

## **PROPUESTA DIDÁCTICA DE ATLETISMO BASADA EN EL MODELO DE PROYECTOS Y LA AUTORREGULACIÓN**

Proposal of learning athletics based on Project based learning (PBL) and self-regulation methodologies

Atletismo de ensino proposta baseada projeto de modelo e auto-regulação

**Carlos Heras Bernardino**

**Ángel Pérez Pueyo**

**Israel Herrán Álvarez**

(1) IES Prado de Santo Domingo. [carlos.herasbernardino@educa.madrid.org](mailto:carlos.herasbernardino@educa.madrid.org)

(2) Universidad de León. [angel.perez.pueyo@unileon.es](mailto:angel.perez.pueyo@unileon.es)

(3). IES Doctor Sancho de Matienzo. [iherran@educa.jcyl.es](mailto:iherran@educa.jcyl.es)

### **Resumen**

A continuación se presenta una propuesta didáctica de Atletismo para la materia de educación física en 1º ESO, basada en la metodología de proyectos y la autorregulación, donde la clave reside en conseguir que todos los alumnos tengan experiencias positivas y de éxito. Teniendo como finalidad/producto final el diseño y participación en una competición de atletismo, los alumnos realizan un trabajo colaborativo en el cual autorregulan y gestionan su propio aprendizaje. El trabajo se inicia con el diseño de un planificador grupal, partiendo de plantillas con secuencias de tareas para cada una de las pruebas aportadas por el profesor. Todo ello, asociado a procesos de evaluación formativa y compartida integrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Palabras clave:** *Autorregulación; Evaluación formativa; Atletismo; Educación física*

### **Abstract**

Our proposal of learning Athletics is based on both Project based learning (PBL) and self-regulation methodologies, while the focus is placed on providing positive and successful experiences to all our students. The final goal is to design an athletic competition and also participate on it. The students develop a collaborative task in which the self-regulate and manage their own learning. This proposal starts with the

design of a group planner, following different templates provided by the teacher with sequences of tasks to follow for each of the tests. All of it, related to shared and formative assessment processes fully integrated in the teaching-learning process.

**Keywords:** *Self-regulation; Formative assessment; Athletics; Physical education*

### **Resumo**

A experiência recolhida Abaixo está uma didáticos Atletismo proposta baseada na metodologia de projecto e de auto-regulação, em que a chave é assegurar que todos os alunos têm experiências positivas e bem sucedidas. Tomando Design Alvo / produto final e participação em competição de atletismo, os alunos realizam o trabalho colaborativo em que a auto-regular e gerir a sua própria aprendizagem. O trabalho começa com o desenho de um agendador de grupo, com base em modelos com seqüências de tarefas para cada um dos elementos de prova apresentados pelo professor. Tudo isso, combinado com treinamento e compartilhados processos integrados na avaliação do processo de ensino-aprendizagem.

**Palavras-chave:** *Autorregulación; Avaliação formativa; Atletismo, Educação física*

### **1. Introducción**

La siguiente experiencia recoge una propuesta didáctica para 1ºESO relacionada con contenidos de Atletismo en la materia de educación física. Tomando como base el Estilo Actitudinal (Pérez-Pueyo, 2005), la propuesta gira en torno a tres ejes fundamentales:

- La metodología basada en proyectos, donde el componente grupal del aprendizaje permite a los alumnos un trabajo de su capacidad para dialogar, discutir y ponerse de acuerdo, así como el respeto a normas.
- Las estrategias vinculadas a la autorregulación (Zimmerman & Schunk, 1990, Tomlinson, 2003, Torrano-Montalvo, 2004; ...), que generan un papel activo del alumno en la toma de decisiones y gestión de su aprendizaje.
- Y por último la evaluación formativa y compartida: mediante procesos de autoevaluación a través de un diario de seguimiento intragrupal, y coevaluación vinculados a la ejecución técnica de cada prueba.

## 2. Contextualización

La propuesta ha sido diseñada e implementada en tres grupos de 1ºESO de un centro situado en una ciudad localizada al sur de la comunidad de Madrid, caracterizado por presentar un proyecto propio denominado “IES de especialización deportiva”. Cuenta con cuatro horas semanales en el área de Educación Física y una optativa de Deportes a lo largo de toda la ESO.

## 3. Diseño y desarrollo

Siguiendo las bases de la metodología basada en proyectos, la propuesta se organiza en cuatro fases fundamentales (Figura 1).

Sesión 1	Fase 1: presentación del producto final y análisis de necesidades de aprendizaje	
Sesión 2	Fase 2: Diseño grupal de los planificadores	
Sesiones 3-7	Fase 3: puesta en práctica grupal del planificador	
Sesiones 8-11	Fase 4: Elaboración del producto final	Sesiones 8-9: práctica global de las pruebas: mediciones y coevaluación técnica
		Sesión 10: organización de la competición (grupos de expertos por prueba)
		Sesión 11: desarrollo de la competición interna

**Figura 1.**

### *Temporalización de la unidad didáctica*

La primera de las fases comienza presentando el producto final de la unidad: diseñar y organizar de manera colaborativa una competición de atletismo (interna en el grupo-clase) que incluyan las siguientes pruebas: lanzamiento de peso, salto de longitud, 50 metros, 4x50m y 4x200m.

Una vez definido el producto final, corresponde analizar con los alumnos las necesidades de aprendizaje. Para ello, mediante el visionado de videos preparados previamente por el profesor, se da a conocer las pruebas que van a desarrollar, se analizan aspectos técnicos básicos, y se valoran sus experiencias previas.

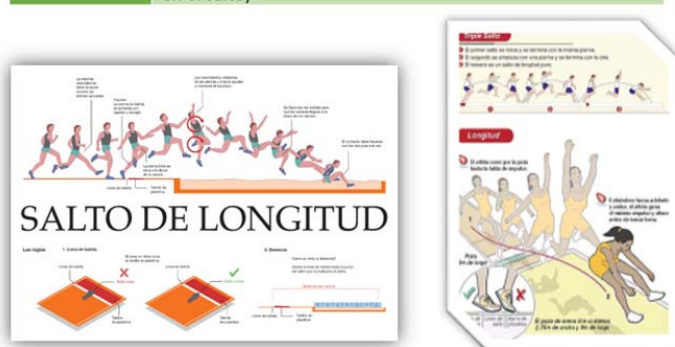
Ya en la segunda fase, siguiendo estrategias vinculadas a la autorregulación, cada grupo (5-6 alumnos) elabora el plan de trabajo, que recogen en un planificador grupal (figura 2). Para ayudarles en este proceso, el profesor prepara unas fichas de cada

prueba en la que se recogen: *resumen de los aspectos técnicos más importantes, imágenes del gesto técnico y una propuesta de actividades vinculadas al aprendizaje de la misma (figura 3)*. En el planificador dejan definido qué secuencia de actividades, de entre las presentadas en las fichas, van a desarrollar en cada sesión de la fase 3 (no más de dos pruebas por día).

	PRUEBA A PREPARAR		PRUEBA A PREPARAR		Comentarios/valoración del cumplimiento del planificador
	Secuencia de tareas principal	Secuencia de tareas principal	Secuencia de tareas secundaria	Secuencia de tareas secundaria	
Sesión 1					
Sesión 2					
Sesión 3					
Sesión 4					
Sesión 5					

**Figura 2.**  
*Planificador grupal*

SALTO DE LONGITUD	
Actividades	Salto a pies juntos
	Carreras de aproximación para determinar pierna de batida
	La batida: práctica del ajuste en la batida
	Carreras de aproximación: en busca de la eficacia en la distancia de carrera
	Carreras de aproximación: en busca de la eficacia en la velocidad de carrera
	Salto polarizando atención en la altura
	<u>Talonamiento.</u>
	Carrera con despegue cada 3 saltos
	Carrera con impulsos verticales
	Salto con batida en banco sueco
Batidas con apoyo en hombro del otro compañero/a (altura en el salto)	



**Figura 3.**  
*Ejemplo de ficha de trabajo: salto de longitud*

Durante la fase 3 (puesta en práctica, sesiones 3-7) cada grupo trabaja de manera autónoma en base a lo establecido en su planificador, gestionando el material, los espacios, los tiempos, las tareas y el propio grupo. Al final de cada sesión realizan una autoevaluación intragrupal del trabajo diario.

Por último, la fase de elaboración del producto final (sesiones 8-11) se desarrolla en tres momentos de aprendizaje fundamentales:

- El primero consiste en definir la participación de los alumnos en las pruebas. Para ello, durante las sesiones 8 y 9 cada uno de los grupos debe practicar globalmente todas las pruebas registrando en su planificador los datos y mediciones obtenidas por cada integrante del grupo. Esta información les permitirá consensuar de manera crítica quién realiza cada una de las pruebas (siguiendo las normas recogidas en la Tabla 1). Estas sesiones se aprovechan a su vez para realizar un proceso de coevaluación intragrupal sobre aspectos técnicos en cada una de las pruebas.

**Tabla 1.**

*Normas para la participación en la competición*

---

<b>Normas para la participación en la competición</b>
Participarán 2 alumnos de cada grupo en cada prueba individual (salto de longitud, lanzamiento de peso y 50 ML)
Todos los miembros del grupo participarán al menos en una de las pruebas de relevos
Se puntuará cada prueba sumando los tiempos/distancias de los dos miembros del grupo

---

- El segundo consiste en la propia organización de la competición, gestionada mediante grupos de expertos de cada prueba (alumnos que van a participar en dicha prueba), que se encargan de determinar las normas (número de intentos, orden de participación, etc.) y diseñar la plantilla de registro de datos.
- El tercero implica el desarrollo y participación en la propia competición, momento en el que los alumnos disfrutarán de lo que ellos mismos han generado como resultado de su aprendizaje.

#### **4. Evaluación**

La propuesta de evaluación se caracteriza por su carácter formativo y compartido y por estar integrada en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Destaca el uso del diario de seguimiento intragrupal (durante la fase de puesta en práctica), en el cual cada grupo valora de manera conjunta el trabajo realizado por cada uno de sus miembros (Figura 4).

Diario de seguimiento individual intragrupal del trabajo			Inscritos por grupo					
Comportamientos observables			Nombre 1, Nombre 2, Nombre 3, etc.					
			Sesiones					
			Nº 1	Nº 2	Nº 3	Nº 4	Nº 5	Nº 6
Nada	Molesta constantemente tanto a los de su grupo como al resto	A1						
	No trabaja ni aporta nada al grupo	A2	Nombre 1					
	Se muestra apático y desinteresado, nada participativo	A3						
Mal	Molesta constantemente, pero participa	B1						
	Participa, pero solo adoptando los roles que le interesan	B2						
	Se distrae con los de otros grupos	B3						
	Molesta a veces	B4						
Regular	Podía haberse esforzado mucho más en aportar ideas	D1	Nombre 2					
	Distraído a veces, pero con los del grupo	D2						
	Ensaya, pero no lo suficiente	D3						
	Cuando asume el rol de corrector no se molesta en realizar buenas aportaciones	D4						
Normal	Ha participado sin molestar	E1						
	Suele aportar buenas ideas	E2						
	Adopta una actitud empática con el resto de miembros del grupo	E3						
Bien	Ha propuesto nuevas ideas a partir de una dada	F1	Nombre 3					
	Ha propuesto alternativas de solucionar los problemas que se han generado	F2						
	Generalmente ha estado atento y participativo	F3						
	Es responsable con su trabajo y además ayuda al resto de compañeros	F4						
Muy bien	Suele intercambiar roles de trabajo sin necesidad de que se lo pidan	F4						
	Siempre atento	G1						
	Trabaja mucho solo y con los demás de su grupo	G2	...					
	Ha propuesto nuevas ideas sin basarse en ninguna dada	G3						
	Se preocupa de que tanto él todos intercambien sus roles	G4						
	Ha procurado que se trabaje cuando nos distraíamos	G5						
	Ha llevado el peso del día	G6						

**Figura 4.**

*Diario de Seguimiento Intragrupal (modelo de Grupo Actitudes)*

El planificador se convierte en un instrumento muy valioso para la evaluación formativa. En él los grupos van recopilando una valoración general del desarrollo de la en cada sesión y del cumplimiento de lo establecido en el planificador (autorregulación de su aprendizaje), que es revisado por el profesor durante el desarrollo de cada una de las sesiones.

Por otro lado, durante las sesiones 8 y 9 los alumnos desarrollan un proceso de coevaluación intragrupal sobre aspectos técnicos. Para ello disponen de rúbricas aportadas por el profesor (figura 5). Finalmente para la valoración del trabajo diario se emplea un registro anecdótico (Pérez-Pueyo, 2013) (Figura 6).

## 5. Conclusiones

La implicación del alumnado en la toma decisiones, así como la gestión colectiva en el cumplimiento de lo planificado (autorregulación), han generado una mejora del clima de clase. Además, las estrategias de autorregulación han permitido polarizar la atención del alumno en la tarea, reduciendo considerablemente las pérdidas de tiempo y los

problemas generados en las explicaciones colectivas. En definitiva, la propuesta ha contribuido a que los alumnos aprendan a ser autónomos, generando experiencias positivas y de éxito en todos los alumnos.

ALUMNO/A QUE LANZA:	
ALUMNOS QUE EVALÚAN:	1º ESO:
<b>1ª FASE DEL LANZAMIENTO. POSICIÓN INICIAL BÁSICA (30 PUNTOS)</b>	
El agarre de la bola se realiza correctamente colocando los 3 dedos centrales sujetando la mayor parte de la bola y el pulgar y el índice por abajo para que no se caiga	10 puntos
La colocación de la bola se realiza debajo de la mandíbula y no detrás de la cabeza colocándose de espaldas a la zona donde caerá la bola.	10 puntos
El codo del brazo que lanza casi está a la misma altura del hombro.	5 puntos
El brazo libre con el que se lanza, se eleva para mejorar la siguiente fase.	5 puntos
<b>2ª FASE DEL LANZAMIENTO. DESLIZAMIENTO (45 PUNTOS)</b>	
El movimiento de agrupamiento es rápido y flexiona la pierna del mismo lado del brazo que lanza.	5 puntos
La pierna del lado del brazo libre se levanta del suelo y prepara para dar un paso amplio hacia atrás.	5 puntos
El salto que se realiza hacia atrás es lo más amplio posible y el primer pie en tocar el suelo es el mismo del lado de la mano que lanza.	10 puntos
Después del primer contacto con el suelo, la pierna que estaba en el aire da un gran paso hacia atrás para acercarse lo más posible al límite del círculo de lanzamiento.	10 puntos
La bola no se ha separado en ningún momento del cuello.	15 puntos
<b>3ª FASE DEL LANZAMIENTO (25 PUNTOS)</b>	
Una vez han contactado los 2 pies en el suelo se produce un giro hacia el lado del brazo que lanza para soltar la bola con el mayor impulso.	5 puntos
El brazo que lanza suelta la bola haciendo una extensión completa y sin separar la bola de la mandíbula hasta el último momento.	15 puntos
La pierna del mismo lado del brazo que lanza, se adelanta para frenar el movimiento y no salirse del círculo.	5 puntos
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>	

Figura 5.

Rúbrica de coevaluación de la técnica de lanzamiento

ALUMNOS/AS	PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LA SESIÓN	CUIDAR Y USAR CORRECTAMENTE EL MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA	COOPERAR Y COLABORAR CON COMPAÑEROS EN LAS TAREAS	DISCRIMINA A LOS COMPAÑEROS SEGUN CAPACIDAD, SEXO O PROCEDENCIA	RESPETA LAS NORMAS DE SEGURIDAD EN LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					

Figura 6.

Registro anecdótico

## Referencias

- Casado, O. M., & Pérez-Pueyo, A. (2016). Diario de Seguimiento Intragrupal.  
Recuperado de  
<https://drive.google.com/file/d/0B7xEdPlO4dj8TEZWsmZVdlhFZ2c/view>
- Pérez-Pueyo, Á. (coord.). (2013). *Programar y evaluar competencias en 15 pasos*.  
Barcelona: Graó.
- Pérez-Pueyo, A. (2010). *El Estilo Actitudinal. Una propuesta metodológica para desarrollar unidades didácticas en educación física*. Madrid: CEP
- Tomlinson, C. A. (2003). *El aula diversificada*. Barcelona: Octaedro.
- Torrano-Montalvo, F. (2004). *El aprendizaje autorregulado: presente y futuro de la investigación*. Pamplona: Universidad de Navarra, Departamento de Educación.
- Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. (1990). Self-regulated learning and academic achievement. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.