	«¡Escena segura! Nadie más en la pista». Aparta un balón que rueda y señala con conos.	Primero la seguridad.
2	Ana	«¿Me oyes?». Sacude los hombros del maniquí y mira el pecho 10 segundos. «No responde y no respira normal».	Comprobar respuesta y respiración.
3	Ana → Leo	«Leo, llama al 112 y trae el DEA». Leo: «Llamo al 112 y traigo el DEA». Ana: «Correcto».	Bucle cerrado: decir, repetir y confirmar.
4	Leo	«Estoy en el gimnasio del IES Rambla del Mar, un hombre de unos 45 años no responde ni respira. Soy uno de los alumnos. Hay otras dos personas. Empiezo compresiones».	Lugar, qué pasa, nº de víctimas y estado.
5	Ana	30 compresiones a 110 por minuto con manos en el centro del pecho. Cada 2 minutos: «Relevo en 3, 2, 1». Cambio con Mara.	Calidad y relevo.
6	Mara	Llega el DEA: lo enciende, coloca los parches y dice «Nadie toca, analizando». Tras la descarga: «Seguimos».	Seguir las voces y no tocar durante el análisis.

¿Por qué funciona? Cada persona sabe su tarea, las órdenes se repiten, el aviso al 112 va en el orden correcto, el relevo es planificado y nadie improvisa fuera del protocolo.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia sobre un maniquí; los pasos siguen la cadena de actuación (F2) y los datos de F3.

F8 Protocolo de las prácticas de simulacro

PROTOCOLO

Antes: montad la zona sin objetos peligrosos, limpiad el maniquí con una toallita, comprobad que el teléfono es de juguete o está apagado y repartid los roles: **líder**, **compresor/a**, **comunicación/112**, **DEA** y **observador/a**.

Procedimiento:

1. Quien dirige lee el escenario en voz alta (sin dar la solución).
2. El equipo aplica la cadena de actuación (F2): escena, comprobación, aviso, compresiones y DEA.
3. Las órdenes se repiten en voz alta (bucle cerrado).
4. El observador marca los pasos con la lista del Anexo 3 y anota el tiempo.
5. Debrief de 2 minutos: una cosa que ha ido bien y una que mejoraríamos.

Seguridad: nada de maniobras sobre compañeros, ni siquiera «de broma»; nunca se llama de verdad al 112; el maniquí no se pisa ni se golpea; se rota cada 1-2 minutos; parad si alguien se marea o le duele algo. Al terminar, recoged y limpiad el maniquí.

Fuente: Pautas de elaboración propia. Los protocolos del centro y la formación del docente prevalecen.

F9 Glosario de emergencias

GLOSARIO

PAS	Proteger, Avisar, Socorrer: orden de actuación ante un accidente.
RCP	Reanimación cardiopulmonar: compresiones en el centro del pecho (y, con formación, ventilaciones).
DEA / DESA	Desfibrilador externo automatizado: aparato que analiza el ritmo del corazón y da instrucciones por voz.
Ictus	Problema de riego sanguíneo en el cerebro que requiere atención urgente.
Bucle cerrado	Forma de comunicar: se da la orden, se repite y se confirma.
Debrief	Revisión en equipo tras un simulacro: qué salió bien y qué mejorar.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO

FICHA 1 Escena segura: proteger, avisar, socorrer

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar el recorrido por la instalación y el primer simulacro (5-6 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Lo primero ante una persona que no responde en la pista es…

◯ comprobar que la escena es segura ◯ moverla de inmediato ◯ empezar las compresiones ◯ darle agua

La conducta PAS significa…

◯ Proteger, Avisar, Socorrer ◯ Ponerse, Acercarse, Sujetar ◯ Parar, Aplaudir, Salir ◯ Pedir, Avisar, Seguir

El número de emergencias europeo es…

◯ 016 ◯ 112 ◯ 091 ◯ 900

2 **Anota tres riesgos que has encontrado en la instalación y la medida que tomarías.**

Riesgo detectado	Medida de protección

3 **Escribe con tus palabras por qué proteger la escena va antes que socorrer.**

_____

_____

FICHA 2 Compresiones con ritmo

SESIÓN 2

Trabajad en tríos: compresor/a, observador/a y relevo. El observador registra con el metrónomo a 110 por minuto (F3 y F4).

1 **Observador: anota cada ronda de 15 segundos (objetivo: 25-30 compresiones).**

Ronda	Compresiones en 15 s	Manos en el centro (sí/no)	El pecho sube del todo (sí/no)
1			
2			

2 **Completa con los datos de F3: compresiones de ___ a ___ cm de profundidad, a un ritmo de ___ a ___ por minuto y relevo cada ___ minutos.**

_____

_____

3 **¿Qué cambiaste entre la ronda 1 y la 2 y qué mejoró?**

FICHA 3 El DEA paso a paso

SESIÓN 3

Tras practicar con el DEA de entrenamiento (F3 y F4).

1 **Ordena del 1 al 5 los pasos del DEA.**

Paso	Orden (1-5)
Nadie toca durante el análisis y la descarga	
Encender el aparato	
Colocar los parches en el pecho descubierto	
Reanudar la RCP de inmediato	
Seguir las voces del aparato	

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Puedo tocar al maniquí mientras el DEA analiza.	☐	☐
El DEA da instrucciones por voz que debo seguir.	☐	☐
Antes de la descarga, hay que avisar en voz alta de que nadie toque.	☐	☐
Si no hay DEA a mano, se espera sin hacer nada.	☐	☐

3 **Escribe la frase exacta que dirías en voz alta antes de la descarga.**

FICHA 4 Obstrucción e ictus: reconocer y avisar

SESIÓN 4

Con la tabla F5. Recordad: solo se reconoce, se avisa y se simula; nunca se hace una maniobra sobre un compañero.

1 **Relaciona cada situación con lo que harías.**

1	Tose con fuerza y puede hablar	a	Llamar al 112 y pedir ayuda de inmediato
2	No puede hablar ni toser y se lleva las manos al cuello	b	Llamar al 112 y anotar la hora de inicio
3	Cara caída, brazo que no se levanta y habla confusa	c	Parar, sentar y llamar al 112 pidiendo el DEA
4	Dolor en el pecho con sudor frío	d	Animar a toser y vigilar

2 **Rellena la tarjeta del aviso al 112 para un caso de ictus simulado en las gradas.**

Dato	Qué diría
Lugar	
Qué ha pasado	
Número de personas	
Estado y hora de inicio	

FICHA 5 Plan de actuación del equipo

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del Anexo 4 con vuestro escenario.

1 **Repartid los roles. Todos deben pasar por el maniquí.**

Rol	Nombre	Qué hace y qué dice
Líder		
Compresor/a		
Comunicación / 112		
DEA		
Observador/a		

2 **Escribid vuestra secuencia de actuación en 6 pasos y marcad con ○ los pasos con bucle cerrado.**

Paso	Qué se hace	Qué se dice en voz alta

FICHA 6 Observamos otra estación

SESIÓN 6

1 **Estación observada: _____ . Marca lo que cumple.**

- ☐ Revisan la seguridad de la escena antes de actuar.
- ☐ Comprueban respuesta y respiración.
- ☐ Avisan al 112 con lugar, qué ha pasado, nº de personas y estado.
- ☐ Las compresiones tienen ritmo estable y manos en el centro.
- ☐ Siguen las voces del DEA y nadie toca durante el análisis.
- ☐ Se comunican en bucle cerrado y hacen el relevo a tiempo.
- ☐ No hay maniobras sobre compañeros ni llamadas reales.

2 **Escribe un acierto concreto y una mejora para el equipo observado.**

Acierto concreto	Mejora propuesta

FICHA 7 Reto individual: escenario nuevo

SESIÓN 7

Trabajo individual con un maniquí. Escenario: durante el torneo de voleibol, una persona de las gradas se desploma, no responde y no respira con normalidad. Eres la primera persona que llega. Hay un DEA en el pasillo.

1 **Escribe en orden lo que harías (máximo 6 pasos) y qué dirías en voz alta.**

Paso	Qué haces	Qué dices

2 **Escribe el mensaje completo al 112.**

3 **Debrief: una cosa que has hecho bien y una que mejorarías.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño de la estación del equipo. Otra persona debe poder dirigirla sin explicaciones extra y con seguridad.

Equipo y roles

Nombres y roles: líder, compresor/a, comunicación/112, DEA, observador/a.

Escenario y objetivo

Lugar, qué ocurre y qué queremos comprobar.

Secuencia de actuación esperada

Paso, quién actúa, qué hace y qué dice en voz alta.

Espacio y material

Dibuja la zona, el maniquí, el DEA y la ruta.

Riesgos y seguridad

Tres riesgos y cómo los evitamos; qué NO se hace.

Datos del aviso al 112

Lugar, qué ha pasado, nº de personas y estado.

Qué se va a observar

Tres criterios para el observador.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Escena y PAS

Montaje. Maniquí tumbado en una zona de 4 × 4 m con un balón rodando, una botella en el suelo y una portería móvil cerca.

Consigna. Quien dirige lee el escenario. El equipo recorre la zona, señala los riesgos con conos y cinta, dice en voz alta «escena segura» y aplica «proteger, avisar, socorrer». 4 minutos.

MÁS FÁCIL
Con tarjeta de pasos PAS a la vista.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un peligro inesperado (un cable) que alguien del equipo debe detectar sin que se lo digan.

SEÑAL DE SEGURIDAD
No tocar al maniquí hasta que la escena sea segura; sin carreras en la zona.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Detectan los peligros antes de acercarse? ¿Se coordinan para protegerse?

ESTACIÓN 2 Aviso al 112

Montaje. Teléfono de juguete o móvil apagado, tarjeta de datos y un compañero que hace de operador/a.

Consigna. Quien comunica llama al 112 simulado y da lugar, qué ha pasado, nº de víctimas y estado, sin colgar hasta que el operador lo indique. Cambio de papeles a los 2 minutos.

MÁS FÁCIL
Con tarjeta de datos delante.

MÁS DIFÍCIL
Sin tarjeta y con ruido de fondo (música de altavoz) que obliga a hablar claro.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nunca marcar el 112 de verdad: teléfono de juguete o móvil apagado.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El mensaje va en orden y con todos los datos? ¿Habla despacio y claro?

ESTACIÓN 3 RCP en maniquí

Montaje. Maniquí en el suelo, metrónomo a 110 por minuto y un cronómetro; trío compresor-observador-relevo.

Consigna. Compresiones en el centro del pecho con brazos rectos y ritmo del metrónomo: 15 segundos por ronda (25-30 compresiones). El observador cuenta y avisa si bajan la calidad. Relevo cada 2 rondas.

MÁS FÁCIL
Manos sobre un cojín firme para trabajar solo posición y ritmo.

MÁS DIFÍCIL
30 compresiones y 2 pausas para insuflaciones simuladas (sin boca a boca), contando en voz alta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Solo en maniquí; limpiar el maniquí antes de pasarlo; parar si hay dolor de muñecas o espalda.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mantiene el ritmo y la posición? ¿Pide el relevo a tiempo?

ESTACIÓN 4 DEA de entrenamiento

Montaje. Maniquí con parches de entrenamiento y DEA trainer; cuatro personas: líder, compresor/a, DEA y observador/a.

Consigna. Tras 2 rondas de compresiones, llega el DEA: encender, colocar los parches, decir «¡Nadie toca!» durante el análisis y la descarga simulada, y reanudar la RCP al instante. Rotar roles.

MÁS FÁCIL
Con las voces del aparato en tarjetas y el dibujo de los parches delante.

MÁS DIFÍCIL
Con cambio de compresor justo después de la descarga sin perder el ritmo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Solo DEA de entrenamiento; nadie toca al maniquí durante el análisis; no colocar parches sobre compañeros.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Siguen las voces? ¿Avisan antes de la descarga? ¿Reanudan sin pausa?

ESTACIÓN 5 Obstrucción e ictus: reconocer y avisar

Montaje. Mesa con 6-8 tarjetas de señales (F5) y un teléfono de juguete; el equipo en semicírculo.

Consigna. Quien dirige lee una tarjeta de señales; el equipo decide si hay que llamar al 112 y qué se hace dentro de los propios límites. Simulad el aviso. Nunca se practican maniobras sobre compañeros. 6 tarjetas, 4 minutos.

MÁS FÁCIL
Con la tabla F5 a la vista.

MÁS DIFÍCIL
Con tarjetas que mezclan señales de dos situaciones distintas.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto físico y sin llamadas reales; se actúa solo con palabras y con un dibujo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Reconocen las señales? ¿Distinguen obstrucción leve de grave? ¿Anotan la hora del ictus?

ESTACIÓN 6 Escenario completo del equipo



Montaje. Zona de 4 × 4 m con maniquí, DEA de entrenamiento, teléfono de juguete y conos; el equipo propone la situación (F6).

Consigna. Quien dirige lee el escenario sin dar la solución. El equipo resuelve de principio a fin con roles y bucle cerrado en 4 minutos, y después hace un debrief de 1 minuto.

MÁS FÁCIL
Con la cadena de actuación (F2) a la vista y apoyo del observador.

MÁS DIFÍCIL
Con un imprevisto (llega más gente, se corta la llamada) que obliga a adaptarse.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Todo simulado; parar si alguien se bloquea y retomar con calma.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El equipo mantiene el orden? ¿Se comunican en bucle cerrado? ¿Hay relevo?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Circuito integral de primeros auxilios simulados**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Mantiene un ritmo estable de 100-120 compresiones por minuto con las manos en el centro del pecho y descompresión completa, maneja el DEA de entrenamiento sin dudar y encadena las acciones del protocolo en el orden correcto sin ayuda.	Aplica las compresiones con buen ritmo y posición con algún ajuste puntual y sigue el DEA con alguna indicación.	Realiza las acciones por separado, pero pierde el ritmo, la posición o el orden y necesita indicaciones para encadenarlas.	No consigue realizar las compresiones ni seguir el protocolo ni con ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Comprueba la seguridad de la escena antes de actuar, respeta todas las normas del simulacro (nada sobre compañeros, nadie toca durante la descarga), pide el relevo antes de cansarse y se detiene ante cualquier riesgo.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y pide el relevo cuando se le indica.	Olvida revisar la escena o las normas de seguridad varias veces y necesita recordatorios.	Realiza acciones peligrosas (contacto sobre un compañero, tocar durante la descarga, llamada real) o ignora las normas.	
Cooperación y convivencia	Asigna y asume roles, se comunica en bucle cerrado (dice, repite, confirma), da relevo, anima a quien duda y mantiene la calma y el respeto durante todo el simulacro.	Cumple su rol y se comunica con claridad con el equipo.	Cumple su rol de forma irregular o la comunicación es confusa.	No asume su rol, no se comunica o dificulta el trabajo del equipo.	
Mejora y reflexión	Usa el debrief y la observación de otro equipo para cambiar el guion de la estación, explica qué mejoró y por qué y reconoce sus errores sin culpar a otros.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y lo explica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni identifica qué mejorar.	
Producto / transferencia	La estación es clara, segura y realista, el circuito funciona en el tiempo previsto y, de forma individual, resuelve con orden un escenario nuevo, avisa al 112 con todos los datos y justifica sus decisiones.	La estación cumple el propósito y la actuación individual es correcta en lo esencial.	La estación está incompleta o la actuación individual omite pasos importantes.	El producto no permite evidenciar el protocolo de actuación.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo aplicar la conducta PAS y comprobar la seguridad de la escena antes de actuar.	○	○	○	○
Puedo hacer compresiones en un maniquí con buen ritmo y posición y pedir el relevo.	○	○	○	○
Puedo avisar al 112 con datos completos y seguir las voces de un DEA de entrenamiento.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Apoyos para quien necesita más tiempo, secuencias visuales o participar con roles distintos. El objetivo es el mismo: actuar con orden y seguridad en una emergencia simulada.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Estaciones más pequeñas y sin ruido; trabajo a la altura del maniquí sobre una colchoneta o una silla.
Material	Secuencias visuales con pictogramas de PAS, 112, RCP y DEA; cojín firme en lugar de maniquí; auriculares si el metrónomo molesta.
Reglas	Práctica fragmentada: primero solo la posición de manos, después el ritmo, después el relevo; cada parte se supera por separado.
Rol	Comunicación/112, observador/a o DEA, con un compañero guía; relevo antes.
Intensidad	Rondas de 10 segundos con descanso libre y relevo cada minuto; compresiones con menos fuerza, solo para trabajar el ritmo (ejercicio de aprendizaje: en una RCP real las compresiones son continuas y se minimizan las interrupciones).

Secuencia visual PAS-112-RCP-DEA

1. PROTEGER: ¿hay peligro? Señalo la zona.
2. COMPRUEBO: ¿responde? ¿respira con normalidad?
3. AVISAR: llamo al _____ y pido el _____ .
4. SOCORRER: compresiones en el _____ del pecho, a _____ por minuto.
5. DEA: sigo las _____ del aparato.

1 **Completa la secuencia de arriba y ordena del 1 al 4: ___ llamar al 112 · ___ comprobar la escena · ___ compresiones en el maniquí · ___ seguir las voces del DEA.**

2 **Escribe con tus palabras la frase que dirías al 112 si ves a una persona que no responde en el gimnasio.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 8 · Emergencia 360º

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Plan de emergencia para una actividad deportiva del centro

Un **plan de emergencia** responde a la pregunta «¿qué hacemos si ocurre algo?» antes de que ocurra. Elige una actividad física escolar (un torneo de recreo, una salida en bicicleta, una carrera solidaria) y diseña su plan de emergencia con la información del dossier.

Pasos

1. Describe la actividad, el espacio, las personas que participan y los riesgos probables.
2. Haz un plano con los puntos clave: dónde está el DEA, el botiquín, las salidas y el acceso de la ambulancia.
3. Reparte las tareas: quién comprueba la escena, quién llama al 112, quién trae el DEA y quién guía a los servicios de emergencia.
4. Redacta el mensaje al 112 para tu actividad, con el lugar exacto y las indicaciones de acceso.
5. Propón cómo comprobaréis el plan (simulacro) y cuándo lo revisaréis.

Entrega

Un plano con puntos clave y una tabla de tareas en una cara; en la otra, el mensaje al 112, el plan del simulacro y un párrafo de 5-6 líneas que explique por qué cada decisión reduce el riesgo.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 8 · Emergencia 360º

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: comprobar que la escena es segura; Proteger, Avisar, Socorrer; 112.
2. Riesgos modelo: balones o material suelto (retirarlos), suelo mojado (secar o señalizar), portería móvil sin fijar (apartarla), cables o bancos (señalizar o retirar).
3. Respuesta modelo: «Si me pongo en peligro, yo también seré una víctima y no podré ayudar a nadie».

Ficha 2

1. Valores esperables: 25-30 compresiones en 15 s (ritmo de 100-120 por minuto); manos en el centro: sí; el pecho sube del todo: sí. En la ronda 1 son frecuentes valores fuera de rango (menos de 25 o más de 30) que se corrigen con el metrónomo.
2. Huecos: de 5 a 6 cm; de 100 a 120 por minuto; cada 2 minutos.
3. Mejora modelo: «Mantuve los brazos rectos y seguí el metrónomo; pasé de 22 a 27 compresiones en 15 s».

Ficha 3

1. Orden: 1 encender el aparato; 2 colocar los parches; 3 seguir las voces del aparato; 4 nadie toca durante el análisis y la descarga; 5 reanudar la RCP de inmediato.
2. V/F: F, V, V, F (si no hay DEA a mano, se continúa con la RCP y se pide que lo traigan).
3. Frase modelo: «¡Nadie toca, analizando! ¡Atrás, descarga!».

Ficha 4

1. Relaciona: tose con fuerza y habla → animar a toser y vigilar; no puede hablar ni toser → llamar al 112 y pedir ayuda de inmediato; cara caída, brazo y habla → llamar al 112 y anotar la hora de inicio; dolor en el pecho con sudor frío → parar, sentar y llamar al 112 pidiendo el DEA.
2. Tarjeta de ictus (modelo): lugar: pabellón del IES Rambla del Mar, gradas; qué ha pasado: una persona con la cara caída y no puede levantar el brazo; personas: una víctima; estado y hora: consciente, habla confusa, desde las 10:40.

Ficha 5

1. Se valora que todos los roles estén asignados y que la secuencia incluya escena, comprobación, aviso al 112, compresiones y DEA, con frases en bucle cerrado («Leo, llama al 112» / «Llamo al 112» / «Correcto»).
2. Cada alumno pasa por el maniquí al menos una vez.

Ficha 6

1. La observación es personal: se valora que marquen con criterio y que el acierto sea concreto («el aviso al 112 fue ordenado y completo») y la mejora accionable («falta decir el número de personas»).

Ficha 7

1. Secuencia modelo: 1 «Escena segura» (comprobar peligros); 2 comprobar respuesta y respiración (10 s) «no responde y no respira normal»; 3 pedir a alguien que llame al 112 y traiga el DEA (o llamar yo con altavoz); 4 iniciar compresiones (5-6 cm, 100-120 por minuto); 5 usar el DEA y seguir sus voces; 6 relevo cada 2 minutos hasta la llegada de la ayuda.
2. Mensaje al 112 modelo: «Estoy en el pabellón del IES Rambla del Mar, en las gradas del campo de voleibol. Una persona se ha desplomado, no responde y no respira con normalidad. Hay una víctima. Estoy empezando las compresiones y alguien trae el DEA».
3. Debrief: respuesta abierta; se valora que sea concreta y sin culpar al equipo.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Secuencia: 3 112 y DEA; 4 centro, 100-120; 5 voces. Orden: 1 comprobar la escena, 2 llamar al 112, 3 compresiones, 4 voces del DEA.
2. Mensaje modelo: «Estoy en el gimnasio del instituto, hay una persona que no responde ni respira bien, estoy solo y voy a empezar las compresiones».

Ampliación (Anexo 9)

1. Plan modelo (torneo de recreo): plano con DEA en el gimnasio, botiquín en la sala de profesores y acceso de ambulancia por la puerta norte; tareas: quien ve el accidente comprueba escena, otra persona llama al 112, otra trae el DEA, otra espera a los servicios en la puerta. Se valora que incluya lugar exacto, reparto de tareas y simulacro previo.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 6 zonas de unos 4 × 4 m numeradas, con el plano F6. Grupos de 5-6 personas mixtos y rotatorios; en las sesiones 2 y 3 trabajar en tríos o cuartetos con un maniquí por grupo si es posible. Comprobar el DEA de entrenamiento y las pilas antes de la sesión.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica con rotaciones cortas, 5 min de ficha y 5 min de recogida y limpieza. Las fichas no deben superar 5-7 minutos. Las rondas de compresiones duran 15 s a 2 min con descanso.
- Seguridad y alternativa: todo simulado; nunca maniobras sobre compañeros ni llamadas reales. Sin maniquí: cojines firmes y evaluación del observador. Sin DEA: tarjetas de voces. Los protocolos del centro y la formación del docente prevalecen. Atención al alumnado con sensibilidad emocional ante estos temas: permitir roles de observación.
- Observables de evaluación: seguridad de la escena, orden de la secuencia, calidad del aviso al 112, ritmo y posición de las compresiones, uso del DEA, comunicación en bucle cerrado, relevo y uso del feedback. Verificar los datos de RCP con las guías ERC vigentes del centro de formación.

⚠ Errores frecuentes

- Empezar las compresiones sin revisar la escena o sin avisar al 112.
- Aviso confuso: sin lugar exacto, sin decir qué ha pasado o colgar antes de que lo indique el operador.
- Compresiones demasiado rápidas o lentas, con los brazos doblados, las manos mal colocadas o sin dejar que el pecho suba del todo.
- Tocar al maniquí durante el análisis o la descarga del DEA, o tardar en reanudar la RCP.
- No pedir el relevo y agotarse; o quedarse bloqueado sin decir nada al equipo.
- Intentar practicar maniobras de verdad sobre un compañero o llamar al 112 «para probar».

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan secuencias diferentes si respetan el orden esencial: escena, comprobación, aviso al 112, RCP y DEA, y si no hay acciones peligrosas.
- En los avisos al 112 se valora que incluyan lugar, qué ha pasado, nº de víctimas y estado, aunque el orden varíe un poco.
- En las compresiones no se evalúa la fuerza sino el ritmo, la posición, la descompresión y el relevo.
- El debrief se valora por su concreción y por la actitud de mejora, no por el acierto de la actuación.

09

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Move the City

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podríamos hacer que nuestro entorno invite a desplazarse de forma más activa, accesible y sostenible?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · F
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1, CE2, CE5	**PRODUCTO / RETO FINAL** Proyecto de movilidad activa, accesible y sostenible	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.6, 2.1, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

El Ayuntamiento de Villaverde del Río (municipio ficticio) ha abierto la **Mesa de Movilidad Escolar** y pide ayuda al IES Plaza Mayor: cada mañana, más de un tercio del alumnado llega en coche y el entorno del centro tiene aceras estrechas, un cruce sin semáforo y pocos aparcabicis. El departamento de Educación Física lanza el reto a 4.º ESO: **auditar el centro y su entorno, proponer mejoras y demostrar que desplazarse a pie o en bici puede ser seguro, cómodo, accesible y sostenible**.

El alumnado trabaja como un equipo técnico: define indicadores de «ciudad activa», recorre el recinto a paso ligero con una hoja de auditoría, analiza un plano y un dossier del entorno cercano, prueba soluciones a escala real en el patio con conos y cintas, y comprueba en un **test motriz de ruta** cuánto cuesta moverse con un carrito, con ritmo lento o por una acera estrecha. Los datos de movilidad se tratan de forma anónima: nada de domicilios ni geolocalización personal. Al final cada equipo presenta su proyecto a la comunidad escolar y organiza un recorrido activo autorizado o una campaña interna.

Reto

Diseñar por equipos un proyecto de movilidad activa, accesible y sostenible para el entorno del instituto, con auditoría de indicadores, mapa de rutas, tres mejoras priorizadas, una prueba de ruta en el patio y una acción final de recorrido activo o campaña, y analizar después de forma individual una ruta nueva.

Producto / reto final

Proyecto de movilidad activa, accesible y sostenible.

Lógica motriz predominante. Auditoría + propuesta de rutas, espacios activos y mejoras de seguridad/accesibilidad.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE1** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.
- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE5** Adoptar un estilo de vida sostenible, aplicando medidas de seguridad en la práctica según el entorno y desarrollando acciones de servicio a la comunidad.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C6	Barreras arquitectónicas y obstáculos para la actividad física autónoma y saludable.
F1	Normas viales y desplazamientos activos seguros, saludables y sostenibles; bicicleta.
F2	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas.
F3	Análisis y gestión del riesgo propio y ajeno en medio natural y urbano; medidas colectivas de seguridad.
F4	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Barreras arquitectónicas y obstáculos para la actividad física autónoma: aceras estrechas, bordillos sin vado, pendientes, cruces peligrosos, falta de sombra e iluminación.
- Desplazamientos activos seguros, saludables y sostenibles: normas viales de peatones y ciclistas, bicicleta y patinete, tiempos y minutos de actividad física, huella ambiental.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas: calles escolares, recorridos activos, aparcabicis, espacios de juego en la calle.
- Gestión del riesgo propio y ajeno en el medio urbano: cruces, visibilidad, salidas con ratio, chalecos, puntos de encuentro y normas colectivas.
- Uso sostenible y mantenimiento de los recursos urbanos: respeto al mobiliario y al espacio público, huella ecológica de los desplazamientos.
- Proyecto motor y herramientas digitales: planificación y reparto de roles, mapas y cronómetros del centro, privacidad de los datos y presentación a la comunidad.

Objetivos didácticos

- Diseñar una auditoría con indicadores sencillos de ciudad activa (seguridad, accesibilidad, comodidad y sostenibilidad) y registrarlos con evidencia.
- Interpretar barreras y oportunidades de movilidad en un plano y en un recorrido real, desde la perspectiva de personas con distintas necesidades.
- Proponer rutas, espacios activos y mejoras de seguridad y accesibilidad justificadas con datos (tiempos, minutos de actividad y emisiones evitadas).
- Planificar y probar una actividad física urbana segura, regulando el esfuerzo y aplicando las normas de circulación y las medidas colectivas de seguridad.
- Comunicar la propuesta a la comunidad escolar con claridad, protegiendo los datos personales y mejorando el producto con el feedback de otro equipo.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Indicadores de ciudad activa: jugamos a la «ciudad en el patio» y elegimos qué medir

Evidencia: Ficha 1: test inicial sobre movilidad activa, tres indicadores elegidos y esfuerzo percibido en el circuito.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Auditoría del centro: recorrido a paso ligero registrando indicadores con evidencia

Evidencia: Ficha 2: hoja de auditoría con cuatro indicadores puntuados (0-2) con su evidencia y la principal barrera detectada.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Análisis del entorno cercano: plano, dossier fotográfico y orientación por el recinto

Evidencia: Ficha 3: lectura del plano (F2), cálculo de tiempos y minutos de actividad de una ruta (F5) y barreras detectadas.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Diseño de solución: marcamos a escala real una mejora con conos y cintas

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 4: tres mejoras con problema, solución, beneficiarios y seguridad.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Test motriz de ruta: recorremos tramos con carrito, ritmo lento y acera estrecha para comprobar la accesibilidad

Evidencia: Ficha 5: registro de tiempos, esfuerzo percibido y accesibilidad de cada tramo y mejora acordada.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Presentación de propuestas: pitch de 4 minutos y coevaluación

Evidencia: Proyecto presentado (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con la observación de otro equipo y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Acción final: recorrido activo autorizado o campaña interna y análisis individual de una ruta nueva

Evidencia: Ficha 7: elección razonada de una ruta segura y accesible, una mejora y el cálculo de minutos de actividad semanal.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.6	Utiliza planos, cronómetros y, en su caso, herramientas digitales del centro para planificar y registrar un desplazamiento activo, protegiendo los datos personales y sin compartir ubicaciones.	Fichas 3 y 7, plantilla (Anexo 4) / rúbrica y lista de observación
2.1	Desarrolla el proyecto en equipo: reparte roles, ensaya y presenta la propuesta, recoge la observación de otro equipo, aplica al menos dos ajustes y se autoevalúa.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 4 y 6 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
5.1	Analiza la huella ambiental de los desplazamientos (tiempos, minutos de actividad y emisiones evitadas), propone medidas de movilidad sostenible y cuida el espacio público durante el recorrido.	Ficha 3 y sesión 7 / observación y rúbrica
5.2	Diseña y organiza una actividad física urbana (recorrido activo o campaña) con roles, ratio, itinerario, puntos de encuentro y normas de circulación, y regula el esfuerzo y la seguridad durante la marcha.	Fichas 4, 5 y 7 y sesión 7 / observación y producto motor

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Se desplaza con control y regula el ritmo (esfuerzo 3-5) en la marcha, el circuito y el test de ruta, adapta su ritmo y su trayectoria a personas y obstáculos distintos y propone cambios de ruta sin que se lo pidan.	Se desplaza con control y regula el ritmo en la mayoría de los tramos; adapta su trayectoria con algún apoyo.	Mantiene la marcha en tramos sencillos, pero necesita ayuda para decidir la ruta o adaptarse a los obstáculos.	No mantiene un desplazamiento controlado en las pruebas o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Aplica por iniciativa propia las normas de circulación, la distancia y la visibilidad (chaleco, cruces, puntos de encuentro), detecta riesgos antes de que aparezcan y cuida los datos personales y el mobiliario.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y respeta la privacidad de los datos.	Necesita varios recordatorios sobre cruces, distancias, ritmo o privacidad.	Ignora las normas de seguridad o expone datos personales o rutas privadas.
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple su rol, escucha a todas las personas del equipo, incluye perspectivas diversas de movilidad y ayuda a resolver los desacuerdos con respeto durante el diseño y la presentación.	Cumple su rol y colabora con el equipo con normalidad.	Colabora de forma irregular o necesita apoyo para llegar a acuerdos.	No asume su rol o dificulta la participación del equipo.
Mejora y reflexión	Usa los datos de la auditoría, el test de ruta y la observación de otro equipo para cambiar la propuesta, explica qué mejoró y por qué y reconoce las limitaciones de sus datos.	Incorpora un ajuste a partir del feedback o de los datos y lo justifica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni identifica qué mejorar.
Producto / transferencia	El proyecto incluye auditoría con evidencias, mapa de rutas, tres mejoras priorizadas con datos y una acción final segura, y en la ruta nueva elige con criterios la opción más segura, accesible y sostenible y justifica con cálculos.	El proyecto cumple el propósito con datos suficientes y la ruta nueva se analiza con corrección.	Al proyecto le falta algún elemento (evidencias, datos, accesibilidad) o el análisis de la ruta nueva es incompleto.	El proyecto no permite evidenciar el análisis de la movilidad ni las propuestas.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Patio o pista de unos 40 × 30 m, 30-40 conos, cintas o tiza para marcar calles, 6 cronómetros o móviles del centro, un carro de material con ruedas, 2 bancos bajos o colchonetas para simular bordillos y rampas.
- Planos del centro y de su entorno (Anexo 2) impresos, hojas de auditoría (Anexo 3), tarjetas del Anexo 5, chalecos reflectantes para la salida (6-8) y botiquín.
- Opcional: tablets o móviles del centro con aplicaciones de mapas en modo offline o con permiso del centro; sin compartir ubicaciones personales.

Si no tienes este material… Sin salida al entorno: se trabaja con planos, fotografías del centro y el recorrido interno por pasillos, escaleras y patio. Sin dispositivos digitales: mapas en papel, cuentapasos manual y cronómetro del docente. Sin carro: una caja con ruedas o una silla de oficina vacía como «carrito» ligero.

Seguridad y prevención

Las salidas al entorno solo se hacen con autorización del centro y de las familias, con ratio adecuada, chalecos, itinerario revisado y puntos de encuentro; en el patio, los obstáculos se simulan con conos y material blando. No se publican geolocalizaciones, domicilios ni rutas personales. Se respeta el mobiliario urbano y las normas viales, se camina a ritmo cómodo (esfuerzo 3-5 sobre 10) y se para ante cualquier malestar.

Interdisciplinariedad: Geografía e Historia (lectura de planos, escalas y ordenación del espacio urbano), Tecnología y Matemáticas (tiempos, velocidades, porcentajes y representación de datos) y Biología (salud y actividad física).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Trabajo totalmente dentro del centro y roles variados.

Ampliación

Anexo 9

Incluir coste, impacto y prioridad de implementación.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO

Cada mañana, junto al instituto, hay coches parados, aceras donde no cabe un carrito y un cruce donde nadie se siente seguro. El Ayuntamiento ha creado la Mesa de Movilidad Escolar y os llama como equipo técnico. Vais a medir qué hace que una calle invite a moverse, a recorrer el centro con una hoja de auditoría, a probar a escala real cómo se pasa por una acera estrecha con un carrito y a proponer soluciones con datos. Nada de opiniones sin pruebas: tiempos, minutos de actividad y emisiones. Y al final, un recorrido activo o una campaña para que el cambio empiece en vuestro propio instituto. ¿Os animáis a mover la ciudad?

> *¿Cómo podríamos hacer que nuestro entorno invite a desplazarse de forma más activa, accesible y sostenible?*

Vuestro reto

Diseñar por equipos un proyecto de movilidad activa, accesible y sostenible para el entorno del instituto, con auditoría de indicadores, mapa de rutas, tres mejoras priorizadas, una prueba de ruta en el patio y una acción final de recorrido activo o campaña, y analizar después de forma individual una ruta nueva.

Lo que vais a producir

Proyecto de movilidad activa, accesible y sostenible.

Seguridad. Las salidas al entorno solo se hacen con autorización del centro y de las familias, con ratio adecuada, chalecos, itinerario revisado y puntos de encuentro; en el patio, los obstáculos se simulan con conos y material blando.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Jugamos a la ciudad en el patio y elegimos indicadores.
2. Auditamos el centro a paso ligero.
3. Analizamos el entorno con plano, fotos y datos.
4. Diseñamos y marcamos una mejora a escala real.
5. Probamos una ruta con carrito, ritmo lento y acera estrecha.
6. Presentamos las propuestas con un pitch de 4 minutos.
7. Hacemos el recorrido activo o campaña y analizamos una ruta nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Diseñar una auditoría con indicadores sencillos de ciudad activa (seguridad, accesibilidad, comodidad y sostenibilidad) y registrarlos con evidencia.
- Interpretar barreras y oportunidades de movilidad en un plano y en un recorrido real, desde la perspectiva de personas con distintas necesidades.
- Proponer rutas, espacios activos y mejoras de seguridad y accesibilidad justificadas con datos (tiempos, minutos de actividad y emisiones evitadas).
- Planificar y probar una actividad física urbana segura, regulando el esfuerzo y aplicando las normas de circulación y las medidas colectivas de seguridad.
- Comunicar la propuesta a la comunidad escolar con claridad, protegiendo los datos personales y mejorando el producto con el feedback de otro equipo.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO

Lo necesario para auditar y proponer: el encargo del Ayuntamiento, el plano del entorno, los indicadores de auditoría, el reparto de la movilidad escolar, cálculos de tiempo, actividad y emisiones, la sección de una calle, una propuesta resuelta, el protocolo de salida y un glosario.

F1 El encargo de la Mesa de Movilidad Escolar

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º ESO del IES Plaza Mayor · **De:** Mesa de Movilidad Escolar de Villaverde del Río · **Asunto:** informe para un camino escolar activo

El Ayuntamiento quiere saber qué falta en el entorno del instituto para que ir a pie o en bici sea una opción segura, cómoda y accesible para todas las personas. Cada equipo entregará un **proyecto** que contenga:

- una **auditoría** del centro con al menos **cuatro indicadores** y su evidencia (F3);
- un **mapa de rutas** y las **barreras** detectadas (F2);
- **tres mejoras** priorizadas con datos de **tiempo, actividad y emisiones** (F5);
- un **test de ruta** en el patio que compruebe una mejora;
- una **acción final** autorizada: recorrido activo o campaña interna;
- respeto a la **privacidad**: nada de domicilios ni ubicaciones personales.

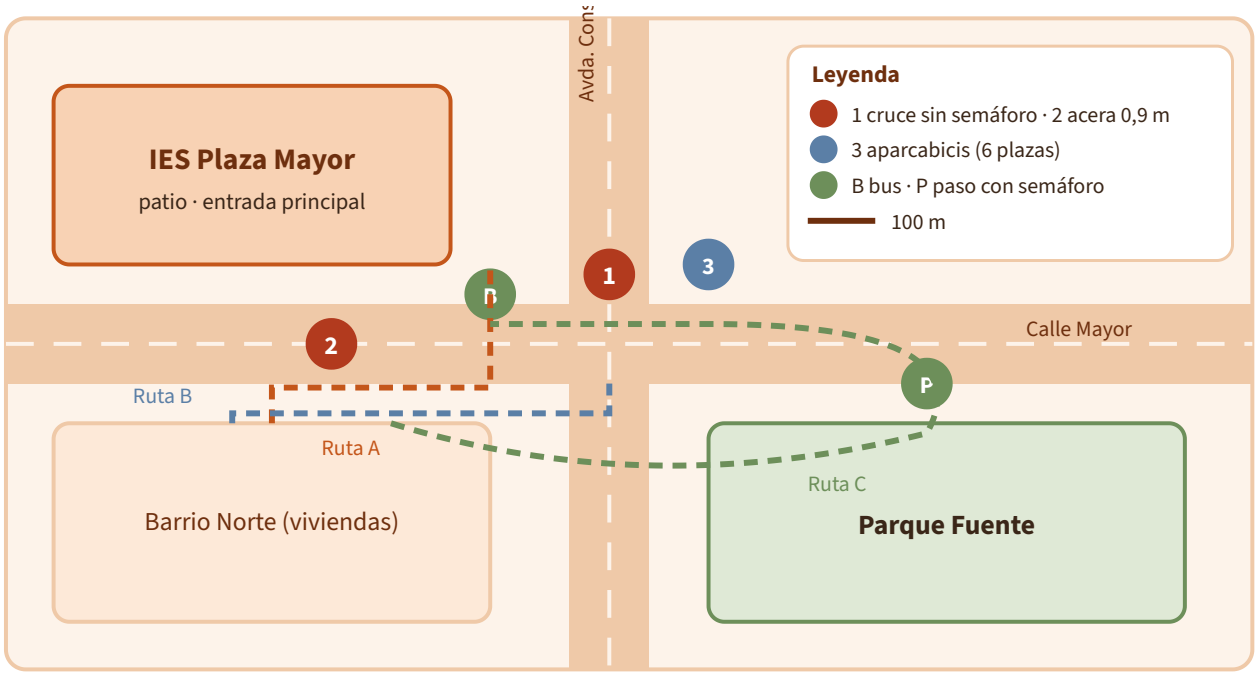
Las mejores propuestas se presentarán a las familias y a la Mesa.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué datos podéis recoger sin identificar a nadie? ¿Qué mejoras pueden hacerse en el propio instituto?

F2 Plano del entorno del IES Plaza Mayor

ESQUEMA



Fuente: Plano esquemático ficticio de elaboración propia; las distancias son del ejemplo, no de un municipio real.

Rutas A, B y C del Barrio Norte al instituto (distancias en F5). Los números rojos son barreras; la B, una parada; la P, un paso con semáforo.

F3 Indicadores de la auditoría de ciudad activa

DATOS

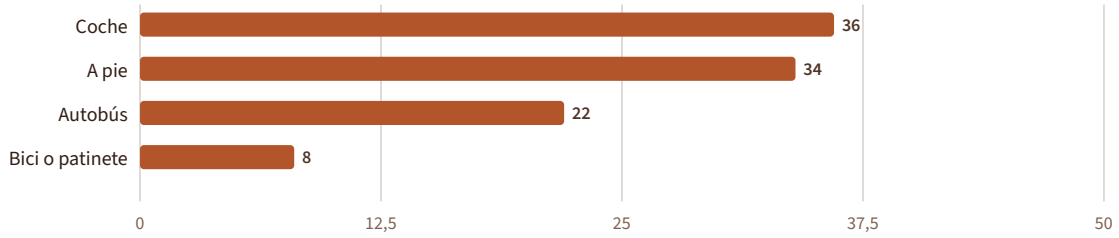
Indicador	Qué miro	0 · Insuficiente	1 · Mejorable	2 · Adecuado
Seguridad en cruces	Semáforo o paso señalizado, visibilidad, tiempo para cruzar.	Sin señalizar o sin visibilidad	Señalizado pero con riesgos	Señalizado, visible y con tiempo suficiente
Acera y anchura	Ancho libre sin obstáculos (orientativo: ≥ 1,80 m).	Menos de 1,20 m o bloqueada	Entre 1,20 y 1,80 m	1,80 m o más y libre
Accesibilidad	Vados, rampas, pendientes suaves (orientativo ≤ 6 %) y pavimento regular.	Sin vado o con escalones	Rampa muy inclinada o irregular	Vados y rampas correctos
Aparcamiento de bicis	Plazas cubiertas, visibles y suficientes para el alumnado que lo necesita.	No hay	Pocas o mal ubicadas	Suficientes y seguras
Comodidad	Sombra, bancos, iluminación y ausencia de ruido excesivo.	Ninguna	Alguna	Varias
Calidad del aire y ruido	Tráfico cercano, humo y ruido en la entrada.	Mucho tráfico y ruido	Moderado	Bajo

Cada indicador se puntúa con una **evidencia**: una foto descrita, una medida con cinta o un dato contado (por ejemplo, 3 coches aparcados en la acera).

Fuente: Hoja de elaboración propia. Los criterios de ancho y pendiente son orientativos y se basan en la normativa estatal de accesibilidad urbana (Orden TMA/851/2021); en cada comunidad pueden aplicarse normas autonómicas y locales.

F4 Cómo llega al instituto el alumnado (encuesta ficticia)

GRÁFICO



La encuesta no pregunta dónde vive nadie: solo **cómo llega**. Antes de proponer, preguntad: ¿qué modos podrían cambiar? ¿Qué barreras lo impiden?

Fuente: Datos ficticios de una encuesta anónima en el IES Plaza Mayor creados para el aula; respondieron 200 estudiantes.

F5 Cálculos: tiempo, actividad y emisiones de tres rutas

DATOS

Ruta	Distancia	Tiempo a pie (un trayecto)	Minutos a la semana (ida y vuelta)	% de los 420 min de la OMS	CO_2 evitado a la semana si no se usa coche
A (directa)	1,2 km	16 min	160 min	38 %	1,8 kg
B (calle Nueva)	1,5 km	20 min	200 min	48 %	2,25 kg
C (por el parque)	1,8 km	24 min	240 min	57 %	2,7 kg

Fórmulas: tiempo (min) = distancia (km) ÷ 4,5 × 60 · minutos a la semana = tiempo × 2 × 5 · CO_2 = distancia × 2 × 5 × 0,15 kg. Los minutos de caminata moderada se suman a la actividad física diaria y contribuyen a las recomendaciones de salud.

Fuente: Cálculos de elaboración propia: velocidad media a pie de 4,5 km/h; 5 días de clase por semana, ida y vuelta; referencia de la OMS (2020) de 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa (420 min/semana); emisiones orientativas de 150 g de CO_2 por km en un turismo medio (varían según el vehículo y se ofrecen solo como orden de magnitud).

F6 Sección de una calle: antes y después

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia. Medidas orientativas, no un proyecto técnico.

Una mejora debe mostrar qué cambia, para quién y con qué medida.

F7 Ejemplo resuelto: una propuesta del equipo «Ruta Verde»

DATOS

Elemento	Propuesta del equipo
Problema y evidencia	El cruce de la Avda. Constitución (1 en F2) no tiene semáforo; en la auditoría puntuó 0. Se contaron 14 estudiantes que cruzaron entre coches en 10 minutos (dato anónimo).
Mejora 1 (alta prioridad)	Pintar un paso de peatones con isleta elevada y colocar señal de aviso de 30 km/h. Beneficia al 34 % que llega a pie.
Mejora 2	Ampliar el aparcabicis a 20 plazas junto a la entrada. Beneficia al alumnado que podría cambiar a la bici (8 % hoy).
Mejora 3	Retirar el aparcamiento en doble fila de la calle Nueva (2 en F2) para ensanchar la acera de 0,9 a 1,8 m.
Test de ruta	En el patio, el carro de material no pasó por un pasillo de 0,9 m; sí pasó por uno de 1,8 m.
Impacto	Ruta A a pie: 160 min a la semana y 1,8 kg de CO_2 evitados por persona.
Acción final	Recorrido activo de 30 minutos con 20 alumnos y 2 profesores, con chalecos, por la Ruta A hasta el parque.

¿Por qué funciona? Cada mejora parte de una evidencia, indica a quién beneficia, usa datos comprobables y no expone datos personales.

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia, con los datos de F2, F3 y F5.

F8 Protocolo del recorrido activo y de las pruebas de ruta

PROTOCOLO

Antes: autorización del centro y de las familias, ratio de docentes adecuada, itinerario revisado, puntos de encuentro y teléfono de contacto. Repartid roles: **guía**, **cierre de grupo**, **seguridad en cruces**, **cronometraje** y **registro**. Chalecos, calzado cómodo, agua y protección solar.

Procedimiento:

1. Calentad con marcha suave 3 minutos (esfuerzo 2-3).
2. Caminad en fila o por parejas por la acera, sin ocupar la calzada.
3. Cruzad solo por pasos señalizados y cuando el grupo pueda cruzar entero.
4. Parad en los puntos de encuentro y contad al grupo.
5. Registrad tiempos y esfuerzo percibido (0-10, test del habla) sin guardar ubicaciones personales.

Seguridad: sin carreras en cruces, sin móviles en la mano al cruzar, atención a bicis y patinetes, respeto al mobiliario y a las personas, y parar ante mareo o dolor. Al terminar, vuelta a la calma con marcha suave y recogida de residuos. En el patio, los obstáculos son conos y materiales blandos.

Fuente: Pautas de elaboración propia. Los protocolos del centro y la normativa vigente prevalecen.

F9 Glosario de movilidad activa

GLOSARIO

Movilidad activa	Desplazarse usando la propia energía: caminar, bici, patinete o patines.
Barrera arquitectónica	Obstáculo físico que impide o dificulta moverse con autonomía (bordillo sin vado, escalón, acera estrecha).
Accesibilidad	Posibilidad de que todas las personas usen un espacio de forma segura y autónoma.
Camino escolar	Ruta señalizada y segura para ir al centro de forma activa.
Huella de carbono	Cantidad de gases de efecto invernadero asociada a una actividad, como un viaje en coche.
Indicador	Dato o criterio que permite medir si algo mejora.
Vado	Rebaje de la acera para cruzar o acceder con silla, carrito o bicicleta.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO

FICHA 1 Indicadores de ciudad activa

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar el juego «ciudad en el patio» (5-6 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Un desplazamiento activo es el que se hace…

◯ solo en transporte público ◯ siempre en coche ◯ con la propia energía, a pie o en bici ◯ únicamente por ocio

Una barrera arquitectónica es…

◯ un tipo de semáforo ◯ una valla de colegio ◯ un obstáculo que dificulta moverse con autonomía ◯ un adorno urbano

Un indicador sirve para…

◯ medir si algo mejora ◯ decorar un informe ◯ copiar otro proyecto ◯ evitar el trabajo en equipo

2 **Elige tres indicadores de «ciudad activa» y di qué mirarías en cada uno.**

Indicador	Qué miraría	Cómo lo mediría

3 **Esfuerzo percibido (0-10, test del habla) en el circuito de la ciudad en el patio.**

Tramo	Esfuerzo (0-10)	¿Podía hablar con frases?
Marcha rápida		
Trote suave		
Zigzag entre conos		

FICHA 2 Hoja de auditoría del centro

SESIÓN 2

Durante el recorrido, puntúa cada indicador (0-2) con una evidencia (F3).

1 **Puntúa cuatro indicadores del recinto del centro.**

Indicador	Puntuación (0-2)	Evidencia (medida, dato o descripción)
Acera y anchura		
Accesibilidad		
Aparcamiento de bicis		
Comodidad (sombra, bancos)		

2 **¿Cuál es la barrera más importante que has visto y a quién afecta más?**

3 **Anota tu esfuerzo (0-10) al final de la marcha y si pudiste hablar con frases.**

FICHA 3 Leer el plano y calcular

SESIÓN 3

Con F2, F4 y F5.

1 **Relaciona cada punto del plano (F2) con el problema o recurso que representa.**

1 Punto 1	a Acera de 0,9 m
2 Punto 2	b Aparcabicis de 6 plazas
3 Punto 3	c Paso con semáforo
4 Punto P	d Cruce sin semáforo

2 **Calcula para una ruta de 2 km a pie (4,5 km/h): tiempo de un trayecto, minutos a la semana (ida y vuelta, 5 días) y % de los 420 minutos de la OMS.**

Dato	Cálculo	Resultado
Tiempo de un trayecto		
Minutos a la semana		
% de 420 min		

3 **Según F4, ¿qué dos modos podrían cambiar a movilidad activa y por qué? Explica una barrera de F2 que lo dificulta.**

FICHA 4 Tres mejoras para el entorno

SESIÓN 4

Completa también la plantilla del Anexo 4.

1 **Propón tres mejoras priorizadas con evidencia.**

Mejora	Problema y evidencia	A quién beneficia	Medida de seguridad

2 **Dibuja a escala la mejora que marcaréis en el patio (conos, cinta, medidas).**

FICHA 5 Test motriz de ruta

SESIÓN 5

Anota cada tramo del test en el patio (F8).

1 **Registra los tramos.**

Tramo	Tiempo (s)	Esfuerzo (0-10)	¿Accesible? (sí/no)
Acera de 0,9 m con carro			
Acera de 1,8 m con carro			
Rampa con carro			
Ritmo lento con paradas			

2 **¿Qué dato del test cambia o refuerza vuestra propuesta? Escribe la mejora acordada.**

FICHA 6 Observamos otro proyecto

SESIÓN 6

1 **Equipo observado: _____ . Marca lo que cumple.**

- ☐ Presenta una auditoría con evidencias, no solo opiniones.
- ☐ Incluye mapa de rutas y barreras detectadas.
- ☐ Las tres mejoras tienen datos de tiempo, actividad o emisiones.
- ☐ La propuesta tiene en cuenta distintas personas (carrito, ritmo lento, silla).
- ☐ No muestra domicilios ni ubicaciones personales.
- ☐ La presentación dura 4 minutos y se entiende.

2 **Escribe un acierto concreto y una mejora para el equipo.**

Acierto concreto	Mejora propuesta

FICHA 7 Reto individual: elige la mejor ruta

SESIÓN 7

Trabajo individual. Una alumna ficticia, Inés, vive en el Barrio Norte. Quiere ir andando al instituto con su abuelo, que camina despacio y usa bastón. Tiene tres rutas (F2 y F5).

1 **Elige una ruta y justifica con tres criterios (seguridad, accesibilidad, tiempo/comodidad).**

Criterio	Ruta elegida	Justificación
Seguridad		
Accesibilidad		
Tiempo y comodidad		

2 **Propón una mejora para esa ruta y calcula los minutos de actividad que sumarían a la semana, ida y vuelta, 5 días.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del proyecto del equipo. Con ella otro equipo debe poder entender y repetir vuestra auditoría y vuestra propuesta.

Equipo y roles

Nombres y roles: coordinación, datos, accesibilidad, seguridad, comunicación.

Problema y objetivo

¿Qué queremos mejorar y para quién?

Auditoría: indicadores y evidencias

Cuatro indicadores con puntuación 0-2 y su evidencia.

Mapa y espacio

Dibuja la ruta, las barreras y el prototipo del patio.

Tres mejoras priorizadas

Mejora, a quién beneficia y seguridad.

Datos de tiempo, actividad y emisiones

Ruta, minutos, % OMS y CO_2 evitado.

Acción final y seguridad

Recorrido o campaña, ratio, normas y puntos de encuentro.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el test de ruta y el feedback.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Ciudad en el patio

Montaje. Zona de 40 × 30 m con calles marcadas con conos, 2 pasos de peatones, 1 «semáforo» (tarjetas verde y roja) y 1 acera estrecha.

Consigna. Por parejas, recorred la ciudad: marcha rápida por las aceras, trote suave por el carril bici y paradas en los pasos. El docente cambia el semáforo; si está rojo, se espera. 6 minutos por pasada.

MÁS FÁCIL
Solo marcha, con pasos más anchos y semáforo más lento.

MÁS DIFÍCIL
Añadir tareas: llevar un balón en la mano, cruzar con compañero a ritmo lento o pasar por la acera estrecha de uno en uno.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin carreras en los cruces; mirar a ambos lados; separación de 2 m.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Respeto las señales? ¿Regulo el ritmo y hablo con frases (esfuerzo 3-5)?

ESTACIÓN 2 Auditoría en marcha

Montaje. Recinto del centro en 4 tramos, un equipo por tramo, con la hoja de auditoría (F3) y cinta métrica.

Consigna. Recorred el tramo a paso ligero. En cada parada puntuad un indicador (0-2) con evidencia: medid el ancho, contad las bicis, anotad la sombra. Cambiad de tramo cada 8 minutos.

MÁS FÁCIL
Con tres indicadores y una foto descrita como ejemplo.

MÁS DIFÍCIL
Con seis indicadores y propuesta de mejora inmediata en cada uno.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Caminad por zonas permitidas; no os subáis a mobiliario; sin móviles en la mano al cruzar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La evidencia es medible y concreta? ¿Reparten los roles de medir y anotar?

ESTACIÓN 3 Orientación con fotos

Montaje. Plano del recinto (F2) con 6 balizas con fotos ficticias de barreras y un cronómetro.

Consigna. Por parejas, encontrad las balizas en el orden que elijáis, anotad en la hoja el problema que muestra cada foto (bordillo, acera estrecha, falta de rampa...) y decidid la ruta más corta y accesible. Esfuerzo 3-5.

MÁS FÁCIL
Con ruta marcada y solo cuatro balizas.

MÁS DIFÍCIL
Con balizas ocultas y planos sin leyenda; hay que justificar la ruta elegida.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Caminad, no corráis; atención a otras parejas; no salir del área marcada.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Leo bien el plano? ¿Elijo la ruta con criterios de accesibilidad?

ESTACIÓN 4 Prototipo a escala real

Montaje. Zona de 8 × 6 m, conos, cinta y tiza; una mejora por equipo (paso elevado, ensanche, aparcabicis).

Consigna. Marcad en el suelo vuestra mejora con las medidas del dibujo de F6. Probadla caminando, con un compañero que haga de carrito y con ritmo lento. Anotad un ajuste.

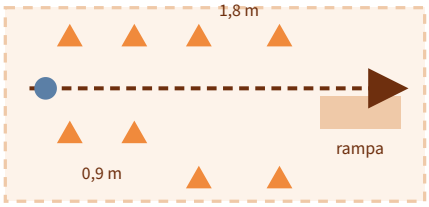
MÁS FÁCIL
Con medidas dadas en una tarjeta.

MÁS DIFÍCIL
Con dos mejoras combinadas (por ejemplo, ensanche y paso) y comprobación de que no se bloquean.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Colocad conos blandos; sin saltos; el «carrito» lo empuja una persona y va despacio.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La medida resuelve la barrera? ¿Han pensado en distintas personas?

ESTACIÓN 5 Test de ruta accesible



recorrido con carro por los cuatro tramos

Montaje. Circuito de 4 tramos: acera de 0,9 m, acera de 1,8 m, rampa baja con colchoneta y tramo de ritmo lento; carro de material y cronómetro.

Consigna. En tríos (quien empuja, quien cronometra, quien observa), recorred cada tramo con el carro, anotad el tiempo y el esfuerzo (0-10) y si el paso fue cómodo. Rotad los roles.

MÁS FÁCIL
Con carro vacío y sin cronometrar.

MÁS DIFÍCIL
Con carga ligera y paradas cada 10 m para simular un ritmo lento.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Carro ligero y con ruedas frenadas al parar; rampa de poca altura; sin carreras.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Detectan lo que cambia con un tramo estrecho? ¿Registran datos con criterio?

RETO 6 Pitch de 4 minutos

Montaje. Escenario con el mapa de rutas del equipo, cronómetro y un equipo observador con la lista de la Ficha 6.

Consigna. El equipo presenta en 4 minutos: problema con evidencia, tres mejoras con datos (tiempo, minutos de actividad y emisiones), resultado del test y acción final. Reparto de turnos entre todas las personas.

MÁS FÁCIL
Con guion escrito y tarjetas de apoyo con los datos.

MÁS DIFÍCIL
Sin tarjetas y con una pregunta sorpresa del público que debe responderse con un dato.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Respeto en el turno de palabra; datos anónimos; no mostrar ubicaciones personales.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Usan datos y evidencias? ¿Participan todos? ¿Se comprende el mensaje?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Proyecto de movilidad activa, accesible y sostenible**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Se desplaza con control y regula el ritmo (esfuerzo 3-5) en la marcha, el circuito y el test de ruta, adapta su ritmo y su trayectoria a personas y obstáculos distintos y propone cambios de ruta sin que se lo pidan.	Se desplaza con control y regula el ritmo en la mayoría de los tramos; adapta su trayectoria con algún apoyo.	Mantiene la marcha en tramos sencillos, pero necesita ayuda para decidir la ruta o adaptarse a los obstáculos.	No mantiene un desplazamiento controlado en las pruebas o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Aplica por iniciativa propia las normas de circulación, la distancia y la visibilidad (chaleco, cruces, puntos de encuentro), detecta riesgos antes de que aparezcan y cuida los datos personales y el mobiliario.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y respeta la privacidad de los datos.	Necesita varios recordatorios sobre cruces, distancias, ritmo o privacidad.	Ignora las normas de seguridad o expone datos personales o rutas privadas.	
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple su rol, escucha a todas las personas del equipo, incluye perspectivas diversas de movilidad y ayuda a resolver los desacuerdos con respeto durante el diseño y la presentación.	Cumple su rol y colabora con el equipo con normalidad.	Colabora de forma irregular o necesita apoyo para llegar a acuerdos.	No asume su rol o dificulta la participación del equipo.	
Mejora y reflexión	Usa los datos de la auditoría, el test de ruta y la observación de otro equipo para cambiar la propuesta, explica qué mejoró y por qué y reconoce las limitaciones de sus datos.	Incorpora un ajuste a partir del feedback o de los datos y lo justifica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni identifica qué mejorar.	
Producto / transferencia	El proyecto incluye auditoría con evidencias, mapa de rutas, tres mejoras priorizadas con datos y una acción final segura, y en la ruta nueva elige con criterios la opción más segura, accesible y sostenible y justifica con cálculos.	El proyecto cumple el propósito con datos suficientes y la ruta nueva se analiza con corrección.	Al proyecto le falta algún elemento (evidencias, datos, accesibilidad) o el análisis de la ruta nueva es incompleto.	El proyecto no permite evidenciar el análisis de la movilidad ni las propuestas.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo auditar un espacio con indicadores y evidencias y señalar barreras y oportunidades de movilidad.	○	○	○	○
Puedo calcular tiempos, minutos de actividad y emisiones de una ruta y utilizarlos para justificar una propuesta.	○	○	○	○
Puedo desplazarme de forma segura por un entorno urbano o simulado, regulando mi ritmo y respetando las normas.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita trabajar solo dentro del centro, con roles variados y datos más sencillos. El objetivo es el mismo: detectar barreras y proponer mejoras con datos.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Auditoría solo dentro del recinto del centro (pasillos, patio, escaleras, entradas) y test de ruta en el patio.
Material	Plano simplificado con leyenda de colores, hoja de auditoría con pictogramas y calculadora para los datos.
Reglas	Tres indicadores en lugar de seis y cálculo guiado paso a paso.
Rol	Cartografía (señala en el plano), medición (cinta y cronómetro), datos (cálculos), comunicación (presenta) o seguridad (vigila los cruces).
Intensidad	Marcha suave con paradas libres, esfuerzo 2-4, y alternativa sentada para la parte de registro.

Cálculo guiado de una ruta

Ruta de 1,5 km a pie (4,5 km/h):

1. Tiempo de un trayecto = 1,5 ÷ 4,5 × 60 = _____ min.
2. Minutos a la semana = _____ × 2 × 5 = _____ min.
3. Porcentaje de 420 min = _____ ÷ 420 × 100 = _____ %.

1 **Completa el cálculo guiado de arriba y escribe qué ruta de F5 coincide con ese resultado.**

2 **Elige un indicador de la hoja de auditoría (F3) y escribe dos cosas que medirías en el patio del centro.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 9 · Move the City

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Coste, impacto y prioridad de implementación

Un buen proyecto no solo propone mejoras: decide **cuáles hacer primero**. Elige tres mejoras de tu propuesta (o de F7) y compáralas con una tabla de coste, impacto y prioridad, usando cifras razonadas y señalando los límites de tus datos.

Pasos

1. Para cada mejora, estima el coste aproximado (bajo, medio o alto) y razona de qué depende, sin inventar precios exactos: explica de dónde sacarías el dato.
2. Valora su impacto de 1 a 5 en seguridad, accesibilidad, salud (minutos de actividad) y sostenibilidad (CO_2 evitado).
3. Calcula una puntuación sencilla (impacto total ÷ coste) y ordena las mejoras de mayor a menor prioridad.
4. Propón una mejora de «bajo coste y alto impacto» que el propio instituto pueda hacer este trimestre y otra a medio plazo para el Ayuntamiento.

Entrega

Una tabla de coste, impacto y prioridad en una cara y, en la otra, un texto de 6-8 líneas que justifique el orden de ejecución y señale qué datos faltan.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 9 · Move the City

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: con la propia energía, a pie o en bici; un obstáculo que dificulta moverse con autonomía; medir si algo mejora.
2. Indicadores modelo: seguridad en cruces (¿hay semáforo o paso señalizado?; observación y conteo), acera y anchura (ancho en m con cinta), aparcabicis (nº de plazas libres). Se aceptan otros si son medibles.
3. Esfuerzo orientativo: marcha rápida 3-4; trote suave 4-5; zigzag 4-5. No se corrige el valor personal; se comenta si alguien supera 6.

Ficha 2

1. Respuesta abierta. Se valora que cada puntuación (0-2) tenga una evidencia medible: «la rampa tiene 4 cm de escalón: 0», «hay 6 bicis y 4 plazas: 1».
2. Barrera modelo: escalón en la entrada lateral, que afecta a personas con silla, carrito o mala movilidad.
3. Esfuerzo orientativo al final de la marcha: 3-4 y pudo hablar con frases.

Ficha 3

1. Relaciona: punto 1 → cruce sin semáforo; punto 2 → acera de 0,9 m; punto 3 → aparcabicis de 6 plazas; punto P → paso con semáforo.
2. Cálculo para 2 km: tiempo = 2 ÷ 4,5 × 60 = 26,7 min (≈ 27 min); semana = 26,7 × 10 = 267 min (≈ 270 min con el redondeo de 27 min); % = 267 ÷ 420 × 100 ≈ 64 %.
3. Modos: coche (36 %) y autobús (22 %) podrían cambiar en trayectos cortos; barrera: la acera de 0,9 m o el cruce sin semáforo impiden caminar con seguridad. Se aceptan otras respuestas razonadas.

Ficha 4

1. Se valora que cada mejora tenga problema y evidencia concretos, beneficiarios y una medida de seguridad. Ejemplo: paso de peatones con isleta; evidencia: 14 cruces entre coches en 10 minutos; beneficia al alumnado que llega a pie; medida: señal de 30 km/h.
2. Dibujo: conos o cinta con medidas (ancho ≥ 1,8 m), flechas de paso y distinción entre peatones y bici.

Ficha 5

1. Valores esperables: el carro suele necesitar más tiempo y esfuerzo en la acera de 0,9 m (o no pasa); acceso sí en 1,8 m; rampa: depende de la inclinación; ritmo lento: más tiempo y paradas. Los tiempos del test no son una marca absoluta, se usan para comparar tramos.
2. Mejora modelo: ensanchar la acera a 1,8 m y rebajar el escalón de la rampa.

Ficha 6

1. La observación es personal: se valora que marquen con criterio y que el acierto sea concreto («incluyeron el dato de 160 minutos») y la mejora accionable («falta decir a quién beneficia»).

Ficha 7

1. Ruta modelo para Inés y su abuelo: la C (por el parque, 1,8 km) con paso semaforizado (P), mejor seguridad y sombra, aunque dura 24 min; la A es la más corta (16 min) pero pasa por el cruce sin semáforo (1) y la B tiene una acera de 0,9 m que no permite caminar a la par con un bastón. Se acepta A con ajuste si se justifica (por ejemplo, con un adulto y cruzando solo en el paso señalizado).
2. Mejora modelo: instalar un semáforo o isleta en el cruce 1. Minutos sumados (ruta C): 24 × 2 × 5 = 240 min a la semana (57 % de los 420 min de la OMS).

Refuerzo (Anexo 8)

1. Cálculo: 1,5 ÷ 4,5 × 60 = 20 min; 20 × 2 × 5 = 200 min; 200 ÷ 420 × 100 ≈ 48 %. Coincide con la ruta B de F5.
2. Respuesta abierta: por ejemplo, ancho de la acera con cinta métrica y número de bancos o zonas de sombra.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: paso con isleta (coste medio, impacto 4+4+3+3 = 14, prioridad media-alta); aparcabicis (coste bajo, impacto 3+2+3+4 = 12, prioridad alta); ensanche de acera (coste alto, impacto 4+5+3+3 = 15, prioridad media). Se valora el razonamiento del orden y que reconozca los límites de los datos de coste.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: patio dividido en 4-6 zonas con conos; los equipos de 5-6 personas son mixtos y rotan roles (coordinación, datos, accesibilidad, seguridad y comunicación). Preparar planos del centro y, si hay salida, la autorización y la ratio.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica (marcha, circuito o test), 5-6 min de ficha y 5 min de recogida. Las fichas no deben superar 5-7 minutos. La sesión 7 puede incluir una salida de unos 30 minutos o una campaña interna.
- Seguridad y alternativa: salidas solo con autorización, chalecos, ratio y puntos de encuentro; sin salida, trabajo interno con planos y fotos. No pedir domicilios ni publicar geolocalización. Normas viales de peatones y ciclistas: comprobar la normativa vigente (DGT y ordenanza local) antes de citarla.
- Observables de evaluación: calidad de las evidencias, uso de datos, regulación del ritmo, aplicación de normas de circulación, inclusión de perspectivas diversas, privacidad y uso del feedback. Verificar con el centro los valores orientativos de accesibilidad (Orden TMA/851/2021) y las normas autonómicas.

Errores frecuentes

- Puntuar indicadores sin evidencia o con opiniones («es peligroso») en lugar de medidas o conteos.
- Pensar solo en una persona «tipo» y olvidar carritos, bastones, sillas de ruedas o ritmos lentos.
- Calcular mal tiempos o porcentajes (confundir km con min o olvidar ida y vuelta y los 5 días).
- Proponer mejoras sin decir a quién benefician ni qué dato las justifica.
- Cruzar fuera de los pasos o con móviles en la mano; ocupar la calzada durante el recorrido.
- Publicar rutas, domicilios o ubicaciones personales en carteles o redes.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan distintas mejoras y rutas si se justifican con una evidencia medible, se indica a quién benefician y no se vulnera la seguridad ni la privacidad.
- En los cálculos se aceptan redondeos razonables, siempre que el procedimiento sea correcto.
- El proyecto debe mostrar que se han considerado distintas necesidades de movilidad (carrito, ritmo lento, silla, bici).
- En el test de ruta no se evalúan los tiempos como marca, sino el registro, la comparación entre tramos y el uso de los datos para decidir.

10

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Deporte con impacto

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo puede una actividad física mejorar algo de nuestra comunidad además de hacernos mover?

CURSO
4.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · D · F

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3, CE5

PRODUCTO / RETO FINAL
Actividad físico-deportiva de aprendizaje-servicio

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.1, 3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

En el IES Los Almendros (centro ficticio), la Comisión de Convivencia ha detectado que en los recreos muchos alumnos y alumnas de 1.º y 2.º ESO no encuentran con quién jugar, hay conflictos por el uso de las canchas y el patio acaba lleno de envoltorios. Además, el parque junto al instituto, que el Ayuntamiento ha autorizado a utilizar, necesita una limpieza ligera antes de la fiesta del barrio. La comisión lanza un reto a 4.º ESO: **diseñar, organizar y evaluar una actividad físico-deportiva de aprendizaje-servicio** que mejore algo real de la comunidad escolar o del barrio.

Cada equipo elige una necesidad real (un recreo inclusivo, una ruta limpia en el parque, una jornada de juegos tradicionales para las familias o un banco de reutilización de material deportivo), la define con un sondeo anónimo, selecciona la mejor idea con criterios, redacta un **plan de seguridad, roles y material**, prueba un prototipo reducido, comunica la actividad y la lleva a cabo con la autorización del centro. No se recauda dinero ni se trabaja con colectivos externos sin protocolos específicos. Al final se evalúa el impacto con indicadores sencillos y se deja un **legado** para el curso siguiente.

Reto

Diseñar, probar, organizar y dirigir por equipos una actividad físico-deportiva de aprendizaje-servicio autorizada que responda a una necesidad real de la comunidad, evaluar su impacto con indicadores sencillos y dejar un plan de continuidad.

Producto / reto final

Actividad físico-deportiva de aprendizaje-servicio.

Lógica motriz predominante. Diseño, organización, ejecución y evaluación de una acción de servicio: jornada activa, ruta limpia, recreo inclusivo o evento solidario no monetario.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE5** Adoptar un estilo de vida sostenible, aplicando medidas de seguridad en la práctica según el entorno y desarrollando acciones de servicio a la comunidad.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores, registro de aportaciones y herramientas digitales.
D2	Habilidades sociales, negociación y mediación en contextos motrices.
F3	Análisis y gestión del riesgo propio y ajeno en medio natural y urbano; medidas colectivas de seguridad.
F4	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales.
F5	Diseño y organización de actividades físicas en medio natural/urbano y cuidado del entorno como servicio a la comunidad.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Planificación de proyectos motores: fases de aprendizaje-servicio (necesidad, plan, prueba, acción, evaluación y legado), registro de aportaciones y herramientas digitales del centro.
- Habilidades sociales y de organización: negociación, reparto de roles, mediación en desacuerdos y trato respetuoso a participantes de distinta edad y nivel.
- Análisis y gestión del riesgo en el entorno escolar y urbano: matriz de riesgos, permisos, ratio, medidas colectivas de seguridad y plan de actuación ante incidentes.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales: no dejar rastro, gestión de residuos, reutilización de material, cuidado del mobiliario.
- Diseño y organización de actividades físicas en medio urbano o escolar como servicio a la comunidad: juegos cooperativos, recreos inclusivos, rutas y jornadas activas.
- Juego limpio y deportividad: actividades sin eliminación ni competitividad desmedida, reglas negociadas y atención a la diversidad.

Objetivos didácticos

- Detectar una necesidad comunitaria realista a partir de un sondeo anónimo y definir a quién beneficia la actividad.
- Diseñar una actividad segura, inclusiva y sostenible, seleccionando la mejor idea con criterios y redactando un plan de seguridad, roles y material.
- Asignar y asumir responsabilidades de organización, accesibilidad, comunicación, dinamización y seguridad, gestionando el tiempo y los acuerdos del equipo.
- Ejecutar la actividad, adaptarla sobre la marcha ante imprevistos y cuidar el espacio, el material y a las personas participantes.
- Evaluar el impacto con indicadores simples, reconocer lo que salió bien y mal y dejar un legado para la continuidad del proyecto.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Necesidades y destinatarios: juegos cooperativos, sondeo anónimo y elección de la necesidad del equipo

Evidencia: Ficha 1: test inicial sobre aprendizaje-servicio, necesidades detectadas (conteo anónimo) y destinatarios elegidos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Ideas y selección por criterios: rueda de ideas en movimiento y matriz de decisión

Evidencia: Ficha 2: matriz con tres ideas puntuadas por criterios y justificación de la elegida.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Plan de seguridad, roles y material: montaje relámpago y reparto de responsabilidades

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 3: riesgos y medidas, roles y comprobación de permisos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Prototipo reducido: probamos la actividad con un grupo pequeño y medimos tiempos

Evidencia: Ficha 4: registro del prototipo (tiempo de montaje, participantes, incidencias) y dos ajustes.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Preparación final y comunicación: ensayo general y mensaje claro para participantes

Evidencia: Ficha 5: mensaje de convocatoria con datos clave y lista de comprobación final.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Implementación en el centro o en la comunidad autorizada con coevaluación

Evidencia: Actividad dirigida (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con indicadores registrados durante la acción y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Evaluación de impacto y legado: análisis individual de un caso y plan de continuidad

Evidencia: Ficha 7: cálculo de indicadores de un caso nuevo, valoración del impacto, dos mejoras y una acción de legado.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Desarrolla el proyecto en equipo desde la necesidad hasta el legado: planifica, prueba un prototipo, aplica al menos dos ajustes tras el feedback y se autoevalúa y coevalúa el proceso y el resultado.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 4 y 7 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
3.1	Asume responsabilidades de organización, cumple el rol asignado, diseña una actividad sin eliminación ni competitividad desmedida y actúa con deportividad y respeto con participantes de distintas edades y niveles.	Ficha 3 y sesión 6 / observación y rúbrica
3.2	Coopera en la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado, ayuda a reajustar el plan cuando surge un imprevisto y cumple los acuerdos del equipo.	Fichas 3, 4 y 5 / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.3	Dialoga y negocia en los desacuerdos, incluye a participantes de distinta competencia motriz, género u origen y rechaza comentarios o conductas discriminatorias durante la actividad.	Ficha 6 y sesión 6 / coevaluación y lista de observación
5.1	Minimiza el impacto ambiental de la actividad (residuos, material reutilizado, cuidado del espacio y del mobiliario) y deja el lugar en mejores condiciones.	Fichas 3 y 6 / observación en la acción y rúbrica
5.2	Diseña y organiza la actividad en el entorno escolar o urbano autorizado con plan de seguridad, ratio, permisos, puntos de encuentro y normas de seguridad individuales y colectivas, y actúa ante un imprevisto.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 3 y 5 y sesión 6 / observación y producto motor

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Dinamiza la actividad con soltura: demuestra, adapta el espacio, el ritmo y las reglas a distintos niveles sin que se lo pidan y resuelve los imprevistos con decisiones rápidas y adecuadas.	Dinamiza la actividad con claridad y adapta la tarea con algún apoyo ante los imprevistos.	Dinamiza en situaciones sencillas, pero necesita ayuda para adaptar la tarea o reaccionar ante imprevistos.	No logra dinamizar la actividad con un mínimo de claridad o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Aplica por iniciativa propia el plan de seguridad, comprueba permisos, material y espacio, vigila a los participantes, cuida su propio esfuerzo y el entorno y detiene la actividad ante cualquier riesgo.	Aplica el plan de seguridad con algún recordatorio y cuida el espacio y el material.	Necesita varios recordatorios para aplicar las medidas de seguridad o cuidar el entorno.	Ignora las normas de seguridad, los permisos o el cuidado del entorno.
Cooperación y convivencia	Negocia el reparto de roles, cumple y ayuda a otros a cumplir los suyos, incluye a todos los participantes, media en los desacuerdos y trata a cada persona con respeto y paciencia.	Cumple su rol, colabora con el equipo y respeta a los participantes.	Cumple su rol de forma irregular o necesita ayuda para resolver desacuerdos.	No cumple su rol, dificulta la participación o falta al respeto.
Mejora y reflexión	Usa el prototipo, la observación y los indicadores para modificar el plan, explica qué mejoró y por qué y propone con realismo un legado para la continuidad.	Incorpora un ajuste a partir del feedback o de los datos y lo justifica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni evalúa el impacto.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Producto / transferencia	La actividad es segura, inclusiva y sostenible, responde a una necesidad con evidencia, se evalúa con indicadores y, en el caso nuevo, calcula e interpreta los indicadores con rigor y propone mejoras y legado.	La actividad cumple el propósito y los indicadores se interpretan con corrección en lo esencial.	A la actividad le falta algún elemento (evidencia, seguridad, evaluación) o el análisis individual es incompleto.	El producto no permite evidenciar el aprendizaje-servicio.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Patio o pista y, si hay autorización, un tramo de parque cercano; 20-30 conos, cuerdas, aros y pelotas blandas, petos de colores, 6 cronómetros y cartulinas para cartelería.
- Para la ruta limpia: guantes de trabajo, bolsas de reciclaje, pinzas, chalecos reflectantes, botiquín y un punto de recogida de residuos.
- Plantillas del Anexo 4 y tarjetas del Anexo 5 impresas, autorizaciones firmadas por el centro y, si procede, por las familias; dispositivos del centro opcionales para cartelería y registro.

Si no tienes este material… Sin parque: la ruta limpia se hace en el recinto del centro y sus accesos. Sin material deportivo: juegos cooperativos con objetos reutilizados (pelotas de papel, botellas, cuerdas). Sin dispositivos: cartelería a mano y registros en papel; el docente ofrece su cronómetro.

Seguridad y prevención

Toda acción requiere la aprobación previa del centro, con permisos, ratio de docentes y horario acordados; no se recauda dinero ni se trabaja con colectivos externos sin protocolos específicos. Se realiza una gestión de riesgos antes de cada prueba, sin contacto fuerte, con material blando y calzado atado. En la ruta limpia se usan guantes y no se tocan objetos peligrosos (cristales, agujas, productos desconocidos): se avisa a un adulto. Hidratación, protección solar y puntos de encuentro.

Interdisciplinariedad: Valores (ciudadanía y servicio a la comunidad), Economía (recursos limitados, reutilización y uso responsable) y Geografía (conocimiento y cuidado del entorno urbano).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Roles diversos: organización, accesibilidad, comunicación, práctica, observación.

Ampliación

Anexo 9

Crear un plan para que la actividad continúe el curso siguiente.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO

Un patio donde algunos no encuentran con quién jugar. Un parque lleno de envoltorios antes de la fiesta del barrio. Dos problemas reales y una pregunta: ¿puede una actividad física servir para algo más que para movernos? La Comisión de Convivencia os pide que lo demostréis. Escucharéis a quienes lo viven, elegiréis la mejor idea con criterios, la planificaréis con roles y plan de seguridad, la probaréis en pequeño y la llevaréis a cabo. Sin dinero y sin improvisar. Después, mediréis qué ha cambiado y qué dejaréis a los que vengan después. ¿Estáis listos para dejar huella?

> *«¿Cómo puede una actividad física mejorar algo de nuestra comunidad además de hacernos mover?»*

Vuestro reto

Diseñar, probar, organizar y dirigir por equipos una actividad físico-deportiva de aprendizaje-servicio autorizada que responda a una necesidad real de la comunidad, evaluar su impacto con indicadores sencillos y dejar un plan de continuidad.

Lo que vais a producir

Actividad físico-deportiva de aprendizaje-servicio.

Seguridad. Toda acción requiere la aprobación previa del centro, con permisos, ratio de docentes y horario acordados; no se recauda dinero ni se trabaja con colectivos externos sin protocolos específicos.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Escuchamos a la comunidad y elegimos una necesidad real.
2. Generamos ideas y seleccionamos la mejor con criterios.
3. Planificamos seguridad, roles y material.
4. Probamos un prototipo reducido y lo ajustamos.
5. Preparamos y comunicamos la actividad.
6. Llevamos la actividad a la comunidad autorizada.
7. Evaluamos el impacto y dejamos un legado.

Al terminar seré capaz de…

- Detectar una necesidad comunitaria realista a partir de un sondeo anónimo y definir a quién beneficia la actividad.
- Diseñar una actividad segura, inclusiva y sostenible, seleccionando la mejor idea con criterios y redactando un plan de seguridad, roles y material.
- Asignar y asumir responsabilidades de organización, accesibilidad, comunicación, dinamización y seguridad, gestionando el tiempo y los acuerdos del equipo.
- Ejecutar la actividad, adaptarla sobre la marcha ante imprevistos y cuidar el espacio, el material y a las personas participantes.
- Evaluar el impacto con indicadores simples, reconocer lo que salió bien y mal y dejar un legado para la continuidad del proyecto.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO

Lo necesario para llevar un proyecto de aprendizaje-servicio de principio a fin: el encargo de la comisión, el ciclo del proyecto, los criterios para elegir, el plano de una jornada, la gestión de riesgos, los indicadores de impacto, un proyecto resuelto, el protocolo de la acción y un glosario.

F1 El encargo de la Comisión de Convivencia

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º ESO · **De:** Comisión de Convivencia y departamento de Educación Física · **Asunto:** actividades de aprendizaje-servicio

Queremos que el instituto mejore a través del deporte. Cada equipo elegirá **una de estas cuatro líneas** (u otra aprobada por el centro) y la llevará a cabo:

1. **Recreo inclusivo** para 1.º y 2.º ESO: juegos cooperativos en el patio.
2. **Ruta limpia** por el recinto y por el parque autorizado, con recogida de residuos.
3. **Jornada de juegos tradicionales** para las familias que acuden a la fiesta del centro.
4. **Banco de reutilización** de material deportivo del centro: revisar, reparar y reorganizar.

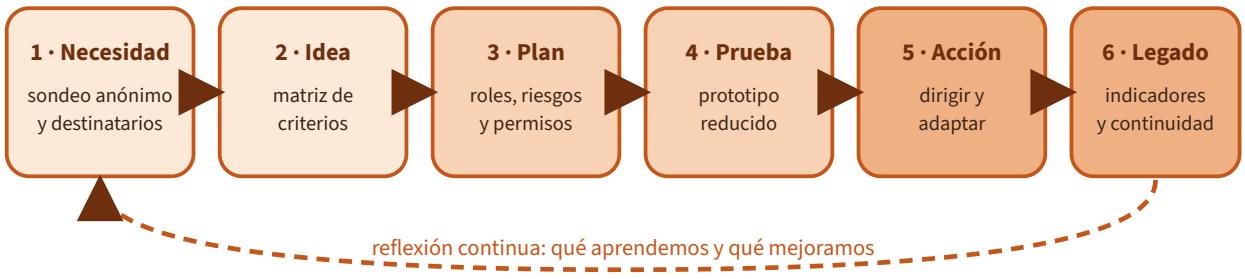
Condiciones: **autorización previa** del centro, **sin recaudar dinero**, **sin colectivos externos** sin protocolo, **plan de seguridad**, **roles** y **evaluación de impacto**.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué línea responde mejor a una necesidad real de vuestro entorno? ¿Cómo lo comprobaréis sin preguntar datos personales?

F2 El ciclo de un proyecto de aprendizaje-servicio

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

El servicio responde a una necesidad real; el aprendizaje está en planificar, decidir, ajustar y evaluar.

F3 Matriz de decisión: cómo elegir la mejor idea

DATOS

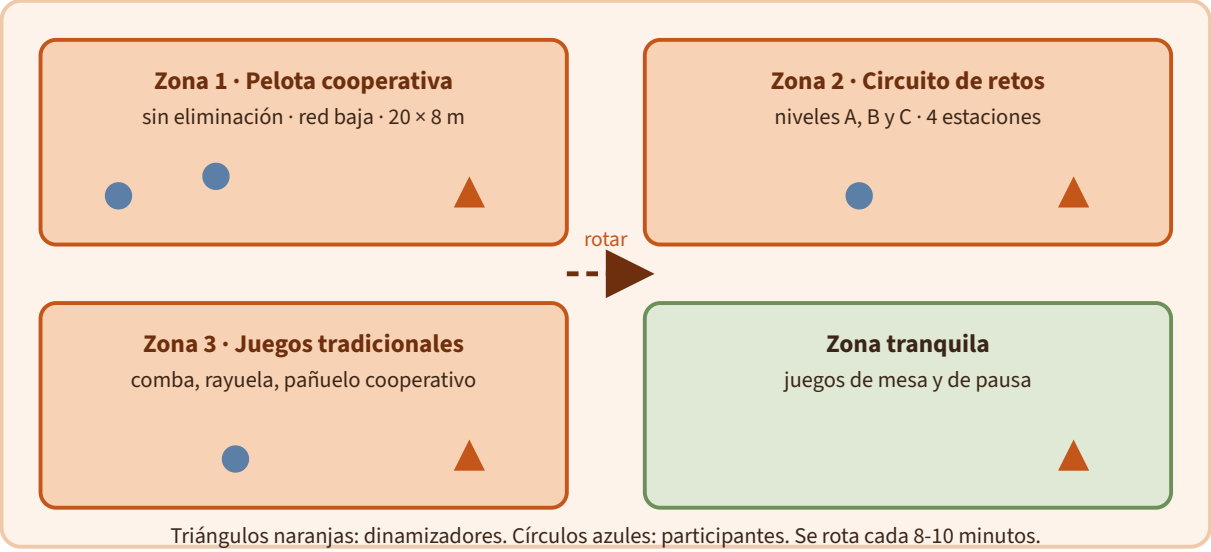
Criterio	Qué pregunto	Idea A: recreo cooperativo	Idea B: ruta limpia	Idea C: torneo competitivo
Necesidad real	¿Responde a lo que dijo la comunidad?	3	2	1
Seguridad	¿Los riesgos se controlan fácilmente?	3	2	2
Inclusión	¿Puede participar todo el mundo?	3	3	1
Sostenibilidad	¿Cuida el entorno y reutiliza material?	2	3	2
Viabilidad	¿Podemos hacerlo con el tiempo, los permisos y el material?	3	2	2
Total (máx. 15)	Suma de las puntuaciones (1-3)	14	12	8

Puntuación de 1 (poco) a 3 (mucho). Gana la idea con más puntos, pero se **justifica** con un dato o una evidencia por criterio. Si hay empate, decide la necesidad real.

Fuente: Herramienta de elaboración propia con un ejemplo ficticio.

F4 Plano de un recreo inclusivo

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia. Medidas orientativas.

Cada zona tiene un responsable de dinamización y otro de seguridad; todo el mundo puede cambiar de zona.

F5 Gestión de riesgos y permisos: ejemplo de matriz

DATOS

Riesgo	Probabilidad / gravedad	Medida preventiva	Responsable
Choques entre participantes	Media / baja	Zonas separadas, 2 m de distancia y reglas sin contacto	Seguridad
Material roto o resbaladizo	Baja / media	Revisar el material antes de usarlo y retirar el dañado	Organización
Residuos peligrosos en la ruta (cristales, agujas)	Media / alta	Guantes, pinzas y regla: no tocar y avisar al adulto	Seguridad
Calor o sol	Media / media	Agua, sombra, gorra y pausas cada 15 minutos	Organización
Participante excluido	Media / media	Rotación de zonas, juegos sin eliminación y mediación	Accesibilidad
Imprevisto (lluvia, falta de permisos)	Media / media	Plan B en el pabellón y comprobación del permiso	Organización

Permisos: autorización del centro (y de las familias si hay salida), ratio de docentes, horario acordado, plan de emergencia y puntos de encuentro. Sin permiso, no hay actividad.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia para una jornada de recreo inclusivo y ruta limpia.

F6 Indicadores simples para evaluar el impacto

DATOS

Indicador	Cómo se mide	Meta del ejemplo	Resultado del ejemplo	Logro
Participación	Conteo anónimo por franjas	60 participantes	48 participantes	80 %
Satisfacción	Encuesta de 3 preguntas (1-5)	4,0 de media	4,2 de media	105 %
Inclusión	Observador: ¿todos participan?	80 % de los que se acercan	75 %	94 %
Tiempo activo	Observación en 3 momentos	20 min por persona	18 min por persona	90 %
Residuos recogidos	Peso con báscula del centro	10 kg	12 kg	120 %

Logro = resultado ÷ meta × 100. Un indicador no es una nota: sirve para decidir qué mejorar y qué dejar como legado.

Fuente: Guía de elaboración propia con ejemplos ficticios.

F7 Ejemplo resuelto: proyecto «Patio para todos»

DATOS

Fase	Decisión del equipo «Patio para todos»
Necesidad	El sondeo anónimo a 1.º y 2.º ESO (62 respuestas) muestra que 28 personas dicen no tener con quién jugar y 21 piden juegos sin competición.
Idea elegida	Recreo inclusivo con tres zonas (F4). Obtuvo 14 de 15 en la matriz (F3).
Roles	Organización (material y horarios), accesibilidad (reglas y niveles), comunicación (carteles), dinamización (guiar los juegos) y observación y seguridad (indicadores y riesgos).
Prototipo	Con 10 participantes en el patio: el montaje tardó 14 minutos, demasiado; se redujo a 8 usando conos de 3 colores.
Acción	Dos recreos de 25 minutos con 48 participantes en total.
Impacto	Participación 80 %, satisfacción 4,2 sobre 5 y 75 % de inclusión.
Legado	Cuaderno con 8 juegos, plano de zonas y lista de roles para que 3.º ESO continúe el curso próximo.

¿Por qué funciona? Parte de una necesidad con datos, usa criterios para decidir, prueba antes de actuar, mide resultados y deja continuidad.

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia.

F8 Protocolo de la jornada de acción

PROTOCOLO

Antes: comprobad permisos y horarios, revisad el espacio y el material, colocad cartelería y repartid los roles: **organización**, **accesibilidad e inclusión**, **comunicación**, **dinamización** y **observación y seguridad**. Preparad un plan B por si llueve.

Procedimiento:

1. Reunión de 3 minutos del equipo: tareas y señales de parada.
2. Recibimiento de participantes y explicación breve de las normas.
3. Dinamización por zonas con rotación cada 8-10 minutos y cambio de niveles si hace falta.
4. La observación registra indicadores (F6) sin anotar nombres.
5. Adaptad sobre la marcha: si una zona se llena, se abre otra; si alguien queda fuera, se invita a participar.

Seguridad: sin contacto fuerte; material blando; en la ruta limpia, guantes y pinzas, y no tocar objetos peligrosos: avisar al adulto; hidratación y sombra; parar ante cualquier riesgo. Al terminar, recoged material y residuos y dejad el lugar mejor que lo encontrasteis.

Fuente: Pautas de elaboración propia. Los protocolos del centro prevalecen.

F9 Glosario del aprendizaje-servicio

GLOSARIO

Aprendizaje-servicio	Proyecto en el que se aprende mientras se presta un servicio útil a la comunidad.
Necesidad	Problema o carencia real que se detecta escuchando a las personas implicadas.
Destinatarios	Personas a quienes beneficia el servicio.
Prototipo	Prueba reducida de una actividad para detectar errores antes de hacerla completa.
Indicador	Dato que permite medir si el proyecto ha logrado lo que pretendía.
Legado	Lo que dejamos para que el proyecto continúe cuando nosotros ya no estamos.
Juego cooperativo	Juego sin eliminación en el que se gana o se logra el objetivo entre todos.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO

FICHA 1 Escuchamos a la comunidad

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala tras los juegos y el sondeo anónimo (5-6 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Un proyecto de aprendizaje-servicio busca…

◯ aprender mientras se presta un servicio útil ◯ entretener a la clase ◯ recaudar dinero ◯ solo ganar un premio

Para detectar una necesidad real hay que…

◯ copiar otro centro ◯ preguntar datos privados ◯ inventarla ◯ escuchar a las personas implicadas

Un juego cooperativo es aquel en el que…

◯ solo gana uno ◯ se logra el objetivo entre todos ◯ no hay reglas ◯ alguien es eliminado

2 **Anota las necesidades que han salido en el sondeo anónimo de la clase (conteo).**

Necesidad	Conteo	¿A quién afecta?

3 **Elige la necesidad de tu equipo y escribe quiénes serían los destinatarios y cómo lo sabes.**

_____

_____

_____

FICHA 2 Elegimos con criterios

SESIÓN 2

Usad la matriz de F3.

1 **Puntúa de 1 a 3 tres ideas de tu equipo.**

Criterio	Idea 1	Idea 2	Idea 3
Necesidad real			
Seguridad			
Inclusión			
Sostenibilidad			
Viabilidad			
Total			

2 **¿Qué idea elegís y qué evidencia justifica la decisión?**

FICHA 3 Plan de seguridad y roles

SESIÓN 3

Completa también la plantilla del Anexo 4 (F5 y F8).

1 **Repartid los roles; todos deben dinamizar alguna parte.**

Rol	Nombre	Tarea principal
Organización		
Accesibilidad e inclusión		
Comunicación		
Dinamización		
Observación y seguridad		

2 **Escribe tres riesgos de vuestra actividad con su medida y su responsable.**

Riesgo	Medida	Responsable

3 **Comprueba los permisos.**

- [ ] El centro ha aprobado la actividad.
- [ ] Hay horario, espacio y ratio de docentes acordados.
- [ ] No se recauda dinero ni se trabaja con colectivos externos sin protocolo.
- [ ] Hay plan B y plan de emergencia.

FICHA 4 Registro del prototipo

SESIÓN 4

Mientras otro equipo prueba vuestra actividad con un grupo reducido.

1 **Anota el registro del prototipo.**

Dato	Resultado
Tiempo de montaje (min)	
Número de participantes	
Esfuerzo medio percibido (0-10)	
Incidencias o riesgos detectados	

2 **Escribe dos ajustes que haréis para la jornada y qué dato los justifica.**

FICHA 5 Comunicamos la actividad

SESIÓN 5

1 **Escribe el mensaje de convocatoria con los datos clave.**

Qué	Cuándo	Dónde	Para quién	Qué traer

2 **Lista de comprobación final. Marca lo que ya está listo.**

- [ ] Permisos y horario confirmados.
- [ ] Material revisado y repartido.
- [ ] Roles ensayados.
- [ ] Cartelería sin datos personales.
- [ ] Plan B y botiquín preparados.
- [ ] Normas de respeto y sin eliminación explicadas.

FICHA 6 Indicadores durante la acción

SESIÓN 6

Quien observa registra sin anotar nombres.

1 **Anota los indicadores de la jornada.**

Indicador	Meta	Resultado
Participación (nº de personas)		
Satisfacción (1-5, media)		
Inclusión (% que participa)		
Tiempo activo (min por persona)		

2 **Una decisión de adaptación que tomasteis durante la acción y por qué.**

FICHA 7 Reto individual: evaluamos un caso nuevo

SESIÓN 7

Trabajo individual. Caso ficticio: un equipo organizó una ruta limpia con meta de 20 participantes y 15 kg de residuos. Resultado: 16 participantes, 21 kg de residuos y satisfacción media de 3,6 sobre 5 (meta 4,0).

1 **Calcula el logro de cada indicador (resultado ÷ meta × 100).**

Indicador	Cálculo	Logro (%)
Participación		
Residuos		
Satisfacción		

2 **Valora el impacto en 5-6 líneas: qué funcionó, qué no, dos mejoras y una acción de legado.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del proyecto del equipo. Con ella otro equipo debe poder organizar vuestra actividad sin explicaciones extra y con seguridad.

Equipo y roles

Nombres y roles: organización, accesibilidad, comunicación, dinamización, seguridad.

Necesidad y destinatarios

¿Qué mejoramos y para quién? Evidencia.

Actividad: estructura y reglas

Qué se hace, normas, tiempos, niveles y rotaciones.

Espacio y material

Dibuja zonas, rutas y material.

Riesgos y seguridad

Tres riesgos, medidas y permisos.

Sostenibilidad

Residuos, reutilización y cuidado del espacio.

Indicadores de impacto

Tres indicadores con su meta.

Prueba, ajustes y legado

Qué cambiamos tras el prototipo y qué dejamos para el curso siguiente.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Juegos cooperativos para escuchar

Montaje. Zona de 20 × 15 m, una pelota blanda y 4 aros; grupos de 6.

Consigna. Pelota que no cae: pasad la pelota entre todos sin que toque el suelo y sumad pases seguidos (récord del grupo). Tras 5 minutos, cada persona dice en una frase qué cambiaría del recreo; la persona de observación anota las ideas sin nombres.

MÁS FÁCIL
Con globo grande o pelota de espuma.

MÁS DIFÍCIL
Con dos pelotas a la vez o sin repetir nunca el mismo pase.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin lanzamientos fuertes; separación de 2 m y espacio libre de obstáculos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todas las voces se escuchan? ¿Se anotan las ideas sin juicio?

ESTACIÓN 2 Rueda de ideas en movimiento

Montaje. 4 carteles con las ideas del equipo repartidos por el patio, rotuladores y puntos adhesivos.

Consigna. Pasad por cada cartel durante 2 minutos, añadid mejoras y pegad un punto en la idea que más responde a la necesidad. Después, puntuad con la matriz de F3. 10 minutos.

MÁS FÁCIL
Con tres carteles y matriz con tres criterios.

MÁS DIFÍCIL
Con restricción de material: solo lo que ya hay en el centro.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Caminar entre carteles; sin carreras ni empujones.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Argumentan con evidencia? ¿Escuchan las ideas de los demás?

ESTACIÓN 3 Montaje relámpago

Montaje. Zona de 20 × 12 m, 12 conos, cuerdas y aros, cronómetro.

Consigna. Con vuestros roles, montad la zona de vuestra actividad en el menor tiempo posible sin perder seguridad: revisad primero el espacio y el material, después colocad. Cronometrad y desmontad. Anotad qué se puede mejorar.

MÁS FÁCIL
Con plano de montaje en la mano.

MÁS DIFÍCIL
Con un imprevisto (falta un aro o hay un obstáculo) que obliga a replantear el espacio.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Revisar el suelo; llevar un material cada vez; no correr con conos ni cuerdas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se reparte el trabajo? ¿Se revisa la seguridad antes de montar?

ESTACIÓN 4 Prototipo reducido

Montaje. El equipo A prueba su actividad con 8-10 participantes (otro equipo) durante 10 minutos; después se intercambian.

Consigna. Dinamizad una ronda de vuestra actividad. El equipo observador registra tiempo de montaje, participación, esfuerzo y riesgos. Al final, 3 minutos de feedback: una cosa que funciona y una que cambiar.

MÁS FÁCIL
Con una sola zona y 6 participantes.

MÁS DIFÍCIL
Con dos zonas y cambio de nivel a mitad.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Parar ante cualquier riesgo; sin contacto fuerte.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Las reglas se entienden? ¿Todos participan? ¿Se detectan riesgos a tiempo?

ESTACIÓN 5 Ensayo general y mensaje

Montaje. Zona de la actividad montada, cartelería y un cronómetro.

Consigna. Ensayad los 3 primeros minutos con el recibimiento, las normas y la señal de parada. Quien lidera comunica el mensaje en 30 segundos (qué, cuándo, dónde, para quién y qué traer). Comprobad la lista final.

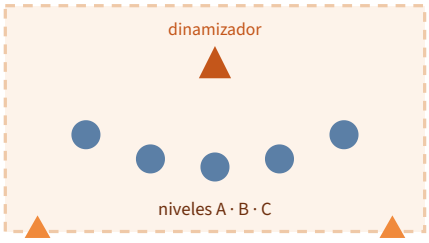
MÁS FÁCIL
Con guion de apoyo en una tarjeta.

MÁS DIFÍCIL
Con una pregunta imprevista de un participante («¿puedo jugar si no sé?») que se resuelve con inclusión.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Comprobar permisos y plan B antes de empezar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mensaje claro y breve? ¿Se incluye a todos desde el recibimiento?

ESTACIÓN 6 Dinamizar una zona



Montaje. Zona de 8 × 6 m con conos, un dinamizador y una persona de observación (F4).

Consigna. Dinamizad un juego cooperativo con tres niveles (A, B y C): explicad en 30 segundos, demostrad, empezad y adaptad. Cambiad de nivel si un participante lo pide. 8 minutos.

MÁS FÁCIL
Con nivel único y una demostración previa.

MÁS DIFÍCIL
Con participantes de edades distintas y cambio de regla a mitad.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin eliminación; sin contacto; material blando; parada al silbato.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La explicación es clara? ¿Se adapta el juego a quien lo necesita?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Actividad físico-deportiva de aprendizaje-servicio**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Dinamiza la actividad con soltura: demuestra, adapta el espacio, el ritmo y las reglas a distintos niveles sin que se lo pidan y resuelve los imprevistos con decisiones rápidas y adecuadas.	Dinamiza la actividad con claridad y adapta la tarea con algún apoyo ante los imprevistos.	Dinamiza en situaciones sencillas, pero necesita ayuda para adaptar la tarea o reaccionar ante imprevistos.	No logra dinamizar la actividad con un mínimo de claridad o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Aplica por iniciativa propia el plan de seguridad, comprueba permisos, material y espacio, vigila a los participantes, cuida su propio esfuerzo y el entorno y detiene la actividad ante cualquier riesgo.	Aplica el plan de seguridad con algún recordatorio y cuida el espacio y el material.	Necesita varios recordatorios para aplicar las medidas de seguridad o cuidar el entorno.	Ignora las normas de seguridad, los permisos o el cuidado del entorno.	
Cooperación y convivencia	Negocia el reparto de roles, cumple y ayuda a otros a cumplir los suyos, incluye a todos los participantes, media en los desacuerdos y trata a cada persona con respeto y paciencia.	Cumple su rol, colabora con el equipo y respeta a los participantes.	Cumple su rol de forma irregular o necesita ayuda para resolver desacuerdos.	No cumple su rol, dificulta la participación o falta al respeto.	
Mejora y reflexión	Usa el prototipo, la observación y los indicadores para modificar el plan, explica qué mejoró y por qué y propone con realismo un legado para la continuidad.	Incorpora un ajuste a partir del feedback o de los datos y lo justifica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni evalúa el impacto.	
Producto / transferencia	La actividad es segura, inclusiva y sostenible, responde a una necesidad con evidencia, se evalúa con indicadores y, en el caso nuevo, calcula e interpreta los indicadores con rigor y propone mejoras y legado.	La actividad cumple el propósito y los indicadores se interpretan con corrección en lo esencial.	A la actividad le falta algún elemento (evidencia, seguridad, evaluación) o el análisis individual es incompleto.	El producto no permite evidenciar el aprendizaje-servicio.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo detectar una necesidad real con un sondeo anónimo y elegir una idea con criterios.	○	○	○	○
Puedo organizar y dinamizar una actividad segura e inclusiva y adaptarla ante un imprevisto.	○	○	○	○
Puedo evaluar el impacto con indicadores sencillos y proponer una acción de legado.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Apoyos para quien necesita más estructura o prefiere un rol concreto. El objetivo es el mismo: contribuir a un servicio real, con seguridad y respeto.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zona más pequeña y tranquila para la dinamización; la tarea de comunicación puede hacerse en un rincón.
Material	Plantillas con frases de apoyo, plano de montaje ya dibujado y tarjetas con las normas de cada juego.
Reglas	Una sola actividad con dos niveles y rotaciones anunciadas; cálculo de indicadores con una tabla guiada.
Rol	Organización, accesibilidad, comunicación, práctica u observación; cada rol con una lista de tareas.
Intensidad	Participación moderada (esfuerzo 3-4), con pausas libres y opción de tareas sentadas.

Lista de tareas por rol

Organización: revisar permisos ✓ · material ✓ · horario ✓ Accesibilidad: reglas sencillas ✓ · niveles A-B-C ✓
Comunicación: cartel ✓ · mensaje de 30 s ✓
Dinamización: explicar en 30 s ✓ · demostrar ✓
Observación y seguridad: riesgos ✓ · indicadores ✓

1 **Elige un rol y completa tres tareas concretas que harías antes y durante la actividad.**

2 **Calcula el logro: la meta eran 30 participantes y hubo 24. ¿Qué porcentaje es? ¿Qué cambiarías?**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 10 · Deporte con impacto

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Plan de continuidad para el curso siguiente

Un servicio es de verdad útil cuando **continúa**. Diseña un plan para que la actividad de tu equipo siga existiendo el próximo curso, con otras personas al frente y con mejoras basadas en los indicadores.

Pasos

1. Resume en una frase qué se logró y qué indicadores mostraron margen de mejora.
2. Define quién continuará (por ejemplo, 3.º ESO), qué roles necesita y cómo se formará a las personas nuevas.
3. Redacta un calendario de tres momentos (preparación, acción y evaluación) con fechas aproximadas.
4. Elabora un cuaderno de continuidad con las reglas, el plano, los riesgos y los indicadores, y explica qué dos mejoras introduciréis.

Entrega

Una página con el calendario y la lista de roles y, al dorso, un cuaderno de continuidad resumido (reglas, plano, riesgos e indicadores) y dos mejoras justificadas.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 10 · Deporte con impacto

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: aprender mientras se presta un servicio útil; escuchar a las personas implicadas; se logra el objetivo entre todos.
2. Conteo modelo: sin compañía para jugar (28), juegos sin competición (21), canchas ocupadas (12), residuos en el patio (9). Se valora que no haya nombres y que cada necesidad tenga destinatarios claros.
3. Respuesta abierta: p. ej. «alumnado de 1.º que dice no tener con quién jugar; lo sabemos por el sondeo anónimo».

Ficha 2

1. Matriz: se valora que las puntuaciones (1-3) sean coherentes y que la suma sea correcta; ejemplo F3: A 14, B 12, C 8.
2. Justificación modelo: elegimos la idea A porque obtuvo 14 de 15 y responde a la necesidad más repetida (sin compañía para jugar), con riesgos fáciles de controlar.

Ficha 3

1. Roles: todos asignados y rotativos; tareas concretas (organización: material y horarios; accesibilidad: niveles y reglas; comunicación: carteles; dinamización: explicar y demostrar; observación y seguridad: riesgos e indicadores).
2. Riesgos modelo: choques (zonas separadas, 2 m); material roto (revisar antes); calor (agua y sombra). Permisos: se esperan las cuatro casillas marcadas antes de la acción.

Ficha 4

1. Valores esperables: montaje de 8-15 min; 8-10 participantes; esfuerzo 3-5; incidencias: la zona 2 era estrecha, falta de conos. Los datos no se valoran como marca.
2. Ajustes modelo: reducir el tiempo de montaje con conos de colores (tiempo de montaje de 14 min a 8 min); ampliar la zona 2.

Ficha 5

1. Mensaje modelo: Qué: recreo inclusivo; Cuándo: martes y jueves, 11:00-11:25; Dónde: patio del IES; Para quién: 1.º y 2.º ESO; Qué traer: nada, solo ganas de jugar. Sin datos personales.
2. Lista final: se espera que todo esté marcado antes de la sesión 6.

Ficha 6

1. Se valoran los registros coherentes y sin nombres; los resultados no se valoran como nota. Ejemplo: participación 48 de 60, satisfacción 4,2, inclusión 75 %, tiempo activo 18 min.
2. Adaptación modelo: «abrimos una cuarta zona cuando la de pelota se llenó y así nadie esperaba».

Ficha 7

1. Logros: participación 16 ÷ 20 × 100 = 80 %; residuos 21 ÷ 15 × 100 = 140 %; satisfacción 3,6 ÷ 4,0 × 100 = 90 %.
2. Valoración modelo: funcionó la recogida de residuos (140 %), pero hubo menos participantes de los previstos y la satisfacción fue algo baja (90 %). Mejoras: comunicar con más antelación y preguntar en la encuesta qué se puede mejorar. Legado: dejar un cuaderno con la ruta y el material.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Respuesta abierta; se valora que las tareas sean concretas y asociadas al rol (p. ej. en organización: comprobar permisos, revisar el material y confirmar el horario).
2. Cálculo: 24 ÷ 30 × 100 = 80 %. Mejora modelo: avisar con más antelación o ampliar la difusión.

Ampliación (Anexo 9)

1. Plan modelo: continúa 3.º ESO; roles formados por 4.º; calendario: septiembre preparación, octubre acción, noviembre evaluación; cuaderno con las reglas, el plano, los riesgos y los indicadores; mejoras: más difusión y una zona más tranquila.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dividir el patio en 4-6 zonas, una por equipo de 5-6 personas, mixtos y con roles rotatorios. Confirmar con el centro y, si hay salida, con las familias el permiso, el horario y la ratio antes de la sesión 6. Preparar plan B en el pabellón.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5-6 min de ficha y 5 min de recogida. Las fichas no deben superar 5-7 minutos. La sesión 6 puede ocupar dos recreos o una franja ampliada acordada con el centro.
- Seguridad y alternativa: sin recaudar dinero ni colectivos externos sin protocolo; en la ruta limpia, guantes y no tocar objetos peligrosos. Sin parque, actividad en el recinto; sin dispositivos, registros en papel. Datos solo agregados y sin nombres.
- Observables de evaluación: calidad de la necesidad y de los criterios, cumplimiento de roles, seguridad, inclusión, cuidado del entorno, ajuste durante la acción y uso de los indicadores. Progresión posible: vincular el proyecto con un servicio estable del centro.

Errores frecuentes

- Elegir una actividad por gusto del equipo sin evidencia de necesidad en la comunidad.
- No pedir permisos o no comprobar el plan B; empezar sin revisar el espacio y el material.
- Diseñar juegos con eliminación o competitivos que dejan fuera a quienes tienen menor competencia motriz.
- Repartir los roles sin tareas concretas, de modo que unas personas hacen todo y otras nada.
- Dejar residuos o material sin recoger o no dejar el espacio mejor que antes.
- Calcular los indicadores sin la meta (sin base de comparación) o confundir logro con nota.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan otras necesidades y actividades si están respaldadas por evidencia, cuentan con permiso del centro y son seguras e inclusivas.
- En las matrices se acepta cualquier puntuación coherente con la justificación; se valora el razonamiento y no el total.
- En los indicadores se valora el cálculo correcto (resultado ÷ meta × 100) y una interpretación honesta, incluyendo lo que no salió bien.
- No se valoran los resultados como marca del alumnado, sino la planificación, el cuidado, la adaptación y la mejora.

Créditos, fuentes y condiciones de uso

Edición revisada: octubre de 2026

Situaciones de aprendizaje · Educación Física · 4.º ESO. Material elaborado y editado por **recursoseso.com**.

Normativa de referencia

- Ley Orgánica 2/2006, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE).
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la ESO.
- Currículos autonómicos correspondientes, a los que debe adaptarse esta propuesta.

Seguridad

Las propuestas son educativas, no médicas: no incluyen pruebas máximas ni diagnósticos, y la intensidad se autorregula. Los primeros auxilios se trabajan con simulaciones sin contacto lesivo; la RCP, solo sobre maniquí, y el DEA, solo con equipos de entrenamiento. Las salidas al entorno requieren autorizaciones, ratio y evaluación de riesgos. Las **normas del centro**, el estado de salud conocido del alumnado, la meteorología y la supervisión docente prevalecen siempre sobre este cuaderno.

Fuentes de referencia

Directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios; recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre actividad física para la salud; recomendaciones del Consejo Europeo de Resucitación (ERC) y del Consejo Español de RCP para el soporte vital básico; servicio de emergencias 112; reglamentos y guías de iniciación de las federaciones deportivas; Consejo Superior de Deportes; y las fuentes citadas en cada dossier. Los casos, personajes, equipos, rutas y datos señalados como ficticios o ilustrativos han sido creados para el aula. Los nombres de deportes, aplicaciones y entidades se citan solo como referencia; sus marcas pertenecen a sus titulares.

Diseño

Diagramas de espacios y de juego, circuitos, tarjetas de estación, gráficas y plantillas de elaboración propia. Iconografía: Lucide (licencia ISC).

Condiciones de uso

© 2026 recursoseso.com. Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción de las páginas de este cuaderno para su uso en el aula por parte del docente o del centro educativo que lo ha adquirido u obtenido legítimamente. No está permitida su redistribución, venta, publicación en otras webs o plataformas ni su modificación para uso comercial sin autorización expresa de recursoseso.com.

Si detectas algún error o quieres proponer una mejora, puedes comunicarlo a través de **recursoseso.com**. Este material se revisa y actualiza periódicamente.