



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

Máster Universitario en profesorado de Educación
Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación
Profesional y Enseñanza de Idiomas
Especialidad: Educación Física

SAP909 Trabajo final de máster

INNOVACIÓN METODOLÓGICA EN EDUCACIÓN FÍSICA: JUEGOS MOTRICES Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA ASIGNATURA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y SALUD



Autor

Aarón Lafuente Barandarain
D.N.I: 72506858-W

Directores

Dr. Òscar Chiva Bartoll
Dr. Jesús Gil Gómez

Índice

Resumen.....	3
1 Introducción.....	4
2 Marco teórico de la Unidad Didáctica.....	5
2.1 Educación Física, Juegos motores e innovación.....	5
2.2 Programa Intergeneracional.....	9
3 Adaptación de un Programa Intergeneracional en la Unidad Didáctica.....	11
4 Unidad Didáctica: Acondicionamiento físico en personas adultas mediante juegos motores.....	12
4.1 Marco legal.....	12
4.2 Contexto.....	13
4.3 Objetivos.....	13
4.4 Competencias básicas y relación con otras disciplinas.....	18
4.5 Contenidos.....	18
4.6 Metodología.....	19
4.7 Temporalización.....	21
4.9 Actividades de la Unidad Didáctica.....	22
4.9 Evaluación.....	25
4.9.1 Evaluación del alumnado.....	25
4.9.2 Evaluación del profesor.....	34
4.9.3 Evaluación del proceso.....	34
5 Valoración general de la aplicación del proyecto intergeneracional.....	35
5.1 Valoración por parte del alumnado.....	35
5.2 Valoración por parte de los adultos mayores.....	39
6 Conclusiones y propuestas de mejora.....	40
7 Referencias bibliográficas.....	42
8 Anexos.....	44

Resumen

El presente trabajo expone el proceso y el resultado de aplicar una innovación metodológica en la asignatura “Educación Física-Deportiva y Salud”, perteneciente al segundo curso de Bachillerato. Concretamente la propuesta se centra en el desarrollo de una Unidad Didáctica en la que se trabaja la condición física a partir de juegos motores y, todo ello, dentro del contexto de un programa de acercamiento intergeneracional.

El acercamiento intergeneracional es el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes, y lo que se pretende con el mismo es conseguir beneficios individuales y sociales debido al aumento de riqueza cultural que se produce.

Esta propuesta de innovación metodológica plantea un engranaje en el que intervienen diferentes factores, cuya interrelación se irá exponiendo a partir de los sucesivos apartados del trabajo.

En primer lugar se exponen los beneficios que esta experiencia intergeneracional, planteada como innovación metodológica, aportan a la Unidad Didáctica. A continuación se establece el marco teórico, que servirá de referencia para justificar el desarrollo del proceso descrito. En él se apuntan las ideas y definiciones necesarias para comprender la base teórica que sustenta el trabajo llevado a cabo. Posteriormente, se explica cómo se ha llevado a cabo la adaptación de los principios del programa intergeneracional al contexto pedagógico. De hecho, como resultado de esta adaptación surge la Unidad Didáctica planteada, donde se explican con detalle todas las partes que la componen y que han hecho posible su puesta en práctica. Asimismo, se presentan los resultados obtenidos de la valoración de todo el proyecto. Por último, atendiendo a los resultados de la valoración y como producto de la reflexión desarrollada a lo largo del proceso, se expresan las conclusiones y propuestas de mejora más destacadas.

1. Introducción

La esencia del trabajo consiste en el desarrollo de una Unidad Didáctica para la asignatura optativa de segundo de bachillerato: “Educación Físico-Deportiva y Salud” de los alumnos/as del IES El Caminàs, de Castellón.

Dicha Unidad Didáctica está dirigida a la enseñanza-aprendizaje de contenidos relacionados con la actividad física y la salud, más en concreto con el acondicionamiento físico. En ese sentido, el enfoque multidisciplinar del proyecto se adapta perfectamente a los contenidos de la especialidad.

Este trabajo, además de desarrollar una Unidad Didáctica, utiliza la estructura básica de un programa de acercamiento intergeneracional, adaptándola al contexto educativo y curricular. De esta manera, se desarrollan contenidos de la especialidad de Educación Física aprovechando los múltiples recursos materiales y educativos del entorno y la comunidad, que se abren gracias a esta perspectiva multidisciplinar.

Los principales recursos materiales del entorno que se han aprovechado en este trabajo han sido los siguientes:

- El pabellón polideportivo, no solo como instalación, sino como escenario real del mundo laboral en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- El servicio de Acondicionamiento Físico para Adultos del Patronato Municipal. En esta actividad los participantes son adultos mayores, algo que es muy interesante desde un punto de vista educativo en el que se fomentan valores sociales emergentes, debido al incremento de la población de este grupo y a la creciente demanda de servicios relacionados que está sucediendo.

En cuanto a los recursos educativos que ha aportado el acercamiento intergeneracional a la Unidad Didáctica, los más destacados han sido:

- La cesión de responsabilidades y fomento de la autonomía del alumnado.
- La apertura de las aulas al entorno social mediante metodologías activas y participativas.
- La posibilidad de intercambiar puntos de vista con miembros de otra generación y así fomentar la adquisición de nuevos valores.

La primera responde a la necesidad de hacer dueño y protagonista de su proceso educativo al alumnado. Consiguiendo así fomentar su pensamiento crítico y su capacidad de llevar a cabo proyectos creativos con independencia (Peiró, 2012).

En cuanto al segundo elemento metodológico, la utilización de metodologías activas y participativas hace que la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje sea mucho más elevada que si se utilizan otras metodologías más tradicionales. Además, favorecen la introducción de las competencias como objeto de la formación académica, siendo esta algo más que la acumulación de conocimientos. El aprendizaje de competencias supone conocer, comprender y usar pertinentemente las habilidades y conocimientos (Cruz, 2005).

Para que el trabajo cumpla los objetivos propuestos en ambas dimensiones, tanto el acercamiento intergeneracional, como el desarrollo de una Unidad Didáctica, es importante una planificación exhaustiva, acompañada de la elaboración de guías didácticas que permitan conectar los contenidos de la especialidad, aprovechando los recursos materiales y educativos del entorno y la comunidad desde una perspectiva multidisciplinar.

De esta forma, los objetivos y contenidos curriculares propios de la Unidad Didáctica se han visto beneficiados con la implementación del proyecto intergeneracional, ya que una actividad física que busca beneficios para la salud es algo que está estrechamente relacionado con la situación y las necesidades de los adultos mayores, y por lo tanto, conocerlas de primera mano ayuda a comprender y contextualizar este ámbito de la actividad física.

Además, para llevar a cabo la experiencia intergeneracional se ha tenido que poner en práctica el trabajo teórico de los alumnos/as, aportándole así beneficios al proceso de enseñanza-aprendizaje. Algunos de los beneficios obtenidos han sido: el sentimiento de responsabilidad que la necesidad de poner en práctica el trabajo para un público real fomenta, o la mayor exigencia que supone para los alumnos/as el tener que tratar de una manera realista el diseño teórico para adaptarse a la situación que podrían encontrar en un futuro laboral relacionado con esta rama de conocimiento.

La actividad física, y más en concreto el acondicionamiento físico para la mejora de la salud, ha sido el nexo mediante el cual se han llevado a cabo tanto la Unidad Didáctica curricular, como el acercamiento intergeneracional. La clase de acondicionamiento físico para adultos ha servido para delimitar el marco teórico sobre el cual se han podido desarrollar los contenidos y objetivos curriculares y a su vez, ha definido un contexto propicio para el acercamiento intergeneracional. Dando como resultado una relación simbiótica muy interesante para la educación y formación integral del alumnado.

2. Marco teórico de la Unidad Didáctica

2.1. Educación Física, juegos motores e innovación

El concepto de innovación en las ciencias humanas está estrechamente relacionado con la búsqueda a través de la investigación de nuevos conocimientos, de soluciones o de adaptaciones a nuevas realidades. Y precisamente nuevas realidades son las que han surgido y están surgiendo en la actualidad. El siglo XXI se está identificando por los constante cambios que están produciendo en el mundo en cuanto a sociedad, política, economía, tecnología, educación y trabajo. El mundo actual está pasando de una sociedad basada en la industria productiva a otra basada en el conocimiento, pasando por un estado intermedio que es el de una sociedad de la información (Yániz y Villadón, 2006)

Por eso, la educación se centra en formar personas que puedan ser capaces de seleccionar, actualizar y utilizar el conocimiento en un contexto específico, que sean capaces de aprender en diferentes contextos y modalidades y a lo largo de toda la vida, y que puedan

entender el potencial de lo que van aprendiendo para que puedan adaptar el conocimiento a situaciones nuevas.

Como explica Haro (2009) no basta con que el alumnado sepa una fórmula química o las propiedades de los logaritmos sin titubear, sino que además necesita saber utilizar las herramientas que le hacen falta para relacionar estos conocimientos con otros, ampliarlos o corregirlos, lo cual hace necesario un cambio en la forma tradicional de educar, es decir, se hace necesario innovar.

La innovación educativa es absolutamente necesaria para evitar el estancamiento de una materia. En el caso concreto de la Educación Física, es interesante hacer una reflexión crítica acerca de los diferentes enfoques metodológicos (Devís y Peiró, 1992), valorando su capacidad de producir aprendizaje significativo. Al fin y al cabo lo que se busca es una Educación Física que realmente eduque y que no se convierta únicamente en un espacio en el que el alumnado practique actividad física.

Efectivamente, el modelo teórico con el que se construya el proceso educativo influirá de manera significativa en este. Si se utiliza como referencia un modelo cuerpo-máquina se obtienen contenidos relacionados con la actividad física y la salud, actividad física y rendimiento, o parecidos. Si por el contrario se parte de un modelo de unidad psicofísica, se trabajarán contenidos más relacionados con los juegos motores, hábitos corporales, expresión corporal, etc. (Vázquez, 2005). Esta segunda visión ha ayudado a introducir en la Educación Física diversas corrientes educativas que intentan escapar de los convencionalismos y buscan una innovación, tanto a nivel de contenidos como de metodología.

Una de las corrientes más importantes es la pedagogía crítica, sobre la que Freire es considerado como el autor que más ha influido en su desarrollo. El trabajo de Freire gira en torno a la pedagogía de la liberación y la pedagogía de la esperanza. Toda su vida y obra profesional está marcada por un fuerte interés emancipatorio y entiende que el papel fundamental de la educación es la liberación de los seres humanos y de los grupos sociales sometidos a relaciones de control, injusticia y/o explotación. “Estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas y recrearlas” (Freire, 2012). En España la pedagogía crítica aplicada en la Educación Física ha tratado temas como: la educación ambiental y la educación para el consumo, el deporte y la iniciación deportiva en la escuela, y la creación de una conciencia crítica frente a los planteamientos de Educación Física y deporte que transmiten la televisión y los medios de comunicación. Algunos de los autores y obras más reconocidos son: Fernández- Balboa (2004), Sicilia (2004), Devís (1992) y Fraile (2004).

El principal inconveniente de esta corriente es que suele quedarse en discursos sin aparente traducción a prácticas, experiencias y materiales curriculares concretos. Por otra parte, destacar que la mayoría de las experiencias desarrolladas en torno a este tipo de planteamientos sigue sin ser difundidas.

La educación en valores y el aprendizaje cooperativo en Educación Física son dos corrientes mucho más relacionadas con elementos metodológicos prácticos. Dichas manifestaciones tienen fuertes relaciones tanto entre ellas como con la mencionada pedagogía crítica en Educación Física. Esta relación es lógica ya que las tres manifestaciones nacen de la

misma racionalidad curricular práctica y del mismo discurso de Educación Física (participativo-educativo), por lo que comparten objetivos y planteamientos muy parecidos. Todas procuran una educación que fomente el aprendizaje significativo y la construcción de nuevos conocimientos, no únicamente la reproducción de ideas predeterminadas. Según López-Pastor (2013), los puntos fuertes de estas propuestas son:

- El trabajo sistémico y en profundidad de los temas transversales en Educación Física.
- El logro de buenos climas de grupo en las aulas y un mayor grado de integración e inclusión.
- La generación de sistemas de formación que favorecen el intercambio de experiencias entre el profesorado interesado en estas temáticas.

Además, estas corrientes pedagógicas también aportan ventajas en el trabajo por competencias ya que posibilitan el aprendizaje activo, siempre y cuando se respeten los siguientes criterios (Yániz y Villadón, 2006):

- La validez. Implica la congruencia con los objetivos pretendidos. Una actividad es válida si favorece el aprendizaje deseado.
- La adecuación. Supone la adaptación de la metodología a las características y al desarrollo de los alumnos.
- Relevancia o significación. Es la posibilidad de aplicar lo que se aprende a la realidad y la utilidad para esa realidad.
- Comprensividad. Las actividades permiten lograr los objetivos en toda su amplitud, tanto en el ámbito de cada objetivo, como del conjunto de todos ellos.
- Variedad. La variedad es necesaria porque existen diversos tipos de aprendizaje. Complementa la comprensividad. Se trata de pensar en variedad de experiencias y no en variedad de actividades sin ningún criterio.

Por el contrario, estas propuestas metodológicas innovadoras tienen puntos débiles en el ámbito de la Educación Física (López-Pastor, 2013):

- La escasez de marcos teóricos elaborados sobre el lugar y papel de este tipo de propuestas en los modelos y enfoques de Educación Física, así como su lugar en las programaciones.
- El peligro de caer en el activismo y entender las actividades físicas cooperativas como instrumento metodológico con el que trabajar cualquier otro contenido, en vez de entenderlo como un contenido específico dentro de la Educación Física.
- El centrarse exclusivamente en el tema de la educación en valores y olvidar los contenidos de aprendizaje propios de la Educación Física.

Hasta ahora, se han abordado las metodologías educativas innovadoras con más influencia en este trabajo, pero no tendría validez práctica hacerlo sin mencionar también los contenidos que estos modelos metodológicos propician.

Según Vázquez (2005), no se desarrollará de igual modo una clase de Educación Física basada exclusivamente en el concepto de máquina corporal, desde una perspectiva bio-fisiológica, que si consideramos al alumnado como unidad psicofísica en la que el cuerpo no es una entidad autónoma sino que está integrado en la personalidad total, y en un contexto social determinado.

Este trabajo se sitúa más cerca de la visión moderna que representa al alumnado como una unidad psicofísica, y es por eso, que se utilizarán los juegos motores como herramienta en el proceso educativo. Porque para jugar es necesaria la puesta en funcionamiento de todas las estructuras del ser humano y como explica Conde (2013), el uso de los juegos facilita las relaciones y la autonomía.

En este sentido, en vez de trabajar la condición física exclusivamente con tareas analíticas y ejercicios aislados, puede ser interesante utilizar juegos motores para desarrollarla, ya que facilitan mayor riqueza en contenidos, tanto físicos como socio-afectivos.

Según Gil y Chiva (2014), el juego motor como medio educativo aporta las siguientes propiedades:

- Es una actividad motivadora.
- Ofrece un marco contextualizado de la acción motriz.
- Hace posible un alto grado de interacción entre los alumnos.
- Proporciona situaciones motrices de naturaleza variada.
- Crea las condiciones necesarias para que los alumnos inicien procesos de búsqueda de soluciones.
- Pueden ser fuente de aprendizajes significativos.

Según Omeñaca (2001), el juego en Educación Física se caracteriza por establecer una actividad a realizar, por estar regido por un sistema de reglas que marcan su dinámica interna como actividad física organizada y por hacer efectiva la posibilidad de utilizar estrategias de actuación.

Por otro lado, los juegos motores como instrumento metodológico en Educación Física, permiten aprovechar las ventajas de las corrientes educativas expuestas anteriormente. Ventajas como fomentar un buen clima de grupo, la integración e inclusión en el aula y el fomento de la educación en valores, etc. Además, se consiguen superar algunos puntos débiles de dichas manifestaciones teóricas, ya que los juegos motores constituyen un contexto situacional más amplio y complejo que las actividades físicas cooperativas, convirtiéndose así en un instrumento metodológico muy válido para trabajar la gran mayoría de los aprendizajes propios de la Educación Física.

En definitiva, la capacidad de los juegos motores para fomentar la interacción entre los participantes, la aportación de un contexto situacional que favorece la implantación de innovaciones educativas y la constitución de un marco para la acción motriz más que válido en el trabajo de la condición física, hacen que los juegos motores sean la herramienta didáctica idónea para esta propuesta pedagógica que, como pasamos a ver en el siguiente apartado, se basa en el desarrollo de un programa intergeneracional.

2.2. Programa Intergeneracional

Los planteamientos pedagógicos expuestos anteriormente se han implementado en esta Unidad Didáctica en forma de aplicación de la adaptación de un programa intergeneracional. El Consorcio Internacional para los Programas Intergeneracionales (ICIP), acordó la siguiente definición: “Los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales”.

1. Roles. Los y las participantes en el programa deben tener un papel asignado, una posición y una tarea comprensible y significativa.

En este sentido, el papel asignado es claro: el alumnado va a dirigir un programa de actividad física y salud mediante juegos motores, desarrollado *ad hoc*, en el que deberán dejar constancia del dominio de los contenidos curriculares de la asignatura Actividad Física y Salud. Por su parte, los adultos del grupo de mantenimiento físico desempeñan el rol de usuarios/as o participantes en dichas clases.

2. Relaciones. Los participantes deben desarrollar relaciones personales y sentimientos positivos (afecto, apoyo, confianza, etc.)

La experiencia que se desarrolla en este trabajo se funde plenamente con estos planteamientos. El acercamiento intergeneracional es, de hecho, el motor de todo el proyecto.

3. Reciprocidad. Todos los participantes han de dar y recibir a personas que no pertenecen a su grupo de edad.

En este programa todos aportan y aprenden algo sobre los demás y sobre uno mismo.

4. Reconocimiento continuo de lo que cada participante aporta al programa.

La experiencia demuestra que este reconocimiento es una magnífica fuente de motivación para los participantes.

5. Capacidad de respuesta a necesidades de la comunidad.

Los programas que se centran en la satisfacción de necesidades reales y claramente identificadas tienen una mayor probabilidad de ser sostenibles y, por tanto, de tener un impacto de más calado.

Esta propuesta satisface la necesidad de aprender de forma novedosa y significativa, a la vez que pretende mejorar las relaciones entre personas de diferentes edades. En este sentido, el programa de acondicionamiento físico para adultos mayores no es la única aportación que se ha pretendido hacer, sino el medio empleado tanto para el acercamiento intergeneracional, como para el aprendizaje de contenidos académicos. De entre estos últimos cobran gran relevancia los denominados actitudinales, debido a que el contacto directo con los adultos mayores fomenta de manera directa valores como la solidaridad, la cooperación, la empatía con la otra generación, etc. Esta idea se desarrollará con más detalle en el apartado correspondiente de la Unidad Didáctica.

Una buena manera de ilustrar en qué puede consistir un programa intergeneracional es acudir a los ejemplos. A continuación se exponen brevemente algunos:

- SHINE (EE.UU.): Jóvenes estudiantes universitarios ayudan a inmigrantes y refugiados mayores a aprender inglés y a prepararse para su inmersión en la sociedad americana como ciudadanos.
- “Proyecto Guía Rotterdam” (Holanda): Los adultos mayores autóctonos introducen a los nuevos niños inmigrantes de las minorías étnicas en la sociedad holandesa y en el barrio en que van a vivir.
- “Abuelos por decisión propia” (Uruguay): Personas mayores formadas adecuadamente, casi sin relación con hijos y nietos debido a la emigración de estos, visitan y mantienen contacto telefónico semanal con niños víctimas de abusos internados en centros de protección.
- Magic Me (Gran Bretaña): Esta organización se dedica a poner en marcha programas intergeneracionales que, a través del arte, consigan facilitar la interacción entre niños en edad escolar y, por ejemplo, mayores con demencia que viven en residencias o centros de estancia diurna. También pretende promover la comprensión cultural y reducir el aislamiento social de inmigrantes jóvenes y mayores.

En nuestro país también se pueden encontrar varios casos:

- GYRO (“Generatividad y Relevancia Social de las Personas Mayores”) (España): Organizado por la asociación Oferta Cultural de Universitarios Mayores (OFECUM), este programa pretende mejorar las relaciones intergeneracionales, la generatividad y la relevancia social de las personas mayores mediante su implicación, como voluntarios, en la atención significativa a otros colectivos.
- “Los mayores también cuentan” (España): La Fundación Girasol impulsa la formación de personas mayores como cuentacuentos que intervendrán más tarde en bibliotecas, escuelas, prisiones, asociaciones de inmigrantes, y otros espacios. Se trata de que, al tiempo que los mayores adquieren habilidades y capacidades para mantener su memoria en buenas condiciones, grupos de niños y jóvenes aprendan, entre otras cosas, a relacionarse y a valorar a los mayores.

En definitiva, cabe decir que existen grandes expectativas a nivel internacional de que los programas intergeneracionales tendrán un impacto enorme y positivo en las vidas de los niños, jóvenes y mayores que participen.

Uno de los principales ámbitos de intervención en el que se busca actualmente la proliferación de estos programas intergeneracionales es el ámbito educativo. Tal y como define Pérez (2007) la educación intergeneracional se basa en el encuentro mutuo entre dos o más generaciones, donde una de ellas coincide con las personas mayores o personas de edad. Para conseguir este acercamiento, es necesario potenciar la comunicación entre ambos grupos o generaciones. Este diálogo intercultural consiste en la aproximación cultural entre diferentes edades, buscando para ello motivaciones comunes que hagan posible esta comunicación; donde además, se establezca una relación de igualdad entre ambas generaciones, basada en el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la aceptación hacia las otras personas.

Basándonos en lo anterior, los efectos positivos que esperamos que se produzcan a partir del programa intergeneracional que implantamos en esta Unidad Didáctica de Educación Física en bachillerato, son los siguientes:

- Estrechar lazos afectivos entre personas de diversas generaciones.
- Romper posibles prejuicios sociales sobre el otro grupo.
- Iniciar un compromiso intergeneracional sostenido en el tiempo.
- Valorar la actividad física como nexo de unión intergeneracional.

3. Adaptación de un programa intergeneracional en la Unidad Didáctica

El planteamiento pedagógico de este trabajo parte del desarrollo, la elaboración y la puesta en práctica de una Unidad Didáctica en la que el alumnado de segundo de bachillerato deberá diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico que irá dirigido a un grupo de adultos mayores.

La adaptación del programa intergeneracional dentro de la Unidad Didáctica de acondicionamiento físico pretende ser una experiencia complementaria que enriquezca el proceso educativo.

El proyecto intergeneracional que se expone en este trabajo consiste en la participación de dos grupos de diferente generación en una misma actividad, en este caso, tres sesiones de acondicionamiento físico. Cada grupo de edad tendrá asignado un rol y unas responsabilidades.

Los nueve jóvenes alumnos/as de la asignatura optativa de segundo de bachillerato, *Educación Físico-Deportiva y Salud*, desempeñan el rol de directores de la actividad. Su función consiste en diseñar y llevar a cabo tres sesiones de acondicionamiento físico. Para facilitar el trabajo están divididos en tres grupos de tres integrantes cada uno y, mientras tres dirigen cada sesión, los seis restantes colaboraran como participantes.

En cuanto al grupo de adultos mayores, ha estado compuesto por cuarenta mujeres de entre 50 y 70 años, que participan en una actividad de gimnasia de mantenimiento organizada por el Patronato Municipal de Deportes. A nivel social esta generación ha vivido muchos cambios, siendo uno de los más significativos el desarrollo tecnológico. Esta situación ha inducido a las sociedades a caer en el individualismo y, en consecuencia, al peligro de exclusión social de estos colectivos. En definitiva, su función en este programa consiste en asistir a las sesiones, comprometerse con la actividad y tratar de facilitar el desarrollo del mismo.

4. Unidad Didáctica: Acondicionamiento físico en personas adultas mediante juegos motores

4.1. Marco legal

El DECRETO 102/2008, de 11 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo del bachillerato en la Comunidad Valenciana [2008/8761], define el fin de dicha etapa de la siguiente manera:

“El bachillerato tiene como finalidad proporcionar a los estudiantes formación, madurez intelectual y humana, así como los conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará al alumnado para acceder a la educación superior.”

La razón de ser de este trabajo está en completa sintonía con la finalidad que define el decreto. Primero, porque la unidad didáctica está diseñada para proporcionar al alumnado conocimientos y habilidades dentro de un ámbito definido también en dicho decreto, la Educación Física, y segundo, y más importante, porque mediante la propuesta innovadora de adaptar la estructura de un programa intergeneracional en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se consigue facilitar el fomento una actitud responsable y competente para el desarrollo de funciones sociales.

La Unidad Didáctica que se expone a continuación se ubica dentro de la etapa de bachillerato, en concreto en la asignatura optativa *Educación Físico-Deportiva y Salud*, y tal y como regula la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, como materia optativa del bachillerato, debe poseer fundamentalmente un carácter formativo que complete los aprendizajes anteriores. Como tal, debe procurar una formación complementaria y polivalente, ampliando y profundizando en los conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes planteadas en la materia común de bachillerato.

Una de las razones de ser de la Educación Física del bachillerato es incorporar contenidos con mayor trascendencia personal y social, que hagan a nuestro alumnado más competente y dar respuesta a las nuevas demandas de la sociedad, así como procurar la formación integral del alumnado. Su currículum trata de dar un paso más hacia la autonomía del alumnado en la planificación, gestión y práctica de la actividad física, así como en la comprensión del mundo en el que vivimos, desde una perspectiva holística de las actividades físicas y deportivas que contemplen el aspecto físico y biológico, el aspecto social y el aspecto psicológico y emocional, con la finalidad de adquirir un estilo de vida saludable y apreciar la actividad físico-deportiva como uno de los fenómenos sociales de mayor trascendencia de la sociedad moderna a la vez que se formula como un medio para mejorar la educación y calidad de vida del alumnado, contribuyendo a la formación de personas críticas.

Esta Unidad Didáctica coincide totalmente con el currículum legal y procura aportar autonomía al alumnado tanto en la planificación como en la puesta en práctica de la actividad física, mostrándole además la sociedad en la que vivimos para situar los conocimientos y

habilidades adquiridos en un marco de práctica real, y de esta manera poder ser el día de mañana puedan personas críticas. Por eso, se le da tanta importancia a la puesta en práctica en un contexto real, y sobre todo a su posterior análisis crítico mediante las discusiones en grupo.

Esta materia optativa, además, desarrollará un enfoque multidisciplinar para favorecer posteriores trayectorias profesionales y/o académicas en sus distintas especializaciones: docencia, animación y recreación físico-deportiva, arte, música y danza, deporte (como técnico/a, entrenador/a y/o practicante), sanidad, turismo, gestión y administración, etc. Todo ello debe servir para orientar académicamente a aquellos alumnos/as que encuentren en la actividad física, el deporte y la salud su futuro profesional.

4.2. Contexto

El IES El Caminàsse encuentra situado en el extrarradio de Castellón de la Plana. El centro está rodeado por bloques de viviendas y por el polideportivo municipal Grapa que es colindante. Esto es una ventaja ya que las instalaciones son aprovechadas en infinidad de actividades, como es el caso de esta Unidad Didáctica.

Es un instituto público en el que se imparten clases de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato científico y humanístico y Formación Profesional de Grado Medio y Superior de las especialidades de Administración, Comercio y Marketing, Informática y Vidrio y Cerámica.

En lo que al grupo de alumnos/as que ha participado en esta propuesta pedagógica cabe destacar que lo han constituido los 9 estudiantes de la asignatura optativa de segundo de Bachillerato, de los cuales 7 son mujeres y 2 hombres.

Por último, es importante subrayar que al tratarse de una asignatura optativa, los alumnos/as se mostraron muy comprometidos y motivados en todo momento con la Unidad Didáctica.

4.3. Objetivos

Objetivos generales de etapa relacionados con la Unidad Didáctica

De entre los diferentes objetivos de etapa que el decreto establece para el Bachillerato, los más relacionados con esta Unidad Didáctica son los siguientes:

- Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

Una de las ventajas de trabajar los objetivos y contenidos de la Unidad Didáctica aplicándolos en una situación práctica real, es que se fomenta la responsabilidad y la autonomía. En este caso, el diseño y la dirección de una clase de acondicionamiento físico para adultos. Además, al interactuar con la sociedad pueden aparecer conflictos a resolver, como veremos en el apartado de Resultados de este documento.

- Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
El diseño y puesta en práctica de la sesión de gimnasia de mantenimiento se realiza en grupos de tres alumnos/as, fomentando el trabajo en equipo. Además no se les limita en exceso el diseño, de esta forma se premia la creatividad para conseguir los objetivos propuestos.
- Utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
Esta Unidad Didáctica permite al alumnado presenciar y formar parte de un proceso en el que la actividad física propicia la consecución de los objetivos que el servicio social ofrece.
- Participar de forma activa y solidaria en el desarrollo y mejora del entorno social y natural, orientando la sensibilidad hacia las diversas formas de voluntariado, especialmente el desarrollado por los/las jóvenes.
La puesta en práctica de la Unidad Didáctica, además de hacerlo en un contexto real, se hace en el propio entorno social del instituto, consiguiendo así que el alumnado participe en el desarrollo del barrio. En este caso en concreto el alumnado se ha relacionado con el colectivo de las mujeres adultas, observando de primera mano una realidad que de otro modo le sería ajena. Esta interacción intergeneracional favorece a la toma de conciencia sobre la necesidad de colaborar para la mejora de dicho entorno social.

Es importante destacar la contribución de la Educación Física en la consecución de los mencionados objetivos de etapa. Será, posiblemente, una de las asignaturas con más capacidad para desarrollarlos, debido a su naturaleza basada en la práctica y la mayor libertad metodológica que ello conlleva. Esto le aporta una gran ventaja respecto a otras asignaturas, por su carácter procedimental, ya que facilita efectos a muchos más niveles. Es decir, al tener que implicar en el desarrollo de las tareas no solo la estructura cognitiva, sino también la socio-afectiva y la motriz, supone una mayor capacidad de alcanzar objetivos más generales y que buscan una formación integral. Por otro lado, la posibilidad de salir de la organización ordenada del aula permite utilizar metodologías mucho más variadas, como en el caso concreto de este trabajo, donde al llevar a cabo la experiencia intergeneracional en un contexto real se ha buscado participar de forma activa y solidaria en el desarrollo y mejora del entorno social.

Objetivos de área relacionados con la Unidad Didáctica

De entre los diferentes objetivos de área que el decreto establece para la Educación Física de Bachillerato, los más relacionados con esta Unidad Didáctica son los siguientes:

- Conocer y valorar las posibles salidas profesionales relacionadas con el ámbito de la Educación Física, el deporte y la salud.
Con esta Unidad Didáctica se conoce de primera mano la gimnasia de mantenimiento, que es una actividad muy común en cualquier servicio de deporte, tanto municipal como privado.
- Utilizar diferentes fuentes de recogida de información, tanto en formato impreso como audiovisual o informatizado, para consolidar o ampliar contenidos propios de la materia. La parte de diseño de la sesión propone al alumnado buscar y recopilar juegos motores que le ayuden a diseñar su sesión. Para ello se les facilitaron diferentes fuentes.
- Desarrollar y participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, de actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación con estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación.
Para el correcto desarrollo de la Unidad Didáctica es necesaria una participación activa por parte de los alumnos/as, no solo de los encargados de dirigir la sesión, sino que también es importante la participación como usuarios del resto de alumnos/as. Además, es importante que los alumnos se muestren abiertos a interactuar con los mayores.
- Utilizar los efectos positivos de la inclusión de la actividad física y las técnicas de relajación en los hábitos personales, para la mejora de la salud, de la calidad de vida y de las relaciones interpersonales y sociales.
La razón de ser de esta Unidad Didáctica es el vivenciar la capacidad del acondicionamiento físico para mejorar la salud, y más en concreto, la salud de Adultos Mayores.
- Organizar y participar en actividades físicas de tiempo libre, valorando sus aspectos positivos y siendo capaces de optimizar los recursos disponibles, resolver las dificultades o conflictos con el diálogo y el trabajo en equipo.
Es la finalidad práctica de la Unidad Didáctica, es decir, conseguir organizar una sesión de acondicionamiento físico con adultos mayores, con todo lo que eso supone.

Objetivos generales de la Unidad Didáctica

- Conocer la definición y el significado de la condición física, así como las diferentes cualidades que la componen.
- Conocer y diferenciar los métodos generales de trabajo de la condición física.
- Conocer las partes de una sesión de acondicionamiento físico.
- Valorar los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividad física en personas mayores.
- Cooperar y llegar a acuerdos en el trabajo en equipo, aceptando y llevando a cabo el rol y las funciones de cada uno.
- Sentirse responsable y defender el trabajo de cada uno (o grupo en este caso).
- Ser solidarios con el resto de grupos, tanto los constituidos por compañeros de clase, como con el grupo de usuarias mayores, participando para facilitar el buen funcionamiento de las actividades.

Objetivos específicos por sesión

SESIÓN	OBJETIVOS DE CADA SESIÓN
PRIMERA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidar conceptos básicos relacionados con la condición física y la salud. • Conocer la estructura de una sesión de condición física trabajada mediante juegos motores. • Despertar el carácter reflexivo alrededor de los métodos de entrenamiento de la condición física.
SEGUNDA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar diferentes recursos de búsqueda de información.
TERCERA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar en el diseño de la sesión de condición física los conocimientos adquiridos.
CUARTA, QUINTA Y SEXTA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar la sesión de condición física previamente diseñada, dirigiendo las diferentes dinámicas propuestas. • Adaptar lo diseñado a las complicaciones y modificaciones que puedan surgir. • Trabajar en equipo con el resto de componentes del grupo. • Colaborar y participar activamente, interactuando con los usuarios-as de edad adulta.
SÉPTIMA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los aspectos a mejorar, tanto del diseño previo de la sesión como del desarrollo de la misma. • Reflexionar y ser críticos acerca del funcionamiento y situación laboral de la actividad municipal de acondicionamiento físico de adultos mayores. • Reflexionar sobre las experiencias vividas en el acercamiento intergeneracional.

Tabla 1. Objetivos específicos por sesión.

4.4. Competencias básicas y relación con otras disciplinas

La Unidad Didáctica trabaja muchas de las competencias básicas, pero especialmente las relacionadas con la iniciativa y autonomía social y ciudadana, gracias a la puesta en práctica de la Unidad Didáctica dentro de un contexto real. A continuación mostramos cómo se han trabajado:

- **Competencia en comunicación lingüística.**
Necesaria para diseñar y llevar a cabo las explicaciones e indicaciones, tanto durante el transcurso de los juegos y ejercicios, que además se realizan frente a un público ajeno al contexto clase, como en las sesiones de reflexión posteriores.
- **Tratamiento de la información y competencia digital.**
Se desarrolla en la fase previa al diseño de la sesión de condición física, fase en la cual se busca y recoge información acerca de juegos motores y su relación con el entrenamiento de la condición física.
- **Competencia cultural y artística.**
La Educación para la salud forma parte de una orientación de la Educación Física tendente a la consecución de estilos de vida saludables más que al rendimiento físico deportivo. Se procurará mediante esta Unidad Didáctica fomentar estos nuevos valores, sobre los de la cultura dominante actual, más decantada por el rendimiento.
Por otro lado, se impulsó a los alumnos/as a buscar juegos de otras culturas o de otras generaciones, enriqueciendo así sus conocimientos culturales en esta materia. Además, cabe destacar que la propia experiencia intergeneracional permite el intercambio de valores debido a las posibles diferencias culturales que puedan existir entre las dos generaciones.
- **Competencia social y ciudadana.**
El proyecto intergeneracional promueve la adquisición de esta competencia. Se desarrolla mediante la interacción entre los alumnos/as y el grupo de adultos mayores de la clase de gimnasia de mantenimiento, consiguiendo así compartir valores relacionados tanto con la diferencia de generación, como con la necesidad de interacción y colaboración entre ambas para el buen funcionamiento de la comunidad. Además, se valoran positivamente los efectos que para las condiciones de salud, calidad de vida y empleo del tiempo de ocio tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.
- **Autonomía e iniciativa personal.**
Es otra de las competencias que se desarrollan gracias al programa intergeneracional, ya que fomenta un sentimiento de responsabilidad por tener que poner en práctica lo aprendido en interacción con personas ajenas a la clase y de mayor edad.

4.5. Contenidos

En la Comunidad Valenciana, los contenidos de la asignatura optativa Educación físico-deportiva y salud, se regulan mediante la Orden del 17 de junio de 2009, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, que es la responsable de reglamentar las materias optativas de bachillerato. De todos los contenidos expuestos en dicho documento, en esta Unidad Didáctica en concreto se trabajan los siguientes.

Esta Unidad Didáctica se encuentra dentro del Bloque 1, Actividad física y salud. Los contenidos son los siguientes:

Contenidos comunes.	Contenidos del Bloque 1.
Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte, para ofrecer orientaciones sobre futuros estudios especialistas en la materia.	Análisis y reflexión crítica de la influencia de algunos hábitos y prácticas sociales negativas para la salud, así como de aquellas alteraciones y enfermedades relacionadas con la actividad física y el deporte.
	Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la búsqueda, análisis y ampliación relativas a esta materia.	Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
	Elaboración y puesta en práctica, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, la intensidad, tiempo y tipo de actividad.
	Valoración de la influencia en la salud de la práctica regular de actividades físicas.

Tabla 3. Contenidos comunes de la asignatura optativa Educación físico-deportiva y salud, relacionados con los contenidos del Bloque 1, en el que está ubicada la Unidad Didáctica.

4.6. Metodología

La Unidad Didáctica parte de la idea de que el alumnado es el principal actor de su propio aprendizaje. Además, los docentes han actuado como guías de este proceso, mientras que los alumnos/as, que son los protagonistas, han sido los que han tratado la información para aplicarla en el marco práctico propuesto.

La información la han obtenido de dos formas diferentes pero complementarias. Por un lado, se les han explicado los conceptos de una manera convencional, mediante la lectura de textos y comentarios en grupo para facilitar la asimilación de ideas.

Por otro lado, se les han facilitado recursos para la búsqueda de información por su propia cuenta. En concreto, se les han entregado fotocopias con índices de diferentes libros que pueden localizar en diferentes bibliotecas, indicándoles la referencia para agilizar su búsqueda. También se les ha recomendado que acudan a sus familiares mayores y amigos para obtener información de sus experiencias. Por último, se les ha empujado a buscar información en la red, indicándoles varios portales que pueden resultarles de gran utilidad para el desarrollo del proyecto.

Para ayudar al alumnado, además de la explicación de cómo manejar los diferentes recursos para la obtención de información, se les ha hecho entrega de un documento escrito donde se detalla lo expuesto.

Lo interesante del planteamiento de esta Unidad Didáctica es que los alumnos/as han tenido que darle un uso práctico a esa información recogida, ya que la han utilizado en el diseño y puesta en práctica de la sesión de acondicionamiento físico que han desarrollado.

La metodología que se propone es fundamentalmente activa y participativa, girando siempre alrededor del eje de la aplicación práctica, en un contexto real, fuera de los muros del instituto y empleando el programa de acercamiento intergeneracional como marco de aplicación metodológico.

En esta Unidad Didáctica se ha propuesto que los alumnos/as diseñen y pongan en práctica una sesión de gimnasia de mantenimiento a un grupo de mujeres de una clase real del servicio de deportes municipal de Castellón. Las ventajas que obtenemos al llevar a cabo un proceso de aprendizaje que tenga como fin la aplicación práctica de lo aprendido en un contexto real son las siguientes:

- Un mayor sentimiento de responsabilidad por el producto final, ya que no supondrá únicamente una calificación, sino que habrá unos efectos observables ante unos usuarios, en este caso el grupo de mujeres mayores.
- La aplicación de las ideas teóricas aprendidas. Ya que las ideas no serán solo teóricas, sino que tendrán que ser aplicadas y los alumnos/as podrán vivir de primera persona la necesidad de tener que saber para poder hacer.
- La necesidad de adaptarse al contexto real y tener que utilizar el material que haya, el espacio, el número de participantes, etc. Desarrollar la capacidad de improvisación para salvar imprevistos.

- El conocimiento del mundo laboral de la actividad física que les rodea. Poder observar las condiciones de trabajo interactuando con los trabajadores en su escenario.

Por otro lado, se ha fomentado el trabajo en equipo, ya que el diseño y la puesta en práctica de la sesión se ha realizado en grupos de tres. El trabajo cooperativo es un valor fundamental en la educación de hoy en día, ya que cada vez más, en los trabajos actuales se exige la capacidad de resolver conflictos en grupo, coordinar y repartir roles, así como la cooperación y la colaboración dentro de una dinámica de grupo. El tener que realizar el proyecto de esta Unidad Didáctica en tríos facilita el desarrollo de los siguientes aspectos:

- La integración en un proyecto común.
- La aceptación de la diversidad funcional y la asunción de las responsabilidades propias dentro de cada rol.
- La puesta en común de ideas y la consecución de acuerdos.

Además, mediante la relación interpersonal con personas adultas, se han podido apreciar los efectos de la interacción intergeneracional. Según Gallego (2011), un programa intergeneracional permite al alumnado adquirir, aparte de contenidos conceptuales y/o procedimentales, contenidos actitudinales de gran importancia en la vida cotidiana. Esto se debe a que mediante la interacción con los adultos, los jóvenes perciben de mejor manera los valores que la otra generación tiene enraizados.

Asimismo, esta experiencia se ha visto favorecida por la naturaleza del contexto en el que ha sucedido, ya que la actividad física y más en concreto los juegos motores, definen un escenario muy propicio para el intercambio de valores. En el caso concreto que aborda este trabajo, las relaciones interpersonales ayudan a generar valores como el respeto, la aceptación, la cooperación, la autonomía, la igualdad, etc.

En lo que se refiere al papel del docente en este proceso, como ya hemos mencionado anteriormente, tiene un papel de guía del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por eso, las técnicas de enseñanza empleadas han sido:

- Grupos de discusión: consiste en que el moderador introduzca un tema y trate de fomentar la interacción de los participantes.
- Clase magistral: es una técnica fundamental, donde el docente, es el protagonista. Un buen ponente ha de tener en cuenta en su exposición una serie de características: que sea motivadora, amena, respetuosa, vinculada a las actividades siguientes y de una extensión e intensidad ajustada a la curva media de concentración de los alumnos/as.
- Métodos autónomos basados en la búsqueda propia de la información: mediante esta técnica se pretende fomentar la autonomía del alumnado a la hora no solo de procesar la información sino también en lo que ha su recopilación y posterior interpretación se refiere.
- Experiencia aplicada. La técnica de la experiencia es un procedimiento activo que procura:
 - Conferir confianza para actuar en el terreno de la realidad de manera lógica.
 - Orientar para solucionar problemas.

- Enriquecer el caudal de informaciones que mejor contribuyan a interpretar la realidad.
- Fortalecer la confianza en sí mismo.

Exceptuando la clase magistral, que se utiliza en la primera sesión de la Unidad Didáctica, en el resto de técnicas el protagonista es siempre el alumnado. El docente es el moderador, el guía y el orientador, su labor es la de dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero no el de impartir únicamente conocimientos.

Siendo el alumnado el protagonista, para que el proceso se acerque con ciertas garantías a los objetivos propuestos, es importante que el docente además de guiar delimitando el contexto de intervención, dote también a estos de herramientas metodológicas. Por eso, es interesante hablar a los alumnos/as de cuestiones de organización, ya que al tener escasa o inexistente experiencia dirigiendo actividades, les servirá de mucha ayuda tener referencias sobre los aspectos en los que tienen que fijar su atención.

4.7. Temporalización

ABRIL 2014

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

- 11 de abril:** Exposición introductoria.
- 14 de abril:** Recopilación de información.
- 16-28 de abril:** Diseño de la sesión de entrenamiento.
- 30 de abril:** Entrega de la sesión de entrenamiento.

MAYO 2014

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

- 2 de mayo:** Feedback del trabajo entregado.
- 5-12-19 de mayo:** Sesiones de gimnasia de mantenimiento.
- 7-14-21 de mayo:** Sesiones de grupo de discusión.
- 26 de mayo:** Grupo de discusión final.

4.8. Actividades de la Unidad Didáctica

En este apartado se describen las diferentes actividades llevadas a cabo:

Exposición introductoria

En la primera clase, por un lado, se expuso el procedimiento que se llevó a cabo durante la Unidad Didáctica. Se explicaron las diferentes tareas a realizar y el tipo de evaluación que se utilizó a partir de los objetivos mínimos a conseguir. Además, se mencionaron las ventajas que el proyecto intergeneracional puede aportarles en su proceso educativo.

Por otro lado, se leyó un documento redactado a propósito para la ocasión. Después de su lectura se completaron las ideas expuestas en grupo, ya que la mayoría de conceptos eran de sobra conocidos por los alumnos de otras unidades didácticas de la asignatura obligatoria de primero de bachillerato. De este modo, se evaluaron los conocimientos previos de los alumnos/as sobre el tema y se abrió un diálogo que buscaba, por un lado, reflexionar acerca del valor saludable del trabajo de la condición física y por otro lado, se habló de los juegos motores como herramienta en este entrenamiento.

Al finalizar la primera clase los alumnos debían saber cuáles eran los objetivos que tenían que lograr en esta Unidad Didáctica, que tareas tenían que realizar y cuáles serían sus fechas de entrega. Además, tuvieron que haber repasado conceptos ya conocidos sobre el acondicionamiento físico, reflexionando sobre la relación entre la condición física y la salud. Pero sobre todo, tuvieron que haber despertado su curiosidad alrededor de los juegos motores y su utilidad en el entrenamiento de la condición física.

Esta última parte se trabajó mediante un debate corto acerca de si los juegos motores pueden ser una herramienta útil para el trabajo de la condición física.

Clase práctica de búsqueda de información

La segunda clase de esta Unidad Didáctica se llevó a cabo en el aula de informática del instituto. El objetivo de la sesión fue el de buscar información sobre juegos motores y el entrenamiento de la condición física en la red. Para agilizar y orientar este trabajo a los alumnos se les facilitaron varios portales de internet por donde comenzar su búsqueda.

Además, se empujó a los alumnos/as a acudir a la biblioteca haciéndoles entrega del índice de varios libros relacionados con el tema, indicándoles la referencia y su situación concreta.

Por último, en el cierre de la sesión se hizo referencia al valor positivo de las experiencias de personas de nuestro entorno como fuente de información. Recomendando a los alumnos/as que preguntasen a sus padres y otros familiares acerca de juegos de su infancia.

Diseño de la sesión de acondicionamiento físico

Esta parte de la Unidad Didáctica consistió en diseñar por grupos una sesión de acondicionamiento físico para mujeres de entre 45 y 60 años. Para ellos los alumnos/as contaron con una ficha de sesión modelo. La información necesaria ya había sido expuesta, comentada y recopilada anteriormente.

Se dedicaron varias clases a este apartado. Al trabajar en el aula los alumnos/as pudieron aprovechar para comentar dudas e ideas con el resto de grupos y con el profesor. De esta manera se fomentó la colaboración entre todo el grupo clase.

El resto del diseño de la sesión se finalizó en horario no lectivo. Los alumnos/as tuvieron una fecha límite para entregar el documento, tanto impreso como en formato digital.

(Ver Anexos 5 y 6)

Aplicación de la sesión

Cada grupo tuvo un día asignado para poner en práctica su sesión. La actividad se llevó a cabo en el pabellón Grapa, edificio colindante al instituto.

Los alumnos/as se dividieron en 3 grupos de 3 integrantes cada uno. Sus roles y responsabilidades fueron: (1) Grupo director: organizar, dirigir y gestionar la sesión de acondicionamiento físico y salud, (2) Grupos participantes: integrarse en la sesión y participar como alumnos, tratando de facilitar en todo momento el desarrollo de la sesión propuesta por los compañeros/as.

El material del que dispusieron así como la instalación era conocida por todos ya que en la asignatura se utilizan habitualmente.

Dispusieron de una hora para llevar a cabo la sesión. Puesto que es el tiempo que suele durar normalmente y al terminar empieza otro grupo. Esto obligó a los alumnos/as a ajustarse a la duración.

El monitor de la actividad del Patronato estuvo presente durante el desarrollo de la sesión y pudo interrumpir si consideró que alguna dinámica no era apropiada, por cualquier motivo que él observara. Sobre todo por riesgo de lesión. Para minimizar este riesgo, previamente se le hizo entrega de las tres sesiones impresas, para que él valorará y propusiera las modificaciones que considerase oportunas.

Participación como alumnos/as en 2 sesiones

Los dos grupos que no estuvieron dirigiendo, participaron como alumnos/as en la sesión de acondicionamiento físico que se les había explicado previamente, para que pudieran actuar como facilitadores de la misma. Su papel fue importante, tanto como participantes activos, como ayudando en lo posible a los tres responsables de la sesión.

También fue interesante observar el nivel de colaboración que hubo entre el grupo-clase. Este tema además, fue abordado en el apartado de resultados de la aplicación de la Unidad Didáctica.

Grupo de discusión

Al finalizar cada una de las tres sesiones de Acondicionamiento Físico y en un día reservado a este fin, se realizaron discusiones dirigidas por el docente y con la participación de los nueve integrantes de la clase. El docente únicamente introdujo los temas y fomentó el intercambio de ideas entre los alumnos.

En estas dinámicas de grupo de discusión se buscó reflexionar acerca de diversos temas:

- Las diferencias entre el diseño y el resultado de la aplicación de la sesión.
- Ajuste con la duración.
- Utilización del material.
- Número de participantes.
- Utilización del espacio.
- Calidad de las explicaciones.
- Decisiones tomadas durante la sesión.
- Mejoras a realizar en el diseño y en la puesta en práctica.
- La participación y actitud de las usuarias.
- La diferencia o no de opinión acerca de las personas mayores que les ha podido suscitar el desarrollo de la unidad didáctica.
- Sus sensaciones al dirigir una actividad grupal con adultos mayores.

Trabajo en casa

Los alumnos/as tuvieron que redactar un diario personal donde explicaron lo que hicieron durante la Unidad Didáctica y cómo mejorar la sesión que ellos habían diseñado. Además, reflexionaron sobre lo que les llamó la atención de la experiencia: la imagen que tienen y que tenían de los adultos mayores, los recursos de los que disponen los monitores de la actividad del patronato, etc.

4.9. Evaluación

En este apartado se va a explicar el proceso llevado a cabo para evaluar, tanto al alumnado, como al profesor y al propio proceso que conforma la Unidad Didáctica.

La evaluación del alumnado concluirá con su calificación, mientras que las evaluaciones del profesor y del proceso, promoverán propuestas de mejora.

4.9.1. Evaluación del alumnado

Para que la evaluación del sea lo más operativa posible, tanto para el docente como para el alumnado, es importante, en primer lugar, que los criterios se definan con coherencia y claridad, y en segundo lugar, que las herramientas diseñadas evalúen con validez el criterio previamente definido. De esta manera, si los criterios de evaluación se dan a conocer a los alumnos/as, y los entienden y comparten, será más sencillo justificarles la calificación obtenida mediante la evaluación con el uso de la herramienta.

4.9.1.1. Criterios de evaluación

En este apartado se incluyen los criterios de evaluación seguidos durante esta Unidad Didáctica. Para ello se han utilizado criterios determinados en la Orden del 17 de junio de 2009, de la Consellería de Educación, responsable de reglamentar las materias optativas de bachillerato.

1. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que la Educación Física, presta a la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos.

Con este criterio se pretende comprobar si los estudiantes han desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas y deportivas y son capaces de plantear sugerencias y alternativas propias para mejorar los servicios que, en esta área, se desarrollan en su municipio.

2. Conocer y valorar las diferentes salidas profesionales que están relacionadas con las actividades físicas en los diferentes ámbitos de estudio.

Con este criterio se pretende que los alumnos/as busquen información en diferentes fuentes y se valore las posibles salidas profesionales, para ofrecer orientaciones sobre futuros estudios relacionados con la materia.

6. Elaborar una sesión saludable adecuada para la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal.

Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos/as han adquirido conciencia de las exigencias saludables que conlleva la práctica sistemática del ejercicio físico y si poseen los conocimientos necesarios que les permitan regular sus capacidades, de manera conveniente, atendiendo a sus características personales y a su nivel de actividad física.

7. Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo. Este criterio permite valorar la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4.9.1.2. Herramientas de evaluación

Para objetivar en lo posible la evaluación, en esta Unidad Didáctica se emplearon dos rúbricas o matrices de evaluación y un diario individual de clase. Con ellas lo que se hizo, aparte de evaluar de manera conjunta en colaboración con los alumnos, fue valorar la adquisición de los conceptos tratados durante las sesiones.

La primera rúbrica fue diseñada por el docente y se aplicó a la hora de evaluar los aspectos procedimentales, actitudinales y conceptuales. Asimismo, también la utilizó el alumnado en un proceso co-evaluador y auto-evaluador en el que ellos mismos valoraron los logros alcanzados respecto a los diferentes ítems.

La segunda rúbrica, tuvo una utilidad mayor por parte del docente. Mediante este instrumento se midió la calidad a la hora de organizar y dirigir la sesión de acondicionamiento físico.

La información valorada a partir de la rúbrica fue complementada por un diario individual de clase. En él, cada alumno/a anotaba sus reflexiones sobre cada una de las sesiones trabajadas en clase, además de sus impresiones y valoraciones acerca de las posibles salidas profesionales de la materia. De esta manera, se valoró la actitud crítica de los estudiantes respecto a las actividades físicas y deportivas, y su capacidad de plantear sugerencias y alternativas propias para mejorar los servicios que, en esta área, se desarrollan en su ciudad.

A continuación se presenta una tabla con los criterios de evaluación y las herramientas utilizadas para evaluarlos. Los criterios están ordenados según su naturaleza, que puede ser actitudinal, procedimental o conceptual.

Posteriormente, se explican de manera detallada las herramientas de evaluación previamente citadas. En cuanto a los resultados obtenidos en la evaluación de la Unidad Didáctica, su exposición y análisis se pueden encontrar en el apartado titulado: Valoración extracurricular de la aplicación del proyecto intergeneracional.

Criterios de Evaluación	Herramientas de Evaluación
Criterios actitudinales	
Valorar los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividad física en personas mayores.	Diario individual de clase.
Cooperar y llegar a acuerdos en el trabajo en equipo, aceptando y llevando a cabo el rol y las funciones de cada uno.	Rúbrica de evaluación de la aplicación.
Sentirse responsable y defender el trabajo de cada uno (o grupo en este caso).	Diario individual de clase.
Ser solidarios con el resto de grupos, tanto los constituidos por compañeros de clase, como con el grupo de usuarias, participando para facilitar el buen funcionamiento de las actividades.	Rúbrica de evaluación de la aplicación.
Criterios procedimentales	
Diseñar una sesión de condición física y ejecutarla junto a mujeres de entre 40 y 65 años, utilizando juegos motores.	Rúbrica de evaluación del diseño.
Dirigir y desarrollar una sesión de condición física, siendo capaz de improvisar y adaptarse a los posibles inconvenientes que surjan en la práctica.	Rúbrica de evaluación de la aplicación.
Participar e interactuar en varias sesiones de acondicionamiento físico.	Rúbrica de evaluación de la aplicación.
Criterios conceptuales	
Conocer la definición y el significado de la condición física, así como las diferentes cualidades que la componen.	Rúbrica de evaluación del diseño.
Conocer y diferenciar los métodos generales de trabajo de la condición física.	Rúbrica de evaluación del diseño.
Conocer las partes de una sesión de condición física.	Rúbrica de evaluación del diseño.

Tabla 4. Relación entre los criterios de evaluación de la Unidad Didáctica y las herramientas de evaluación.

a. Rúbrica para evaluar el diseño de la sesión de acondicionamiento físico

Para evaluar la calidad del diseño de la sesión de acondicionamiento físico se utilizó una rúbrica analítica. Se eligió este tipo de rúbrica porque considera de forma más específica cada detalle de la tarea a evaluarse, en este caso todo el proceso de diseño de la sesión de acondicionamiento físico. La calidad del diseño depende de cinco criterios:

- **La organización y la estructura de la sesión.** Se valoró que la sesión estuviera bien estructurada, con un calentamiento, una parte principal compuesta por 2 ó 3 juegos mínimo y una vuelta a la calma.
- **Los objetivos y contenidos generales.** Se prestó atención a que las diferentes dinámicas tengan una lógica común y estén organizadas en función del momento de la sesión dentro de una planificación y, además, que se tengan en cuenta las características del grupo y la razón de ser de la actividad del patronato.
- **La calidad de los juegos motores.** Se tuvo en cuenta la originalidad de los juegos, valorando así la búsqueda de información previa. Por otro lado, fue de vital importancia que los juegos tuvieran un objetivo coherente con las normas, y que éstas fueran claras y comprensibles. Por último, se valoró que el juego se presentara con todas las partes solicitadas: título, objetivos, normas, descripción, representación gráfica, duración, organización, material y variables.
- **La intensidad de trabajo de los juegos motores.** Se tuvo en cuenta que la duración de las tareas fuera la adecuada y que el orden de las mismas dentro de la sesión fuera coherente respecto al principio de progresión de la intensidad.
- **El control de la contingencia.** Se valoró que el diseño tuviera en cuenta el material disponible, el número de usuarios/as previstos, el espacio y, además, que se presentaran alternativas y variables de calidad, para poder sobrellevar cualquier imprevisto.

Criterios e indicadores de logro	Niveles de desempeño			
	Excelente	Muy bueno	Regular	Debe mejorar
Presenta la sesión con calidad en su organización y estructura.	Presenta en forma organizada y creativa la sesión con todas las partes solicitadas.	Presenta en forma organizada la sesión con todas las partes solicitadas.	Presenta la sesión con la mitad de las partes solicitadas.	Presenta la sesión con menos de la mitad de las partes solicitadas.
Los objetivos y contenidos generales están adecuadamente definidos.	Los objetivos y contenidos son coherentes entre sí y tienen en cuenta las características y el nivel del grupo, el contexto de la práctica y la ubicación dentro de una hipotética planificación.	Los objetivos y contenidos son coherentes entre sí y tienen en cuenta las características y el nivel del grupo y/o el contexto de la práctica.	Los objetivos y contenidos de la práctica no son del todo coherentes entre sí pero se adecuan al grupo y/o al contexto de la práctica.	Los objetivos y contenidos no se adecuan ni al grupo ni al contexto de la práctica.
Los juegos son de calidad en su forma y contenido.	Los juegos son originales, además tienen un objetivo coherente con las normas del juego, y éstas son claras y comprensibles. Se presentan con todas las partes solicitadas.	Los juegos tienen un objetivo coherente y unas normas claras. Se presentan todas las partes solicitadas.	Los juegos tienen un objetivo poco coherente y las normas no son del todo claras. Se presentan casi todas las partes solicitadas.	El objetivo no tiene nada que ver con las normas, y éstas son complicadas de entender. Se presentan la mitad o menos de las partes solicitadas.
La intensidad y el volumen previstos siguen una lógica.	La duración de las tareas es adecuada y el orden de las mismas dentro de la sesión es coherente, yendo de menos a más en intensidad y volviendo a la calma al final.	La duración de las tareas es adecuada y el orden dentro de la sesión es correcto, aunque algo incompleto. (Falta una buena activación o vuelta a la calma)	La duración de las tareas no es del todo adecuada pero se respeta el orden en la sesión.	No se respeta un orden en la sesión coherente con la intensidad de las tareas.
El diseño de las tareas tiene en cuenta los recursos disponibles y posibles imprevistos.	El diseño tiene en cuenta el material, el número de usuarios, el espacio y además presenta alternativas y variables de calidad.	El diseño tiene en cuenta el material, el número de usuarios y el espacio. Aunque las variables y alternativas son escasas.	El diseño tiene en cuenta el material, el número de usuarios y el espacio. Pero no prevé posibles contratiempos.	El diseño no tiene en cuenta el material disponibles, ni/o el espacio, ni/o el número de usuarios.

Tabla 6. Rúbrica para la evaluación del diseño de la sesión. Elaboración propia.

b. Rúbrica para evaluar la aplicación práctica de la sesión

Para evaluar la puesta en práctica de la sesión de acondicionamiento físico el instrumento de evaluación utilizado fue una rúbrica, que fue diseñada ad hoc para el proyecto.

En la rúbrica se registran 5 criterios y cada uno de ellos a su vez se divide en diferentes situaciones y acciones que concretan aún más la evaluación. Los criterios son:

- **La comunicación.** Es importante prestar atención a los aspectos que posibilitan que un mensaje llegue con garantías a los receptores.
- **La organización.** Este aspecto suele ser determinante en el éxito de la puesta en práctica cualquier actividad físico deportiva.
- **La dirección.** Además de una buena organización, es importante saber conducir la sesión, impidiendo que esta se escape de nuestro objetivo.
- **La improvisación.** Es indispensable una buena previsión de los posibles altercados y dificultades que pueden surgir en el desarrollo de la actividad.
- **La participación y la colaboración.** Una actitud activa y solidaria será lo que se evalúe mediante este último criterio.

La metodología utilizada para el análisis de las planillas de observación fue la siguiente:

Cada juego o tarea obtuvo una calificación, positiva o negativa, en cada situación definida en la planilla de observación. Por ejemplo, el calentamiento de la sesión estuvo representado por el número 1, y se colocó en la columna de los positivos o de los negativos en cada una de las situaciones (filas).

A la hora de realizar el recuento se realiza una resta entre la suma de calificaciones positivas y negativas de cada situación. Si el resultado es negativo o cero, no se obtiene la puntuación correspondiente, si por el contrario es positivo se suma el valor de esa parte al total de la calificación. (Ver capítulo: La calificación)

Criterios observables	Situaciones y acciones concretas	Grupo Nº...	
		Positivas	Negativas
Comunicación	Modulado de la voz y localización del emisor respecto al grupo.		
	Explicaciones sencillas y comprensibles.		
	Preguntas para asegurarse de la comprensión de lo expuesto.		
	Simpatía.		
Organización	Utilización del espacio.		
	Reparto de los participantes en grupos.		
	Utilización del material y su distribución.		
	Utilización del tiempo (Poco tiempo perdido)		
Dirección	Indicaciones durante el transcurso de las dinámicas.		
	Aplicación clara de las normas.		
	Duración adecuada a lo previsto.		
Improvisación	Utilización de tareas diferentes a la inicialmente propuesta.		
	Adaptaciones de las tareas. (Diferente material, grupos, espacios, normas, etc.)		
Participación y colaboración	Participación activa como usuarios.		
	Colaboración en todo lo necesario con los responsables de la sesión.		

Tabla 7. Rúbrica para evaluar la puesta en práctica de la sesión.

c. Diario individual de clase

Para completar la evaluación del alumnado, se utilizó el diario individual de clase, ya que mediante esta herramienta se pueden comprender elementos del desarrollo de la Unidad Didáctica que de otro modo se escaparían de ser evaluados, como por ejemplo, las impresiones personales o el nivel reflexivo de la actitud de los alumnos/as.

En el diario se pudo ver reflejado el interés mostrado por los alumnos/as en sus reflexiones críticas acerca de los puntos débiles de su trabajo y en la calidad y coherencia de sus propuestas de mejora. Ya que a mayor nivel de responsabilidad, mayor inquietud por mejorar y mayor actitud crítica a la hora de valorar su propio trabajo.

Para delimitar las impresiones y reflexiones de los alumnos/as, se pidió a estos que además de contar lo que iban haciendo a lo largo de la Unidad Didáctica, elaborasen propuestas críticas para la mejora de los servicios que la actividad física presta a la sociedad. De esta forma, se comprobó si los estudiantes habían desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas y deportivas y si eran capaces de plantear sugerencias y alternativas propias para mejorar los servicios que, en esta área, se desarrollan en su municipio.

Por otro lado, el alumnado pudo reflexionar y valorar las diferentes salidas profesionales que están relacionadas con las actividades físicas, teniendo como punto de partida el caso real que a lo largo de esta Unidad Didáctica se les ha mostrado.

Por último, tuvieron que sacar conclusiones e imaginar propuestas de mejora de su sesión de condición física, identificando los aciertos y errores tanto del diseño previo como de su posterior puesta en práctica.

Mencionar también, que esta herramienta sirvió además para identificar la valoración que el alumnado hizo sobre la aplicación del proyecto. Abordando cuestiones relacionadas con el acercamiento intergeneracional, o la salida del instituto para la aplicación práctica de la Unidad Didáctica. Estos temas se trataran con mayor profundidad en el apartado 5 de este trabajo.

4.9.1.3. La calificación del alumnado

Al calificar se tuvo en cuenta tanto el producto final como el proceso de desarrollo del mismo. Por eso, la nota se compuso de la suma de las tres partes generales de esta Unidad Didáctica.

La primera contempló el proceso de diseño de la sesión de condición física, compuesto por la recopilación de información, la elección y creación de juegos y tareas acorde a unos objetivos previamente definidos y la estructuración y presentación de la sesión cumplimentando una ficha determinada. Esta primera parte del proceso se evaluó mediante una rúbrica que consta de 5 criterios de igual valor, es decir, el 20% del valor total de la parte. Respecto a la nota final, el proceso de diseño se valoró con un 30%.

La segunda parte, la puesta en práctica de la sesión de acondicionamiento físico, es muy importante, ya que en un área como la Educación Física, gran parte del sentido de cualquier proceso es su puesta en funcionamiento. En este segundo apartado no solo se manifiestan aspectos procedimentales, sino que los actitudinales, como la participación activa o la colaboración con otros grupos, son de vital importancia para un desarrollo exitoso. Además, los conocimientos adquiridos fueron utilizados en un proceso práctico real. Por eso, esta parte se valoró con un 40% de la nota final. Cada uno de los 5 criterios diferentes empleados en la planilla de observación supuso un 20% del total de esta parte.

Por último, se puntuaron los resultados relacionados con el pensamiento crítico y la reflexión. El total de esta parte supuso un 30% de la nota final. La herramienta de evaluación utilizada fue el diario de clase, en él se recogieron, tanto las reflexiones del alumnado sobre la

importancia que tiene en la salud de las personas mayores la práctica de actividad física y que se puede hacer para potenciarla, como las propuestas de mejora de la sesión de acondicionamiento físico, y las reflexiones acerca del mundo laboral del área de la actividad física y las valoraciones sobre futuras posibilidades de trabajo en el ámbito del deporte y la actividad física. También se recogieron propuestas de mejora del ámbito laboral, y el análisis de la situación vivida en el marco de las actividades públicas dirigidas por el Patronato.

La coherencia y madurez de las reflexiones se valoró con un 40%, la profundidad y adecuación del discurso con otro 40%, y el 20% restante lo conformaron los planteamientos de alternativas a la realidad actual.

DISEÑO 30%	6%	Organización y estructura.
	6%	Objetivos y contenidos.
	6%	Calidad de los juegos motores.
	6%	La intensidad de los juegos.
	6%	Variables y alternativas.
PUESTA EN PRÁCTICA 40%	8%	Comunicación.
	8%	Organización.
	8%	Adecuación a la duración prevista.
	8%	Capacidad para la superación de imprevistos.
	8%	Participación y colaboración.
REFLEXIÓN 30%	12%	Coherencia y madurez de las reflexiones.
	12%	Profundidad y adecuación del discurso.
	6%	Planteamiento de alternativas.

Tabla 8. Resumen del valor de cada parte en la calificación.

4.9.2. Evaluación del profesor

Los aspectos tenidos en cuenta a la hora de valorar el papel desempeñado por el profesor han sido los siguientes:

- Realiza explicaciones comprensibles, dinámicas y que mantienen la atención del alumnado.
- Mantiene una actitud positiva y motivadora respecto a la asignatura.
- Atiende las dudas de los estudiantes, tanto en las clases teóricas como en las prácticas, mostrando una actitud dinámica y siendo capaz de resolverlas eficazmente demostrando conocimiento de la materia.
- Mantiene una actitud respetuosa hacia los estudiantes.

Para evaluar al profesor los estudiantes respondieron un cuestionario en el que valoraron su actuación. En general, las respuestas de los alumnos/as indicaron que el papel del profesor fue positivo y facilitó el buen funcionamiento de la Unidad Didáctica. Quizás, podrían mejorarse algo las explicaciones en lo que se refiere a su sencilla comprensión. Por otro lado, los alumnos/as valoran de manera muy positiva que el profesor domine aspectos relacionados con la aplicación práctica, en este caso en concreto la dirección de una sesión de gimnasia de mantenimiento.

4.9.3. Evaluación del proceso

Los criterios de evaluación del proceso han sido los siguientes:

- Adecuación de los contenidos al nivel y necesidades del curso.
- Adecuación de la evaluación.
- Valoración de las relaciones grupales/dinámicas de grupos.
- Positividad de la experiencia intergeneracional.
- Valoración de la propuesta práctica aplicada en el mundo laboral.

La evaluación del proceso, además de llevarse a cabo mediante las respuestas de los alumnos/as en el cuestionario, también se trabajó en el grupo discusión de la última sesión, donde se introdujeron temas como: el nivel de comodidad que habían sentido con el desarrollo de una metodología tan ligada con la práctica, la significatividad del aprendizaje realizado y las posibles propuestas de mejora.

En general, la valoración de los alumnos/as acerca de la metodología utilizada en la Unidad Didáctica indicó que están a favor de las propuestas participativas y basadas en la aplicación práctica. Además, salvo alguna excepción, a todos les pareció enriquecedora la experiencia intergeneracional.

5. Valoración general de la aplicación del proyecto intergeneracional

5.1. Valoración por parte del alumnado

Diario de Clase

En cuanto a la aplicación práctica de la Unidad Didáctica en un contexto real, los alumnos/as se mostraron muy satisfechos con la experiencia. Como se manifiesta en el comentario que un alumno hizo en su diario de clase.

“Es más fácil aprender a hacer las cosas si tienes que usarlas” (A4-L7)¹

Se dieron cuenta de que al aplicar lo aprendido el aprendizaje es más significativo, porque hace falta integrar los conceptos, transformando así en procedimentales contenidos curriculares que, en un principio, parecen conceptuales.

Por otro lado, el hecho de vivir en primera persona la realidad del mundo laboral del monitor, hizo que los alumnos/as se mostraran críticos y analizaran las condiciones de trabajo que se dan en su entorno cercano.

“...cabe destacar la diferencia física que había entre las mujeres puesto que era un grupo grande que abarcaba personas de casi todas las edades.” (A2-L16)

“El grupo era muy grande, a nosotros nos costó organizarnos y éramos tres monitores, supongo que al monitor, siendo solo uno, le resultará muy complicado.” (A6-L12)

En las discusiones en grupo también se debatió acerca de la importancia de adaptar los juegos o las tareas al nivel de los deportistas, y se llegó a la conclusión de que es muy complicado ofertar una actividad de calidad con un grupo tan numeroso y heterogéneo como con el que les tocó trabajar.

Además, el tener que defender su trabajo delante de unas personas ajenas al instituto, en este caso mujeres de edad adulta, favorece el desarrollo del sentimiento de responsabilidad y aumenta el nivel de compromiso con el proyecto llevado a cabo.

“Tener que realizar la actividad para las mujeres te da más respeto y así intentas hacerlo mejor” (A8-L2)

La utilización de juegos motores en vez de tareas analíticas ha promovido el pensamiento reflexivo de los alumnos/as como se puede apreciar en las siguientes afirmaciones que hicieron en sus diarios de clase.

¹Sistema de codificación: A- Se refiere al código del alumno/a. L- Se refiere a la línea del documento en el que se encuentra la cita.

“Ha habido pequeñas dificultades en los juegos porque ellas están poco acostumbradas a este tipo de esfuerzos y terminaron más cansadas de jugar que haciendo algunos ejercicios”. (A1-L18)

Los alumnos/as se dieron cuenta de que jugar también produce fatiga y que por lo tanto se realiza un esfuerzo importante en el entrenamiento de la condición física.

“Yo personalmente, me di cuenta de que las señoras son muy competitivas”. (A8-L5)

“Cabe destacar la enorme competitividad que había, yo me esperaba que fueran más cautelosas a la hora de realizar ejercicios que requerían contacto”.(A9-L12)

Fue sorprendente para los alumnos/as el gran carácter competitivo de las mujeres. Ellos no esperaban que estuvieran tan predisuestas a jugar de una manera tan participativa en los juegos propuestos. Esto supuso una sorpresa positiva porque las dinámicas funcionaron muy bien, pero también acarrió cierta preocupación en los alumnos/as, ya que sintieron la necesidad de calmar algunas situaciones para minimizar el riesgo de lesión.

Tanto en los Diarios de Clase como en las Discusiones de Grupo, se reflexionó alrededor de los motivos que empujan a las mujeres de edad adulta a participar en actividades de condición física para la salud. Lo reseñable es que no solo se valoraron los beneficios puramente físicos, tratados más habitualmente, sino que se prestó especial atención a los motivos sociales y de relación entre personas.

“Las señoras vienen a la actividad del patronato sobre todo para relacionarse entre ellas y con los juegos se consigue más fácil”(A3-L21)

En cuanto a la valoración de los aprendizajes personales relacionados con el desarrollo de la experiencia intergeneracional, en los Diarios de Clase sobre todo se dio importancia a la heterogeneidad del grupo, y a cómo la mayoría de comportamientos no se diferenciaban demasiado con los de un grupo de gente joven.

“...nos dimos cuenta de que no son tan diferentes a los jóvenes...algunas tienen mucho sentido del humor y otras eran muy serías y secas.”(A7-L26)

El lado positivo de estas afirmaciones es que los alumnos/as consiguieron empatizar con el grupo de adultos mayores y de esta forma mostraron una predisposición más abierta a relacionarse.

“Con algunas mujeres consideró que me podría llevar muy bien, y con otras pues no. Pasa lo mismo que con mis compañeros de clase”.(A1- L20)

Además, les pareció que las clases fueron participativas aunque hubo excepciones, y esto les molestó considerablemente. Esta reacción vuelve a subrayar el aumento de responsabilidad por parte de los alumnos/as que se mostraron muy comprometidos con el buen funcionamiento del proyecto.

“...en un grupo se juntaron tres personas que decidieron marcharse de la sesión, creo que porque no les apetecía bailar. Esto nos molestó mucho.” (A2-L19)

La experiencia propone una manera diferente de reconocer el trabajo, que no se valora únicamente mediante una buena nota numérica sino que se refuerza con la satisfacción de recibir refuerzos positivos por parte de los receptores del proyecto.

“Me gustó mucho que algunas me dijeran que les había encantado la sesión”(A8-L26)

Cuestionarios

Además del Diario de Clase, a los alumnos/as se les pasó un cuestionario para valorar la importancia de la condición física en la salud y el uso de juegos motores en el entrenamiento.

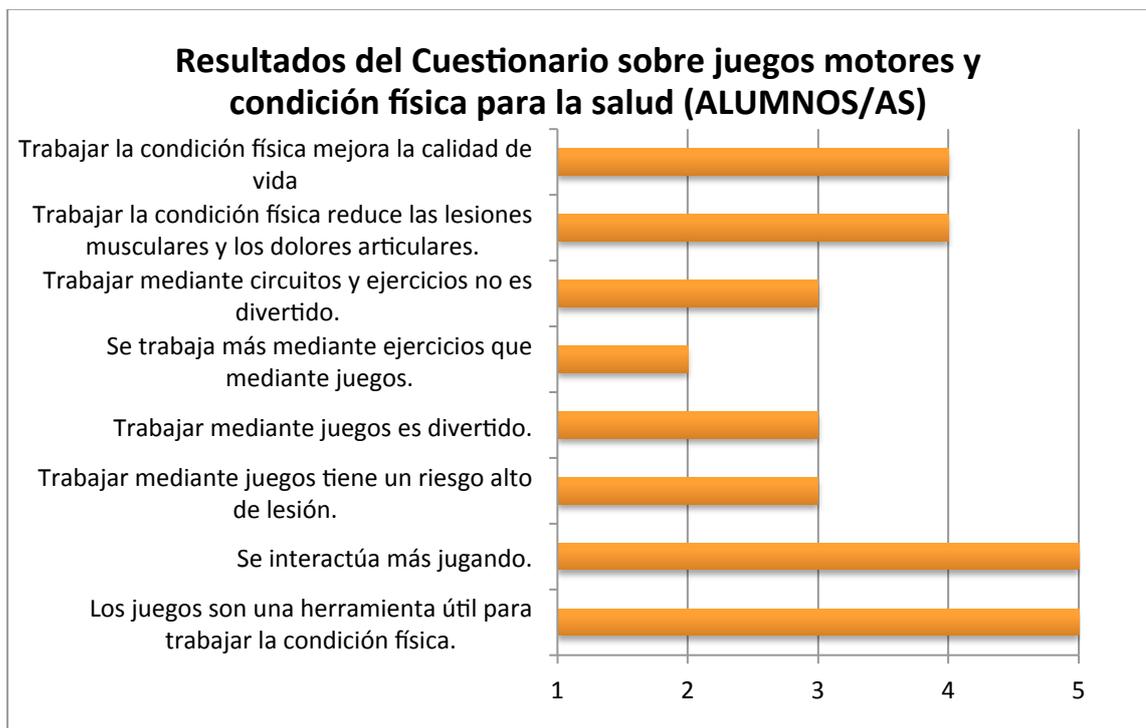


Tabla 9. Media de los resultados del cuestionario sobre juegos motores y condición física completado por el alumnado.

Las respuestas indican que la mayoría de los alumnos/as valoraron de manera positiva la utilidad de los juegos motores como herramienta básica en las actividades de acondicionamiento físico para mujeres de edad adulta. Principalmente, porque se fomentan las relaciones sociales entre el grupo, y esto es algo que después de la experiencia de los alumnos/as con la actividad, han considerado que es el motor de la misma.

Por otra parte, también se contestó a un cuestionario que trataba puntos relacionados con la actividad práctica y el acercamiento intergeneracional. Los resultados fueron los siguientes:

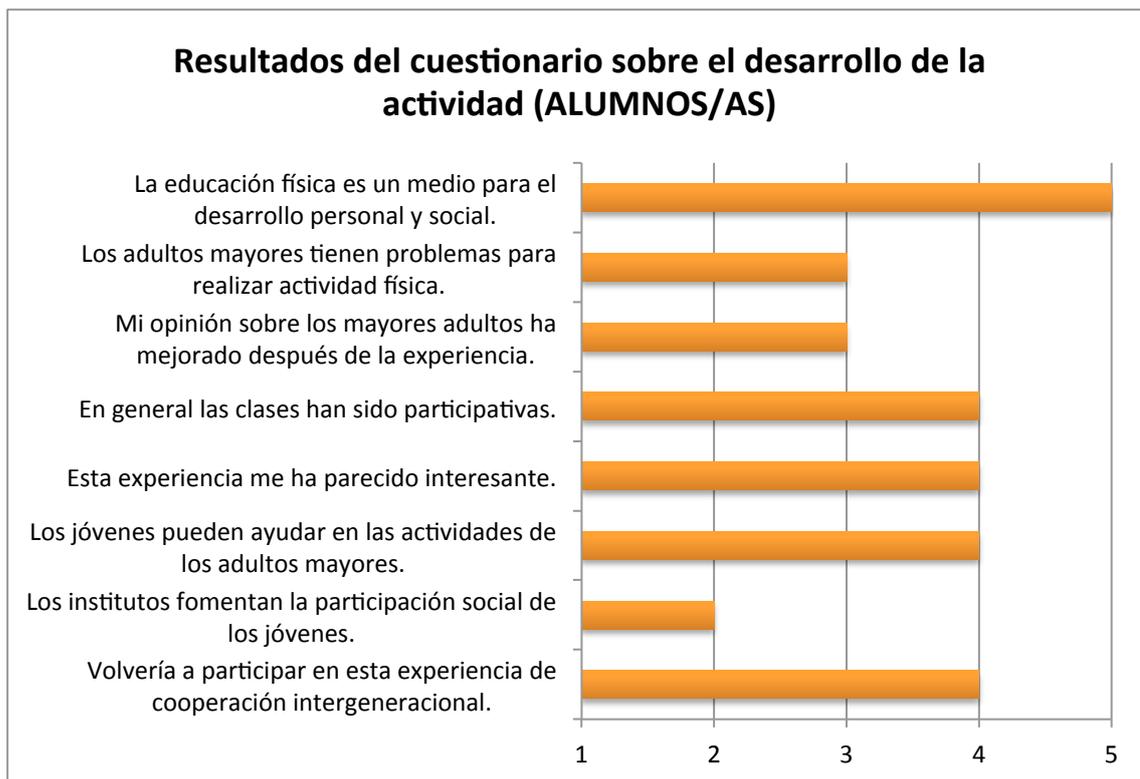


Tabla 10. Media de los resultados del cuestionario sobre el desarrollo de la actividad completado por el alumnado.

De los resultados obtenidos mediante los cuestionarios de los alumnos/as cabe destacar que la opinión de los jóvenes sobre los adultos mayores no ha mejorado tanto como se esperaba.

Por otro lado, piensan que los institutos podrían fomentar mucho más la participación social de los jóvenes y que los jóvenes son útiles para la ayuda en las actividades de los adultos mayores.

En general, la mayoría volvería a participar en una experiencia intergeneracional.

5.2. Valoración por parte los adultos mayores

Para conocer la opinión de los adultos mayores sobre el desarrollo de la actividad se les pasó el mismo cuestionario que sirvió para valorar las impresiones de los alumnos/as.

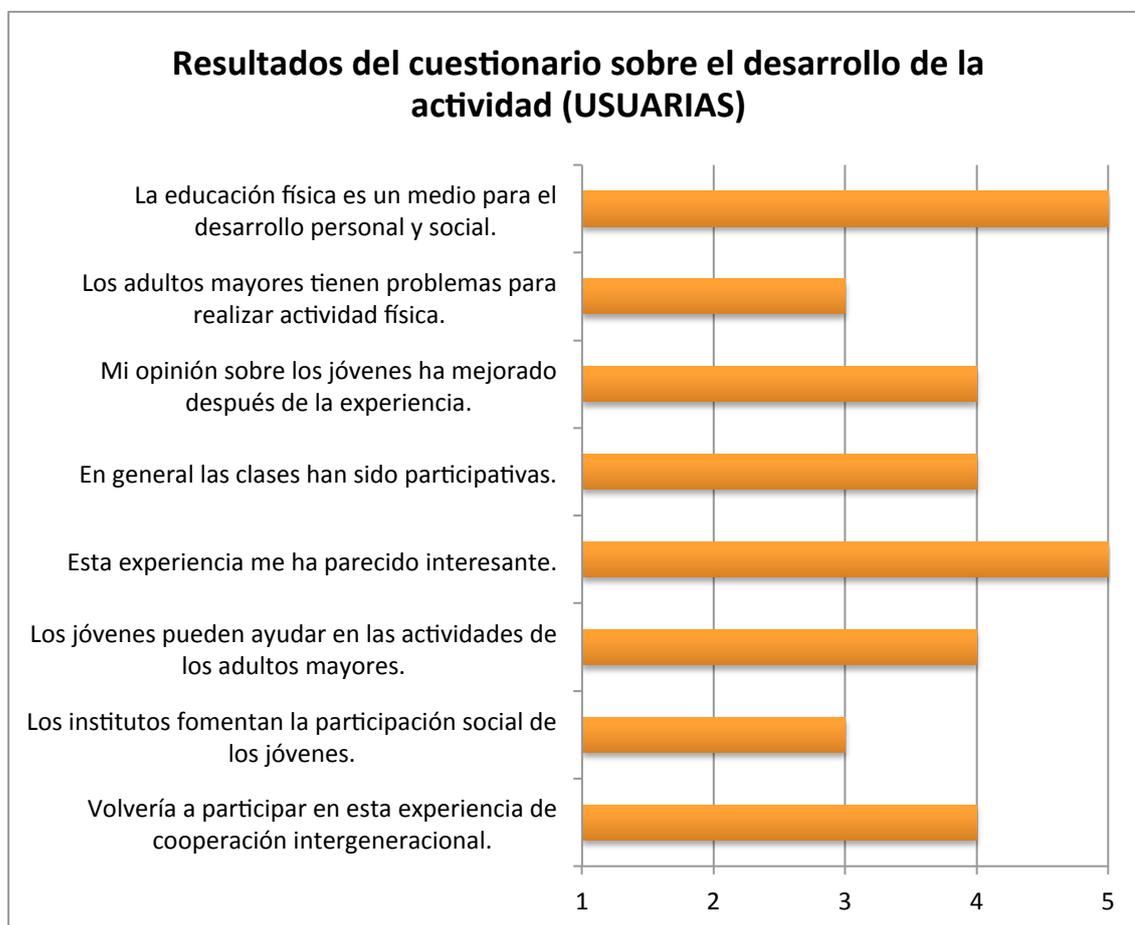


Tabla 11. Media de los resultados del cuestionario sobre el desarrollo de la actividad completado por las usuarias.

Las conclusiones más destacables que se desprenden de los resultados del cuestionario de las adultas mayores participantes de la actividad son las siguientes:

No se consideran a sí mismas absolutamente aptas para realizar actividad física sin dificultad.

La opinión sobre los alumnos/as ha mejorado considerablemente. Después de hablar con ellas son reseñables los continuos halagos que hacían refiriéndose a la responsabilidad y el buen hacer de los alumnos/as.

Crean que los institutos podrían fomentar en mayor medida la participación social de los jóvenes.

6. Conclusiones y propuestas de mejora

La evaluación del proyecto presentado se puede abordar desde dos puntos de vista claramente diferenciados. En primer lugar, sacaremos conclusiones a partir de los resultados obtenidos en el ámbito del desarrollo curricular, donde la metodología utilizada ha sido la protagonista, debido a su carácter innovador y que ha apostado por el aprendizaje significativo a partir de la aplicación práctica de los conocimientos en el mundo real. En segundo lugar, nos centraremos en los efectos que el proyecto como programa intergeneracional ha producido al acercamiento entre generaciones.

En lo que al desarrollo curricular se refiere, el cambio de rol del alumnado convirtiéndose en docente, les ha ayudado a entender y valorar tanto aspectos puramente conceptuales (el significado de la condición física, los métodos generales de entrenamiento, las partes de una sesión, etc.) como contenidos procedimentales (exponer de forma clara, dirigir una sesión con autoridad, ser capaz de adaptar un juego a las condiciones y el nivel de los participantes, etc.) y, finalmente, también contenidos actitudinales, sin los cuales hubiera sido imposible el correcto desarrollo del proyecto (ser solidarios con el resto de grupos, cooperar y llegar a acuerdos en el trabajo en equipo, valorar los efectos positivos que el entrenamiento de la condición física tiene en la salud, etc.)

En todo este proceso el alumnado ha podido valorar la importancia que los conocimientos teóricos tienen en cualquier trabajo, ha tenido también que dominar aspectos procedimentales como la dirección de un grupo, la adaptación de un diseño previo a la situación real, o la colaboración entre un equipo de trabajo y, en definitiva, se han concienciado tanto del valor del trabajo bien hecho como de la importancia de ser responsable en el mundo real, ya que existen consecuencias e interacciones más allá de lo meramente académico.

Además, a nivel específico del área de Educación Física, se ha despertado en el alumnado el pensamiento crítico, cuestionándose la validez de los métodos de entrenamiento convencionales y valorando la utilidad de otros, en este caso de los juegos motores. De esta manera, se ha pretendido fomentar en los estudiantes la inquietud y curiosidad, rechazando la mera reproducción de modelos preestablecidos.

Por otro lado, los resultados relacionados con el carácter intergeneracional del proyecto, indican que los objetivos planteados para dicho programa no se han cumplido totalmente. Aunque sí se han desarrollado valores como la constancia y la fuerza de voluntad, las actitudes empáticas del alumnado no han cristalizado totalmente en un cambio de opinión positivo respecto a los adultos mayores. Esto seguramente se ha debido a que, primero, la Unidad Didáctica no ha durado el tiempo suficiente y, segundo, el grupo de adultos mayores era demasiado numeroso para favorecer relaciones más estrechas. De todas formas, prácticamente la totalidad de participantes de la experiencia se ha mostrado de acuerdo en repetirla, ya que les ha resultado muy interesante.

Por último, es importante hacer mención a los puntos mejorables y las posibles soluciones:

- La duración de la experiencia no ha sido la suficiente. Lo ideal para que el resultado del programa intergeneracional hubiera sido totalmente satisfactorio es que se hubiera prolongado, tal vez, durante todo un trimestre.
- El número de adultos mayores ha sido demasiado elevado. Esta situación sirvió para conocer mejor las condiciones laborales actuales de algunos de los profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte, aunque hubiera facilitado mucho la consecución de los objetivos propuestos en el programa intergeneracional que el grupo hubiera sido menos numeroso, por ejemplo de 20 participantes.

No solo ha habido aspectos a mejorar en el diseño del programa intergeneracional, en lo que se refiere al desarrollo de la Unidad Didáctica las posibles mejoras a plantear serían:

- Ha faltado profundizar en el conocimiento de los juegos motores. El resultado del trabajo de los alumnos/as no ha sido todo lo original que se esperaba. Habría sido deseable poder trabajar y aplicar nuevos planteamientos durante algunas sesiones más.
- No se ha hecho una evaluación previa que ayudase tanto a adaptar los contenidos de las sesiones a las necesidades e intereses del grupo de adultos mayores, como a realizar posibles adaptaciones.

En definitiva después de evaluar el proyecto, de analizar los efectos que ha tenido sobre el alumnado y de considerar el trabajo que han desarrollado durante esta Unidad Didáctica, se puede concluir que la propuesta ha facilitado, mediante la innovación metodológica aplicada, la conexión necesaria entre la educación y la sociedad, intentado mejorar ambas.

7. Referencias bibliográficas

Baena, A. (2005): *Bases teóricas y didácticas de la EF escolar*. Granada: Gioconda.

Conde, C. y Almagro, B (2013): Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física. *Revista de educación, Motricidad e Investigación*, 212-220.

Contreras, O. (1998): *Didáctica de la EF. Un enfoque constructivista*. Zaragoza: Inde.

Cruz, A. y Benito, A. (2005): *Nuevas clases para la docencia universitaria en el Espacio Europeo de Educación Superior*. Madrid: Alianza.

Delgado, M.A. (1991): *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada.

Dévis, J. y Peiró, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.

Díaz-Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.

Fraile, A. (2004): *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca nueva.

Freire, P. (1992): *Pedagogía del oprimido*. (2º ed.). Madrid: Siglo XXI de España.

Gallego, G. (2011): Acercamiento cultural intergeneracional. Propuestas desde la comunicación para la interrelación entre jóvenes y adultos mayores en Segovia. *Trabajo fin de Máster para el Posgrado en Comunicación con Fines Sociales: Estrategias y Campañas de la Universidad de Valladolid*. Valladolid.

Gil, J. y Chiva, O. (2014): *Guía de juegos motrices*. Barcelona: INDE.

Gimeno, J. (1981): *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: Akal.

Haro, J. (2009): Las redes sociales aplicadas a la práctica docente. *Didáctica, Innovación y Multimedia*, 13.

ICIP (2012): *International Consortium for Intergenerational Programmes*.

Lawrence-Jacobson, A.R. (2006): Intergenerational Community Action and Youth Empowerment. *Journal of Intergenerational Relationships*, 4, 1, 137-147.

- López-Pastor, V.M. (2013): Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *Revista de Educación Física: Renovar la teoría y práctica*, 131, 4-13.
- Moreno, J.A., Gómez, A. y Cervelló, E. (2010): Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de educación física. *European Journal of Human Movement*, 24, 1-21.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1996): *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Omeñaca, R. y Vicente, J. (2001): *Explorar, jugar y cooperar: Bases teóricas y Unidades Didácticas para la Educación Física Escolar abordadas desde las actividades, juegos y métodos de cooperación*. Barcelona: Paidotribo.
- Peiró, C., Pérez, E. y Valencia, A. (2012): Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 40.
- Pérez, M. (2007): La educación intergeneracional: necesidad de la sociedad actual. *Comunicación presentada en el VIII Congreso Nacional de Organizaciones Mayores*, 22-23 de abril, Madrid.
- Pinazo, S. y Sánchez, M. (2005): *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas*. Granada: Pearson Education (OFECUM).
- Sánchez-Bañuelos, F. (1989): *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sicilia, A. y Fernández-Balboa, J.M. (2004): *La otra cara de la investigación: Reflexiones desde la Educación Física*. Sevilla: Wanceulen Editorial deportiva.
- Stump, U. (2002): *Adquirir una buena condición física jugando*. Barcelona: Paidotribo.
- Vázquez, B. (2005): Los valores educativos del deporte. *Revista Pedagógica ADAL*, 10, 40-43.
- Yániz, C. y Villadón, L. (2006): Planificar desde competencias para promover el aprendizaje. El reto de la sociedad del conocimiento para el profesorado universitario. *Cuadernos monográficos del ICE Universidad de Deusto*, 12.

8. Anexos

Anexo 1. Cuestionario destinado a evaluar el desarrollo de la actividad de acercamiento entre generaciones.

NOMBRE:	GRUPO:
---------	--------

Valora el grado en que la propuesta y el desarrollo de la actividad te han parecido satisfactorios, siendo 5 “muy satisfactorio” y 1 “muy poco satisfactorio”.

1	La educación física es un medio para el desarrollo personal y social.	1 2 3 4 5
2	Los adultos mayores tienen problemas para realizar actividad física.	1 2 3 4 5
3	Mi opinión sobre los jóvenes/mayores adultos ha mejorado después de la experiencia.	1 2 3 4 5
4	En general las clases han sido participativas.	1 2 3 4 5
5	Esta experiencia me ha parecido interesante.	1 2 3 4 5
6	Los jóvenes pueden ayudar en las actividades de los adultos mayores.	1 2 3 4 5
7	Los institutos fomentan la participación social de los jóvenes.	1 2 3 4 5
8	Volvería a participar en esta experiencia de cooperación intergeneracional.	1 2 3 4 5

Anexo 2. Cuestionario destinado a evaluar las impresiones de los participantes acerca del valor de los juegos motores en el acondicionamiento físico.

NOMBRE:	GRUPO:
---------	--------

Valora el grado en que los juegos motores te parecen una herramienta adecuada para las clases de acondicionamiento físico en personas adultas mayores, siendo 5 “muy adecuada” y 1 “muy poco adecuada”.

1	Trabajar la condición física mejora la calidad de vida.	1 2 3 4 5
2	Trabajar la condición física reduce las lesiones musculares y los dolores articulares.	1 2 3 4 5
3	Trabajar mediante circuitos y ejercicios es divertido.	1 2 3 4 5
4	Se trabaja más mediante ejercicios que mediante juegos.	1 2 3 4 5
5	Trabajar mediante juegos es divertido.	1 2 3 4 5
6	Trabajar mediante juegos tiene un riesgo alto de lesión.	1 2 3 4 5
7	Se interactúa más jugando.	1 2 3 4 5
8	Los juegos son una herramienta útil para trabajar la condición física.	1 2 3 4 5

Anexo 3. Cuestionario destinado a evaluar el papel del profesor en el desarrollo de la unidad didáctica.

NOMBRE:	GRUPO:
---------	--------

Valora el grado en que el profesor ha cumplido las siguientes afirmaciones, siendo 5 “lo ha cumplido totalmente” y 1 “no lo ha cumplido”.

1	Las explicaciones del profesor son claras y están bien estructuradas.	1 2 3 4 5
2	Las explicaciones del profesor son comprensibles la mayoría de las veces.	1 2 3 4 5
3	Las explicaciones del profesor son dinámicas y mantienen la atención del estudiante.	1 2 3 4 5
4	La actitud del profesor ayuda a aumentar la motivación por la materia.	1 2 3 4 5
5	El profesor atiende las dudas de los estudiantes en las clases teóricas.	1 2 3 4 5
6	El profesor atiende las dudas de los estudiantes en las clases prácticas.	1 2 3 4 5
7	El profesor es capaz de resolver las dudas teóricas eficazmente.	1 2 3 4 5
8	El profesor es capaz de resolver las dudas prácticas eficazmente.	1 2 3 4 5
9	El profesor demuestra tener conocimiento tanto de la materia como de su ámbito laboral.	1 2 3 4 5
10	El profesor mantiene una actitud respetuosa hacia todos los estudiantes.	1 2 3 4 5
11	Valora en general la actuación del profesor.	1 2 3 4 5

Anexo 4. Cuestionario destinado a evaluar el proceso en conjunto que ha constituido la unidad didáctica.

NOMBRE:	GRUPO:
---------	--------

Valora el grado en que estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones, siendo 5 “totalmente de acuerdo” y 1 “nada de acuerdo”.

1	Los contenidos trabajados durante la unidad didáctica son adecuados para el nivel y necesidades propios del curso 2º de bachillerato.	1 2 3 4 5
2	La forma de evaluación de la unidad didáctica valora todos los aspectos trabajados.	1 2 3 4 5
3	Los contenidos evaluados se corresponden con los trabajados.	1 2 3 4 5
4	Una evaluación sin examen que está basada en la aplicación práctica y la reflexión crítica es la más adecuada para esta unidad didáctica.	1 2 3 4 5
5	Las relaciones entre los miembros del grupo han sido buenas.	1 2 3 4 5
6	Se ha conseguido que todos los miembros del grupo participen en el trabajo, tanto en su parte teórica como en la práctica.	1 2 3 4 5
7	Se ha conseguido que todo el grupo-clase colabore en el buen funcionamiento de la unidad didáctica.	1 2 3 4 5
8	Me he sentido cómodo interactuando con un grupo formado por personas de una generación diferente a la mía.	1 2 3 4 5
9	La experiencia intergeneracional me ha aportado muchas cosas positivas.	1 2 3 4 5
10	Aplicar de forma práctica lo aprendido en la unidad didáctica ha hecho que aprenda con más conciencia y vea para que sirven los conocimientos adquiridos.	1 2 3 4 5
11	Conocer el mundo laboral relacionado con la materia me ha parecido muy interesante e indispensable en cualquier asignatura.	1 2 3 4 5
12	Me ha gustado la forma de trabajar en esta unidad didáctica.	1 2 3 4 5

Anexo 5. Ficha de ubicación y planificación para el diseño de la sesión de Acondicionamiento Físico mediante juegos motores.

FECHA-LUGAR- HORA:			
MESOCICLO	MICROCICLO	Nº DE SESIÓN	
TÍTULO DE LA SESIÓN:			
PARTICIPANTES	DURACIÓN	MATERIAL	
		• • • • •	• • • • •
OBJETIVOS FÍSICOS GENERALES			
• • • • • • •			
CONTENIDOS FÍSICOS			
• • • • • • •			

Anexo 6. Ficha para el diseño de los Juegos motores, tanto del calentamiento, como de la parte principal y la vuelta a la calma.

OBJETIVOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
NORMAS			
DESCRIPCIÓN			
VARIABLES	DURACIÓN	ORGANIZACIÓN	MATERIAL