



HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Curso: 2023-2024

**LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NUEVO MARCO EDUCATIVO LOMLOE. EJEMPLO DE
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

AUTOR: ANDRÉS EDUARDO ESCOBAR COIRA

DIRECTOR: EMILIO USÚN GONZÁLEZ

Fecha, 03 de junio de 2024

Índice

1.	Introducción	5
2.	Justificación.....	7
3.	Objetivo.....	9
4.	Metodología.....	11
5.	Desarrollo Teórico.....	14
5.1.	Revisión Bibliografía: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el Área Científico-Matemática	15
5.1.1.	Educación Física y Trabajo Manual en las Sesiones del Área Científico-Matemática.....	15
5.1.2.	Educación Física y las Fuerzas que nos Rodean	16
5.1.3.	Educación Física y las Matemáticas: Polígonos, Cálculo y Álgebra Mediante Juegos	16
5.2.	Revisión Bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E. F y el Área Conocimiento del Medio ..	17
5.2.1.	Conexión Clara entre la Educación Física y la Salud	17
5.2.2.	Educación Física en el Medio Ambiente	17
5.2.3.	Prácticas Basadas en la Historia.....	17
5.3.	Revisión Bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el Área Lingüística.....	18
5.3.1.	Fundamentado en las Ramas de la Lingüística	18
5.3.2.	La Lengua como Soporte de la Asignatura.....	19
5.4.	Revisión Bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el Área Artística	19
5.4.1.	La Educación Física y la Expresión Corporal.....	19
5.4.2.	La Educación Plástica, Visual y Audiovisual como Creadora de Material	20
6.	Conclusión.....	21
6.1.	Conclusiones sobre la Nueva Ley Educativa LOMLOE	21
6.2.	Conclusiones sobre la Bibliografía Analizada.....	22
7.	Referencias.....	25
8.	Anexo. Propuesta Didáctica: Situación de Aprendizaje	27

RESUMEN

El presente documento es una revisión bibliográfica y posterior propuesta educativa en forma de situación de aprendizaje que pretende analizar la situación de la educación física en el nuevo marco interdisciplinar que nos presenta la nueva ley educativa LOMLOE. Parece que el futuro estratégico de las últimas corrientes pedagógicas tiene como eje en el proceso de enseñanza-aprendizaje el trabajo por áreas, la interdisciplinariedad y las propuestas donde los alumnos y alumnas se sientan motivados al sentir una conexión por el contenido a trabajar.

En este punto tan complicado para todos los agentes que componen el sistema académico, este trabajo pretende dar en forma de situación de aprendizaje, una respuesta a la interdisciplinariedad, partiendo de la materia de educación física, asignatura que de alguna manera queda aislada en el marco académico ya que no pertenece a ninguna de las áreas principales: área de ciencias, área de lenguas, área del conocimiento del medio ni área artística.

Palabras clave: Interdisciplinariedad, LOMLOE, Educación física, Situación de aprendizaje.

LABURPENA

Hurrengo lana hezkuntza lege berriak, LOMLOek, oinarri moduan duen disziplinarartekotasunari buruzko berrikuspen bibliografiko batean datza, emaitza, heziketa fisikoa ardatz duen ikas egoera bat izango delarik. Badirudi, azken urteetako bilakaera pedagogikoen, eremukako irakaskuntza-ikaskuntza prozesu bat dutela helburu, non disziplinarartekotasunean eta ikasleek gaien arteko loturak sortzen dien motibazioak duen garrantzian jartzen duten adituek indarra.

Horrela, hezkuntza komunitatea sortzen dugun agente guztiak, egoera aldakor eta zail baten aurrean aurkitzen gara, erronka handi baten aurrean. Gradu amaierako lan honek, egoera horren aurrean erantzun bat eman nahi du, ikas egoera eran, heziketa fisikotik abiatuta, nolabait isolatuta gelditzen den materia bai da, eremu nagusietatik at gelditzen delako: zientzia arloa, hizkuntza arloa, ingurunearen ezagutzaren arloa eta arte arlotik alegia.

Hitz gakoak: Disziplinarartekotasuna, LOMLOE, Heziketa Fisikoa, Ikas Egoera.

ABSTRACT

This document comprises a bibliographic review and subsequent educational proposal presented as a learning situation that aims to analyze the situation of the Physical Education subject in the new interdisciplinary framework proposed by the new LOMLOE educational law. It seems that the strategic future of the latest pedagogical trends the basis of the teaching-learning process will lay on work by knowledge areas, interdisciplinarity and proposals in which students will feel a connection with contents and, therefore motivated to learn.

At this point that is so complicated for all the agents that make up the academic system, this work, presented as a learning situation, aims to provide a response to interdisciplinarity, starting from the Physical Education subject, a subject that is somehow a separate piece in the academic framework since it does not belong to any of the main areas: science area, language area, science area or artistic area.

Keywords: Interdisciplinarity, LOMLOE, Physical Education, Learning situation.

1. Introducción

Es más que evidente que la propuesta de la nueva ley educativa LOMLOE, DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi, respecto a la interdisciplinariedad entre asignaturas nos va a llevar a un nuevo enfoque en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estamos ante el comienzo de un método de adquisición de competencias que resultan nuevas para todos los agentes que componen el sistema educativo, alumnos/as, profesores/as, equipos directivos y asociación de padres y madres están ante un nuevo reto educativo que pretende trabajar de forma cohesionada entre asignaturas, desterrando el hermetismo entre disciplinas y abriendo las instituciones educativas al conjunto de la comunidad.

Para desarrollar el marco teórico y definir las competencias descritas por el Gobierno Vasco (2023) se han basado en la *“Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias”*, en el documento *“Key Drivers of Curricula Change in the 21st Century”* de la Oficina Internacional de Educación de la UNESCO y en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en septiembre de 2015 clave para el aprendizaje permanente.

Ajustando los retos descritos en el documento perfil de salida, texto que nos proporciona el Gobierno Vasco (2023), en el País Vasco se describen los siguientes desafíos educativos:

- Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente basado en el conocimiento de las causas que la provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.
- Valorar la influencia que tienen el desarrollo del uso del euskera y la curiosidad por la cultura vasca en el bien común.
- Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos como consumidor.
- Desarrollar hábitos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal en la promoción de la salud pública.
- Ejercitar la sensibilidad para detectar situaciones de inequidad y exclusión desde la comprensión de sus causas complejas, para desarrollar sentimientos de empatía y compasión.
- Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.

- Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.
- Aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas, aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.
- Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad personal y cultural como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.
- Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad e impulsando y tomando decisiones coherentes para el bien común.
- Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

Para la vinculación entre competencias y desafíos se describen las competencias clave que configuran el documento perfil de salida. Cabe destacar, que estas competencias clave no están jerarquizadas, sino que se entrelazan entre sí en las diferencias materias y ámbitos. Las competencias clave son las siguientes según el nuevo currículo:

- Competencia en comunicación lingüística. (*CCL*)
- Competencia plurilingüe. (*CP*)
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. (*STEM*)
- Competencia digital. (*CD*)
- Competencia personal, social y de aprender a aprender. (*CPSAA*)
- Competencia ciudadana. (*CC*)
- Competencia emprendedora. (*CE*)
- Competencia en conciencia y expresión culturales. (*CCEC*)

Los descriptores operativos que corresponden a cada competencia clave se encuentran definidos en el apartado de nuevo currículo en Hezigunea. Conociéndolos, queda constituido el marco referencial con el que se desarrollarán las programaciones y *situaciones de aprendizaje*, concepto que se explicará en los siguientes puntos.

2. Justificación

El presente documento pretende indagar en la situación de la asignatura de educación física dentro del marco descrito en el punto anterior. Es sencillo interconectar asignaturas lingüísticas, artísticas o científicas entre sí, pero la asignatura de educación física queda a priori, como una isla dentro de la estructuración académica.

Figura 1

Nueva ley educativa LOMLOE, DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi, contempla las siguientes materias en la etapa educativa de educación secundaria en los primeros tres cursos de la ESO.

TIPOLOGIA MATERIAS	CURSOS		
	1º	2º	3º
Materias obligatorias a cursar por todo el alumnado.	a) Lengua Vasca y Literatura. b) Lengua Castellana y Literatura. c) Primera Lengua extranjera. d) Matemáticas. e) Ciencias de la Naturaleza. f) Geografía e Historia. g) Educación Física h) Valores cívicos y éticos	a) Lengua Vasca y Literatura. b) Lengua Castellana y Literatura. c) Primera Lengua extranjera. d) Matemáticas. e) Ciencias de la Naturaleza. f) Tecnología y Digitalización g) Geografía e Historia. h) Educación Física.	a) Lengua Vasca y Literatura. b) Lengua Castellana y Literatura. c) Primera Lengua extranjera. d) Matemáticas. e) Biología, Geología. f) Física y Química. g) Tecnología y Digitalización h) Geografía e Historia. i) Educación Física.
Al menos una materia optativa a cursar a elección del alumnado.	a) Bienestar físico y emocional. * b) Iniciación a la tecnología y la digitalización. * c) Segunda lengua extranjera.* d) Materias optativas autorizadas al centro. * Materia de oferta obligatoria por parte del centro educativo.	a) Bienestar físico y emocional.* b) Iniciación al pensamiento crítico y autónomo.* c) Segunda lengua extranjera.* d) Materias optativas autorizadas al centro. * Materia de oferta obligatoria por parte del centro educativo.	a) Bienestar físico y emocional.* b) Iniciación al pensamiento crítico y autónomo. c) Cultura clásica. * d) Cultura científica. e) Expresión artística. f) Segunda lengua extranjera.* d) Materias optativas autorizadas al centro. * Materia de oferta obligatoria por partedel centro educativo.
Materia obligatoria a cursar en cada uno de los cursos de 1º a 3º.	Música y/o Educación plástica y audiovisual.(Respetando el horario mínimo establecido para cada una de ellas)		

Figura 2

Referente a cuarto de la ESO

MATERIAS	4º
Materias obligatorias a cursar por todo el alumnado.	a) Lengua Vasca y Literatura. b) Lengua Castellana y Literatura. c) Primera Lengua Extranjera. d) Geografía e Historia. e) Matemáticas A o Matemáticas B. f) Educación Física.
Tres materias a cursar a elección del alumnado.	a) Biología y Geología. b) Física y Química. c) Latín. d) Digitalización e) Expresión Artística. f) Tecnología. g) Formación y Orientación Personal y Profesional. h) Música. i) Segunda Lengua Extranjera. j) Economía y Emprendimiento.
Al menos una materia optativa a cursar a elección del alumnado. El centro deberá ofertar como mínimo tres.	a) Artes Escénicas. b) Cultura Científica. c) Ciencias Aplicadas a la actividad profesional. d) Taller de Matemáticas e) Filosofía aplicada al desarrollo personal y social. f) Materias optativas autorizadas al centro.

Como podemos observar la asignatura de educación física es obligatoria en los cuatro cursos que componen la educación secundaria obligatoria, teniendo seis horas semanales como horario mínimo en los primeros tres cursos y dos en el último curso. Se contemplan dos horas de educación física semanales por curso.

Figura 3

Definición de horas lectivas en la educación secundaria obligatoria.

Horarios Educación Secundaria Obligatoria

	Horario mínimo				Horario de referencia				Horario de referencia por ámbitos			
	1º	2º	3º	4º	1º	2º	3º	4º	1º	2º	3º	4º
Bio-geo (Ciencias Naturales 1º,2º)		3		**		3	3	2	**		2	**
Fis- Qui (Ciencias Naturales 1º, 2º)		3		**			3	**		8	9	**
Matemáticas		8	2	4	4	3	3				4	3
Educación Física		6	2	2	2	2	2		2	2	2	2
Geografía e Historia		6	2	3	3	3	3				3	3
Lengua castellana y Literatura		9	3	3	3	3	3		9	9	3	3
Euskara y Literatura		9	3	3	3	3	3				3	3
Lengua Extranjera		6	3	3	3	3	3		3	3	3	3
Educación Plástica, visual y audiovisual		3		1	2	0			0	2	1	0
Música		3		**	2	1	1	**	2	1	0	**
Tutoría		3		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Religión/Proyecto comunitario		3		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tecnología				**				**				**
Tecnología y digitalización			5			2	3		0		3	0
Educación en Valores éticos y Cívicos		2			2				2	0	0	0
Optativa	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Segunda Lengua Extranjera				**				**				**
Economía y Emprendimiento				**				**				**
Expresión Artística				**				**				**
Formación y orientación personal y profesional				**				**				**
Latín				**				**				**
Digitalización				**				**				**
Oferta propia del centro												
	15			2								
	90			21	30	30	30	21	30	30	30	21

3. Objetivo

El departamento de educación nos facilita los decretos curriculares y ejemplos de situaciones de aprendizaje de diferentes materias, donde no encontramos ninguna donde se desarrolle la materia de educación física. Las situaciones que nos brinda como ejemplo el portal educativo hezigunea en el apartado de currículo son los siguientes:

- *LIBURUEK GORDETZEN DUTENA*: Interconecta las siguientes disciplinas: Lengua Vasca y Literatura, Lengua castellana y Literatura, Lengua extranjera I: inglés y Lengua extranjera II: francés.
- *ATENEAREN OLIBONDOA*: Interconecta las siguientes disciplinas: Geografía e Historia y Valores Cívicos y Éticos.
- *TE DOY MIS OJOS*: Interconecta las siguientes disciplinas: Lengua vasca y Literatura, Lengua castellana y Literatura y Valores Cívicos y Éticos.
- *OHIALAREN ATZEAN*: Interconecta las siguientes disciplinas: Música, Tecnología y Digitalización y Lengua castellana y Literatura.
- *DIVERSAS Y NECESARIAS*: Interconecta las siguientes disciplinas: Lengua castellana y Literatura, Lengua vasca y Literatura, Geografía e Historia.

Este trabajo tiene como objetivo diseñar una situación de aprendizaje dentro del marco legal educativo presente. Para ello, se hará una revisión bibliográfica sobre los documentos facilitados por el departamento de educación y los ejemplos de muestra, así como sobre la bibliografía que incida en la interdisciplinariedad y que incurra en la materia de educación física.

El resultado de este trabajo será una situación de aprendizaje enmarcada dentro de la planilla base descrita para el desarrollo de éstas en el portal educativo Hezigunea por Elkarlan (2023). Esta situación de aprendizaje servirá para la posterior estructuración de una programación didáctica que se llevará a cabo en un futuro empleo como profesor de educación física en la educación secundaria obligatoria. La planilla de situación de aprendizaje cuenta con los siguientes apartados a desarrollar, sustentado por el Gobierno Vasco en los documentos de Elkarlan (2023):

0. Título de la situación de aprendizaje

1. Áreas implicadas

Elección entre las siguientes materias que se interconectarán:

Expresión artística, Lengua (s) extranjera (s), Valores cívicos y éticos, Biología y Geología, Digitalización, Economía y emprendimiento, Euskera: lengua y literatura, Física y química, Formación personal y profesional, Lengua castellana: lengua y literatura, Geografía e Historia, Educación física Educación plástica, visual y audiovisual, Latín, Matemáticas, Música, Tecnología y Digitalización.

2. Número de sesiones

Entre 6-12 sesiones

3. Marco de la situación de aprendizaje

Situaremos al alumnado ante situaciones complejas y significativas, activando las múltiples competencias y desarrollando nuevos aprendizajes para dar respuesta a la situación. Englobará:

- a. Contexto: En qué entorno se sitúa el problema (personal, social, escolar...)
- b. Punto inicial: Contexto en el que se presenta el problema, el reto, la pregunta...
- c. Producto esperado. Tarea final: Características de la producción final que va a realizar el alumnado.

4. Justificación

5. Objetivo de la propuesta:

¿Por qué es importante esta propuesta? ¿Cuál es el aprendizaje principal que impulsa?

- a. Justificación curricular: (En la tabla horizontal) Competencias clave y descriptores, competencias específicas, criterios de evaluación y conocimientos básicos. (Se seleccionarán desde el currículo).
- b. Objetivos didácticos: Competencias específicas, criterios de evaluación y conocimientos básicos específicos que se trabajarán en la situación de aprendizaje.

6. Secuenciación de las actividades e indicadores de evaluación

- a. Fase inicial: En tabla
- b. Fase de desarrollo: En tabla
- c. Fase final: En tabla

7. Metodología

Utilización de los espacios, metodologías a utilizar y facilitación del trabajo en equipo, tratamiento de las lenguas, recursos personales y materiales (entornos analógicos y digitales).

- a. Estrategias de diseño universal de aprendizaje (DUA)
- b. Modos de agrupación y trabajo en equipo
- c. Recursos personales y materiales

8. Proceso e instrumentos de evaluación

Uso de la evaluación educativa: (Portfolio, rúbricas, transferencia...)

9. Sesiones desarrolladas

Desarrollo de las sesiones que se van a realizar en la situación de aprendizaje. En cada sesión se proporcionará toda la información de cada ejercicio que se realizará: duración, agrupación, objetivo y explicación.

4. Metodología

Cómo se ha descrito anteriormente el objetivo teórico del trabajo es la compilación de bibliografía respecto a la interdisciplinariedad de la educación física. Para ello, se realizará un estudio de las propuestas ya publicadas encontradas en diferentes portales bibliográficos como dialnet, google académico y pubmed.

En la época histórica de sobreinformación en la que vivimos, vemos que es necesario filtrar los artículos encontrados y poder enmarcar la bibliografía en artículos que sean veraces y que nos resulten interesantes a la hora de desarrollar nuestra situación de aprendizaje. Como futuros docentes, debemos saber que las sesiones que preparemos deben ser interesantes y divertidas además de integradoras. Es por ello, que a la hora de elegir la información que constituirá el siguiente punto de desarrollo teórico, tendremos en cuenta:

1. La base científica de artículos, trabajos académicos y libros.
2. La innovación que nos proponen dentro de las nuevas estrategias pedagógicas.
3. La conexión y motivación que pueden crear con el alumnado para el desarrollo de posibles sesiones.
4. La interrelación con los desafíos educativos y los objetivos de desarrollo sostenible que hemos descrito en el punto primero, introducción del trabajo fin de grado.

Para facilitar la búsqueda y sintetizar la información que se encontrará dividiremos las asignaturas por áreas de conocimiento. El propósito es, buscar, interpretar y recoger ideas para la creación de posibles situaciones de aprendizaje interdisciplinares que engloben la educación física en secundaria con el resto de las materias.

Se ha descartado incluir el material que hay sobre las asignaturas optativas, éstas, al analizarlas detenidamente se pueden categorizar como sub-asignaturas ligadas a asignaturas obligatorias, por lo que en la búsqueda de información nos centraremos solamente, en las asignaturas propiamente obligatorias. Así, la categorización para el siguiente punto se distribuirá de la siguiente manera:

1. **ÁREA DE CIENCIAS:** Matemáticas, Física y Química, Tecnología y Digitalización.
2. **ÁREA DEL CONOCIMIENTO DEL MEDIO:** Geografía e Historia, Ciencias de la Naturaleza, Biología y Geología y Valores Cívicos y Éticos.
3. **ÁREA DE LENGUAS:** Lengua Vasco y Literatura, Lengua Castellana y Literatura y Primera Lengua Extranjera
4. **ÁREA ARTÍSTICA:** Música, Educación Plástica y Audiovisual y Expresión Artística.

Habiendo categorizado y respondido a la pregunta de por qué se van a distribuir las asignaturas obligatorias en áreas de conocimiento, nos queda por resolver la pregunta de hacia dónde debe estar encaminada la búsqueda bibliográfica. Para ello, volveremos al currículo LOMLOE, DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi, y nos sustentaremos en las competencias específicas de la asignatura de educación física para buscar, encontrar, analizar, sintetizar y describir el ideario que las asignaturas descritas en el párrafo anterior nos proporcionan respecto a la interdisciplinariedad con la educación física. **Competencias específicas de la educación física (2023):**

- Evaluar los efectos de la actividad física en la salud global, rechazando las prácticas que carezca de base científica, siendo crítico con los modelos corporales estereotipados, y desarrollando procesos de autorregulación emocional y gestión de conflictos, para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CCL3, CCL5, CP1, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.

- Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, con progresiva autonomía en su ejecución, actitudes de superación y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos, para desarrollar la autonomía y el crecimiento armónico desde el punto de vista orgánico, cognitivo, afectivo y social.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CPSAA1, CPSAA4 y CPSAA5.

- Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para ajustar las conductas asociadas al desafío y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CC3 y CCEC1.

- Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática, independientemente de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, para contribuir a la convivencia social, la inclusión y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CCL5, CPSAA1, CPSSA3, CPSSA4, CPSSA5, CC2, CC3, CE2 y CCEC1.

- Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entornos sin incertidumbre, aplicando reglas y principios de acción, y contribuyendo al entendimiento social, para ajustar la conducta motriz en situaciones con alta demanda informacional, y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CPSAA1, CPSSA3, CPSSA4, CPSSA5, CC2, CC3 y CCEC1.

- Descubrir y aprovechar las opciones de acción en situaciones motrices en entornos con incertidumbre, de manera ajustada y segura, para incluir en sus hábitos formas de ocio saludable, sostenible y ecosocialmente responsable en el medio natural y urbano.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

STEM5, CPSAA1, CC4, CE1 y CCEC1.

- Valerse del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación, gestionando las emociones y analizando las distintas manifestaciones de la cultura motriz, para valorar su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura, e integrar las posibilidades de acción y recursos expresivos, dentro del repertorio de actuaciones motrices.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CP3, CPSAA1, CPSSA3, CPSSA4, CPSSA5, CC2, CC3, CE3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.

Así, en el siguiente punto de desarrollo teórico, se buscarán documentos científicos que conecten las competencias específicas de la materia de educación física justo arriba descritas con trabajos sobre la interdisciplinariedad del resto de las materias obligatorias. Valiéndonos de aquellos que nos puedan resultar de interés para la creación de lo que a la postre, será una situación de aprendizaje que se adjuntará como apartado de anexo, debido a las indicaciones sobre la extensión del trabajo que nos proporciona la Universidad del País Vasco para la creación de este trabajo fin de grado.

5. Desarrollo Teórico

El objetivo de este punto en ningún caso es desgranar toda la información que exista sobre el ideario interdisciplinar de la educación física respecto a los cuatro campos antes descritos. El autor del documento, aunará en las diferentes propuestas que haya y sintetizará la información dando puntos clave para la posible elaboración de situaciones de aprendizaje que el lector podrá idear a partir de esta lectura. Primeramente, debemos definir la interdisciplinariedad, término que se utiliza con mucha asiduidad últimamente. Castillo-Retamal, Cordero-Tapia, & Soares (2019) nos proporcionan la evolución del término descrito por varios autores en los últimos veinte años:

Torres (1996): *Elaboración de marcos conceptuales más generales, en los cuales las diferentes disciplinas en contacto son a la vez modificadas y pasan a depender unas de otras.*

Posada (2004): *Es el segundo nivel de integración disciplinar en el cual la cooperación entre disciplinas conlleva interacciones reales, es decir, reciprocidad en los intercambios y, por consiguiente, un enriquecimiento mutuo.*

Van de Linde (2007): *Puede verse como una estrategia pedagógica que implica la interacción de varias disciplinas, entendida como el diálogo y la colaboración de éstas para lograr la meta de un nuevo conocimiento.*

Carvajal (2010): *Permite generar un pensamiento flexible, desarrolla y mejora habilidades de aprendizaje, facilita el entendimiento, incrementa la habilidad de acceder al conocimiento adquirido y mejora las habilidades para integrar contextos disímiles.*

Rivero, López-Huertas & Pérez (2013): *Es un enfoque ensamblado, donde las disciplinas tienden a mezclarse en sus fronteras.*

Llano (2016): *Es el resultado del desarrollo de la ciencia y de la tecnología, así como de las conexiones, interacciones, fusiones e integración de los diversos planos de la vida humana.*

Sotolongo & Delgado (2016): *Varias disciplinas (en este sentido, se supone la multidisciplinariedad) pero que persigue el objetivo de obtener "cuotas de saber" acerca de un objeto de estudio nuevo, diferente a los que pudieran estar previamente delimitados, disciplinaria o multidisciplinariamente.*

Henao (2017): *Integración de disciplinas de cierta afinidad en su orientación hacia el objeto de estudio.*

Longchamp-Ges, Escalona-Vásquez & Céspedes-Quiala (2018): *Establecimiento de nexos recíprocos, interacciones, intercambios múltiples y cooperación entre las ciencias que tienen en común un objetivo de estudio.*

Paula-Acosta, Pérez-López & Sierra (2019): *Trabajo metodológico cooperado como vía para la integración de los saberes.*

Iniciaremos así, la revisión bibliográfica dividiéndola de esta forma:

- Revisión de bibliografía: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el área científico-matemática.
- Revisión bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E. F y el área de conocimiento del medio.
- Revisión bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el área lingüística.
- Revisión bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el área artística.

5.1. Revisión Bibliografía: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el Área Científico-Matemática

Es variada la información que nos aporta la revisión bibliográfica en el campo de la educación física y el ámbito científico-matemático. Cabe destacar que en los artículos analizados se distingue por una parte lo que podríamos denominar la integración de elementos creados en las clases de tecnología y digitalización para llevar a cabo las clases prácticas de educación física. Por otra parte, bibliografía más enfocada a la física, donde se interrelacionan fuerzas, momentos, velocidades, aceleraciones... en entornos deportivos; carreras, poleas de gimnasio, biomecánica y ángulos corporales... Y, por último, ideario cognitivo sobre las matemáticas y el álgebra para posibles juegos de orientación. A continuación, se desarrollarán más detalladamente.

5.1.1. Educación Física y Trabajo Manual en las Sesiones del Área Científico-Matemática

Las clases de tecnología y digitalización nos dan opción de crear material que después podemos utilizar en las clases de educación física. Méndez-Giménez (2013) realiza un estudio muy interesante donde nos muestran que los alumnos después de utilizar material creado por ellos/as mismos/as, en este caso unos aros, expresan más diversión en los juegos o tareas realizados con estos mismos. Además, también se detectó un mayor cuidado del material y por último concluyen que el proceso de auto-construcción fuerza a los estudiantes a desarrollar habilidades de toma de decisión, pensamiento crítico y habilidades para resolver problemas, “ya que deben decidir dónde encontrar los materiales necesarios y la forma de adaptarlos para crear la pieza necesaria de los equipamientos” (p. 220).

Sobra decir, que esta forma de crear material deportivo encajaría de pleno dentro del plan estratégico del cuidado del medio ambiente y el eslogan reutilizar, reciclar y reducir. Desarrollando una actitud responsable con el medio ambiente, punto número uno de los retos descritos en los desafíos educativos del perfil de salida que nos proporciona el nuevo currículo del Gobierno Vasco.

5.1.2. Educación Física y las Fuerzas que nos Rodean

Otra de las opciones dentro de las ciencias que nos resultaría interesante interrelacionar con la disciplina de educación física sería la de las fuerzas del movimiento. Hay varios artículos que nos dan ideas de cómo interconectar ambos campos. Desarrollaremos los dos considerados más interesantes para la posible creación de contenido educativo. Arroyo & Royuela (2020) nos proponen un estudio donde la física se trabaja en las clases de educación física mediante apps:

- App “Cinemática”: Variables de movimiento y medición de pulsómetros.
- App “Runtastic”: Consumo calórico.
- App “Wikiloc”: Itinerarios y distancias.
- App “Proyectiles Física”: Trayectorias de balones.

Por otra parte, Molleda, López, & Pueyo (2023) nos dan otra buena idea incorporando el material deportivo que nos podemos encontrar en cualquier gimnasio o área deportiva para interrelacionar ambas áreas de conocimiento. Poleas fijas, poleas móviles, tensión en cuerdas, peso.... Son conceptos que aparecen y que intervienen en ambos campos.

5.1.3. Educación Física y las Matemáticas: Polígonos, Cálculo y Álgebra Mediante Juegos

Martínez-Martínez, C., González-Villora, & Fernández-Cesar (2020) hacen una propuesta educativa lúdica proponiendo un juego y analizando con éxito las respuestas del alumnado ante un reto matemático mediante la actividad física. La tarea consiste en una carrera de relevos, donde los/as alumnos/as debían correr hasta un punto en concreto y dibujar el polígono descrito por el profesor. Se podría incluir también el cálculo de la superficie o el diámetro. Nos abre así la perspectiva para desarrollar juegos donde la reacción o el objetivo sea la del cálculo.

Por otra parte, cabe destacar que la base de prácticamente toda la materia de matemáticas en secundaria está sustentada en el álgebra. La bibliografía analizada al respecto es muy variada ya que el álgebra comprende muchos ámbitos que van desde la proporcionalidad hasta gráficas y planos en dos y tres dimensiones. Grivé (2019) en su trabajo fin de grado, aunque enfocado a primaria, nos proporciona mucha información interesante respecto a lo que acontece a la algebra. Las líneas, que son la unión gráfica entre X e Y, (incluso Z) a niveles más avanzados, nos puede servir para el desarrollo de planos, juegos de orientación, localización de puntos... Este es el contenido más interesante y motivador, que realmente podemos aprovechar en las propuestas didácticas de educación física.

5.2. Revisión Bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E. F y el Área Conocimiento del Medio

5.2.1. Conexión Clara entre la Educación Física y la Salud

Puede que este sea, junto a la expresión corporal, el ámbito donde más información podamos encontrar respecto a propuestas e idearios que contemplen una unión entre disciplinas. Contamos con lecturas muy interesantes, López (2009) nos proporciona un trabajo donde interrelaciona los primeros auxilios, enmarcados en la programación de biología y geología, en las clases de educación física.

Desde la universidad de A Coruña, nos llega un proyecto interdisciplinar de fomento de estilos de vida saludables. Castiñeiras (2020), engloba todo lo relacionado respecto a los beneficios de una vida activa y sustentada por buenos hábitos. Desarrollo proyectos de huertos en los centros escolares, sesiones de alimentación, conocimiento de antropometría, pruebas de condición física, recreos activos... Este proyecto nos ofrece una amplia gama para poder construir posibles propuestas que conecten la educación física y las asignaturas relacionadas con el conocimiento del medio.

5.2.2. Educación Física en el Medio Ambiente

Es evidente que en este apartado hay que mencionar la actividad física en la naturaleza. Podríamos incluir juegos en la naturaleza, gymkanas, salidas y rutas. Aunque es un trabajo fin de grado que se ubica en primaria, Cortes (2018) nos proporciona un enfoque de los beneficios de una educación en contacto con la naturaleza. En un mundo cada vez más globalizado y “cementado” está demostrado que como dice la propia autora “La desconexión con el mundo natural afecta a la salud física y mental de los niños/as” (p. 1). La asignatura de educación física nos proporciona una oportunidad única de trasladarnos a entornos naturales a disfrutar aprendiendo al aire libre, trabajando también contenidos de los ámbitos de otras asignaturas como biología y geología o ciencias de la naturaleza, impulsando así, además, fundamentos de la asignatura de valores cívicos y éticos.

5.2.3. Prácticas Basadas en la Historia

La información analizada sobre geografía e historia se basa prácticamente en su totalidad en el desarrollo de juegos tradicionales y el aprendizaje del contexto histórico en relación al desarrollo deportivo. Podríamos enumerar una gran cantidad de juegos, pero vamos a mencionar un artículo de Gil & Contreras (2004), curioso e interesante, donde enumeran juegos basados en El Quijote y describiéndolos con el contexto histórico del momento.

- Juego de Maesecoral: Juego para varones de clase social baja, es una especie de juegos malabares donde se hace énfasis en la velocidad de las bolas.
- Juego de las barras derechas: Juego para varones de clase social baja, consiste en meter una bola por una barra de hierro en forma de arco.
- Juego del hito: Juego para todas las edades. Consiste en meter la herradura en un clavo a una distancia determinada.
- Juego de la sortija: Entrenamiento militar de precisión. Los militares iban a caballo y debían la lanza que portaban por una sortija.
- Justas: Realizado por varones de clase social alta, en caballo y con lanzas de madera.
- Tiro de ballestas: Lanzamiento y práctica de tiro. También solo para varones.
- ...

En este texto, exactamente en la descripción de los juegos aparece claramente que estaban destinados solamente a varones. Es aquí, en este apartado, donde se puede aludir al **protagonismo histórico de las mujeres en el ámbito deportivo**, tanto a nivel de ocio-disfrute como a nivel profesional. Vilanova & Soler (2008) nos proporcionan un estudio donde se refleja que esta diferenciación de espacios aún persiste, circunstancia que podríamos trabajar y tener en cuenta a la hora de crear cualquier propuesta didáctica.

5.3. Revisión Bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el Área Lingüística

5.3.1. Fundamentado en las Ramas de la Lingüística

Las lecturas realizadas van encaminadas en muchos sentidos al siguiente punto, a la educación física en su área de expresión corporal comprendiendo el idioma, sea cual sea el elegido, como eje de la interdisciplinariedad. Es por ello, que todo lo relacionado con la expresión corporal lo vamos a dejar para el último de los puntos y en este nos vamos a centrar en ideario plenamente lingüístico.

Para desarrollar este tema, primeramente, se deben desengranar las ramas de la lingüística. Islas (2018) nos explica las 6 ramas que comprenden el área lingüística: fonética, fonología, morfología, sintaxis, semántica y lexicología.

Analizando la bibliografía existente, comprobamos que la mayoría de las propuestas que relacionan las lenguas con la educación física comprenden a la lexicología de las palabras. Así, se priorizan los ejercicios donde el significado de las palabras se convierte en el centro del contexto lingüístico en las sesiones de educación física. Por ejemplo, el léxico correspondiente a la pelota vasca y que no es de uso habitual para el alumnado: “Bi paretak”, “sotamano”, “airez” ...

Torres (2019) en su trabajo fin de grado titulado “*La interdisciplinariedad como motivación. Propuesta de actividades de Lengua Castellana y Educación Física*” nos expone ejercicios de teatro dónde los alumnos y alumnas adquieran diferentes roles: Reporteros/as, participantes de un debate... y donde se enfatiza en la comunicación verbal y no verbal. Como hemos mencionado al principio de este apartado, en la mayoría de la revisión bibliográfica se vinculan tres áreas, la educación física, las lenguas y la expresión corporal.

5.3.2. La Lengua como Soporte de la Asignatura

Para terminar la revisión a la interdisciplinariedad en este punto no habría que olvidar el puntualizar que las propias clases de educación física se pueden impartir en un idioma extranjero, inglés, francés... cada vez son más los institutos que optan por impartir esta materia de educación física en una lengua extranjera.

5.4. Revisión Bibliográfica: Interdisciplinariedad entre la E.F. y el Área Artística

5.4.1. La Educación Física y la Expresión Corporal

Poco podemos añadir que no sea obvio en este apartado. Los profesores de educación física en secundaria ya en la fase de oposición, deben, conocer los siguientes temas relacionados con la expresión corporal, temario de oposiciones cuerpo PES, educación física, BOE, 21 de septiembre de 1993:

- Los sistemas rítmicos en Educación Física. Evolución y aspectos técnicos. Aplicaciones actuales.
- El cuerpo y el movimiento como elementos de expresión y comunicación. Elementos fundamentales de la expresión: el uso técnico y significativo de la intensidad, tiempo y espacio de los movimientos. Rasgos característicos de las manifestaciones expresivas corporales y su valor educativo.
- La danza como manifestación expresiva y de comunicación. Evolución de la danza. Danza tradicional. Danza moderna. Posibles adaptaciones al contexto escolar.
- La dramatización: el lenguaje del gesto y la postura. Técnicas básicas. Posibles adaptaciones al contexto escolar.

Queda resuelto la interconexión entre ambas disciplinas mediante la danza, el teatro, el movimiento y el ritmo. Yendo más allá, hay varios autores que hacen especial relevancia al desarrollo de estas disciplinas en niños y niñas con necesidades educativas especiales y sus beneficios con este tipo de alumnado.

Herrera & Del Castillo (2008) en su artículo relacionado con la interdisciplinariedad de la música e integración social, ya nos describen que la misma epistemología integradora de la palabra música, “deriva de *mousiké*, término que englobaba la danza, poesía y canto, podemos afirmar que su esencia es marcadamente interdisciplinar” (p. 130).

5.4.2. La Educación Plástica, Visual y Audiovisual como Creadora de Material

En este último apartado indagaremos en la interconexión entre la asignatura de educación plástica y visual con la educación física. Es evidente, que al igual que en la asignatura de tecnología y digitalización podemos crear material para el desarrollo de las sesiones deportivas: pelotas para hacer malabares, dianas, frisbees... Podríamos incluso unir las tres asignaturas para:

- Tecnología y digitalización: Crear objetos
- Plástica: Decorar los objetos
- Educación Física: Utilizar-Emplear los objetos

Folch, Córdoba, & Ribalta (2020) relacionan el punto que precede a este sobre la danza, el teatro, el movimiento y el ritmo con precisamente la creación de los materiales necesarios para llevarlo a cabo en un artículo sobre *la performance: Una propuesta interdisciplinar de las áreas de educación física, educación musical y educación visual y plástica en la formación inicial de los futuros maestros*. Podríamos crear decorado, vestuario, caretas... en las sesiones de educación plástica y visual.

Por último, debemos hacer mención a las TIC-s en este apartado ya que la asignatura antes conocida como educación plástica, ha ampliado su rango de conocimiento a las disciplinas visuales y audiovisuales. Incorporando así, el quinto punto respecto a los desafíos educativos del Gobierno Vasco: *Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.*

Valls, Adelantado-Renau, & Moliner-Urdiales (2018) nos ofrecen un interesante artículo donde hacen una propuesta didáctica, donde los/as alumnos/as en grupos reducidos para propiciar una colaboración grupal, deberán dibujar en una *whiteboard* una articulación que hayan trabajado en las sesiones de educación física y hacer un pequeño video montaje con las características de la dicha articulación: huesos, ligamentos, inserciones... teniendo que hacer una exposición posterior a sus compañeros y compañeras.

Son infinitas las propuestas didácticas interconectadas con las herramientas audiovisuales que podemos hacer actualmente. Las TIC-s que podemos trabajar en las sesiones de educación plástica, visual y audiovisual, deben ser ajenas a las herramientas habituales de estudio y deben

fomentar la creación de contenido: videos, audiolibros, cortos, tutoriales... Así, podríamos concluir que al igual que las ciencias de la naturaleza, el área artística ya viene desarrollando durante años un trabajo interdisciplinar junto a la educación física, aunque hasta ahora no se haya plasmado en programaciones interdisciplinares o unidades didácticas (actualmente situaciones de aprendizaje).

6. Conclusión

Para desarrollar este último punto diferenciaremos las dos líneas de lecturas que hemos realizado. Por una parte, sacaremos conclusiones respecto a nuevo currículo LOMLOE, DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi. Y, por otra parte, sobre la bibliografía analizada sobre la interdisciplinariedad y la educación física. Una vez desarrolladas las dos conclusiones independientemente, justificaremos la necesidad de la situación de aprendizaje, desarrollada en el apartado de anexos.

6.1. Conclusiones sobre la Nueva Ley Educativa LOMLOE

Tras la revisión bibliográfica de la nueva ley educativa LOMLOE, DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi y los documentos adjuntos que lo complementan podemos definir las siguientes conclusiones:

1. Los ejemplos facilitados por el departamento de educación son escasos y no contemplan todas las asignaturas que pertenecen a la educación secundaria obligatoria. En el último punto de la planilla base que corresponde a las “sesiones”, encontramos ejemplos desarrollados textualmente, sin tiempo, ni agrupaciones, ni en muchos casos, imágenes. En el desarrollo de nuestra propuesta didáctica, utilizaremos tablas debido a la necesidad de una estructuración fácil de entender dentro de la asignatura de educación física y de los profesionales que la componen.
2. Es necesario el documento de “perfil de salida”, para poder comprender el nuevo currículo. Es de vital importancia la lectura y comprensión este documento para poder entender la estructuración de las sesiones, situaciones de aprendizaje y programaciones didácticas que se van a desarrollar dentro de este nuevo decreto.
3. Es necesario saber que cada asignatura, viene definida con unas competencias específicas descritas en el nuevo currículo y que, además, estas ya están conectadas con los descriptores operativos. Es por ello, que, a la hora de crear una situación de aprendizaje, no tenemos que inventarnos nada, sino que es una especie de puzle que debemos unir según lo que queramos proponer.

4. Los criterios de evaluación y saberes básicos también vienen descritos en el nuevo texto, diferenciándose primero y segundo de la ESO por una parte y tercero y cuarto de la ESO por la otra, justo después de las competencias específicas y descriptores operativos de cada una de ellas. En este apartado también, todo lo necesario para añadir a las tablas de justificación curricular viene descrito, no debemos añadir nada, solamente engranar lo descrito en el nuevo currículo a la propuesta educativa y las sesiones que vayamos a proponer.
5. Como profesional de la educación con años de experiencia llama la atención la complejidad de muchos términos que componen este currículo, pretendiendo, de alguna forma, englobar muchos conceptos en términos que muchas veces parece que no acaban. Lo descrito, puede acarrear confusión a la hora de crear situaciones de aprendizaje precisas y sencillas.
6. Definitivamente, este currículo, a diferencia de leyes educativas pasadas, nos proporciona todo lo necesario para cumplimentar la base legislativa de la misma. La creación de contenido una vez entendido todo lo que rodea al texto, es sencilla. En cambio, la puesta en marcha e implementación del ideario de esta nueva ley puede resultar complicada, debido a la formación del profesorado y el escepticismo que pueda haber en todos los agentes que conforman la comunidad educativa, ante semejante cambio de paradigma.

6.2. Conclusiones sobre la Bibliografía Analizada

Después de realizar una gran cantidad de lecturas sobre la interdisciplinariedad teniendo como eje la disciplina de educación física podemos sacar varias conclusiones que nos ayudarán a sintetizar todo el ideario trabajado.

1. Muchos de los trabajos analizados y utilizados para la elaboración de este documento son también trabajos fin de grado, sobre todo en estudios de educación primaria. Algo que nos lleva a concluir tres aspectos, por una parte, que la interdisciplinariedad entre materias está algo más asentada en etapas educativas primarias (algo lógico teniendo en cuenta que es el tutor o tutora la que imparte las diferentes disciplinas en estas etapas educativas). Por otra parte, que estos últimos años se está trabajando sobre este concepto a nivel universitario, formando al profesorado que en un futuro va a tener que llevar a cabo este trabajo interconectado. Y, por último, como bien mencionamos en el punto anterior, debido a que hay un número mucho mayor de trabajos académicos dirigidos a educación primaria que a educación secundaria, debería ir cambiando la tendencia debido a la necesidad del desarrollo de este concepto en niveles superiores derivado por el nuevo currículo educativo LOMLOE.
2. Dentro de las cuatro áreas analizadas, cabe destacar que donde más información hemos encontrado y por tanto las que más unión inherente tienen con la educación física son el área

artística y el área de conocimiento del medio. Esta conclusión, aunque pueda parecer algo evidente, queda argumentada durante el transcurso del documento. Es por ello, que, a la hora de elaborar una situación de aprendizaje, nos resultará más sencillo interconectarla a asignaturas de estas áreas de conocimiento y no a áreas científico-tecnológicas o lingüísticas.

3. Dentro del área de conocimiento lingüístico y las seis ramas de clasificación que nos expone Islas (2018), cabe destacar que quedan algo desiertas la fonética, fonología, morfología, sintaxis y semántica. Son ámbitos donde se podrían crear situaciones de aprendizaje novedosas y juegos interesantes para que los alumnos y alumnas desarrollen un aprendizaje significativo.
4. Dentro del área de conocimiento científico-tecnológico podemos observar como hay una gran cantidad de posibilidades de desarrollo que interconecten las ciencias con la educación física. La consecuencia de este trabajo, de hecho, va a consistir en interconectar ambas áreas y crear así, una situación de aprendizaje con los puntos a desarrollar que marca la planilla brindada por el Gobierno Vasco.
5. Llama la atención, aunque ya están más que instauradas dentro de las instituciones escolares, que las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC-s) aparecen como instrumento en varias propuestas didácticas interdisciplinares analizadas en la revisión bibliográfica. Es factible, así, poder incluir si la situación de aprendizaje lo demanda, tecnología para la adquisición de las competencias. Las lecturas descritas, nos informan que en este contexto de nuevas tecnologías los alumnos y alumnas se sienten más motivados y motivadas. Aunque es un tema controvertido, en las conclusiones había que hacer referencia sobre este concepto.
6. En el ámbito de coeducación y deporte, se ha determinado que una posible forma de trabajar este saber dentro de la categorización realizada, sería dentro del ámbito del contexto histórico y juegos históricos discriminatorios. Al ser un saber transversal que queda definido en el currículo, no debemos olvidar de poder trabajarlo o incorporarlo en nuestras posibles situaciones de aprendizaje.

Después de todo lo descrito, concluimos, que aun pudiendo encontrar ejemplos variados en las cuatro áreas descritas, no hay ninguna que realmente esté enmarcada en la plantilla base que nos proporciona el Gobierno Vasco en su portal educativo Hezigunea. Una vez comprendido el currículo y los conceptos clave competencias básicas, descriptores operativos, competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos, es sencillo llevar a cabo una situación de aprendizaje bien enmarcada en el nuevo decreto ley.

En el apartado de anexos se elaborará el producto final de este trabajo, una situación de aprendizaje que interconectará la educación física y la asignatura de tecnología y digitalización. La elección de interconectar estas dos materias es, por una parte, la falta de ejemplos en el ámbito científico-tecnológico y por otra parte la experiencia propia del autor de este trabajo como profesor de las asignaturas de ciencias en estos últimos cursos.

Para ello, tendremos como referencia todo lo justificado en el presente texto académico, así como también, los ejemplos que nos propone hezkuntza, que, aunque no tengan como fundamentación la educación física, nos servirán de guía para la correcta elaboración de la situación de aprendizaje.

7. Referencias

- Arroyo, F. J., & Royuela, C. M. (2020). Propuesta de innovación interdisciplinar de contenidos de física en las clases de educación física mediante aplicaciones móviles. *RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38, 255-261.
- Beltran Valls, M. R., Adelantado-Renau, M., & Moliner-Urdiales, D. (2018). Animaciones whiteboard como propuesta didáctica: un enfoque interdisciplinar entre educación física y educación plástica, visual y audiovisual. *Publicaciones didácticas*, 94, 411-415.
- Castillo-Retamal, F., Cordero-Tapia, F., & Soares Gomes Scopel, A. J. (2019). Interdisciplina y educación: la orientación deportiva como propuesta sistémica. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 17, 163-185.
- Castiñeiras Trigo, G. (2020). *Proyecto interdisciplinar de fomento de estilos de vida saludable en la ESO*. Universidad de A Coruña.
- Cortes Delgado, E. (2018). *Educación en contacto con la naturaleza: un enfoque interdisciplinar desde la especialidad de Educación Física en Educación Primaria*. Universidad de Palencia.
- Díaz Lucea, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem*, 33, 7-21.
- Elkarlan. (2023). *Hezigunea*. Obtenido de Hezigunea: <https://elkarlan.sharepoint.com/sites/107- InformazioSistemak-Bidalketak/Dokumentu%20partekatuak/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2F107%2DInformazioSistemak%2DBidalketak%2FDokumentu%20partekatuak%2FCurriculuma%2F2023%2F2023%2D05%2D31%2Dbberriak3%2FPERFIL%2D>
- Folch Dávila, C., Córdoba Jiménez, T., & Ribalta Alcalde, M. D. (2020). La performance: una propuesta interdisciplinar de las áreas de educación física, educación musical y educación visual y plástica en la formación inicial de los futuros maestros. *Retos*, 37, 613-619.
- Gil Madrona, P., & Contreras Jordán, O. R. (2004). Una experiencia interdisciplinar desde el área de educación física: El quijote y sus juegos motores. *Revista de educación, número extraordinario 2004*, 227-243.
- Gobierno Vasco. (2023). *Hezigunea*. Obtenido de <https://hezigunea.euskadi.eus/es/>
- Grivé Fernández, M. (2019). *¿Cómo potenciar el aprendizaje de las matemáticas a partir de la educación física? Una propuesta interdisciplinar*. Universidad de las Islas Baleares.
- Herrera, M., & Del Castillo Ferreira, M. (2008). Música, interdisciplinariedad e inclusión social. El friso sonoro como propuesta de aplicación en el aula. *Fuap*, 24, 127-136.
- Islas, B. (2018). *Las ramas de la lingüística. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje*. Obtenido de https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1396/mod_resource/content/1/contenido/index.html#:~:text=Dentro%20de%20la%20ling%C3%BC%C3%ADstica%20interna,%2C%20sintaxis%2C%20sem%C3%A1ntica%20y%20lexicolog%C3%ADa.
- López Izquierdo, J. (2009). Propuesta de un proyecto interdisciplinar para el fomento del aprendizaje de los primeros auxilios en educación física. *EmasF*, 60, 91-105.

- Martínez-Martínez, J., C., P.-V. J., González-Villora, S., & Fernández-Cesar, R. (2020). Diseño y valoración de una propuesta interdisciplinar: Matemáticas y Educación Física mediante ApS. *Octaedro*, 739-750.
- Méndez-Gimenez, A. (2013). Revisión de las investigaciones sobre la utilización de materiales autoconstruidos en la enseñanza deportiva escolar: Implicaciones psicosociales y metodológicas. *Ruiz-Juan F, Méndez-Rial B, Barcia RG, Alonso DB, coordinadores. Educación física y deporte: promotores de una vida saludable. San Javier: FEADEF-Alto Rendimiento*, 215-224.
- Mendizabal, I., Lizarraga, K., & Fuentes, J. (2009). Guía para la enseñanza de Herri Kirolak. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- Molleda, A. H., López, J. G., & Pueyo, A. (2023). Situación de aprendizaje en Educación Física y Física y Química: el enfoque interdisciplinar en la LOMLOE. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 146-155.
- Sustabiz, F. (s.f.). Obtenido de <https://sustabiz.eus/es/>
- Torres Morente, B. (2019). *La interdisciplinariedad como motivación. Propuesta de actividades de Lengua Castellana y Educación Física*. Universidad de Jaén.
- Vasco, G. (s.f.). *Hezigunea*. Obtenido de Hezigunea: <https://hezigunea.euskadi.eus/es/>
- Vilanova, A., & Soler, S. (2008). Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: ausencias y protagonismos. *Apunts Educación Física y Deportes*, 91, 29-34.

8. Anexo. Propuesta Didáctica: Situación de Aprendizaje

Áreas implicadas:

Educación física, tecnología y digitalización.

Número de sesiones: 9 sesiones

Marco de la situación de aprendizaje:

- A. Contexto:** La unidad didáctica está desarrollada para el centro escolar situado en Markina-Xemein, Bizkaia, ubicado en la comarca de Lea Artibai donde todavía el deporte rural vasco tiene arraigo en la sociedad. El pueblo consta de diferentes “probaleku” y los desafíos aún se conservan entre cuadrillas. Aunque no cuenta con asociación de deporte rural, hay varios equipos de arrastre de piedra y hay Markinarras que acuden a realizar deportes rurales a clubes de los pueblos más cercanos: Mutriku, Mallabia...
- Desde el curso 2022-2023 la asociación de padres y madres da la opción de apuntarse y practicar “Herri Kirolak” dentro del deporte escolar.
- B. Punto inicial:** Un estudio previo llevado a cabo por el ayuntamiento nos muestran que los jóvenes están cada vez más alejados de estas disciplinas y que las sienten ajenas a su realidad diaria. Esta unidad didáctica intentará acercar estas modalidades a los alumnos/as de forma lúdico-deportiva.
- C. Producto esperado. Tarea final:** La tarea final será una competición que se desarrollará el 3 de diciembre, día del Euskara. Se llevará a cabo en forma de gymkana y en ella participarán los alumnos de 1. de la ESO. Además, también podrán participar los profesores. Cada curso desarrollará diferentes actividades relacionadas con la cultura vasca y a los/as alumnos/as de 1. de la ESO les tocará la competición de Herri Kirolak.

Justificación:**A. Objetivo de la propuesta:**

Los objetivos principales de la propuesta se podrían resumir en tres puntos:

1. *Fomentar las disciplinas del deporte rural vasco mediante la práctica de estos de una forma lúdico-deportiva, para ello, tendremos como base entre otros la guía para la enseñanza de Herri Kirolak de Mendizabal, Lizarraga, & Fuentes (2009).*
2. *Realizar un proceso de enseñanza-aprendizaje transversal dónde la disciplina de tecnología y digitalización tendrá su parte fundamental en el transcurso del aprendizaje. Dentro de los desafíos educativos propuestos por el Gobierno Vasco (2023) está la de desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente basado en el conocimiento de las causas que la provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global. En esta materia aprovecharemos para crear material alternativo para el desarrollo de los materiales que se describirán en la parte de las sesiones, esta idea, tiene el desarrollo teórico en el punto 5.1.1 “Educación Física y trabajo manual en las sesiones del área científico-matemática”.*

Hemos decidido trabajar llevar las sesiones de Herri Kirolak y unir el aprendizaje con tres materiales que se están estudiando en la asignatura de tecnología y digitalización de forma teórico práctica en esta asignatura: Lokotxas (material orgánico), tronza (madera) y arrastre de piedra (piedra). La cercanía de estos materiales en la actividad cotidiana del pueblo con la famosa cantera de Markina donde se saca el mármol negro, los “probaleku”, los maizales y el entorno natural repleto de pino y haya hará que los contenidos no sean ajenos al alumnado, sino que se encuentren cerca de él, no convirtiendo el aprendizaje en algo abstracto, sino en algo tangible y cercano a ellos/as.

3. *A nivel plenamente condicional. Los alumnos y alumnas se iniciarán en el trabajo de **fuerza** mediante juegos correspondientes a las necesidades de su edad. Pudiendo incluir saberes que hasta ahora no han sido trabajados: Fuerza máxima, repeticiones, test-es de fuerza...*

B. Justificación curricular:

Justificación curricular en la tabla.

- *Justificación Curricular Educación Física.*
- *Justificación Curricular Tecnología y Digitalización.*

C. Objetivos didácticos:

- *Practicar activamente diferentes deportes rurales vascos.*
- *Tomar conciencia de la relación entre las lógicas internas de los diferentes deportes rurales vascos.*
- *Dar respuestas ajustadas en situaciones de competición en deporte rural vasco.*
- *Aplicación de estrategias de regulación emocional en situaciones deportivas.*
- *Respetar los niveles de competencia.*
- *Evaluación de las acciones realizadas (autoevaluación y coevaluación).*
- *Trabajar en equipo respetando las ideas de los demás y haciendo aportaciones propias.*

Justificación Curricular

EDUCACIÓN FÍSICA

Competencias Básicas	Descriptor Operativos	Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Saberes básicos
CCL CPSAA CPSSA CC CE CCEC	5 1 3, 4, 5 2, 3 2 1	4. <i>Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática, independientemente de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, para contribuir a la convivencia social, la inclusión y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</i>	4.1 <i>Resolver proyectos motores de carácter cooperativo a través de la búsqueda de objetivos comunes, el pacto de reglas, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación, tanto del proceso como del resultado, y asumiendo distintos roles asignados y sus responsabilidades.</i> 4.2 <i>Contribuir a la convivencia social y la inclusión, a través de un comportamiento ético y una actitud empática, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Prácticas motrices propias de este dominio.</i> ● <i>Principios de acción, pautas grupales y coordinación para optimizar los recursos motrices del grupo para la resolución de la acción/tarea.</i> ● <i>Selección y combinación de las habilidades motrices específicas.</i> ● <i>Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.</i> ● <i>Asunción de distintos roles asignados y responsabilidades.</i> <p><u>SABERES TRANSVERSALES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</i>

- **Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.**
- **Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute y catarsis*.**
- **Reglamentos básicos de los juegos deportivos.**
- **Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).**
- **Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.**

Justificación Curricular

TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN

Competencias Básicas	Descriptores Operativos	Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Saberes básicos
STEM CD CPSAA CE CCEC	2, 3, 5 4, 5 1 3 3	3. Aplicar de forma apropiada distintas técnicas y conocimientos interdisciplinares utilizando operadores, sistemas tecnológicos y herramientas, teniendo en cuenta la planificación y el diseño previo para construir o fabricar soluciones tecnológicas y sostenibles que den respuesta a necesidades en diferentes contextos.	3.1. Fabricar objetos o modelos mediante la manipulación y conformación de materiales, empleando herramientas y máquinas adecuadas, aplicando los fundamentos de estructuras, mecanismos, electricidad y electrónica y respetando las normas de seguridad y salud.	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollo tecnológico: creatividad, innovación, investigación, obsolescencia e impacto social y ambiental. Ética y aplicaciones de las tecnologías emergentes. ● Importancia de las tecnologías en el desarrollo social de Euskal Herria. ● Tecnología sostenible. Valoración crítica de la contribución a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. ● Aportación de las mujeres al desarrollo de las competencias tecnológicas y digitales.

Secuenciación de las actividades e indicadores de evaluación

A. Fase inicial:

Actividad	Indicadores Evaluación	Instrumentos de evaluación
<p>1. Explicación de las modalidades deportivas: Txokorrak, Arrastre de piedras y tronza. Visualización de un pequeño video: Herri Kirolak Markina-Xemein: Arretxinaga 2013</p> <p>Acceso video</p>	<p>Muestra interés por el tema.</p> <p>Respeto la experiencia y la opinión de los/as demás.</p> <p>Participa activamente en la explicación.</p>	<p>Cuestionario inicial</p> <p>Acceso cuestionario inicial</p>
<p>2. Explicación de las medidas de seguridad, ficha de autoevaluación y firma del mismo..</p>	<p>Respeto la propuesta y muestra predisposición de seguir las normas de convivencia y seguridad requeridas.</p>	<p>Documento autoevaluación</p> <p>Acceso autoevaluación</p>
<p>3. Visionado del video de la mujer y herri kirolak.</p> <p>Emakume probak: Lesakan</p> <p>Acceso video</p>	<p>Muestra interés por el tema.</p> <p>Respeto y no realiza comentarios sexistas sobre el video.</p> <p>Participa activamente en el debate creado.</p>	<p>Rúbrica evaluación actitud</p> <p>Acceso Rúbrica evaluación actitud</p>
<p>4. Trabajo en grupo sobre los tipos de fuerza.</p>	<p>Selecciona, organiza y comunica la información necesaria para la posterior creación del mural. Además la presentación en soporte digital sobre el tipo de fuerza asignado es útil y atractivo para sus compañeros/as.</p>	<p>Canva realizado – mural –</p> <p>Acceso a CANVA</p>

B. Fase de desarrollo:

Actividad	Indicadores evaluación	Instrumentos de evaluación
5. <i>Sesiones de la disciplina de arrastre de piedra</i>	<i>Ha adquirido los conceptos básicos de la disciplina de arrastre de piedra.</i>	<i>Escala de observación del arrastre de piedra</i> <u>Acceso evaluación arrastre de piedra</u>
6. <i>Sesiones de la disciplina de mazorcas</i>	<i>Ha adquirido los conceptos básicos de la disciplina de mazorcas.</i> <i>Ha adquirido los conceptos básicos de la disciplina de</i>	<i>Escala de observación de las mazorcas</i> <u>Acceso evaluación mazorcas</u> <i>Test mazorcas</i> <u>Acceso test mazorcas</u>
7. <i>Sesiones de la disciplina de tronza</i>	<i>tronza.</i> <i>Su actitud ha sido la correcta en las sesiones.</i>	<i>Escala de observación de la tronza</i> <u>Acceso evaluación tronza</u>

C. Fase final:

Actividad	Indicadores evaluación	Instrumentos de evaluación
8. <i>Ejecución del producto final, día del Euskara</i>	<i>Es capaz de explicar y ejecutar correctamente las técnicas trabajadas a sus compañeros,</i>	<i>Hoja de Observación</i> <u>Acceso a hoja de observación</u>
9. <i>Test coevaluación grupal. GU IRAKASLE!</i>	<i>familiares y profesores/as.</i>	<i>Tabla de coevaluación "GU IRAKASLE"</i> <u>Acceso coevaluación</u>
10. <i>Valoración profesorado sobre la situación de aprendizaje</i>	<p><i>Se muestra activo en la preparación y organización de la gymkana.</i></p> <p><i>Trata el material creado con respeto y ayuda a montar y desmontar los circuitos.</i></p> <p><i>Respeto las normas de convivencia y trabaja por un resultado positivo del día del euskara.</i></p> <p><i>Realiza una reflexión crítica y respetando la opinión del resto de sus compañeros/as en el trabajo de coevaluación grupal.</i></p>	<p><i>Cuestionario de valoración de la U.D. por parte del profesorado implicado</i></p> <p><u>Acceso valoración profesorado</u></p>

Metodología:**A. Estrategias de diseño universal de aprendizaje (DUA):**

Trabajaremos a través de las situaciones de aprendizaje los conocimientos básicos que establece el decreto. Esta forma activa y dinámica de trabajo permite situar al alumno o alumna en el centro de su proceso de aprendizaje y proponer contextos significativos para llegar a los objetivos que se le demandan a través de la experimentación, la reflexión, la aplicación y la comunicación.

Se debe relacionar el conocimiento con los principales problemas de la vida cotidiana y se tendrán en cuenta situaciones reales proponiendo actividades reales. Los nuevos conocimientos podrán, por tanto, ser utilizados y transferidos en entornos diversos.

Las situaciones de aprendizaje y los proyectos se diseñarán definiendo bien el contexto, el problema o el reto y la tarea o producto final y siguiendo en cada uno de ellos determinados principios estratégicos. En este planteamiento el alumno es, por tanto, el gran protagonista del proceso educativo y el profesor será el guía, orientador o impulsor de los alumnos.

A la hora de preparar todo nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje se han tenido en cuenta en todo momento los principios que marca el Diseño Universal del Aprendizaje.

DISEÑO UNIVERSAL DEL APRENDIZAJE (DUA)	1º PRINCIPIO	Múltiples medios de representación
	2º PRINCIPIO	Múltiples medios de expresión
	3º PRINCIPIO	Múltiples medios de participación

Respetando estos principios garantizamos la inclusión y el derecho a aprender de todos/as los/as participantes en los espacios donde se llevan cabo todas y cada una de las sesiones para poder responder de la manera más adecuada a sus características, habilidades, necesidades, contextos.

B. Modos de agrupación y trabajo en equipo:

La agrupación garantizará la existencia de grupos equilibrados, heterogéneos y mixtos. Realizarán actividades en grupos pequeños y grandes. Con el fin de fomentar la autonomía del alumnado, serán ellos mismos los que, alternativamente, realicen también las agrupaciones.

Se utilizarán métodos de agrupación y trabajo de equipo con estrategias didácticas cooperativas como el Puzle de Aronson.

El día del Euskara, los mismos alumnos y alumnas deberán explicar la técnica de las tres disciplinas a sus compañeros del instituto, familiares y profesores y profesoras.

C. Recursos personales y materiales:

La unidad didáctica será llevada a cabo como hemos mencionado anteriormente por el/la profesor/a de educación física y el/la profesora de tecnología y digitalización.

Dentro de todo el material común que se puede utilizar en cada una de las materias el objetivo de transversalidad de la creación de materiales en la clase de tecnología para llevar a cabo las sesiones de herri kirolak será lo más destacable de este apartado. El material que crearemos será entre otro, el siguiente:

- Neumáticos reutilizados que utilizaremos en las pruebas de arrastre de piedra
- Sacos de 10-20 kg que utilizaremos en clases de lanzamiento de fardo o carreras de sacos
- Lokotxas a base de madera reciclada
- Tronza sin filo utilizando material alternativo

El/la profesora de tecnología y digitalización, se encargará de la adquisición de los materiales reutilizables y producción del material deportivo.

Proceso e instrumentos de evaluación:

La evaluación constituye el motor del aprendizaje y debe entenderse como un proceso que permite el avanzar. Así, la evaluación de nuestra materia será global porque se tendrán en cuenta muchos aspectos del aprendizaje, como trabajos, actitudes en clase, proyectos, capacidades motrices, etc.

Con la mejora como objetivo, la evaluación será también formativa, ya que ayudará a orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje y pondrá al alumno en el centro. Se evaluará el proceso y no sólo un momento concreto, es decir, sólo la meta, sino que se valorará la forma de realizar el recorrido.

Por ello, en la medida en que la evaluación es un recurso para mejorar el aprendizaje, fomentaremos la mejora del alumnado. La evaluación no será una mera calificación por tratarse de un proceso formativo y correctivo. Relacionaremos la evaluación con el proceso y no se limitará a un momento concreto, es decir, la evaluación será continua. La evaluación será individualizada, continua, global y formativa y siempre se planteará con el objetivo de aprender, como un proceso de autorregulación.

Tipos de evaluación

En cuanto a los tipos de evaluación, se seleccionará el tipo de evaluación que mejor se adapte a cada momento de la materia. Así, se apostará por la evaluación mixta y se combinará la evaluación cuantitativa (basada en números) con la evaluación cualitativa (que ofrecerá información compuesta de comentarios).

Instrumentos de evaluación

Se exigirá al alumnado una serie de producciones diferentes para considerarlas evidencias del proceso de aprendizaje. Se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación adaptados a las características y necesidades individuales y específicas del alumno o alumna, así como a las situaciones de aprendizaje.

Porcentajes de la evaluación de la situación de aprendizaje:

- 20% Escala de actitud: [Acceso Rúbrica evaluación actitud](#)
- 15% Evaluación arrastre de piedra: [Acceso evaluación arrastre de piedra](#)
- 15% Evaluación mazorcas: [Acceso evaluación mazorcas](#)
- 15% Evaluación tronza: [Acceso evaluación tronza](#)
- 15% Examen tipo test – Mazorcas: [Acceso test mazorcas](#)
- 10% Canva sobre tipo de fuerza: [Acceso a CANVA](#)
- 10% Cumplimiento tablas de autoevaluación, coevaluación y hoja de observación día del Euskara:

[Acceso autoevaluación](#) + [Acceso coevaluación](#) + [Acceso a hoja de observación](#)

Herramientas de evaluación

Como hemos mencionado en el punto anterior las herramientas de evaluación deben favorecer las estrategias de regulación y la autonomía del alumnado. Estos son algunos ejemplos:

- *Hojas de observación*
- *Hojas de reflexión*
- *Hojas de control*
- *Cuestionarios*
- *Rúbricas y escalas de valoración*

Coordinación del profesorado

En la evaluación es necesaria la coordinación del profesorado de las materias que componen la propuesta de situación de aprendizaje. Para ello, el seguimiento de cada alumno/alumna se realizará mediante la puesta en común de la información individual de cada profesor o profesora desde su área, en este caso los/as profesores de educación física y tecnología y digitalización.

Al terminar la situación de aprendizaje, el profesorado deberá cumplimentar el siguiente documento de valoración de la propuesta educativa: [Acceso valoración profesorado](#)

Sesión 1

<p>Inicio de la situación de aprendizaje</p> <p>En el aula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualización del video de Herri Kirolak Markina-Xemein 2013 Acceso video • Complimentar el cuestionario inicial Acceso cuestionario inicial • Explicación del documento de autoevaluación y medidas de seguridad Acceso autoevaluación <p>En el gimnasio</p> <p>Iniciarse en actividades similares a lo que sería el arrastre de piedra. Se buscará una transferencia directa a la piedra.</p>		<p>Distribución tiempo total</p> <p>1h 50min</p>	
		<p>Trabajo de aula</p> <p>20min</p>	
		<p>Sesión 1</p> <p>Arrastre de piedra</p> <p>1h 10min</p>	
		<p>Autoevaluación + Ducha/aseo</p> <p>20min</p>	
Calentamiento			
1.ejercicio	Atrapa la cola	Tiempo	15 minutos
Agrupación	2 grupos de 10		
Objetivo	Preparar músculos y articulaciones para movimientos como aceleraciones, deceleraciones, cambios de ritmo, cambios de dirección. Aprender a trabajar en equipo y pasar un momento divertido y entretenido		

Explicación

La clase se dividirá en dos grupos grandes. A todos los integrantes de un grupo se les colocará pañuelos en la parte posterior de los pantalones. Cuando un alumno del equipo “sin pañuelo” robe un pañuelo del equipo rival, se lo pondrá en la parte posterior del pantalón. De primeras, el equipo que empieza con los pañuelos puestos tendrá que huir.

De modo que habrá una constante interacción de robo de pañuelos entre ambos equipos. El objetivo es que el equipo “sin pañuelo” termine mínimo con los mismos pañuelos que su equipo rival. Si son 10 en cada equipo, el objetivo de “sin pañuelo” será tener 10 pañuelos en su equipo.

En cambio, el equipo “con pañuelo” tratará de que eso no ocurra, y termine con más pañuelos que ellos.

A los 10 minutos, se parará el juego y se verá el reparto de pañuelos entre un equipo y otro. Para diferenciar ambos equipos, un equipo llevará petos puestos.

Parte principal

2. ejercicio	Carrera de obstáculos en carretilla. Trabajo previo al arrastre.	Tiempo	20 minutos
Agrupación	Por parejas		
Objetivo	Trabajar la fuerza, coordinación y trabajo en equipo		

Explicación

Los alumnos se pondrán por parejas. Existirá un circuito lleno de conos, de aros y de elementos a esquivar. Por parejas consistirá en superar esa carrera de obstáculos. Todas las parejas se pondrán en fila y cuando el profesor diga ¡YA!, comenzarán los primeros. Cuando tengan un cuarto de recorrido completado, empezará la segunda pareja y así sucesivamente.

Una vez la pareja haya terminado el circuito se intercambiarán los roles.

3. ejercicio	Pilla-pilla en carretilla	Tiempo	15 minutos
Agrupación	Por parejas		
Objetivo	Fomentar la comunicación, fuerza y coordinación entre la pareja		
Explicación			
<p>La mitad de las parejas, la persona que sea la carreta, tendrá un pañuelo en el cuello sin tenerlo atado. Por ello, de 10 parejas que haya, 5 llevarán pañuelo. El juego consiste en que las parejas que no tengan pañuelo tengan que robar a otras parejas. Cuando pasen 10 minutos se cambiarán de roles las parejas.</p> <p>Cuando hayan pasado los 10 minutos, las parejas que tengan el pañuelo, serán l@s ganador@s.</p>			
4. ejercicio	Carreras de relevos en carretilla	Tiempo	10 minutos
Agrupación	4 grupos de 5		
Objetivo	Trabajar la competitividad, fuerza y coordinación		
Explicación			
<p>Será una competición entre los grupos. Habrá que dar la vuelta al cono situado a 10 metros del inicio y volver. Antes de comenzar la prueba, el grupo se reunirá para decidir quiénes empezarán primero y toda la estrategia.</p> <p>Primero saldrá una pareja y después cuando llegue al inicio saldrá otra.</p> <p>Es importante que todos los integrantes del grupo pasen por ambos puestos, tanto el que lleva la carreta como la carreta misma. Por tanto, al ser grupos impares, alguien tendrá que repetir. Se decidirá entre el grupo cuál de las parejas es la que repite.</p>			

Vuelta a la calma			
5. ejercicio	Respiración	Tiempo	10 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Trabajar la relajación, disminuir la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal		
Explicación			
<p>Los alumnos se sentarán cómodamente en el suelo formando un círculo con las rodillas cruzadas y las manos sobre las rodillas. Cerrarán los ojos.</p> <p>El profesor les pedirá que inhalen profundamente por la nariz, reteniendo la respiración y exhalando lentamente durante unos segundos. Imaginando que estén en un sitio tranquilo.</p> <p>Después, el profesor les relatará una historia tranquila con una música relajante.</p>			

Sesión 2

<p>En el aula</p> <p>Visionado del video “Emakume probak: Lesakan” Acceso video</p> <p>Puesta en común/debate</p> <p>En el gimnasio</p> <p>Adentrarnos en la disciplina de arrastre de piedra. Daremos la primera toma de contacto para familiarizarnos con la técnica. Por ello, en esta sesión trabajaremos el arrastre sin peso o con poco peso. En este caso, realizaremos la sesión con material reutilizado y acondicionado para la actividad en clase de tecnología y digitalización, un neumático y cuerdas</p>		<p>Distribución tiempo total</p> <p>1h 50min</p>	
		<p>Visionado video y puesta en común</p> <p>15min</p>	
		<p>Sesión 2</p> <p>Arrastre de piedra</p> <p>1h 15min</p>	
		<p>Autoevaluación + Ducha/aseo</p> <p>20min</p>	
Calentamiento			
1.ejercicio	Simón dice	Tiempo	10 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Preparar los músculos, elevar la temperatura corporal así como fomentar la escucha activa para prestar atención a las instrucciones del compañero y diversión		
Explicación			
<p>Se jugará al juego de Simón dice, pero con movimientos activos. Los estudiantes se pondrán en un círculo. Un alumno elegido al azar será quien sea la voz cantante, y empezará: “Simón dice: correr en el lugar durante 10 segundos”. Los estudiantes deberán seguir las instrucciones. Después, se cambiará de voz cantante y será otro quien proponga el ejercicio y así sucesivamente.</p>			

Parte principal			
2. ejercicio	Arrastre de neumático probando diferentes técnicas	Tiempo	20 minutos
Agrupación	5 grupos de 4		
Objetivo	Experimentar nuevas técnicas y diferentes formas de mover el arrastre de neumático		
Explicación			
<p>Cada grupo dispone de 2 neumáticos creados en las clases de tecnología y digitalización. Dos personas deberán coger de las cuerdas y tirarán de él. Darán la vuelta al cono situado a 10 metros y volverán a donde sus otros 2 compañeros. Ahí, se cambiarán de parejas. En este primer caso, se va a traccionar de frente al neumático, dándole la espalda al cono.</p> <p>Después de que cada pareja haya hecho el ejercicio un par de veces, se cambiará la técnica. Ahora, los participantes deberán aplicar fuerza dándole la espalda al neumático, de frente al cono.</p> <p>Después, se quitará la función del palo y simplemente aplicarán fuerza desde las cuerdas.</p>			
3. ejercicio	Carrera de obstáculos por grupos	Tiempo	20 minutos
Agrupación	5 grupos de 4		
Objetivo	Mejorar la precisión, coordinación y trabajo en equipo		

Explicación

Se pondrá un circuito lleno de conos, de aros y de diversos obstáculos que se tendrán que esquivar y rodear. Se va a realizar con el neumático sin peso. Irá por turnos, primero le tocará a un grupo y luego a otro. Esto se decidirá por sorteo.

Se cronometrará cuánto tiempo ha tardado el grupo en realizar todo el circuito. Quien toque un cono, no de la vuelta al cono o cualquier tipo de equivocación, se le sumará 10 segundos al equipo. La persona/grupo que haga trampa de forma intencionada se le sumará 30 segundos.

Si son grupos de 4, las 4 personas tendrán que realizar el circuito. Primero le tocará a uno y luego a otro. Así hasta terminar con el grupo de 4 personas. El grupo que menos tarde será el ganador.

Se repetirá 2-3 veces esta carrera de obstáculos, teniendo un tiempo de descanso de entre dos minutos entre medias.

4. ejercicio	Carreras de relevos con neumáticos	Tiempo	15 minutos
Agrupación	5 grupos de 4		
Objetivo	Fomentar el trabajo en equipo, la colaboración y pasar un momento divertido		

Explicación

Realizaremos diferentes carreras de relevos con un neumático en cada grupo. El neumático solo lo moverá una persona y la técnica será libre. Nadie se subirá a él, es decir, será sin peso.

El primer equipo en cumplir con todos los integrantes será el ganador.

Se realizarán varias carreras, cambiando de grupos para fomentar la igualdad en la competición.

Vuelta a la calma			
5. ejercicio	Reflexión final	Tiempo	10 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Reflexionar sobre posibles mejoras para el futuro		
Explicación			
<p>Todos los alumnos se sentarán en un círculo y compartirán sus sensaciones y emociones que han sentido durante la sesión. Si les ha gustado o no, si se han sentido competentes...</p> <p>Mostrarán los aspectos que más les ha gustado y los que menos.</p>			

Sesión 3

<p>En el aula</p> <p>Explicación del trabajo tipos de fuerza en Canva. Los alumnos y alumnas, en grupos de cuatro, deberán realizar un poster/mural informativo mediante la herramienta digital Canva. Este trabajo deberá ser entregado mediante Google Classroom antes del día del Euskara y valdrá, cómo se justifica en la sección de evaluación, el 10% de la nota.</p> <p>https://aprendeconreyhan.org/tipos-de-fuerza-en-educacion-fisica/</p> <p>En el gimnasio</p> <p>Ir introduciendo cargas e ir buscando similitudes con el arrastre de piedras.</p>		<p>Distribución tiempo total</p> <p>1h 50min</p>	
		<p>Explicación Trabajo</p> <p>15min</p>	
		<p>Sesión 3</p> <p>Arrastre de piedra</p> <p>1h 15min</p>	
		<p>Autoevaluación + Ducha/aseo</p> <p>20min</p>	
Calentamiento			
1.ejercicio	Carreras por apoyo	Tiempo	15 minutos
Agrupación	4 grupos de 5		
Objetivo	Calentar el cuerpo y los músculos, fomentar el trabajo en equipo, la creatividad y la estrategia utilizada		

Explicación

Todos los miembros del grupo deben estar en contacto, ya sea dado de la mano, del hombro o con cualquier otra parte del cuerpo. Todos los grupos se colocarán detrás de la línea de salida y cuando el profesor diga ¡YA! y los números de apoyo, tendrán que salir, rodear el cono que estará a 5 metros y dar la vuelta.

Por ejemplo, a ¡4 apoyos!, el grupo buscará la mejor estrategia para que máximo haya 4 apoyos entre todos los integrantes del grupo. Para ello, algunos tendrán que ir a la pata coja, otro se subirá a la espalda de un compañero...

Lo más probable es que el equipo ganador no sea el grupo más rápido, sino el que más creativo y mejor estrategia haya tenido.

Antes de la salida, cada grupo dispondrá de unos minutos para organizar la estrategia de cómo se agarrarán, quien irá a la pata coja...

Parte principal

2. ejercicio	Probar la técnica con peso	Tiempo	25 minutos
Agrupación	5 grupos de 4		
Objetivo	Experimentar lo que es levantar pesos		

Explicación

Cada grupo va a tener un neumático con las cuerdas y el palo atado. Poco a poco se irá subiendo una persona de cada grupo al neumático y tirará una persona. Se irán familiarizando a lo que es aplicar fuerza con una persona subida. Recorrerán una distancia de 20 metros, rodearán el cono y volverán al punto de inicio. Después se cambiará de persona y se subirá otro compañero al neumático, siendo la misma persona quien traccione de él.

Cuando esa misma persona encargada de traccionar el neumático, haya llevado a todos sus compañeros, se cambiarán entonces de persona, y será otro quien traccione del neumático. No es una carrera, por lo que lo más importante será la ejecución técnica. Si algún valiente se atreve a empujar del neumático con varias personas subidas a la vez, mejor que mejor.

Practicarán diferentes formas de aplicar fuerza y ver de qué forma se adaptan más a sus gustos y estructuras.

3. ejercicio	Carreras de obstáculos con peso	Tiempo	25 minutos
Agrupación	5 grupos de 4		
Objetivo	Mejorar la precisión, fuerza, coordinación y trabajo en equipo		

Explicación

Se pondrá un circuito lleno de conos, de aros y de diversos obstáculos que se tendrán que esquivar y rodear. Se va a realizar con el neumático con peso. Se realizará con una persona encima.

Se harán varias rondas. Primero una persona subida encima y luego si es posible con dos encima y dos tirando.

Irán por turnos, primero le tocará a un grupo y luego a otro. Esto se decidirá por sorteo.

Se cronometrará cuánto tiempo ha tardado el grupo en realizar todo el circuito. Quien toque un cono, no de la vuelta al cono o cualquier tipo de equivocación, se le sumará 10 segundos al equipo. La persona/grupo que haga trampas de forma intencionada se le sumará 30 segundos.

Si son grupos de 4, las 4 personas tendrán que realizar el circuito. Primero le tocará a uno y luego a otro. Así hasta terminar con el grupo de 4 personas.

El grupo que menos tarde será el ganador.

Se repetirá 2-3 veces esta carrera de obstáculos, teniendo un tiempo de descanso de dos minutos entre medias.

Vuelta a la calma			
4. ejercicio	Estiramientos	Tiempo	10 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Relajar los músculos		
Explicación			
Se pondrá toda la clase de pie en un círculo y cada uno propondrá un ejercicio de estiramientos diferentes.			

Sesión 4

En el gimnasio <i>Familiarización e introducción a la disciplina de mazorcas</i>		Distribución tiempo total <i>1h 50min</i>	
		Sesión 1 Mazorcas <i>1h 30min</i>	
		Autoevaluación + Ducha/aseo <i>20min</i>	
Calentamiento			
1.ejercicio	Pelota Musical	Tiempo	15 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Calentar los músculos y mejorar la coordinación, además de añadir un componente lúdico al proceso. Por otro lado, la música y las acciones divertidas pueden crear un ambiente positivo y motivador para los jóvenes		
Explicación			
<p>Se reunirá a todos los alumnos en un círculo y se colocará una pelota en manos de uno de los jugadores para empezar.</p> <p>Se dará al “play” a la música, y los jugadores deben pasarse la pelota alrededor del círculo mientras esta esté sonando.</p> <p>En algún momento, se detendrá la música, y el jugador que tiene la pelota en ese momento debe realizar una acción específica antes de pasar la pelota al siguiente jugador. Puede ser un paso de baile o una imitación divertida (de un animal, por ejemplo).</p> <p>Se repite el proceso, reiniciando la música y continuando el juego.</p>			

Parte principal			
2. ejercicio	Mazorcas “Matemáticas”	Tiempo	20 minutos
Agrupación	Grupos de 6		
Objetivo	Aprender la dinámica de las carreras de mazorcas, pero de manera diferente, además de trabajar cognitivamente		
Explicación			
<p>Cada grupo tendrá 6 aros enfrente suyo, simulando las Mazorcas que se encontrarían, y dentro de cada aro se encontrarán una operación matemática sencilla. Consiste en salir de 1 en 1 (teniendo que pasar los 6) con un boli hasta un aro, donde resolverán la operación matemática que se encuentren, y volverán para pasarle el boli al siguiente compañero.</p> <p>No se le dará un enfoque competitivo, ya que lo importante es aprender la dinámica de este deporte de una manera diferente.</p>			
3. ejercicio	Mazorcas “Fitness”	Tiempo	20 minutos
Agrupación	Grupos de 10		
Objetivo	Trabajar la toma de decisiones en el alumnado, haciendo una reflexión sobre qué es lo más conveniente en uno mismo; todo ello mediante una estructura de juego similar a las mazorcas		
Explicación			
<p>Esta vez, los grupos se encontrarán 10 aros enfrente suyo, y de igual manera saldrán de 1 en 1 a la pista. La vez anterior, cada cual iba a un aro diferente, esta vez existe la posibilidad de repetir, todo es decisión personal de cada alumno valorando lo que más le convenga, lo cual es muy interesante para el desarrollo cognitivo en edades tempranas. Las condiciones son las siguientes; si vas al aro más cercano, debes meterte en su interior y realizar 10 sentadillas antes de volver, si vas al segundo más cercano serán 9 sentadillas, y así progresivamente hasta que en el más lejano solo tendrás que realizar 1.</p>			

4. ejercicio	Mazorcas “carabin bon ban”	Tiempo	20 minutos
Agrupación	4 grupos de 5 personas		
Objetivo	Aprender la dinámica de las carreras de mazorcas de manera lúdica		
Explicación			
<p>Dentro de los grupos de 5, uno será el que se la quede, el resto cada uno tendrá su propia cesta con 3 lokotxas colocadas de manera lineal.</p> <p>Se jugará al tradicional juego de “1, 2, 3 carabín bon ban”, pero en vez de salvarte tocando al que se la queda, te salvarás metiendo las 3 lokotxas en la cesta sin que te pillen moviéndote. Si te pillan en movimiento, dejarás la lokotxa que tengas en su sitio y volverás detrás de la cesta.</p> <p>El más lento en rescatar las 3, será el que se la quede la siguiente ronda, a no ser que se la haya quedado, para que exista una rotación equitativa.</p>			
Vuelta a la calma			
5. ejercicio	Juego de las miradas	Tiempo	15 minutos
Agrupación	Toda la clase en círculo		
Objetivo	Bajar las pulsaciones, relajarse y volver al estado de calma		
Explicación			
<p>Los alumnos se colocarán en círculo mirando al suelo. A la hora de decir «Ya» tendrán que mirar a una persona fijamente. Si la mirada de las dos personas coincide quedarán fuera de juego. Posteriormente se repetirá hasta que queden dos personas en el círculo.</p>			

Sesión 5

En el gimnasio Desarrollar la técnica de lanzamiento y táctica en el deporte de las mazorcas		Distribución tiempo total 1h 50min	
		Sesión 2 Mazorcas 1h 30min	
		Autoevaluación + Ducha/aseo 20min	
Calentamiento			
1.ejercicio	Mano negra	Tiempo	15 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Calentar de manera lúdica antes de la sesión, mediante un juego		
Explicación			
<p>Entre todos los jugadores, se decide a una persona que será el atacante. Para comenzar el juego, el seleccionado tendrá que acudir al mediocampo del gimnasio, y todos los demás quedarán alineados en un extremo del campo.</p> <p>El atacante, dice en alto el nombre de uno del resto de jugadores. Este se convierte en duelista, y tiene que tratar de cruzar el mediocampo sin ser pillado por el atacante, mientras que este último en cambio, tratará de pillarlo. Si el atacante gana el duelo, el duelista se convierte en atacante, y el ganador pasa a salir del campo de juego. En cambio, si es el duelista seleccionado el ganador, todo el mundo tiene que tratar de pasar el mediocampo sin ser pillado por atacante (que en ese momento entrará para tratar de pillar el máximo número de gente posible); el atacante repetirá turno ya que ha perdido.</p>			

Parte principal			
2. ejercicio	Encestar lokotxas	Tiempo	20 minutos
Agrupación	Grupos de 4		
Objetivo	Aprender a encestar las lokotxas con la técnica desde abajo		
Explicación			
<p>El juego consiste simplemente en realizar un pequeño concurso entre los miembros del mismo grupo, de ver quien es capaz de encestar más lokotxas, al mejor de 5.</p> <p>Se comenzará de una distancia cercana, y cada vez se lanzará de más lejos. Es importante respetar una técnica adecuada.</p>			
3. ejercicio	Lanzamientos dinámicos	Tiempo	20 minutos
Agrupación	Grupos de 4		
Objetivo	Aprender a lanzar las mazorcas lanzándolas desde arriba		
Explicación			
<p>El juego es la misma dinámica que la anterior, aunque esta vez cambiaremos de equipos. Además, que habrá que venir con una ligera carrerilla para realizar el lanzamiento entre las lokotxas 2-3, que estarán colocadas en el suelo. El lanzamiento debe ser desde arriba.</p>			
4. ejercicio	Concurso de lanzamientos	Tiempo	20 minutos
Agrupación	Grupos de 5		
Objetivo	Realizar el lanzamiento que se crea más oportuno de una manera más continuada y con la presión de competir		

Explicación			
<p>Se realizará una pequeña competición entre los grupos, donde cada grupo en un recorrido de 40 metros, tendrá una cesta al principio y otra al final. La carrera consiste en ir corriendo de principio a final, y encestar las lokotxas en las cestas, cada participante tendrá 4 lokotxas. Es decir, habrá que hacer ida-encestar, vuelta-encestar, ida-encestar, vuelta-encestar. Los lanzamientos se realizarán desde unas marcas que pondremos, que serán la distancia acorde a entre las lokotxas 2-3.</p>			
Vuelta a la calma			
5. ejercicio	Relajación con Globos	Tiempo	15 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Relajarse tras la sesión		
Explicación			
<p>Los participantes se sientan en círculo. Entregaremos un globo a cada persona.</p> <p>Se les pedirá que inflen lentamente el globo y luego lo sostengan frente a ellos. Mientras sostienen el globo, deben cerrar los ojos y concentrarse en su respiración.</p> <p>Pediremos a los participantes que imaginen que están llenando el globo con su estrés y preocupaciones.</p> <p>Después, les pediremos que suelten lentamente el aire del globo, liberando también sus tensiones.</p> <p>Repetiremos el proceso varias veces, asegurándose de que todos estén relajados al final.</p>			

Sesión 6

<p>En el gimnasio</p> <p>Desarrollo de carreras de mazorcas competitivas, junto a alternativas inclusivas.</p> <p>Test-prueba mazorcas. Se realizará en el propio gimnasio. Acceso test mazorcas</p>		<p>Distribución tiempo total</p> <p>1h 50min</p>	
		<p>Sesión 3</p> <p>Mazorcas</p> <p>1h 10min</p>	
		<p>Autoevaluación + Ducha/aseo</p> <p>20min</p>	
		<p>Test mazorcas</p> <p>20min</p>	
Calentamiento			
1.ejercicio	Carrera de desafíos	Tiempo	15 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Calentar a través de un juego		

Explicación

Entre todos los jugadores, se seleccionan a 5 personas que serán los miembros de las diferentes murallas. Estos, se colocarán cada uno sobre una línea diferente del ancho del polideportivo, siendo cada una de ellas una muralla. El resto de los jugadores se colocará a un extremo del campo para comenzar el juego.

Las 5 personas colocadas sobre las líneas, tratarán de evitar que el resto de jugadores cruce sus murallas; para ello tendrán que intentar pillarlos únicamente desplazándose por encima sus rayas correspondientes (en horizontal). El resto de jugadores tendrá que intentar llegar al otro lado del campo sin ser pillado en ninguna de las 5 murallas. Si uno de ellos es atrapado, pasa a convertirse en un defensor de la muralla, es decir, se coloca en el muro en el que le han pillado, y al igual que los pilladores iniciales, se puede desplazar por su línea (en este caso compartida con su pillador) para atrapar a los jugadores libres. Cuando todos los jugadores que no han sido pillados llegan al otro extremo, vuelven a intentar llegar de nuevo al campo contrario, así sucesivamente.

Parte principal

2. ejercicio	Mazorcas inclusivas	Tiempo	15 minutos
Agrupación	4 grupos de 5, que competirán entre ellos		
Objetivo	Realizar una carrera de mazorcas orientada a las personas con discapacidad visual		

Explicación

En esta parte, uno de los integrantes tendrá que ir a recoger 3 lokotxas que estarán dentro de aros con la ayuda de un compañero ya que en los ojos llevará un trapo que le impedirá ver. Una vez haya recogido las tres lokotxas otro miembro del grupo tendrá que volver a colocarlas, con la misma técnica, ayuda de un compañero que le irá guiando desde la parte trasera de la cesta.

3. ejercicio	Mazorcas inclusivas	Tiempo	15 minutos
Agrupación	4 grupos de 5, que competirán entre ellos		
Objetivo	Realizar una carrera de mazorcas orientada a las personas con discapacidad motora		
Explicación			
<p>De igual manera que en el ejercicio anterior, cada integrante tendrá que recoger 3 lokotxas del suelo, pero esta vez simularemos discapacidades en el sistema motor. En un primer momento, habrá que realizar el ejercicio sin un brazo (ponerlo atrás en la espalda), después sin ambos brazos (coger la lokotxa con la boca, o como a cada uno se le ocurra sin usar los brazos).</p> <p>Después continuaremos sin una pierna, y por último en silla de ruedas (si disponemos de 4 en el centro, sino se pueden buscar alternativas como ir reptando a lo militar, siempre sin usar las piernas).</p>			
4. ejercicio	Carrera de Mazorcas	Tiempo	20 minutos
Agrupación	4 grupos de 5, que competirán entre ellos		
Objetivo	Trabajar la carrera de mazorcas, y todo lo visto con anterioridad en clase		
Explicación			
<p>Consiste en realizar una carrera de mazorcas tradicional de relevos, donde habrá 25 mazorcas. En un primer momento se realizarán relevos de 1 mazorca cada uno. Y posteriormente cada miembro del grupo tendrá que recoger 5 mazorcas antes de dar el relevo</p>			
Vuelta a la calma			
5. ejercicio	Relajación y respiración	Tiempo	10 minutos
Agrupación	Toda la clase		
Objetivo	Volver a la calma y relajarse tras la sesión		

Explicación

Nos sentaremos cómodamente en un espacio tranquilo. Cerraremos suavemente los ojos y nos concentraremos en nuestra respiración, inhalando profundamente por la nariz y exhalando de manera controlada por la boca. Después, seguiremos una visualización guiada, imaginando un entorno pacífico que inspire calma. Sentiremos la brisa suave, escucharemos el sonido relajante de las olas y nos sumergiremos en sensaciones positivas. Al concluir la visualización, abriremos lentamente los ojos, agradeceremos por el momento de calma y nos animaremos mutuamente a llevar esa sensación de renovación y tranquilidad a lo largo del día.

Sesión 7

En el gimnasio La Fundación Sustabiz es una entidad privada sin ánimo de lucro donde su misión se centra en la promoción del deporte rural. La fundación se encuentra en Gernika. Para esta sesión nos pondremos en contacto con su presidente, Joseba Etxebarria. Trataremos de que vengan a la clase, a enseñar cómo se realiza la tronza con material real. Así los alumnos podrán ver como es realmente la tronza, una toma de contacto real con este deporte.		Distribución tiempo total 1h 50min	
		Sesión 1 Tronza 1h 30min	
		Autoevaluación + Ducha/aseo 20min	
Calentamiento			
1.ejercicio	Cortahilos	Tiempo	15 minutos
Agrupación	2 grupos de 10 personas, separadas en dos campos		
Objetivo	Preparar al cuerpo para la sesión del día, aumentando las pulsaciones del corazón, preparando articulaciones y músculos. Un juego lúdico que servirá para dar inicio a la sesión		
Explicación			
<p>Se jugará en un espacio de 20x20 metros. Dividido en dos grupos de 10 para aumentar la intensidad y evitar que la gente se quite. Habrá un atrapador en cada grupo. El juego comienza con el atrapador gritando el nombre de la persona que quiere pillar. Entonces de manera imaginaria, al atrapador y al atrapado les une un hilo. El atrapador únicamente podrá atrapar a la persona que ha gritado. El resto de compañeros pueden “cortar” ese hilo, pasando por delante del atrapador, entonces la persona libre pasará a ser el atrapado. Si el atrapador toca a alguien, se cambia de rol y se inicia nuevamente el juego. Gritando el nombre del siguiente atrapado. Los jugadores deberán cooperar para complicarle la labor de atrapar al atrapado.</p>			

Parte principal			
2. ejercicio	Explicación + demostración	Tiempo	30 minutos
Agrupación	Todo juntos		
Objetivo	Aprender y visualizar cómo es la tronza y como se realizan los cortes		
Explicación			
<p>Los encargados de dar la explicación y hacer una pequeña demostración de cómo se realiza la tronza serán las personas que vengan desde la fundación Sustabiz.</p> <p>Explicación + demostración real de cómo se realiza el corte del tronco con la tronza.</p>			
3. ejercicio	Prueba de los alumnos	Tiempo	30 minutos
Agrupación	En función de los troncos que hayan podido traer, se dividirá la clase en grupos.		
Objetivo	Probar con material real como se practica este deporte		
Explicación			
<p>Los alumnos divididos en grupos irán probando la tronza. Por parejas y con la supervisión de los encargados de la fundación Sustabiz.</p> <p>Realizarán varios cortes con la tronza, para que sientan cómo es la realidad de este deporte.</p> <p>En función del tiempo de espera que haya, podrán realizar más o menos cortés.</p>			
Vuelta a la calma			
4. ejercicio	Charla	Tiempo	15 minutos
Agrupación	Todos sentados		
Objetivo	Relajar el cuerpo y bajar las pulsaciones, además, puesta en común del grupo		
Explicación			
Comentar entre todas las sensaciones que han tenido y como se han sentido en la sesión impartida por Sustabiz.			

Sesión 8

En el gimnasio <i>Sesión enfocada al corte: Vertical y horizontal</i> <i>Repaso a las tres disciplinas y organización para el día del Euskara.</i>		Distribución tiempo total 1h 50min	
		Sesión 2 Tronza 1h	
		Autoevaluación + Ducha/aseo 20min	
		Organización 30min	
Calentamiento			
1.ejercicio	A "txintxaka"	Tiempo	15 minutos
Agrupación	2 serán los atrapadores y el resto jugadores libres		
Objetivo	Preparar al cuerpo para la sesión del día, aumentando las pulsaciones del corazón, preparando articulaciones y músculos. Un juego lúdico que servirá para dar inicio a la sesión		

Explicación

Se jugará en un espacio plano de 20 x 10 metros. Dividido en 3 campos de igual tamaño. Los campos laterales y el campo central. Los atrapadores deberán ir con la pata coja por los campos laterales y con las dos piernas por el campo central. Los que están libres deberán ir a la pata coja en el campo central y con ambas piernas en los campos laterales. El juego consiste en atrapar a los jugadores libres y así cambiar el rol. Si algún jugador incumple la norma de la pata coja en el centro del campo, cambiará el rol con alguno de los atrapadores. Y si alguno de los atrapadores incumple la norma en los campos laterales, seguirá en el rol de atrapador.

Parte principal

2. ejercicio	Familiarización con el movimiento. Tronza vertical	Tiempo	10 minutos
Agrupación	Por parejas		
Objetivo	Simular al máximo los movimiento de corte vertical que se harán con la tronza		

Explicación

Se realizarán distintos ejercicios de manera individual y por parejas para familiarizarse con los movimientos que realizan con la tronza.

1. Con una goma (las que suelen usarse en los gimnasios) y uno de los palos que se usan para las mazorcas. Atar la goma por el extremo a la mitad del palo simulando el agarre que se realiza en la tronza vertical. El otro extremo de la goma se atará a una espaldera. Con esto los alumnos colocados de frente a la espaldera, simulará el movimiento. Con la goma se conseguirá que a la hora de traer la tronza hacia ellos, la resistencia aumenta y cuando la tronza se aleja (se acerca a la espaldera) disminuye la resistencia.
2. Con 2 palos de las mazorcas y una cuerda, simular el corte de la tronza por parejas. Se ata cada extremo de la cuerda a cada palo. Los alumnos sujetan la tronza de manera vertical uno enfrente del otro. Realizarán el movimiento de la tronza en el aire, tratando de que la cuerda no pierda nunca la tensión. Para que sigan mejorando el movimiento.

Con los palos de las mazorcas y un tablón (simulando la hoja de la tronza, si no hubiera tablón, usar un bastón o un palo). Colocarlo igual que la cuerda y por parejas, igual que el ejercicio anterior, seguir practicando el movimiento de la tronza.

3. ejercicio	Familiarización con el movimiento. Tronza horizontal	Tiempo	10 minutos
Agrupación	4 grupos de 5 personas		
Objetivo	Simular al máximo los movimiento de corte horizontal que se harán con la tronza		
Explicación			
<p>Se dividirá la clase en grupos. Cada grupo necesitará una colchoneta, un banco sueco (o algo similar donde poder poner la colchoneta), unas cuerdas y el tablón y los palos de las mazorcas usadas en el ejercicio anterior, a modo de tronza. Se hará un churro con la colchoneta y se atará con las cuerdas simulando que es un tronco. Se colocará sobre el banco para realizar cortes de manera horizontal.</p> <p>Los alumnos se colocarán por parejas y realizarán los “cortes” horizontales sobre la colchoneta con la tronza. Este ejercicio servirá para familiarizarse y aprender como es el movimiento. Los demás participantes del grupo estarán ayudando y corrigiendo la técnica de la pareja que está realizando los cortes. Los alumnos irán rotando entre todos para probar con distintas personas del grupo.</p>			
4. ejercicio	Competición	Tiempo	15 minutos
Agrupación	4 grupos de 5 personas		
Objetivo	Competir de forma real en tronza por grupos		

Explicación

Una vez que ya han adquirido las técnicas de la modalidad de tronza vertical. Se realizan unas competiciones para darle un poco de intensidad y que así se asemeje al máximo a la competición.

Se harán 3 rondas donde todos los grupos participarán. Después de cada ronda se descansará un poco.

En cada ronda todos los integrantes del grupo deberán hacer dos tandas de cortes, así que deberán rotar las parejas. Cada pareja deberá realizar 20 pasadas con la tronza sobre la colchoneta antes de dar paso a los siguientes. Por lo que cada persona del grupo hará un total de 40 cortes en cada ronda.

El profesor hará de juez para evitar que los alumnos hagan movimientos cortos con el objetivo de acabar antes las rondas. Hay que recalcar en los alumnos que lo importante es la correcta realización de la técnica.

Vuelta a la calma

5. ejercicio

Respiración - relajación

Tiempo

10 minutos

Agrupación

Todos los alumnos tumbados boca arriba

Objetivo

Trabajar la relajación de los alumnos, bajar sus pulsaciones y su temperatura corporal

Explicación

Los/as alumnos/as se tumban en el suelo boca arriba con las manos en la tripa y las piernas ligeramente dobladas. El profesor se hará cargo del control del tiempo y les irá indicando a los alumnos los tiempos que tiene que seguir:

- 4 segundos inhalando
- 7 segundos aguantando la respiración
- 8 segundos exhalando

Esto lo realizaran entorno a unas 10-15 veces

AL FINAL DE LA SESIÓN SE LES DEJARÁ A LOS/AS ALUMNOS/AS MEDIA HORA PARA QUE ORGANICEN LA GYMkana DEL DÍA DEL EUSKARA DE FORMA AUTÓNOMA.

Sesión 9

En el gimnasio Conmemoración del día del Euskara. GYMKANA HERRI KIROLAK. Complimentar el test coevaluación en grupos Acceso coevaluación		Distribución tiempo total 1h 30min	
		Gymkana Herri Kirolak 1h 15min	
		Autoevaluación + Test coevaluación "GU IRAKASLE" 15 min	
Calentamiento – Creación de grupos			
1. ejercicio	Carrera sobre apoyos	Tiempo	15 minutos
Agrupación	Se crearán grupos heterogéneos según las personas que quieran participar. Los grupos de X participantes que serán los equipos que participarán en la gymkana. Se dividirán las clases de 1ESO en grupos heterogéneos. También podrán participar profesores, padres, madres, abuelos, abuelas...		
Objetivo	Calentar el cuerpo para la gymkana y crear el número de clasificación para la posterior competición de la gymkana		
Explicación			
<p>Los X equipos tendrán que hacer carreras desde la línea A hasta la línea B. La salida la dará el profesor diciendo un número entre el 4 y el 16. Este número será el número de apoyos que tendrán que utilizar para hacer este trayecto. El trayecto tendrá que realizarlo cargando a algún compañero o incluso a cuadrupedia, dependiendo del número que diga el profesor.</p> <p>Se harán carreras a dos victorias. Concluyendo qué equipos competirán entre sí en la gymkana. Primero contra último, segundo contra anteúltimo y así sucesivamente...</p>			

Parte principal			
2. ejercicio	GYMKANA	Tiempo	50 minutos
Agrupación	Grupos iniciales		
Objetivo	Realizar la gymkana en el menor tiempo posible		
Explicación			
<p>La gymkana constará de tres postas y 4 equipos participarán en ella, compitiendo dos equipos por serie:</p> <p style="text-align: center;">GYMKANA: (Todos los participantes del equipo irán juntos de posta en posta)</p> <p>La gymkana empezará con tronza. Como se hizo en las clases anteriores. Usando una colchoneta a modo de tronco y los palos de las mazorcas y un tablón a modo de tronza. 2 participantes del grupo serán los encargados de hacer esta ronda. El objetivo es hacer 50 cortes/pasadas por la colchoneta. Habrá un juez que será el que irá contando los cortes que se realizan. Evitando que el movimiento sea corto para así acabar antes.</p> <p>La segunda posta será las "lokotxas adaptadas". En ella tendrán que participar obligatoriamente los participantes que no hayan participado en la posta anterior. En esta parte, uno de los integrantes tendrá que ir a recoger 3 lokotxas que estarán dentro de aros con la ayuda de un/a compañero/a ya que en los ojos llevará un trapo que le impedirá ver. Una vez haya recogido las tres lokotxas otro miembro del grupo tendrá que volver a colocarlas, con la misma técnica, ayuda de un compañero/a que le irá guiando. Una vez el juez haya dado por válida la prueba, podrán pasar a la tercera posta.</p> <p>La última prueba será de Arrastre de cuerda. En ella, todo el grupo tendrá que transportar al miembro que consideren oportuno encima de un neumático que simulará la piedra que se utiliza en el juego tradicionalmente. Será un recorrido de 60 metros de ida y 60 metros de vuelta y el equipo que pase por la línea de llegada primero (TODO EL EQUIPO) ganará la gymkana.</p> <p>Se cronometrará a todos los grupos y el ganador será el que menos tiempo tarde en realizar la gymkana.</p>			

Vuelta a la calma			
3. ejercicio	Foto grupal y reparto de premios	Tiempo	10 minutos
Agrupación	Todos los participantes		
Objetivo	Sacar una foto conmemorativa y repartir los premios a los/as ganadores		
Explicación			
<p>Para terminar con la propuesta se hará una foto grupal conmemorativa con los participantes y se repartirá el premio de productos naturales donado por los “baserritarrak” de la zona.</p>			

