

# XIII CONGRESO INTERNACIONAL

## FEADEF SOBRE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

### &

# II CONGRESO RED GLOBAL

del 20 al 23 de Junio

# 2019 SEVILLA



Convoca



Coorganiza



Patrocino y colaboración



**NO8DO**

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA



altrendimiento



Actividad Física y Expresión Corporal



JUNTA DE ANDALUCIA

**Libro de actas del  
XIII Congreso Internacional FEADEF  
sobre la enseñanza de la Educación  
Física y el deporte escolar y II congreso  
Red Global**

Francisco Ruiz-Juan  
Jose Antonio González Jurado  
Africa Calvo Lluch

Libro de actas del XII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar.

© Del texto: Francisco Ruiz-Juan, Jose Antonio González Jurado, Africa Calvo Lluch (coordinadores)

ISBN: 978-84-938335-1-0

© De la edición: FEADEF

*En la mayoría de las ocasiones que utilizamos los términos genéricos “ciudadano”, “hijo”, “padre”, “hermano”, “profesores”,... nos estamos refiriendo indistintamente a ciudadana y ciudadano, hijas e hijos, madre y padre, profesoras y profesores,... siempre que no indiquemos de forma específica lo contrario. En nuestro continuo esfuerzo por utilizar un lenguaje no sexista nos situamos a menudo ante el dilema de estar continuamente señalando esta diferencia, utilizar el signo @, o realizar esta aclaración previa que, creemos, permite una mayor fluidez en la lectura. En el presente libro, hemos optado por esta última opción.*

## Índice

<b>Percepción del alumnado respecto a la participación en clases de Educación Física en un deporte tradicional (Balonmano) y un deporte alternativo (Tchoukball)</b>	1-10
Andrés Robles Rodríguez, José Robles Rodríguez	
<b>Dinamización inclusiva de los patios de recreo en los centros educativos de atención preferente a niños con discapacidad motórica en la ciudad de Zaragoza</b>	11-26
Elena Gomollón García, Carlos Peñarrubia Lozano, Manuel Lizalde Gil, Mónica Aznar Cebamanos	
<b>"El deporte nos hace iguales": Transformación personal y social en el marco de un proyecto de cooperación para el desarrollo</b>	27-40
Roser Fernández Benito, Adrián Bolaños Werren	
<b>El aprendizaje de contenidos deportivos a través de la asignatura de matemáticas: reforzando la interdisciplinariedad en Educación Secundaria</b>	41-52
Carmen Juan-Llamas	
<b>La actitud del profesor en la inclusión de alumnos con discapacidad física en Educación Física</b>	53-62
Carmen Ocete Calvo, Javier Coterón López, Javier Pérez-Tejero	
<b>El acercamiento al tratamiento pedagógico de lo corporal a través de la participación en una comunidad de práctica virtual</b>	63-72
Daniel Bores García, Gustavo González Calvo	
<b>El deporte social como estrategia para fomentar la convivencia en los grados séptimos de la institución educativa el mirador en la ciudad de Popayán</b>	73-87
Daniel Jose Ruiz Salazar, Leidy Yolanda Cuasquer Anacona, Erika Dávila-Cordoba	
<b>El deporte social como medio de inclusión para los estudiantes del aula de aceleración de la institución educativa normal superior de la ciudad de Popayán, Colombia</b>	88-95
Danni Alexander Trujillo Potosí, Carlos Mario Vidal, Erika Dávila-Cordoba	
<b>La percepción de los estudiantes que ingresan a la carrera de Pedagogía en Educación Física sobre sus saberes disciplinares: estudio comparativo entre Chile y Portugal</b>	96-105
Luís Valenzuela Contreras, Elsa Ribeiro-Silva, Felipe Hidalgo Kawada, Constanza Cisternas Villalobos	
<b>Relación del desayuno con el índice de masa corporal, calidad de la dieta global y nivel de actividad física en escolares de Bachillerato</b>	106-117
Pedro José Carrillo López, Andrés Rosa Guillamón, Eliseo García Cantó, Juan José Pérez Soto	
<b>Efectos de un ejercicio físico aeróbico agudo sobre la atención en una muestra de escolares españoles de enseñanza primaria</b>	118-129
Pedro José Carrillo López, Andrés Rosa Guillamón, Eliseo García Cantó, Juan José Pérez Soto	
<b>Resultados de la Formación Profesional Dual en los ciclos formativos de actividades físicas y deportivas</b>	130-135
Francisco José López Vidal	
<b>Análisis del juego de bloqueo directo en la Copa del Rey de baloncesto 2018. Una comparativa entre los dos finalistas: Barcelona y Real Madrid</b>	136-146
Ignacio Domínguez Durán, Juan Antonio León-Prados, Fernando Otero-Saborido	
<b>Estudio de las características de la recepción que afectan a la clasificación final, en voleibol masculino U-16</b>	147-157
Jara González Silva, Carmen Fernández-Echeverría, Manuel Conejero-Fernando Claver, María Perla Moreno	
<b>Promoción de salud desde el papel de monitor deportivo</b>	158-160
Manuel Flores Pérez, Flores Muñoz, M.	
<b>El parkour en el aula de educación física: una nueva visión del currículo de secundaria</b>	161
Jorge Cuadrado Pérez, Javier Fernández Río	
<b>Aspectos teóricos y prácticos de estructuras de conjunto igualando trabajo-descanso comparado con el método tradicional: una revisión sistemática</b>	162
Páez-Maldonado, J.A	
<b>Percepción del alumnado de educación secundaria de una unidad didáctica para la prevención del bullying escolar</b>	163-172
Juan de Dios Benítez Sillero, Diego Corredor Corredor, Álvaro Morente Montero, Cristina Castejón Riber, Juan Calmestra Villén	
<b>Relación entre del peso al nacer y la lactancia materna con la condición física en</b>	173-183

<b>adolescentes de Córdoba</b>	
Juan de Dios Benítez Sillero, Diego Corredor Corredor, Álvaro Morente Montero, Cristina Castejón Riber	
<b>Intersecciones de la tecnología: E-sports, entrenamiento deportivo y fitness</b>	184-194
Francisco Gómez Chávez, Karina Elizabeth Alderete Lara, Paola Cortés Almanzar	
<b>Condición física y calidad de vida en niños con síndrome de Down en edad preescolar</b>	195-203
Eva María García Santiago, Jesús Salas Sánchez, Pedro José Consuegra González, Marcos Muñoz Jiménez, Pedro Ángel Latorre Román	
<b>Diez años de encuentros interuniversitarios de grupos de expresión corporal y danza</b>	204-205
Galo Sánchez Sánchez, Antonio Sánchez Martín	
<b>La importancia de la investigación corporal para los procesos de construcción coreográfica</b>	206
Liset Marrero Coto, Carmen Padilla Moledo	
<b>Incidencia de la nota de educación física sobre el estado nutricional y la capacidad cardiorrespiratoria en adolescentes: diferencias de género</b>	207-213
Mikel Vaquero-Solís, Miguel Ángel Tapia Serrano, David Cerro-Herrero, Pedro Antonio Sánchez-Miguel	
<b>Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas</b>	214-226
Pedro Galvis Leal	
<b>El pinfuvote, un deporte alternativo, lúdico y recreativo</b>	227-237
Juan Lorenzo Roca Brines, José Ángel Olmedo Ramos	
<b>Determinación de la calidad de la formación universitaria en seis carreras de pedagogía y licenciatura en educación física</b>	238-253
Marcelo González Orb, Edgardo Molina Sotomayor, Ana Beltrán González, Jorge Flandez Valderrama, Roberto Leiva Contardo, Mario Negrón Molina, Cristian Martínez Salazar, Rodrigo Vargas Vitoria, Héctor Trujillo Galindo, Mariela Ferreira Urzú, Manuel Lobos González	
<b>Proyecto África: “La Leyenda de Faro”, una experiencia de gamificación para trabajar la danza africana en secundaria</b>	254
Mateo Real Pérez, Carmen Padilla Moledo	
<b>Árbol de las acciones tácticas de la esgrima de élite: EM, EF, FM y FF</b>	255-262
Xavier Iglesias, Rafael Tarragó, Laura Ruiz-Sanchís	
<b>Percepción de la autonomía de docentes y estudiantes en clases de educación física de nivel medio en Argentina</b>	263-272
Ana Riccetti, Valeria Gómez	
<b>Análisis de ocasiones recibidas: Estudio de caso en la Liga 2017/2018</b>	273-284
Rubén Darío Aguado Méndez, Fernando Otero-Saborido, José Antonio González-Jurado	
<b>Efectos del entrenamiento cardiovascular en la respuesta autonómica en personas con sobrepeso</b>	285-294
Alexis Espinoza-Salinas, José Gonzalez-Jurado, Arnaldo Burdiles-Alvarez, Giovanni Arenas-Sánchez	
Marcelo Bobadilla-Olivares	
<b>Evaluación para la mejora constante de un proyecto de innovación educativa en la mención de Educación Física: reta-revoluciona-visualiza hacia un estilo de vida activo</b>	295-307
Berta Murillo Pardo, Manuel Lizalde Gil, Monica Aznar Cebamano, Luis Arilla Miguel	
<b>La autoeficacia del profesorado de Educación Física y su relación con la inclusión de alumnos con discapacidad en sus sesiones</b>	308-321
Carmen Ocete Calvo, Javier Coterón López, Javier Pérez-Tejero	
<b>La Educación Física al servicio de la autonomía del alumno. Propuestas de hibridación del Estilo Actitudinal y la Autorregulación del Aprendizaje</b>	323-332
Carlos Heras Bernardino, Ángel Pérez Pueyo, David Hortigüela Alcalá, Alejandra Hernando Garijo, Israel Herrán Álvarez	
<b>Factores motivadores y limitantes para participar en una comunidad de práctica virtual de docentes de educación física: el caso de (re)produce</b>	333-347
Daniel Bores García, Alfonso García Monge	
<b>Las competencias transversales del Grado de Magisterio en Educación Primaria: contribución desde la mención en Educación Física</b>	348-358
Carlos Peñarrubia Lozano, Berta Murillo Pardo, Inma Canales-Lacruz, Luis Arilla Miguel	

<b>Las TAC como herramienta para mejorar el aprendizaje de conceptos de didáctica de la educación física en alumnado universitario</b>	359-365
Adrià Marco-Ahulló, Isaac Estevan Torres, Israel Villarrasa-Sapiña, Jorge Lizandra, José Diaz-Barahora, Xavier García-Massó	
<b>Los deportes adaptados para personas con discapacidad visual como contenidos sensibilizadores hacia la discapacidad en Educación Física: el programa “Deporte Inclusivo en la Escuela”</b>	366-378
De la Haza, P, Carmen Ocete Calvo, Javier Coterón López, Javier Pérez-Tejero	
<b>Hábitos de vida saludable en la formación inicial de profesores de una universidad de Santiago de Chile</b>	379-388
Luis Marcel Valenzuela Contreras, Felipe Hidalgo Kawada, Fernando Maureira Cid	
<b>Actividades expresivas y deportes artísticos: Procesos creativos e incertidumbre desde la Spórtica</b>	389-402
Juan Pedro Rodríguez Ribas	
<b>La formación conceptual en educación física: un desafío pendiente en la disciplina</b>	403-415
Sebastián Peña Troncoso, Sergio Toro Arévalo, Claudio Hernández-Mosqueira, Braulio Navarro Aburto, Mauricio Creps	
<b>Programa Infantil de Baloncesto en Hospitales de la Fundación Real Madrid</b>	416-422
Gema Ortega Vila, Ana Concepción Jiménez Sánchez, Manuel Tomás Abad Robles, Javier Durán González, Jorge Franco Martín, Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra, José Robles Rodríguez.	
<b>Una mirada etnográfica al juego popular femenino en un municipio de la comarca de Bergantiños</b>	423-439
Apolinar Varela	
<b>¿Los antecedentes motivacionales del entrenador influyen en cómo apoyan las necesidades de sus jugadores? Diferencias en función del nivel académico y federativo</b>	440-452
Juan José Pulido González, José C. Ponce-Bordón, Jesús Díaz García, José M. Barrero	
<b>Actividad física y relación con género, edad e índice de masa corporal en adultos españoles con trastorno mental grave. The PsychiActive Project</b>	453-459
Javier Bueno Antequera	
<b>Asociación entre condición física y salud en adultos con trastorno mental grave. The PsychiActive Project</b>	460-471
Javier Bueno Antequera	
<b>Adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes islandeses</b>	472-481
Pablo Galán López, Francis Ríes	
<b>Motivos para la práctica de ejercicio físico en adolescentes islandeses</b>	482-493
Pablo Galán López, Francis Ríes	
<b>Propuesta de implementación de la Dinámica “El Espejo de color” para prevención de conductas antisociales en el ámbito deportivo escolar</b>	494-499
María José Benítez Jiménez, David Cruz Merino, Juan J. Navarrete Moreno, Rubén Cortés, Alejandro Navarro	
<b>Integración social y mejora de la salud del alumnado tea, a través de la Expresión Corporal en el área de Educación Física</b>	500-508
M <sup>a</sup> Nieves Marín Regalado, Eva Fernández Ríos, Abram López Morales, África Calvo Lluich	
<b>Motivación y apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas en los docentes de Educación física</b>	509-520
Miguel A. López Gajardo, Jesús Díaz García, José C. Ponce Bordón, Iván Ramírez Bravo	
<b>La relación entre la percepción del alumnado del estilo interpersonal del docente y su implicación hacia las clases de educación física</b>	521-534
Miguel Ángel López Gajardo, Juan José Pulido González, Inmaculada González Ponce, Francisco Miguel Leo Marcos	
<b>Efecto de la gamificación sobre el estado de ánimo y el nivel de satisfacción con las clases de Educación Física en estudiantes universitarios</b>	535-545
Alberto Rodríguez Cayetano, Salvador Pérez Muñoz, Antonio Sánchez Muñoz, José Manuel De Mena Ramos, Amparo Jiménez Vivas	
<b>Los juegos tradicionales inmortalizados en el Graffiti</b>	546-557
Julio Herrador Sánchez, Sara Muñoz-Polanco Contioso, Marina Trinidad Álvarez	
<b>Planificación de una unidad didáctica integrada basada en la concreción de las Tareas Integradas: propuesta para el Primer Ciclo de Educación Primaria</b>	558-568
Zacarías Adame-García	

<b>Análisis de la vida y la obra de Patricia Stokoe desde la mirada de sus amigos, colegas y discípulos</b> Antonio Jose Cardona Linares	569-582
<b>More than able: Una propuesta de buena práctica en el área de Educación Física para la sensibilización del alumnado hacia la diversidad funcional</b> Cristina Menescardi, Isaac Estevan, Israel Villarrasa-Sapiña, Adrià Marco-Ahulló, Gonzalo Monfort-Torres, María Teresa Pellicer	583-592
<b>Pictogramas y Señales de Prevención de Accidentes en E.F</b> Eugenio Samuel López Moreno, Carlos Sendra Ortiz, Julio Ángel Herrador Sánchez	593-603
<b>Propuesta de plan de entrenamiento para el perfil: De jugador de eSports</b> Francisco Herrera Ramos, Marta García Tascón	604-612
<b>Importancia del juego en el desarrollo psicomotor del niño y de la niña</b> Lucía Villa Cristóbal, Samanada Robles Moreno	613-618
<b>Versatilidad del modelo pedagógico Educación Deportiva. Aplicación a contextos extracurriculares con niños en riesgo de exclusión social</b> Luis Miguel García-López	619-625
<b>Los contenidos específicos de la educación física escolar en Iberoamérica, España y Portugal</b> José Hernández Moreno	626-639
<b>Recomendaciones de seguridad para prevenir accidentes: canastas para la práctica deportiva del baloncesto</b> Celia García-Álvarez, Pablo García-Miranda, Ignacio García-Pérez, Francisco Herrera Ramos, María Jesús Marín Farrona, Marta García Tascón	640-648
<b>Aceptación e investigación de los estilos de enseñanza en Educación Física en función de la titularidad del centro</b> María Fernández-Riva y María Espada	649-659
<b>Relación entre la edad madurativa y el nivel deportivo en gimnasia rítmica</b> Remedios Velasco Mérida, Pablo Díaz Sánchez	660-666
<b>Cambios en el tiempo de respuesta en situaciones de doble tarea de bote</b> Eugenio Samuel López Moreno, Samanada Robles Moreno	667-672
<b>Efectos de un entrenamiento educativo de fuerza de baja intensidad sobre la funcionalidad física de jubilados</b> Erika María Hernández-Rojas, María Cristina Enríquez-Reyna, Oswaldo Ceballos-Gurrola	673-684
<b>La actividad náutica deportiva en el pabellón del mar</b> Paula González Redondo	685-691
<b>La capoeira como medio para favorecer la competencia social y ciudadana. Una propuesta desde la Educación Física</b> Sergio Moneo Benítez	692-695
<b>Entrenamiento en adultos mayores para mejora de variables psicológicas mediante Pilates</b> Mario Alberto Villarreal Angeles, Jesús José Gallegos Sánchez, José Rene Tapia Martínez, Brenda Rocío Rodríguez Vela	696-703
<b>Autoconcepto físico en estudiantes adolescentes de educación secundaria Durango, Mx</b> Jesús José Gallegos-Sánchez, Francisco Ruiz-Juan, Jorge Isabel Zamarripa-Rivera, Mario Alberto Villarreal-Angeles	704-714
<b>Perfil antropométrico de los deportistas selectivos de la Universidad Juárez del Estado de Durango</b> Leslie Alejandra Walkup Núñez, Alberto Alonso Ramírez Farías, María Guadalupe Ortiz Martínez, Sofía Irene Díaz Reyes, Hilda Berta Aguirre Gurrol	715-721
<b>Hábitos de estudio de los alumnos de la Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad Juárez del Estado de Durango, México</b> Leslie Alejandra Walkup Núñez, Alberto Alonso Ramírez Farías, María Guadalupe Ortiz Martínez, Sofía Irene Díaz Reyes, Hilda Berta Aguirre Gurrola	722-732
<b>Aumento del número de horas lectivas de educación física: ¿son suficientemente activos los niños y niñas en edad escolar?</b> Alejandro Muñoz López	733-738
<b>Aumento del número de horas lectivas de educación física: ¿es necesaria una educación alimentaria en el aula?</b> Alejandro Muñoz López	739-744
<b>Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países</b> Carlos Álvarez Bogantes, María Fernanda Herrera Monge, Emmanuel Herrera González,	745-750

Grettel Villalobos Víquez, Gerardo Araya Vargas	
<b>Red Centroamericana de investigación aplicada en niñez y adolescencia en movimiento humano, psicomotricidad y salud</b>	751-753
Carlos Álvarez Bogantes, María Fernanda Herrera Monge, Emmanuel Herrera González, Grettel Villalobos Víquez	
<b>Efecto de tipos de intervenciones motrices sobre las destrezas motoras básicas en la niñez: revisión sistemática y metaanálisis</b>	754-759
Emmanuel Herrera González, María Morera-Castro	
<b>Barreras para la práctica de la actividad físico-deportiva en estudiantes de preparatoria</b>	760-768
Rocío Haydee Arreguín Moreno	
<b>Coreo de Tronos: Trabajo de los componentes del movimiento expresivo a través del aprendizaje basado en proyectos. Una experiencia en educación superior</b>	769
Inmaculada Concepción Álvarez Gallardo	
<b>Perfil psicológico dos atletas Paralímpicos Portugueses presentes no Rio de Janeiro: Diferentes ou iguais?</b>	770
Eduarda Maria Coelho, Carla Lourenço	
<b>Quais os fatores que desmotivam os Professores de Educação Física da Ilha Terceira (Açores-Portugal)??</b>	771
Eduarda Coelho, Ana Rita Nogueira, Antonino Pereira	
<b>Composición corporal y su relación con el rendimiento físico de jugadores de fútbol soccer universitario</b>	772-779
Oswaldo Ceballos-Gurrola, Jesús Durazo-Quiroz, Marquelia Jardón-Rosas, María Cristina Enríquez-Reyna, María Grethel Ramírez-Siqueiros	
<b>Relación del modelo de enseñanza sobre el estado de ánimo en estudiantes universitarios</b>	780-793
Salvador Pérez Muñoz, Alberto Rodríguez Cayetano, Antonio Sánchez Muñoz, José Manuel De Mena Ramos, Amparo Jiménez Vivas	
<b>Conciencia corporal, reconocimiento y representación de los estados de ánimo: educación emocional a través de la danza</b>	794
Joel Górriz, Silvia Garcías de Ves, Mercè Mateu Serra	
<b>Los videojuegos en la clase de Educación Física: Fortnite como herramienta pedagógica</b>	795
Eulàlia Febrer, Carlos González Arévalo, Miguel A. Betancort, Mercè Mateu Serra	
<b>El Modelo de Educación Deportiva en la Escuela Rural: Amistad, Responsabilidad y Necesidades Psicológicas Básicas</b>	796
Miguel Molina, David Gutiérrez, Yessica Segovia, Tim Hopper	
<b>Esfuerzo, Implicación y Condición Física percibida en un Programa HIIT en Educación Física. Modelo Educación Deportiva vs Metodología Tradicional</b>	797
Yessica Segovia, David Gutiérrez	
<b>Perfil antropométrico y somatotipo de triatletas duranguenses que representaron al estado en Olimpiada Nacional 2018</b>	798-805
Leslie Alejandra Walkup Núñez, Alberto Alonso Ramírez Farías, María Guadalupe Ortiz Martínez, Sofía Irene Díaz Reyes, Hilda Berta Aguirre Gurrola	
<b>La cultura organizativa del técnico deportivo y la satisfacción de los usuarios de actividades deportivas extraescolares</b>	806-815
Román Nuviala Nuviala, Mónica Aznar Cebamanos, Alberto Grao-Cruces, Alberto Nuviala Nuviala	
<b>Inclusión: Baskin</b>	816-819
Daniel Aragonés, Miguel Angel Torralba, Miquel Robert, Maria Luisa de Fuentes, Ferrán Cortés	
<b>Importancia de la condición física relacionada con la salud en los estudiantes de secundaria</b>	820-827
Miguel Ángel Tapia Serrano, Mikel Vaquero-Solís, David Cerro-Herrero, Pedro Antonio Sánchez-Miguel	
<b>Segmentación de mercados en el colectivo de colegiados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Andalucía. El ejercicio profesional y las condiciones laborales de los docentes de Educación Física</b>	828-835
Ainara Bernal-García, Moisés Grimaldi-Puyana, Marta Pérez-Villalba, Jerónimo García-Fernández	
<b>Condición Física y Estado Nutricional en escolares de Educación Básica de Chile</b>	836-844
Claudio Hernández-Mosqueira, Mauricio Cresp Barria, Sebastián Peña Troncoso, Sergio Toro, Angélica Troyano Agredo	
<b>Opinión de los estudiantes de CAFD tras la aplicación de una sesión de aprendizaje</b>	845-854



<b>cooperativo a partir de una reflexión individual</b>	
Laura Ruiz-Sanchis, Concepción Ros Ros, Julio Martín-Ruiz, Irene Moya-Mata	
<b>Aprendiendo Ciencias a través de Expresión Corporal en Educación Primaria</b>	855-876
Estefanía Castillo Viera, Carlos Fernández Espínola, Josefa Sánchez Gómez, Sara Serrat Reyes, Francisco Miguel Fernández Rodríguez	
<b>Efecto de un ejercicio de fuerza hasta la extenuación en el aprendizaje y la memoria</b>	877-884
José Luis Bermejo, Gonzalo Monfort-Torres, M <sup>a</sup> Teresa Pellicer-Chenoll, Alberto Pardo-Ibáñez, Luis Meliá, Luis-Millán González	
<b>Análisis de los parámetros cinemáticos de la locomoción en niños preescolares.</b>	885-894
<b>Influencia del sexo y la edad</b>	
Jesús Salas Sánchez, Marcos Muñoz Jiménez, Pedro José Consuegra González, Pedro Ángel Latorre Román, Juan Antonio Párraga Montilla	
<b>Efectos de la pérdida de velocidad en el rendimiento de la fuerza y evolución de la IRM en el ejercicio de dominadas</b>	895-898
Pedro Jesús Cornejo Daza, Miguel Sánchez-Moreno	
<b>Evolución antropométrica dependiente de sexo en jóvenes de educación secundaria y bachillerato</b>	899-908
Rodrigo Carda, R; Jarque Redón, P; Mallol, Ll; Llorca, M; Martín, A; Aledo, S; Aguado, R; Saura, V; Cañamero, J; Badenes, J	
<b>Metodologías tradicionales vs Metodologías Activas: EL caso de Flipped Classroom en clases de Máster de profesorado en Educación Física</b>	909-915
Honorato Morente Oria, Francisco Tomás González Fernández	
<b>Diferencias en el rendimiento aeróbico y anaeróbico a dos diferentes altitudes, baja y moderada altitud con diferencia de 800 metros</b>	916-923
Oscar Adolfo Niño Méndez, Jorge Leonardo Rodríguez Mora, Juan Pablo Reyes, Gloria Esperanza Velazco Ariza	
<b>El estado madurativo. Influencia en el proceso de elección de futbolistas no élite U-12 y U-14</b>	924-932
Joaquín Rengifo Fernández, Ricardo Corredera Lavado	
<b>La influencia de la expresión corporal en la fluidez del habla</b>	933-942
María del Mar Peña Marín, José Antonio Rebollo González	
<b>Efecto de un protocolo de afinamiento (Taper) de 14 días sobre la fatiga en un equipo de fútbol</b>	943-956
Jorge Leonardo Rodríguez Mora, Juan Pablo Reyes, Oscar Adolfo Niño Méndez	
<b>Formación integral del estudiante de licenciatura en Educación Física</b>	957-963
Fernando Bernal Reyes, Lucia Placencia Camacho, Manuel Octavio Encinas Trujillo, Francisco Antúnez Domínguez	
<b>Desarrollo de la fuerza-resistencia. En el equipo de judo de la universidad de sonora a través de ejercicios de halterofilia y crossfit</b>	964-974
Fernando Bernal Reyes, Lucia Placencia Camacho, Manuel Octavio Encinas Trujillo, Francisco Gómez García	
<b>El juego modificado como terapia de salud en escolares con Síndrome de Down</b>	975-982
Michel Carrasco, Claudio Hernandez Mosqueira, Sebastián Peña Troncoso, Jose Fernandez Filho, Mauricio Cresp Barria	
<b>Diferencias de género en la ira en deportistas: nivel de éxitos deportivos</b>	983
Higinio González-García, Manuel Pinelo Trancoso, Alfonso Trinidad Morales	
<b>Diferencias de género en la personalidad resistente en deportistas: nivel de competición deportivo</b>	984
Higinio González-García, Manuel Pinelo Trancoso, Alfonso Trinidad Morales	
<b>Habilidades físicas de boxeadores juniors; una experiencia pedagógica en Ecuador</b>	987-996
Eulogio Enrique Rodríguez Barreto, Jhonny Saulo Villafuerte Holguín	
<b>Percepción de los profesores de Educación Física sobre el nivel de habilidad al utilizar los estilos de enseñanza</b>	997-1005
María Espada y María Fernández-Rivas	
<b>Propuesta de un programa de entrenamiento propioceptivo en fútbol profesional para prevenir lesiones deportivas</b>	1006-1012
Francisco Tomás González Fernández, Honorato Morente Oria	
<b>La evaluación en expresión corporal mediante videos de corta duración</b>	1013
Javier Gil Ares	
<b>El impacto económico de turismo de golf en Andalucía</b>	1014-1020
Marcos Pradas García, Marta García-Tascón	
<b>Las lesiones a las que debe prestar atención el jugador de golf</b>	1021-1028
Marcos Pradas García, Marta García-Tascón, Ana-María Gallardo-Guerrero, Elena Conde-Pascual	

<b>Inspirando genios en educación física con recursos de circo, expresión corporal y danza</b>	1029
Silvia Garcías de Ves, Luciana Spadafora	
<b>Modificación del gasto energético tras realizar un programa de entrenamiento aeróbico en mujeres jóvenes</b>	1030-1038
José Carlos Fernández García, Ismael Gálvez Fernández, Juan Gavala González	
<b>El nivel del uso de competencias tecnológicas del profesorado de Educación Física y del Deporte en el secundaria (caso de Mostaganem Argelia)</b>	1039-1043
Zitouni Abdelkader, Abdeddaim Adda, Kerroum Mohamed	
<b>Efecto de la práctica de la educación física y el deporte en la adquisición de los objetivos cognitivos de la educación física y el deporte</b>	1044-1051
Abdeddaim Adda, Zitouni Abdelakader, Sebbane Mohamed	
<b>Programa de intervención para disminuir las infracciones reglamentarias en baloncesto</b>	1052-1058
Cristian Carretero Rubio, Sebastián Fierro Suero, Pedro Sáenz-López Buñuel	
<b>Análisis comparativo de actividad física, condición física y hábitos alimentarios de la población preescolar gitana</b>	1059-1070
Eva María García Santiago, Jesús Salas Sánchez, Pedro José Consuegra González, Marcos Muñoz Jiménez, Pedro Ángel Latorre Román	
<b>Respuesta del estado de ánimo al entrenamiento y al descanso en corredores veteranos con adicción negativa a la carrera</b>	1071-1081
Jesús Salas Sánchez, Marcos Muñoz Jiménez, Pedro José Consuegra González, Pedro Ángel Latorre Román, Juan Antonio Párraga Montilla	
<b>El conocimiento objetivo del juego y su impacto en la progresión de tareas de entrenamiento en voleibol de alto nivel</b>	1082-1095
Carmen Fernández-Echeverría, Isabel Mesquita, Jara González-Silva, Manuel Conejero y M. Perla Moreno	
<b>Fiabilidad y validez de pruebas de medición de la competencia motriz en escolares de educación primaria</b>	1096-1104
Andrés Rosa Guillamón, Pedro José Carrillo López, Eliseo García Cantó, Juan José Pérez Soto	
<b>Propuesta de un programa de entrenamiento propioceptivo en fútbol profesional para prevenir lesiones deportivas</b>	1105-1111
Francisco Tomás González Fernández, Honorato Morente Oria	
<b>Diseño y validación de contenido de un instrumento para evaluar el juego colectivo en mini-voley</b>	1112-1119
Antonio Muñoz-Llerena, Pablo Caballero-Blanco, Elena Hernández-Hernández	
<b>Percepción del alumnado universitario sobre el desarrollo personal y profesional a través de una propuesta de aprendizaje servicio en actividades en la naturaleza</b>	1120-1131
Pablo Caballero-Blanco, Celia Velo-Camacho, Elena Hernández-Hernández	
<b>Relación entre la actividad física, el consumo de frutas y el hábito tabáquico en estudiantes de educación primaria de Barcelona</b>	1132-1138
Alex Leonardo Garrido Méndez	
<b>El uso del tiempo libre en niños rurales y los valores implícitos: el caso de los Valles de Ensenada, B.C.</b>	1139-1151
Jesús Arturo Guerrero Soto, Rossana Tamara Medina Valencia, Adriana Isabel Andrade Sánchez	
<b>Acercamiento al ámbito de la danza mediante visitas del grado de CCAFD al Centro Andaluz de Danza y al Ballet Flamenco de Andalucía: reflexionando sobre una disciplina por re-conocer</b>	1152-1159
Alba Lucera	
<b>Inmigración y deporte: revisión de la evidencia existente a partir de una mirada educativa</b>	1160-1164
Bastian Carter-Thuillier, Víctor López-Pastor, Francisco Gallardo-Fuentes y Juan Carter-Beltrán	



### **La Educación Física al servicio de la autonomía del alumno. Propuestas de hibridación del Estilo Actitudinal y la Autorregulación del Aprendizaje**

\*Carlos Heras Bernardino, \*\*Ángel Pérez Pueyo, \*\*\*David Hortigüela Alcalá,  
\*\*\*Alejandra Hernando Garijo, \*\*\*\* Israel Herrán Álvarez

\*IES Prado de Santo Domingo (Alcorcón, Madrid), \*\*Universidad de León,

\*\*\*Universidad de Burgos. \*\*\*\* IES Doctor Sancho de Matienzo

[carlos.herasbernardino@educa.madrid.org](mailto:carlos.herasbernardino@educa.madrid.org)

[angel.perez.pueyo@unileon.es](mailto:angel.perez.pueyo@unileon.es)

[dhortiguela@ubu.es](mailto:dhortiguela@ubu.es)

[ahgarijo@ubu.es](mailto:ahgarijo@ubu.es)

[israherran@gmail.com](mailto:israherran@gmail.com)

**Resumen.** Uno de los problemas fundamentales al que nos enfrentamos en la actualidad es la dificultad que entraña la creación de hábitos positivos de práctica de actividad física desde el marco educativo. Pérez-Pueyo (2016) destaca las experiencias positivas de los alumnos en las clases de educación física como una de las claves para garantizar la adhesión a la actividad física en la edad adulta. Pero parece evidente que las vivencias no son suficientes sin la adecuada autonomía que les permita aplicar los conocimientos adquiridos. A continuación, se muestran una serie de propuestas didácticas contextualizadas en el Proyecto Deportivo de Centro del IES Prado de Santo Domingo. Tomando como base metodológica el Estilo Actitudinal y las estrategias de autorregulación, se demuestra cómo desarrollar de manera real y progresiva la autonomía del alumno, siendo ésta una de las señas de identidad del proyecto. *La presente comunicación se encuentra directamente relacionada con el taller denominado “la autorregulación en la condición física: un enfoque desde el Estilo Actitudinal”, sirviendo de base teórica y contextual para comprender y analizar en mejor medida las actividades que se desarrollarán en él mismo.*



## **La Educación Física al servicio de la autonomía del alumno. Propuestas de hibridación del Estilo Actitudinal y la Autorregulación del Aprendizaje**

\*Carlos Heras Bernardino, \*\*Ángel Pérez Pueyo, \*\*\*David Hortigüela Alcalá,  
\*\*\*Alejandra Hernando Garijo, \*\*\*\* Israel Herrán Álvarez

\*IES Prado de Santo Domingo (Alcorcón, Madrid), \*\*Universidad de León,

\*\*\*Universidad de Burgos. \*\*\*\* IES Doctor Sancho de Matienzo

[carlos.herasbernardino@educa.madrid.org](mailto:carlos.herasbernardino@educa.madrid.org)

[angel.perez.pueyo@unileon.es](mailto:angel.perez.pueyo@unileon.es)

[dhortiguela@ubu.es](mailto:dhortiguela@ubu.es)

[ahgarijo@ubu.es](mailto:ahgarijo@ubu.es)

[israherran@gmail.com](mailto:israherran@gmail.com)

### **Entrando en contexto: el punto de partida**

En últimos años, la innovación ha pasado a un primer plano en el terreno educativo hasta convertirse en una necesidad imperiosa en las aulas. Y, por supuesto, la educación física no ha quedado al margen de esta tendencia. Ahora bien, como señala Carbonell (2001), la innovación educativa debe ser entendida desde la perspectiva del cambio y de la transformación de las prácticas pedagógicas existentes en un contexto. En otras palabras, la innovación y el cambio educativo deben ir necesariamente asociados a una realidad y situación educativa concreta.

Es por ello que parece interesante detenerse brevemente en analizar el contexto en el cual surgen las propuestas que se presentan, ya que ayudarán a entender y analizar en mayor medida las decisiones metodológicas adoptadas.

En el IES Prado de Santo Domingo, situado en la localidad madrileña de Alcorcón y tras un análisis de necesidades educativas del centro, desarrollamos desde el curso escolar 2012-2013 un proyecto deportivo de centro<sup>1</sup> que gira en torno a tres ideas fundamentales:

- La firme convicción de que el nivel de práctica de actividad física en la edad adulta pasa por la creación de hábitos en la edad escolar, y estos dependen fundamentalmente de las experiencias positivas y de éxito que desarrollemos en nuestras clases con todos los alumnos.
- La importancia de contribuir desde la materia a desarrollar aprendizajes de carácter transversal vinculados a la contribución de las competencias clave.
- La necesidad de desarrollar una cultura deportiva en el centro que contribuya a la mejora de la convivencia.
- Partiendo de estas ideas sobre los que se asienta el proyecto, **se establecen dos señas de identidad** o líneas de trabajo:
- La contribución a la **autonomía personal**, que se ve materializada mediante el fomento de procesos de evaluación formativa y compartida (López-Pastor, & Pérez-Pueyo, 2017), y desde la priorización de uso de metodologías activas basadas en la hibridación de los actuales modelos pedagógicos (Fernández-Río, et al, 2016).
- El **fomento de la salud**, que se concibe como una consecuencia lógica de todo lo anterior. De esta manera, la selección de las propuestas metodológicas y evaluativas serán la piedra angular que marque el desarrollo de experiencias de éxito, y con ello la mejora de la autoestima y la percepción de competencia de todos nuestros alumnos.

---

<sup>1</sup> Puede ampliarse información sobre la estructura del proyecto en Heras-Bernardino, Pérez-Pueyo, Hortigüela & Hernando (2017c).



Son precisamente estas señas de identidad las que generan la necesidad de diseñar propuestas didácticas que pongan la materia al servicio de la mejora de la autonomía del alumno y del desarrollo de experiencias de éxito para todos. Es por ello que la elección metodológica se convierte en una de las decisiones más importantes del proyecto, apostando por el Estilo Actitudinal (Pérez-Pueyo, 2010, 2016) como base para la programación de aula, e incorporando estrategias propias de otras metodologías activas entre las que destaca la autorregulación del aprendizaje.

### ***La metodología como elemento clave: El Estilo Actitudinal y la autorregulación***

El Estilo Actitudinal se presenta como el modelo pedagógico emergente básico en la programación de aula de los diferentes niveles de la etapa (Fernández-Río, et al, 2016; Fernández-Río, Hortigüela & Pérez-Pueyo, 2018). Tras más de 20 años de existencia y evolución se trata de una opción metodológica de gran trascendencia en las diferentes materias curriculares (Pérez-Pueyo, 2010, 2016), que ha conseguido integrar a sus características definitorias los procesos de autorregulación, la evaluación formativa y compartida, y el enfoque competencial<sup>2</sup>.

Ubicado en un discurso participativo, cooperativo e inclusivo (Pérez-Pueyo, 2016), pone el acento en las actitudes como eje fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje, y presenta como finalidades fundamentales: 1) El aumento de la motivación del alumnado hacia la práctica de la Educación Física y, por tanto, la consecución de un mejor aprendizaje de la misma, y 2) La creación de experiencias positivas y de éxito en todo el alumnado.

Un aspecto destacado del Estilo Actitudinal es la facilidad de hibridación con otros modelos pedagógicos. Así encontramos propuestas diseñadas desde el enfoque del Estilo Actitudinal que incorpora estrategias propias del Aprendizaje cooperativo (Pérez-Pueyo, et al., 2012; Herrán, Pérez-Pueyo, Heras-Bernardino & Casado, 2012), del modelo comprensivo de iniciación deportiva (Pérez-Pueyo, Heras-Bernardino & Herrán, 2008a), del e-learning como el Flipped-classroom (Pérez-Pueyo, et al, 2017), y de proyectos de aula (Pérez-Pueyo & Casado, 2011; Pérez-Pueyo, Herrán, Centeno & Hernando, 2008c; Pérez-Pueyo, Herrán, Vega & Heras-Bernardino, 2008b).

En una apuesta por poner un mayor énfasis en el desarrollo de la autonomía de los alumnos, en los últimos años han sido desarrolladas propuestas que incorporan estrategias de autorregulación del aprendizaje a la idiosincrasia del Estilo Actitudinal (Heras-Bernardino, Pérez-Pueyo & Herrán, 2017a; 2017b). Y es precisamente en esta línea en la que se centra el presente taller, cuyo objetivo es mostrar y vivenciar una propuesta de desarrollo de condición física desde diferentes niveles de implicación y autonomía por parte del alumno. A partir de la propia experiencia, se analizarán las posibilidades de aprendizaje que genera la incorporación de estrategias vinculadas a la autorregulación, con especial énfasis en su aportación al desarrollo competencial.

### ***Modelo de autorregulación del aprendizaje. Aplicación al ámbito de la Educación Física***

En una reciente investigación desarrollada por Casado (2018)<sup>3</sup>, se hace alusión a la autorregulación del aprendizaje como una *metodología de aprendizaje (o*

---

<sup>22</sup> A través del Proyecto INCOBA del grupo Actitudes (Pérez-Pueyo, et al., 2013a,b)

<sup>3</sup> La investigación define el Modelo Integral de Transición Activa hacia el Aprendizaje (MITAA)



*autoaprendizaje*) que el docente pretende fomentar y posibilitar gracias a las decisiones que toma en relación a aspectos como la organización de las tareas, el volumen de trabajo, los horarios, etc.

Un rasgo destacado de la autorregulación reside en su incidencia sobre el desarrollo de la autonomía del alumno y, con ello, en sus competencias de aprender a aprender y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. La participación del alumno en la toma de decisiones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje es continua, implicando habilidades clave como son: el establecimiento de metas, la planificación, la búsqueda y organización de información, la recopilación de evidencias de aprendizaje, la petición de ayuda para resolver tareas, revisión de materiales, etc. (Zimmerman & Martínez-Pons, 1986).

Si nos centramos en el MITAA<sup>4</sup> desarrollado por Casado (2018) encontramos una serie de principios cuyo cumplimiento es esencial, y entre los que destacamos: 1) La intervención magistral reducida, 2) La participación responsable de los alumnos en el aprendizaje, 3) La planificación autónoma del trabajo, 4) La evaluación continua y formativa, 5) Ambiente autónomo de trabajo. En este sentido, el alumno participa activamente en la toma de decisiones que afectan al proceso de enseñanza-aprendizaje, pero el docente sigue manteniendo algunos de sus roles habituales: explicaciones, elección de contenidos, selección y diseño de tareas, diseño de los instrumentos de evaluación, etc.

En relación a las fases de implementación del aprendizaje autorregulado, encontramos diversos modelos explicativos en la literatura especializada. Tal y como recoge Casado (2018), el modelo desarrollado Zimmerman (1998) es uno de los más completos, estructurándose en tres fases que se presentan de forma cíclica: 1) *Fase de previsión o planificación*, 2) *Fase de ejecución* y 3) *Fase de autorreflexión*.

### ... ¿y en Educación Física?

En el ámbito de la Educación Física las experiencias más cercanas a la autorregulación del aprendizaje las encontramos en el modelo de autogestión<sup>5</sup>. En las últimas décadas han sido desarrolladas y analizadas diversas propuestas de autogestión en educación física (Lorente, Gatell & Joven, 2018), si bien se trata de una metodología poco consolidada en nuestro país.

Ambos modelos tienen unos mismos principios rectores, que pueden resumirse en lograr la independencia del alumno a través del desarrollo de su autonomía (Dawson & Guare, 2010; Casado, 2018). Es por ello que son consideradas como un paso intermedio entre los planteamientos tradicionales y las metodologías activas (Casado, 2018).

Sin embargo, podemos situar a la autogestión en un escalón más alto a nivel de protagonismo, implicación y compromiso de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, a diferencia del MITAA (Casado, 2018), en el modelo de autogestión son los propios alumnos los que diseñan las sesiones y organizan y dirigen el aprendizaje de los compañeros y compañeras. Es decir, toman todas las decisiones propias del docente. En este sentido, Lorente, Gatell y Joven (2019) consideran que la implementación de la autogestión requiere de un proceso previo de desarrollo de autonomía del alumnado, que le permita aprender a adoptar responsabilidades en las

---

<sup>4</sup> Se destaca el MITAA diseñado por Casado (2018) por ser el modelo de autorregulación del cual han sido extraídas algunas estrategias para su posterior aplicación a la materia de Educación Física.

<sup>5</sup> En España encontramos como una de las pioneras a Lorente en el desarrollo de su tesis doctoral en 2005.



diferentes actividades que se lleven a cabo. Es por ello que la incorporación de estrategias autorregulación en educación física puede entenderse como un paso previo al desarrollo de propuestas basadas en la autogestión.

### Aplicación práctica: ejemplos de propuestas didácticas

Como ha sido comentado anteriormente, la necesaria coherencia vertical hace que las señas de identidad del PDC (autonomía del alumno y fomento de la salud) se conviertan en auténticos ejes reguladores del diseño de las propuestas didácticas. En especial destacan las decisiones relativas a metodología y evaluación, caracterizándose por el uso de metodologías activa y procesos de evaluación formativa y compartida.

Centrando nuestra atención en cómo incidimos en el desarrollo de la autonomía del alumno en su aprendizaje a lo largo de la etapa, a continuación, se muestran de forma resumida algunos ejemplos de unidades didácticas diseñadas desde el marco del Estilo Actitudinal y las estrategias de autorregulación.

La primera de ellas es una **unidad didáctica para 1ºESO relacionada con contenidos de Atletismo** (Heras, et al., 2017a), basada en la metodología de proyectos y estrategias de autorregulación. 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.

En segundo lugar, destacamos una **experiencia para el medio acuático** que toma como ejes fundamentales la intradisciplinariedad, el uso de estrategias de autorregulación y la evaluación formativa y compartida (Heras, et al., 2017b). Toma como punto de partida la experiencia diseñada por Pérez-Pueyo (2005) en el marco del Estilo Actitudinal denominada “aprender a correr a ritmo distancias de larga duración”.

La propuesta, secuenciada a lo largo de los cuatro cursos que conforman la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria, presenta como objetivo fundamental enseñar a nadar distancias largas aprendiendo a mantener un ritmo estable. La clave reside en conseguir que todos los alumnos tengan experiencias positivas y de éxito, culminando con un reto final colaborativo<sup>6</sup> que se presenta como elemento generador de actitudes iniciales positivas.

Por último, destacamos el **tratamiento del bloque de condición física en los diferentes cursos de ESO y Bachillerato**. Todas las unidades vinculadas a estos contenidos se caracterizan por el rol activo de los alumnos y el uso de APPS como elemento de gestión y motivación hacia el aprendizaje. Se plantea un incremento secuencial en la autonomía de los alumnos que se evidencia en un aumento progresivo en la toma de decisiones dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

• Así, comenzamos en 1º y 2º de la ESO con propuestas en las que los alumnos comienzan a tomar sus primeras decisiones sobre las actividades que se realizan en clase. Por ejemplo, en la unidad de calentamiento y juegos, en las que los

---

<sup>6</sup> Ejemplos de retos grupales finales:

- 1º ESO: nadar colectivamente durante al menos 25 minutos sin que en ningún momento haya más de 1/4 de los alumnos parados a la vez.
- 4ºESO nadar de manera colectiva en 20 minutos la distancia equivalente al número de alumnos del grupo x 1000 (Ej: en un grupo con 35 alumnos, nadar más de 35000 metros).



alumnos diseñan y organizar de forma grupal sus propios calentamientos a partir de los modelos presentados por el profesor<sup>7</sup>. O la unidad de “aprender a correr a ritmo”, en la que los alumnos desarrollan de forma autónoma las tareas que propone el profesor, regulando y controlando su propio ritmo de carrera a través de la gestión individual de tiempos<sup>8</sup>.

- Comenzamos con las primeras experiencias en autorregulación en 3º ESO con una unidad relacionada con la postura corporal. En ella se incide sobre la importancia del desarrollo de la musculatura de sostén del cuerpo (Core) y la correcta ejecución de ejercicios para su desarrollo.

La unidad comienza con un análisis de contenidos teóricos (características de la correcta postura corporal, importancia del core en la postura corporal, patologías más importantes asociadas a un mal tono muscular del core, etc.).

Una vez asimilados estos contenidos, se pasa al diseño de las rutinas para el desarrollo de la fuerza de core, aplicando el método de entrenamiento en circuito y haciendo uso de la app “Fitness amigo: 300+ Ejercicios”.

Cada día los alumnos llegan a clase con su rutina diseñada, desarrollándola en pareja para poder realizar un proceso de ayuda, supervisión de las ejecuciones y coevaluación. Un elemento clave reside en la gestión de la sesión por parte de los alumnos, desde el punto de vista organizativo y temporal. Pero también la recogida de evidencias de su aprendizaje diario, y la recopilación en un diario digital, para lo cual es fundamental la ayuda del compañero mediante la toma de imágenes.

Esta propuesta se complementa con otra unidad en la cual, siguiendo el mismo planteamiento, se trabaja en torno al diseño de rutinas de fuerza-resistencia de todos los grupos musculares<sup>9</sup>.



Figura 1: propuesta de postura corporal (rutinas de core)

- También en 3º ESO, pero en este caso vinculado al trabajo de resistencia, se desarrolla la unidad de “carreras de larga duración”. Al inicio de la unidad se plantea a los alumnos el reto final al que deben llegar (normalmente realizar una carrera continua a ritmo estable durante al menos 20 minutos) y las características generales de las 5 prácticas que deben desarrollar. Estas prácticas se muestran en fichas a las que acceden mediante códigos QR, si bien se plantean como un ejemplo, siendo los propios alumnos los que toman las decisiones en relación al diseño y organización temporal de sus prácticas. De esta forma, desde el inicio de la unidad los alumnos ya han elaborado su propio planificador, con todas las prácticas que van a desarrollar y que les llevarán a alcanzar el reto final.

<sup>7</sup> Puede verse la propuesta completa en Pérez-Pueyo, A. (coord.) (2013c).

<sup>8</sup> Puede ampliarse información de la propuesta en Pérez-Pueyo, A. (1999)

<sup>9</sup> Ver la propuesta completa en el taller desarrollado en este mismo congreso y que lleva por título: “la autorregulación en la condición física: un enfoque desde el Estilo Actitudinal”



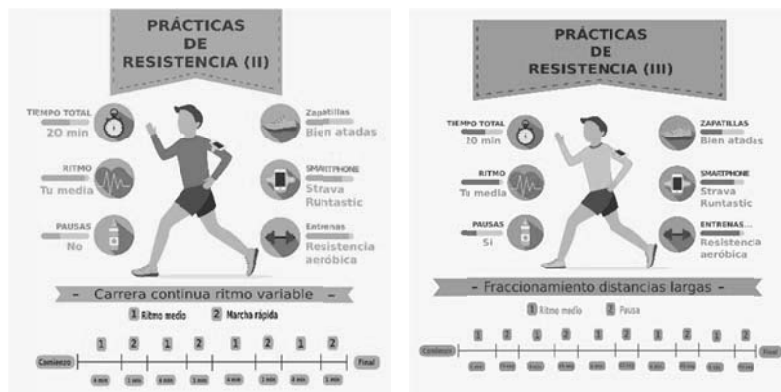


Figura 2: fichas con características de las prácticas (diseño de Israel Herrán Álvarez)

Continuando con la incorporación de estrategias de autorregulación, se desarrollan una unidad didáctica en 4ºESO de “desarrollo rutinas de fuerza” aplicando el entrenamiento en circuito y rutinas por grupos musculares<sup>10</sup>. La finalidad reside en que los alumnos conozcan ejercicios para desarrollar la fuerza-resistencia de los diferentes grupos musculares, incidiendo en la adecuada ejecución y organización del trabajo. La unidad sigue una estructura similar a la planteada en 3ºESO sobre trabajo de core, pero en esta ocasión los alumnos planifican todas las rutinas al inicio de la unidad a partir de la información aportada por el profesor. Por tanto, la planificación previa adquiere un papel aún más relevante al tener que organizar de forma adecuada el trabajo de los diferentes grupos musculares.

Se puede ampliar información del desarrollo de la propuesta en el taller denominado “la autorregulación en la condición física: un enfoque desde el Estilo Actitudinal”<sup>11</sup>. En él se muestran varias alternativas para llevar a cabo la unidad, secuenciados en virtud del grado de implicación y autonomía de los alumnos en el desarrollo de la misma.

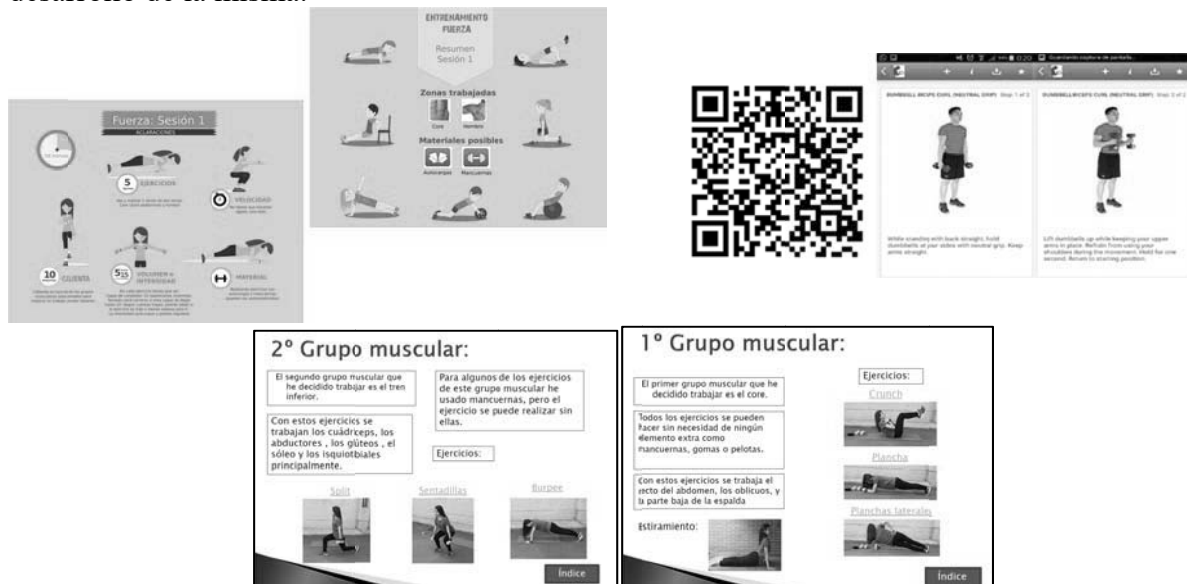


Figura 3: Ejemplos de alternativas para el desarrollo de la unidad

<sup>10</sup> Esta organización del trabajo implica el diseño de rutinas para 3 grupos musculares, realizando entre 3-4 ejercicios de cada uno de ellos.

<sup>11</sup> Se recomienda la lectura del taller desarrollado en este mismo congreso para ampliar información de la propuesta. También se puede ver Pérez-Pueyo, 2012).



- Sobre la base de la experiencia que los alumnos adquieren en relación a la autorregulación con las unidades presentadas hasta el momento, se desarrollan dos unidades en 4º ESO sobre métodos de desarrollo de Resistencia y de Fuerza. La finalidad que se persigue es que los alumnos vivencien prácticas de diferentes métodos de resistencia y de fuerza, siendo ellos mismos los que organizan y gestionan dichas prácticas.

A diferencia de la propuesta desarrollada en 3ºESO, el profesor no aporta fichas con ejemplo de sesiones. En esta ocasión, se analizan al inicio de la unidad de forma teórica las características de cada uno de los métodos, que aparecen recogidas en la plantilla que se muestra en la figura 4. A partir de esta información, los alumnos planifican todas sus prácticas, decidiendo el orden en que van a desarrollarlas en las sesiones que duran las unidades. Además de la planificación, cobra especial importancia la gestión que cada alumno hace de las sesiones, recopilando evidencias de las mismas mediante las APPs Runtastic y Fitness amigo: 300 + ejercicios.

En cada unidad, el profesor aporta una plantilla con las características de los métodos, tanto de resistencia<sup>12</sup> como de fuerza<sup>13</sup>, la cual ejerce una triple función: 1) Servir de contenido teórico al inicio de la unidad, 2) Planificador individual de las sesiones, y 3) Diario individual de vivencias.

PRÁCTICA 1: Fraccionamiento de distancias largas Distancias en saltitos + 8 minutos con descansos breves. Ej: 5 x 8' / 1' Volumen: + de 30-35' Intensidad: no más de 130-140 p/m		PRÁCTICA 2: CONTINUO VARIABLE Entrenamiento regular a intensidades diferentes Ej: 7 x (3' 30" + 120 p/m + 1' 30" + 170 p/m) Volumen: + de 30-35' Intensidad: no más de 130-140 p/m		PRÁCTICA 3: CARRERA CONTINUA Sin descansos Volumen: + de 30-35' Intensidad: + de 130-140 p/m
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 1	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 2	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 3	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 4	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN
Comentarios	Comentarios	Comentarios	Comentarios	Comentarios

Carlo Heras Bernardino, Ángel Pérez Pueyo, Israel Herrán Álvarez

Figura 4: Ficha características de los métodos de Resistencia

## Conclusiones

El desarrollo de la autonomía en el alumno es una pieza clave en el desarrollo de hábitos saludables de práctica de actividad física. Para ello, se hace necesario un trabajo consciente y secuencial a lo largo de toda la etapa, de forma que la implicación de los alumnos en la toma de decisiones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje adquiera cada vez mayor relevancia.

Una buena forma de dotar al alumno de esta autonomía es el uso de estrategias vinculadas a la autorregulación del aprendizaje. Si bien únicamente encontramos experiencias de su implementación en el aula, se ha demostrado cómo es posible la

<sup>12</sup> Fraccionamiento de distancias largas, Continuo Variable, Carrera continua y Entrenamiento en circuito.

<sup>13</sup> Rutinas por grupos musculares (3-4 grupos musculares – 3 ejercicios por grupo muscular – 3 series por ejercicio; entrenamiento en circuito; Método HIIT.



aplicación de algunas de sus características y estructura a nuestra materia, siendo los contenidos de condición física especialmente proclives para su incorporación.

En resumen, destacar que la hibridación del Estilo Actitudinal y la Autorregulación en el diseño de propuesta didácticas se muestra como una alternativa muy interesante para el desarrollo de la autonomía del alumno y la creación de experiencias positivas en todos los alumnos.

### Referencias bibliográficas

- Casado, M. (2018). *La autorregulación en el aula de Educación Primaria. Estudio y aplicación de un modelo integral de transición activa hacia la autonomía* [Tesis Doctoral]. Universidad de Valladolid: Valladolid.
- Carbonell, J. (2001). La aventura de innovar. El cambio en la escuela. Madrid: Morata
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A. y Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75
- Fernández-Río, J., Hortigüela, D., & Pérez-Pueyo, A. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 57-80
- Heras-Bernardino, C., Pérez-Pueyo, A., & Herrán, I. (2017a). Propuesta didáctica de atletismo basada en el modelo de proyectos y la autorregulación. En *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*. 3(2) 462-469.
- Heras-Bernardino, C., Pérez-Pueyo, A., & Herrán, I. (2017b). Aprender a nadar a ritmo: ejemplo de intradisciplinariedad mediante el uso de estrategias de autorregulación. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*. 3(2), 470-478.
- Heras-Bernardino, C., Pérez-Pueyo, A., Hortigüela, D., & Hernando, A. (2017). ¿Es posible la ampliación del horario de Educación Física sin perjudicar a las demás materias? Ejemplo de organización de un Proyecto Deportivo de Centro tras cuatro años de implantación. Actas del XII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Villena (Alicante): Alto Rendimiento Servicios Editoriales y Formación Deportiva S.L.
- Herrán, I., Pérez-Pueyo, A., Heras-Bernardino, C., & Casado, O. M. (2012). El aprendizaje cooperativo y la evaluación formativa al servicio de la enseñanza de los deportes. Unidad didáctica de fútbol gaélico en el marco del Estilo Actitudinal. En C. Velázquez, J. J. Rodríguez & S. Prado (Eds.), *Actas del VIII Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 405-422). Laguna de Duero (Valladolid): La Peonza.
- Lorente, E., Joven, A., & Gatell, E. (2019). Autogestión en educación física. *Tandem. Didáctica de la Educación Física* (63), 7-14
- Pérez-Pueyo, A. (1999). La "otra" condición física: un planteamiento actitudinal. La significatividad de los conceptos. En *Actas IV Congreso de Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación* (pp. 701-711). Lleida: Lérida. INEFC.
- Pérez-Pueyo, A. (2010). *El Estilo Actitudinal. Una propuesta metodológica para desarrollar unidades didácticas en educación física*. Madrid: CEP.
- Pérez-Pueyo, A. (2012). Propuesta de desarrollo de las competencias básicas en la ESO: desde la secuenciación del centro, la contribución de las áreas y la evaluación del profesor de educación física y el tutor. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 398 (3), 13-34.



- Pérez-Pueyo, A. (2013). La Evaluación Formativa y Compartida en el Marco del Estilo Actitudinal. *Des-encuentros*, 10, 6-17
- Pérez-Pueyo, A. (2016). El Estilo Actitudinal en educación física. Evolución en los últimos 20 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 207-215
- Pérez-Pueyo, A., Heras-Bernardino, C., & Herrán, I. (2008a). Evaluación formativa en la educación secundaria obligatoria. Su aplicación a una unidad didáctica de deportes colectivos en el marco del Estilo Actitudinal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (9), 45-66.
- Pérez-Pueyo, A., Herrán, I., Vega, D., & Heras-Bernardino, C. (2008b). La cronochapa, o cómo disfrutar logrando que otros disfruten: un proyecto cooperativo en el marco del Estilo Actitudinal. En C. Velázquez, J. J. Barba & C. Castro (Eds.), *Actas del VI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* [CD-Rom] (pp. 1-18). Laguna de Duero (Valladolid): La Peonza.
- Pérez-Pueyo, A., Herrán, I., Centeno, L. A., & Hernando, A. (2008c). La gymkhana ecológica: ejemplo de proyecto cooperativo en educación física. En Asociación Española de Ciencias del Deporte (Ed.), *Actas del V Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* [CD-Rom] (pp. 1-9). León: Universidad de León.
- Pérez-Pueyo, A., & Casado, O. M. (2011). Luces... Sombras... ¡Acción! Una propuesta de teatro de sombras corporales en educación física en el marco del Estilo Actitudinal. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (37), 100-109.
- Pérez-Pueyo, A., Casado, O. M., Vega, D., Heras-Bernardino, C., Herrán, I., & Centeno, L. A. (2012). Los retos físicos cooperativos de carácter emocional: La superación de las barreras afectivo-motivacionales en el marco del Estilo Actitudinal. En C. Velázquez, J. J. Rodríguez & S. Prado (Eds.), *Actas del VIII Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 379-390). Laguna de Duero (Valladolid): La Peonza.
- Pérez-Pueyo, A. (Coord), Casado, O. M., Heras, C., Barba, J. J., Vega, D., Pablos, L., ... Muñoz, M. (2013a). *Programar y evaluar competencias básicas en 15 pasos*. Barcelona: Graó
- Pérez-Pueyo, A., Heras, C., Barba, J. J., Casado, O., Vega, D., & Pablos, L. (2013b). *Qué son las Competencias Básicas y cómo se trabajan en España. Diferentes maneras de llevarlas de la teoría al aula. Hacia el Proyecto INCOBA*. León: Actitudes Profesionales S. L.
- Pérez-Pueyo, A. (coord.) Casado, O. M.; Vega, D.; Herrán, I.; Heras, C.; Barba, J. J.; ... Centeno, L. (2013c). *Cómo enfocar el calentamiento y los juegos desde la intencionalidad del Estilo Actitudinal*. León: Actitudes Profesionales S. L.
- Zimmerman, B. J., & Martínez-Pons, M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4), 614-628.