

## Importancia de la Unidad Didáctica 0 para el área de Educación Física.

### Importance of the 0 Didactic Unit for the field of Physical Education.

Pimienta-Sánchez, L.P.,<sup>1</sup> Hernández-Beltrán, V.,<sup>1</sup> Barranca-Martínez, J.M.,<sup>1</sup> & Gamonales, J.M.<sup>1,2</sup>

1. Universidad de Extremadura. España. 2. Universidad Francisco de Vitoria. España.

**Resumen:** La educación para la salud, y, en concreto, el fomento de los hábitos de vida saludable se entiende como el conjunto de conductas que se deben desarrollar durante el día a día, con el objetivo de obtener mejoras para la calidad de vida. Los profesores son los encargados de transmitir estos valores al alumnado, y, específicamente, los docentes de Educación Física, a través de la promoción y fomento de la práctica de Actividad Físico-Deportiva diaria. Por ello, en el presente trabajo se lleva a cabo una propuesta de Unidad Didáctica 0 para el área de Educación Física con la finalidad de abordar los hábitos de vida saludables y primeros auxilios, así como las normas básicas de convivencia y seguridad para los alumnos. Además, en el área de Educación Física, se deben fomentar actitudes positivas hacia las personas con o sin discapacidad, y, la importancia de la inclusión. Igualmente, se recomienda diseñar actividades de trabajo colaborativo y resolución de problema. Por consiguiente, los docentes son el pilar fundamental para el fomento de dichas actitudes y valores positivos, puesto que sus actuaciones influyen directamente en el comportamiento y desarrollo del alumnado.

**Palabras clave:** Primeros auxilios; Normas; Salud; Seguridad; Actividad Física; Cuidado

**Abstract:** Health education and, specifically, the promotion of healthy lifestyle habits is understood as the set of behaviours that should be developed daily, with the aim of improving quality of life. Teachers are responsible for transmitting these values to students and, specifically, Physical Education teachers, through the promotion and encouragement of the practice of daily physical and sporting activity. For this reason, in this paper a 0 Didactic Unit is proposed for the field of Physical Education with the aim of addressing healthy lifestyle habits and first aid, as well as the basic rules of coexistence and safety for pupils. Furthermore, in the field of Physical Education, positive attitudes towards people with and without disabilities and the importance of inclusion should be promoted. It is also recommended to design collaborative work and problem-solving activities. Therefore, teachers are the fundamental pillar for the promotion of such positive attitudes and values, as their actions directly influence the behaviour and development of students.

**Key Words:** First aid; Rules; Health; Safety; Physical Activity; Care

## Introducción

En la actualidad, las instituciones educativas se encuentran involucradas en un cambio orientado hacia modelos educativos de calidad, donde el alumnado sea el protagonista del proceso de Enseñanza-Aprendizaje (en adelante, E-A) (Morales et al., 2013), cuyo objetivo principal es el desarrollo integral del alumnado (Arias-Gómez & Molano-Camargo, 2016). Por ello, se debe desarrollar las dimensiones relacionadas con la comunicación, la ética y la moral (Estrada-Perea & Pinto-Blanco, 2021). Además, uno de los mayores problemas que se están originando en la sociedad, es la escasa preocupación por la tendencia a desarrollar hábitos de vida poco saludables (Muñoz et al., 2015), siendo las primeras etapas de la educación los periodos más críticos para el desarrollo y adquisición de los hábitos de vida saludables (Pérez-López & Delgado-Fernández, 2013), puesto que los estilos de vida adquiridos al término de la adolescencia tienden a estabilizarse en la edad adulta (Gámez-Calvo et al., 2023; Pérez-López, 2009). Es decir, es fundamental promocionar hábitos y estilos de vida en el sistema educativo.

El concepto de vida saludable se entiendo como el conjunto de patrones y conductas los cuales desarrollan hábitos beneficios para la salud, y, eliminar ciertas acciones nocivas para el organismo como el sedentarismo, la ingesta de comida basura o la falta de ejercicio físico (Prat, 2007). Por consiguiente, se debe fomentar la Educación para la Salud en los centros escolares (Albarrán, 2011). Siendo, el binomio formado por los docentes y los padres/tutores legales clave para sensibilizar sobre la importancia de la alimentación y la práctica regular de actividad física (Gámez-Calvo et al., 2023). Además, se antoja necesario, la implementación de una serie de normas o rutinas en el alumnado, con la finalidad de que los estudiantes adquieran valores, pautas y conocimientos que servirán de guía para su desempeño dentro y fuera del ámbito educativo. Por tanto, los docentes son los encargados de la difusión de los hábitos de vida y saludables en los espacios activos durante el tiempo lectivo educativo (Salas-Sánchez & Vidal-Conti, 2020).

En esta línea, los profesionales de la educación y, especialmente, los docentes de Educación Física (en adelante, Ed. Fís.), ejercen un papel fundamental para promover el fomento de conductas saludables, puesto que los centros educativos son un medio inmejorable para conseguir tal fin (Aranceta-Batrina et al., 2013; Gámez-Calvo et al., 2023). Por ello, el área de Ed. Fís. se entiendo como una herramienta a través de la cual se fomentan actitudes positivas hacia las personas con discapacidad, permite el desarrollo de hábitos de vida saludables, e induce a la construcción de actitudes y valores necesarios para las actividades de la vida diaria (Hernández-Beltrán et al., 2022a). Sin embargo, la asignatura de Ed. Fís. no es suficiente para conseguir desarrollar todas las conductas positivas. Por tanto, se deben implementar nuevos programas para favorecer la práctica de Actividad Física (en adelante, Act. Fís.) en el alumnado (Chillón et al., 2017), a través del recreo (Masip-Gimeno & Lizandra, 2021), o, mediante los desplazamientos activos al colegio (andando o en bicicleta) (Ruíz-Ariza et al., 2017; Sáez-Padilla et al., 2022). También, este aumento de los niveles de Act. Fís. va a permitir al alumnado aumentar su rendimiento académico, obteniendo así un mayor éxito en las calificaciones de las asignaturas (Ruíz-Ariza et al., 2016). Además, en el ámbito educativo, se producen una gran cantidad de accidentes producidos durante la práctica de Act. Fís. (Alba-Martín, 2015).

Por ello, es fundamental tener conocimientos y actitudes relacionados con los primeros auxilios (Abelairas-Gómez et al., 2020; Izquierdo, 2019). Por tanto, los docentes de Ed. Fís. deben aumentar los conocimientos sobre seguridad en el alumnado, manifestando la relación entre salud y educación, como una estrategia con garantía de éxito para desarrollar estilos de vida saludables y reducir el riesgo de lesiones (Peixoto-Pino et al., 2019). De lo misma forma, deben estar capacitados para actuar en caso de producirse una situación de emergencia en sus aulas (Lago-Ballesteros et al., 2017), con la finalidad de dotar al alumnado con los conocimientos necesarios para la atención primaria en caso de accidente o emergencia.

Por ello, el presente trabajo tiene como objetivo desarrollar una propuesta de Unidad Didáctica (en adelante, UD), 0 “Viaje por el mundo de la Ed. Fís.”, con la finalidad de abordar las normas básicas de convivencia y circulación de los alumnos por el centro educativo, así como tratar los hábitos de vida saludables y primeros auxilios, puesto que son fundamentales para la vida diaria. Además, se debe tratar los principales aspectos relacionados con el proceso de E-A, y las estrategias metodológicas personales del docente con la finalidad de que los alumnos conozcan desde el primer momento cómo se van a desarrollar las clases de Ed. Fís. Por tanto, la UD 0, se presenta como una herramienta para los futuros docentes de Ed. Fís., puesto que permite desarrollar diferentes estrategias para aumentar la motivación del alumnado por el aprendizaje.

## **Propuesta de Unidad Didáctica**

### *Justificación-Descripción*

En la actualidad, los alumnos deben tener conocimientos relacionados con los hábitos de vida saludables (Albarrán, 2011; Gámez-Calvo et al., 2023), y los primeros auxilios (Alba-Martín, 2015; Abelairas-Gómez et al., 2020; Lago-Ballesteros et al., 2018). Siendo, claves inculcarlos y fomentarlos al inicio y durante el transcurso del curso académico, así como establecer rutinas de trabajo (Pulido-González, 2013). Además, es fundamental establecer las normativas de convivencias, materiales y desplazamientos de los alumnos por el centro educativo, así como explicar los procesos de Enseñanza-Aprendizaje (en adelante, E-A), las estrategias metodológicas personales del docente (Gamonales & Campos-Galán, 2017), y los procedimientos de evaluación (Escribano-Gómez, 2007). Por tanto, la UD 0 permite desarrollar los objetivos y estándares de aprendizaje propuestos por el docente, así como las estrategias que van a emplearse durante las sesiones de Ed. Fís. Siendo, las normas sobre el funcionamiento de las clases, un aspecto importante y destacable de la educación en valores que recibe el alumnado, fomentando una riqueza y calidad educativa en el desarrollo de las sesiones de Ed. Fís. Además, establecer durante las primeras semanas las premisas de funcionamiento va a conllevar un buen clima de aula. Igualmente, es fundamental trabajar la cohesión grupal hacia la tarea mediante actividades de trabajo colaborativo y resolución de problemas (Salgado-Santos et al., 2022).

La adquisición de valores básicos debe de iniciarse en el seno familiar, y, posteriormente, complementarse en el ámbito escolar. Siendo, los docentes los encargados de trabajar estos valores. Además, debido a la importancia de promover los hábitos de vida saludables y restos de propuestas fundamentales que facilitaran el trabajo del docente hasta finalizar el curso académico, se propone una estructura de UD 0, para desarrollarla en el área de Ed. Fís., y con la finalidad de establecer una serie de normas y de premisas que se deben desarrollar durante todo el curso escolar. Por consiguiente, el objetivo principal de la presente UD es dotar a los alumnos de conocimientos básicos relacionados con los hábitos de vida saludable y primeros auxilios, así como de las normativas de funcionamiento y seguridad durante las sesiones de Ed. Fís. De la misma forma, esta propuesta de UD 0 se propone para el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante, ESO). Por ello, se ha tenido en cuenta la normativa vigente que regula la Educación en dicha etapa.

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante, LOE).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (en adelante, LOMCE).
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante, LOMLOE).
- Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación

continua y determinados aspectos organizativos de las etapas (en adelante, Orden ECD/1361/2015).

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (en adelante, Orden ECD/65/2015).
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (en adelante, RD 1105/2014).

### *Objetivos*

Según el RD 1105/2014, los objetivos son: “*los referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de E-A intencionalmente planificadas de principio a fin*” (p.5). Siendo, los objetivos propuestos para la asignatura la UD 0:

- Conocer y adoptar los hábitos de cuidado y salud corporal.
- Analizar los efectos que produce en el organismo durante la práctica físico-deportiva.
- Conocer los conceptos y las buenas prácticas relacionadas con los primeros auxilios como herramientas que pueden salvar la vida de cualquier ciudadano.
- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el cuerpo de los otros compañeros.
- Conocer y adoptar hábito de seguridad en la práctica físico-deportiva y en el uso del material.
- Conocer y adoptar hábitos de higiene individual y colectiva.
- Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.
- Incorporar la Ed. Fís. y la práctica deportiva para favorecer el desarrollo personal y social.
- Respetar las diferencias individuales de cada alumno.
- Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

### *Contenidos*

Los contenidos son un conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen a la adquisición de los objetivos propuestos, independientemente de su enseñanza o etapa educativa, permitiendo la adquisición de las competencias claves que se establecen en el currículo educativo y pueden ser desarrollados a lo largo de las sesiones de Ed. Fís (Gamonales & Campos-Galán, 2017). Por ello, la presente UD 0, va a permitir la utilización de una serie de contenidos:

- Conocimiento las normas y medidas de seguridad en el aula de Ed. Fís., y, su correcto funcionamiento.
- Identificación de los hábitos saludables en cuanto a la actividad físico-deportiva y la alimentación.
- Nociones básicas de primeros auxilios y pautas a seguir en caso de accidente o emergencia.
- Educación en valores.
- Cuidado del material del aula.
- Respeto sobre las habilidades motrices de cada individuo.
- Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

- Educación hacia las personas con discapacidad.

### *Competencias clave*

Tal y como expresa el RD 1105/2014, las Competencias Clave (en adelante, CC), son: la capacidad que deben presentar el docente para aplicar de forma integrada los contenidos específicos y propios de cada área y nivel educativo, con la finalidad de que el alumnado realice de forma adecuada las diferentes actividades propuestas, y sea capaz de resolver de forma eficaz los diferentes problemas o situaciones que le surjan en la vida cotidiana. Algunas de las CC que se van a desarrollar en esta UD 0, son las siguientes:

- Competencia Lingüística (en adelante, CL).
- Competencia Matemática y Competencia básica en Ciencias y Tecnología (en adelante, CMCT).
- Competencia digital (en adelante, CD).
- Aprender a aprender (en adelante, AA).
- Competencias sociales y cívicas (en adelante, CSC).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (en adelante, SIE).

Asimismo, estas CC son a modo de ejemplo, puesto que cada docente debe establecer sus propias competencias en función del alumnado y los objetivos propuestos al inicio del proceso de E-A, así como diseñar actividades innovadoras e integradoras que permitan a los alumnos la consecución de varias CC al mismo tiempo. Para ello, se recomienda diseñar actividades de trabajo colaborativo y resolución de problemas con la finalidad de aumentar la cohesión del grupo-clase (Salgado-Santos et al., 2022).

### *Estándares de aprendizaje*

Los Estándares de Aprendizaje Evaluables (en adelante, EAE), se definen como:

*Los referentes que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada una de las asignaturas. Estos deben ser observables y medibles permitiendo graduar el rendimiento o logro alcanzado por los alumnos. (RD 1105/2014, p.6).*

Es decir, los EAE deben ser adaptables a las necesidades y ritmos de aprendizaje de cada alumnado, con la finalidad de desarrollar los objetivos propuestos por el docente (Hernández-Beltrán et al., 2022a; Hernández-Beltrán et al., 2022b). De la misma forma, deben ser observables, medibles y evaluables, con la finalidad de poder identificar los comportamientos del alumnado, y, así conocer su evolución en el proceso de E-A (Gamonales & Campos-Galán, 2017).

### *Metodología didáctica*

Es uno de los factores más importantes dentro de la docencia, puesto que marcará el desarrollo de las clases de Ed. Fís. Por ello, la metodología es considerada como el conjunto de estrategias, habilidades y acciones desarrolladas llevadas a cabo por los docentes en el aula de Ed. Fís., para facilitar el proceso de E-A del alumnado (Hernández-Beltrán et al., 2022c). Por ello, para desarrollar los objetivos propuestos por el docente, se debe llevar a cabo una metodología activa y flexible, fomentando la participación dinámica y activa por parte de los alumnos. Además, se debe promover la plena inclusión del alumnado en el área de Ed. Fís. (Gamonales, 2016). Por

tanto, la función del docente será de orientador a la hora de desarrollar las competencias y los contenidos propuestos, así como proponer actividades innovadoras y motivadoras para evitar que los discentes decaigan y entren en la monotonía. Con el objetivo de implicar y motivar al alumnado en la práctica físico-deportiva, se deben desarrollar modelos pedagógicos innovadores como la Educación Deportiva, Educación basada en la Salud, o, a través de espacio virtuales como son las redes de intercambios educativos. Igualmente, se deben emplear diferentes Estilos de E-A, como la asignación de tareas, el trabajo colaborativo, o, la resolución de problemas a través de la libre exploración.

Por otro lado, el docente debe emplear el uso del Feedback como herramienta motivadora, y, para dar a conocer al alumnado indicaciones sobre el proceso de E-A, en el cual se encuentran a través del Feedback interrogativo, con el objetivo de fomentar el pensamiento crítico y la reflexión. A su vez, es un elemento que se puede emplear como herramienta de evaluación (Aparicio et al., 2020). Además, el docente debe actuar como guía en el proceso de E-A, y, tiene que ser capaz de reflexionar sobre su propia práctica. A continuación, se establecen una serie de estrategias metodológicas a desarrollar por el docente durante las sesiones de Ed. Fís., con la finalidad de desarrollar sesiones activas y dinámicas, y, evitando de esta forma caer en la monotonía y los tiempos muertos:

- Pasar lista una vez empezada la sesión mientras los alumnos realizan las diferentes actividades.
- Realizar grupos abiertos y heterogéneos. El docente puede utilizar diferentes estrategias metodológicas para la formación de grupos: colores de camisetas, números a los alumnos en función de los grupos a necesitar, o grupos preestablecidos.
- Establecimiento de códigos de comunicación y estrategias metodológicas personales, para organizar y guiar a los alumnos antes, durante y al finalizar las clases de Ed. Fís. Estas estrategias deben ser establecidas por el docente en función de sus necesidades en el aula, y sería recomendable establecerlas en esta UD 0, puesto que está destinada al establecimiento de normas y reglas que regirán el comportamiento de los alumnos durante el desarrollo de la asignatura de Ed. Fís.

### *Cronograma*

A continuación, se recoge el cronograma de las sesiones que se proponen para su desarrollo en la presente UD 0. Además, se especifican los objetivos a desarrollar en cada una de las sesiones, y el espacio que se debe llevar a cabo para su correcto desarrollo.

Tabla 1. Secuencia de las sesiones a desarrollar			
N.º	Nombre de la sesión	Objetivos	Espacio
1	¡Nos ponemos en marcha!	Conocer el funcionamiento de las sesiones de Ed. Fís., y los procesos de E-A. Conocer las normas que serán en empleadas en las clases con el fin de mejorar su aprovechamiento. Respetar las normas recibidas. Conocer el programa Polimedia que servirá de ayuda y guía en las sesiones de Ed. Fís. Conocer el aula convencional, el aula de Ed. Fís., y la sala de materiales.	Aula convencional y Aula de Ed. Fís.
2	¡Juntos es más fácil!	Fomentar la educación en valores entre el alumnado. Promover un trabajo cooperativo. Establecer normativas de trabajo. Respetar a los compañeros. Valorar la importancia de cuidar el material de Ed. Fís.	Aula convencional y Aula de Ed. Fís.
3	Nuestra salud es muy importante	Reconocer la importancia de llevar una alimentación equilibrada. Fomentar una alimentación saludable en los recreos. Explicar el proyecto “Recreos Saludables” que se llevará a cabo durante el curso académico.	Aula convencional
4	¿Cómo actuamos ante un accidente?	Conocer e interpretar distintos accidentes que pueden surgir en la vida cotidiana, y, en las clases. Realizar prácticas simuladas con los compañeros. Explicar el proyecto “Los primeros auxilios salvan vidas” que se llevará a cabo durante el curso escolar.	Aula convencional y aula de Ed. Fís.
5	¿Sabemos circular por la ciudad?	Conocer las señales de educación vial. Interpretar las señales de circulación cuando nos movemos por la ciudad. Explicar el proyecto “Al insti sobre ruedas” que se llevará a cabo en el segundo trimestre. Consiste en venir al centro en bicicleta o patinete.	Aula convencional

Fuente: Elaboración propia

### *Recursos y materiales didácticos*

Los recursos y materiales didácticos son todos aquellos implementos externos (herramientas, estrategias u objetos), que el docente emplea en la realización de sus sesiones (Gamonales & Campos-Galán, 2017), con el objetivo de que el alumnado adquiera o vivencie de la mejor manera posible una situación educativa, y, permitir un correcto desarrollo de los contenidos para favorecer la adquisición de los objetivos. Por ello, se engloba todo tipo de material que el docente vaya a necesitar para sus clases, ya sea material audiovisual, mobiliario, informático, e, infraestructuras. Por tanto, con la finalidad de facilitar el desarrollo de la UD 0, y, evitar la falta de materiales o recursos, el docente debe desarrollar una planificación previa para conocer y proveer los recursos que se van a necesitar. Para ello, se recomienda llevar a cabo una serie de fases previas para una correcta planificación y adquisición de los recursos necesarios (Hernández-Beltrán et al., 2020).

- Planificar previamente las actividades.
- Contactar con los recursos pertenecientes a la comunidad educativa que vayan a ser utilizados (espaciales o personales), y recursos de los entes públicos cercanos.
- Concretar los detalles de la/s actividad/es que se vayan a desarrollar.

- Desarrollar la/s actividad/es.
- Evaluar el desarrollo de la/s actividad/es y de los diferentes recursos que se hayan utilizado.

Por un lado, se van a emplear una serie de materiales destinados para el proceso de E-A como son: pizarra electrónica, material específico de la asignatura de Ed. Fís., materiales de circulación vial, y, materiales de primeros auxilios. Por otro lado, los espacios que se van a necesitar son los específicos para el desarrollo de la Ed. Fís., como los pabellones, pistas y salas deportivas, así como los correspondientes vestuarios. Además, existe una gran variedad de recursos y materiales a emplear por los docentes de Ed. Fís., para la enseñanza de los primeros auxilios. Por ello, se deben emplear una mezcla de materiales generales y específicos, empleando materiales impresos para los contenidos teóricos, y, material fungible para la formación práctica, como el empleo de un maniquí para el trabajo de la RCP, o, para el aprendizaje del uso de un desfibrilador (Lago-Ballesteros et al., 2018).

### Evaluación

La evaluación debe ser un proceso continuo a lo largo de la UD 0, capaz de valorar diferentes ámbitos de acción del alumno (objetivos y EAE). Además, este proceso de E-A debe implicar a todos los agentes educativos, siendo importante la participación del alumnado en la evaluación (Pérez-Pueyo & Hortigüela, 2020). Por tanto, la evaluación es entendida como un proceso donde se debe hacer partícipe al alumnado de su propia evaluación o en la evaluación de sus compañeros (Blázquez, 2017; Córdoba-Jiménez et al., 2018). Por ello, el proceso de E-A se debe llevar a cabo con el objetivo de ayudar y guiar al alumnado, indicándole qué aspectos se deben mejorar (MacPhail & Murphy, 2017).

Por otro lado, una evaluación formativa se refiere al seguimiento progresivo que se desarrolla durante las clases de Ed. Fís., detectando posibles errores o aciertos en el alumnado en el proceso de E-A, a la vez que puede intervenir para dar feedback. Además, la evaluación formativa va a permitir al alumnado aumentar sus conocimientos previos, y, al docente le va a ayudar a perfeccionar su práctica (Barrientos-Hernán et al., 2019). A través de la presente UD 0, se van a desarrollar objetivos propuestos por el docente. Además, se conseguirán valores que se deben mantener en el tiempo. Por ello, se van a emplear listas de control (Tabla 2), y el diario de reflexiones del docente, en el cual se reflejará las conductas a evaluar de cada uno de los alumnos.

Tabla 2. Listas de control		
Nombre del alumno:	Curso:	
Ítem	Sí	No A veces
Respetar las normas y explicaciones del profesor		
Respetar y cooperar con sus compañeros		
Muestra una actitud positiva en el desarrollo de las actividades		
Acepta el rol designado por el profesor		
Muestra interés en conocer y aprender el deporte		
Realiza los ejercicios propuestos por el profesor		

Fuente: elaboración propia.

Respecto con la evaluación sumativa o final, el alumno debe presentar un portafolio, elaborado durante el desarrollo de la UD 0, con la finalidad de recoger los principales aspectos trabajados en las diferentes sesiones, y un breve resumen sobre los hábitos de vida saludable que se deben desarrollar. Además, con la finalidad de aumentar la motivación del alumnado por el proceso de E-A, la elaboración del portafolio, se debe llevar a cabo de forma digital, y, se realizará una



exposición sobre los contenidos más importantes desarrollados en cada uno de los portafolios. Para ello, los discentes deben emplear herramientas innovadoras como Canva, Visme, Apple Keynote o SlideDog. Por último, el docente debe realizar una autoevaluación sobre su desempeño en las clases y el desarrollo de la UD 0, con la finalidad de conocer posibles aciertos y errores a mejorar (Tabla 3). Esta autoevaluación del proceso de E-A del docente es una herramienta útil e innovadora que va a permitir a los profesionales de la educación conocer su desempeño durante las clases de Ed. Fís., y, además, es un recurso pertinente y continuo para la formación permanente de los docentes (Rico-Reintsch, 2019).

<b>Tabla 3. Autoevaluación del docente.</b>			
<i>Nombre de la UD:</i>			
	<i>Ítem</i>	<i>Sí/No</i>	<i>Observaciones</i>
	¿Se han alcanzado los objetivos y utilizado de forma correcta los contenidos planteados?		
	¿Existe coherencia de objetivos y contenidos con el tema a trabajar?		
	¿Los alumnos y alumnas han mostrado interés en la práctica físico deportiva?		
	¿Han existido dificultades a la hora de realizar las tareas propuestas?		
	¿He realizado un feedback adecuado?		
	¿Han tenido que realizarse adaptaciones en algunos alumnos?		
	¿Las actividades planteadas van en concordancia con los objetivos propuestos?		
	¿Han sido adecuadas las explicaciones dadas a los alumnos durante las clases de Ed. Fís?		

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 4, se especifican los principales Criterios de evaluación empleados para conocer los aprendizajes del alumnado en la presente UD 0, así como los EAE y las CC desarrolladas.

<b>Tabla 4. Aspectos de la evaluación.</b>						
<i>Criterio de evaluación de la U. D</i>	<i>Momento de Evaluación</i>	<i>Instrumento</i>	<i>EAE</i>	<i>CC</i>		
Conoce el funcionamiento de las sesiones de Ed. Fís.	Inicial	Preguntas iniciales	1.1	CL		
Conoce las normas que serán en empleadas en las clases con el fin de mejorar su aprovechamiento.			1.2	CMCT		
Reconoce los hábitos de vida saludable, y normas de convivencia y seguridad.			3.1	CD		
			3.3	AA		
			3.4	CSC		
			5.2	SIE		
			6.1			
Realiza un trabajo cooperativo con sus compañeros en las tareas propuestas.			Formativa	Diario del profesor	6.2	
Muestra una actitud de respeto hacia los compañeros.					6.3	
Reconoce la importancia de llevar una alimentación equilibrada.					8.1	
Conoce el procedimiento de actuación ante un accidente en las clases de Ed. Fís.	9.1					
Muestra interés por conocer e interpretar distintos accidentes que pueden surgir en la vida cotidiana	9.2					
Conoce las señales de educación vial.	9.3					
Interpreta las señales de circulación cuando nos movemos por la ciudad.						
Adapta y realiza actividades preventivas durante la práctica, con la finalidad de prevenir lesiones.						
Muestra interés y predisposición a realizar las tareas y proyectos propuesto que se realizarán durante el curso escolar.	Final	Diario del profesor				
El portafolio presenta una estructura según lo establecido.						
Representa todos los contenidos y objetivos trabajados en cada sesión.						
Claridad y coherencia.						
Realizan una correcta exposición de los contenidos.						
<i>Criterios de evaluación fijos</i>	<i>Momento de evaluación</i>	<i>Instrumento</i>	<i>EAE</i>	<i>CC</i>		
Respetar las normas del aula.	Formativa	Diario del profesor	1.1	CL		
Presenta una actitud adecuada durante las sesiones.			1.2	CMCT		
Cuida el material (propio y del aula de Educación Física).			3.1	CD		
Coopera con los compañeros en las tareas grupales.			3.3	AA		
Respetar a los compañeros y las ideas que proponen.			3.4	CSC		
Reflexiona y resuelve los problemas planteados en las sesiones.			5.2	SIE		
Trae a clase la indumentaria adecuada.			6.1			
			6.2			
			6.3			
			8.1			
	9.1					
	9.2					
	9.3					

Fuente: elaboración propia.

Además, todo proceso de evaluación debe responder y estar fundamentado en los siguientes aspectos:

- Qué criterios de evaluación y EAE se van a incluir en el instrumento de evaluación, para conocer qué se va a evaluar por parte del docente.
- Instrumento o herramienta óptimo se va a llevar a cabo la evaluación del alumnado, se deben referenciar situaciones cercanas al contexto del alumnado.
- Valores cuantitativos o cualitativos que se van a otorgar al alumnado a través de la evaluación, es decir, identificar cómo se va a evaluar.
- Repercusiones que se van a producir en los agentes implicados (docentes y alumnado), tras conocer los resultados obtenidos.
- Limitaciones que pueden surgir durante el proceso de evaluación, y, cómo solventarlas.

### *Interdisciplinariedad*

Trabajar la interdisciplinariedad de la Ed. Fís con el resto de las áreas curriculares proporcionan una mayor riqueza de conocimientos para el alumnado. Por consiguiente, es un aspecto motivador para realizar actividades en diferentes asignaturas en una sesión. Por ello, se deben adecuar los elementos curriculares con la finalidad de trabajar de forma conjunta con las demás asignaturas y llevar un trabajo colaborativo entre las diferentes áreas (Gamonales & Campos-Galán, 2017). Por ejemplo:

- Educación Plástica y Visual se desarrollarán cartelerías para poner por el centro escolar recordando las normas de convivencia y seguridad, así como los hábitos de vida saludables más importantes.
- Lengua Castellana y Literatura se llevarán a cabo debates para conocer la importancia de la resolución de conflictos y el respeto hacia las opiniones de los demás.
- Ciencias de la Naturaleza se valorará y se conocerá la importancia de la Actividad Físico-Deportiva para mantener un estilo de vida saludable, y, evitar la presencia de enfermedades cardiovasculares.

De esta manera, se hará partícipe de forma indirecta tanto a los profesores de otras materias como a los alumnos, e incluso, se puede implicar a los padres o tutores del alumnado mediante colaboraciones consensuadas.

### *Elementos transversales*

Los elementos transversales son todos los procedimientos que se desarrollan durante las clases de Ed. Fís con la finalidad de hacer la asignatura más enriquecedora para el alumnado (Hernández-Beltrán et al., 2020). Por ello, en esta UD 0, se propone trabajar los siguientes temas transversales:

- Educar al alumno en su aspecto moral y cívico:
  - Hacer responsable al alumno con respecto a su cuerpo y construir una imagen positiva del mismo.
  - Integrar al alumnado positivamente con sus compañeros/as.
  - Primar la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento o el diálogo sobre la imposición.
- Educar al alumno para la paz:
  - Organizar actividades en las que prime la resolución de conflictos de forma dialogada y no violenta.

- Educar al alumnado para la igualdad de oportunidades:
  - Utilizar un lenguaje no sexista.
  - A la hora de utilizar cualquier material.
  - A la hora de repartir tareas, roles o responsabilidades.
  - A la hora de formar grupos.
- Educar al alumno para la salud:
  - Hay que destacar la importancia de realizar una buena activación muscular.
  - Fomentar la práctica de actividad física deportivas saludables en las clases de Ed. Fís., y en su tiempo de ocio y recreación.
  - Llevar a cabo una alimentación saludable en su dieta diaria.
- Educar al alumno como un buen consumidor:
  - Propiciar una actitud crítica ante cualquier tipo de publicidad relacionada con los hábitos alimentarios.

### *Atención a la diversidad*

Según el RD 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros educativos desarrollarán y complementarán el currículo educativo y las medidas de atención a la diversidad adaptándolas a las características del alumnado y a su realidad educativa con el fin de atender a todo el alumnado por igual. Según la LOMLOE (2020), se debe garantizar una educación básica para todo el alumnado, con la finalidad de atender las necesidades específicas de cada alumno, tanto de aquellos que presentan dificultades de aprendizaje como el que tiene mayor capacidad y motivación para el aprendizaje. Por esta razón y teniendo en cuenta todo lo anteriormente mencionado, el profesorado debe ser capaz de realizar las adaptaciones pertinentes al alumnado durante las clases de Ed. Fís. (Gamonales & Campos-Galán, 2017; Hernández Beltrán et al., 2020). Por tanto, algunas de las estrategias propuestas para trabajar con Alumnado Con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo en el área de Ed. Fís. son:

- Diseñar y desarrollar actividades lúdico-prácticas mediante el empleo de grupos heterogéneos.
- Empleo del feedback en público sobre las diferentes capacidades y habilidades de los diferentes estudiantes, con el objetivo de aumentar la autoestima del alumnado.
- Identificar el alumnado con mayores destrezas en las clases de Ed. Fís., y, proponerlo como ayudante o colaborador con la finalidad de dirigir y supervisar el proceso de E-A, así como actuar de ayuda para el docente.
- Proponer y desarrollar nuevas tareas de E-A, haciendo partícipe a los alumnos en la elección y dirección de estas.

El área de Ed. Fís es una de las asignaturas que ofrece gran posibilidad de E-A para todos, docentes y alumnos, obteniendo como resultado una mayor cohesión del grupo (Gamonales, 2016). Además, previo a la realización de las diferentes adaptaciones, se deben tener en cuenta los diferentes aspectos principales que se pueden adaptar (Baena-Extremera & Ruiz-Montero, 2015). Para ello, se podrá adaptar:

- El medio de aprendizaje, realizando adaptaciones ya sea en el material a usar o en el espacio de práctica.
- La metodología o estilo de E-A adoptado por el docente en la sesión de Ed. Fís.
- La tarea motriz, modificando las reglas de juego, el nivel de exigencia propuesto por el docente, los objetivos de la acción motriz e incluso se puede modificar el tiempo de ejecución.

### *Desarrollo de las sesiones*

Por último, el docente de Ed. Fís. debe tener la capacidad de usar el tiempo útil y el tiempo motriz en sus clases, conllevando así el aumento de las posibilidades de que los alumnos obtengan el mayor número de aprendizajes significativos, así como la adquisición de competencias y el cumplimiento de los objetivos propuestos (Campos-Mesa et al., 2011). Para el desarrollo de las diferentes sesiones propuestas, es fundamental seguir la estructura de sesión realizada por Hernández-Beltrán et al. (2021), puesto que es un modelo sencillo y útil, así como adaptados a los tiempos educativos. Además, durante el desarrollo de las sesiones de Ed. Fís., el docente debe ser consciente de que pueden surgir situaciones educativas inesperadas, y, que se deben emplear para reconducir y desarrollar aprendizaje significativo en el alumnado (Escribano-Gómez, 2007; Gamonales & Campos-Galán, 2017; Hernández-Beltrán et al. 2022b). De la misma forma, estas situaciones educativas deben ser anotadas y analizadas a posteriori, con el objetivo de conocer por qué y cómo han surgido, así como conocer el modo de actuación empleado para resolverla.

### **Conclusión**

El desarrollo de la UD 0, va a permitir tanto a los docentes como al alumnado establecer una serie de normas y reglas que se deben respetar durante todo el desarrollo del curso escolar. Además, va a permitir el fomento de conocimientos y procedimientos para actuar en caso de emergencia. De la misma forma, los centros escolares se establecen como un espacio clave y fundamental para el desarrollo y la adquisición de hábitos de vida saludables. No obstante, se debe fomentar el trabajo colaborativo entre todos los miembros de la comunidad educativa (docentes, familiares y alumnado), con el objetivo de llevar a cabo intervenciones multidisciplinares.

Los docentes son un punto muy importante a la hora de desarrollar actitudes y valores positivos, pues que sus intervenciones pueden influir hacia actitudes negativas o positivas por parte del alumnado en el transcurso de las actividades físico-deportivas y educativas. Por ende, los profesores de Ed. Fís. deben llevar a situaciones de aprendizaje fomentando el trabajo en equipo y la participación por parte de todo el alumnado en el proceso de E-A. A través de la presente propuesta de UD 0, para el segundo curso de la ESO se pretende ayudar y servir como apoyo y herramienta a los futuros docentes del área de Ed. Fís., a la hora de diseñar una UD para promover los hábitos de vida saludable, y, establecer las principales normas de convivencia y seguridad. Además, se deben fomentar actitudes positivas hacia las personas con discapacidad, y, la importancia de la inclusión. Por ello, se recomienda diseñar actividades de trabajo colaborativo y resolución de problema.

### **Agradecimientos y financiación**

Trabajo desarrollado dentro del Grupo de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo (GOERD), de la Facultad de Ciencias del Deporte, de la Universidad de Extremadura. Este trabajo ha sido parcialmente subvencionado por la Ayuda a los Grupos de Investigación (GR21149), de la Junta de Extremadura (Consejería de Empleo e Infraestructuras), con la aportación de la Unión Europea a través de los Fondos Europeos de Desarrollo Regional (FEDER). Además, el autor José M. Gamonales es beneficiario de una Ayuda del Programa de Recualificación del Sistema Universitario Español, Campo de Conocimiento: Biomédico (Ref. de la Ayuda: MS-18).

## Bibliografía

- Abelairas-Gómez, C., Carballo-Fazanes, A., Martínez-Isasi, S., López-García, S., Rico-Díaz, J., & Rodríguez-Núñez, A. (2020). Conocimiento y actitudes sobre los primeros auxilios y soporte vital básico de docentes de Educación Infantil y Primaria y los progenitores. *Anales de Pediatría*, 92(5), 268–276.
- Alba-Martín, R. (2015). Educación para la salud en primeros auxilios dirigida al personal docente del ámbito escolar. *Enfermería Universitaria*, 12(2), 88–92.
- Albarrán, I. (2011). La educación para la salud en el aula de Educación Infantil. Cultiva libros, S.L.
- Aparicio, J.L., Herrero-Ruiz, A., & Fraile, A. (2020). El feedback como clave de la evaluación formativa. Un estudio de casos en el Prácticum de educación física. *Educación Física y Deporte*, 39(1).
- Aranceta-Batrina, J., Pérez-Rodrigo, C., Campos-Amado, J., & Calderón-Pascual, V. (2013). Proyecto PERSEO: Diseño y metodología del estudio de evaluación. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 19(2), 76-87.
- Arias-Gómez, D.H., & Molano-Camargo, F. (2016). Escuela y formación humanista: miradas desde la investigación educativa. *Kimpres*.
- Baena-Extremera, A., & Ruiz-Montero, P. J. (2015). Valoración del alumno con discapacidad intelectual. Adaptaciones y medidas para la educación física escolar. *Trances*, 7(3), 343–358.
- Barrientos-Hernán, E., López-Pastor, V.M., & Pérez-Brunicardi, D. (2019). ¿Por qué hago evaluación formativa y compartida y/o evaluación para el aprendizaje en EF? La influencia de la formación inicial y permanente del profesorado. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 37–43.
- Blázquez-Sánchez, D. (2017). Cómo evaluar bien Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa. *INDE*.
- Campos-Mesa, M. C., Garrido-Guzmán, M. E., & Castañeda-Vázquez, C. (2011). El estilo de enseñanza como determinante del tiempo de compromiso motor en Educación Física. *Scientia: Revista Multidisciplinar de Ciencias de la Salud*, 16(1), 40–51.
- Chillón, P., Villén-Contreras, R., Pulido-Martos, M., & Ruiz, J. R. (2017). Desplazamiento activo al colegio, salud positiva y estrés en niños españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 117–124.
- Córdoba-Jiménez, T., López-Pastor, V.M., & Sebastiani-Obrador, E. (2018). ¿Por qué Hago Evaluación Formativa en Educación Física? Relato Autobiográfico de un Docente. *Estudios Pedagógicos XLIV*, 44(2), 21–38.
- Escribano-Gómez, P. (2007). Diario inacabado de un maestro. Capitulo 1. Viaje por el mundo de Jalovo. *Cablegraphics*.
- Estrada-Perea, B.M., & Pinto-Blanco, A.M. (2021). Análisis comparativo de Modelos educativos para la educación superior virtual y sostenible. *Entramado*, 17(1), 168–184.

- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J.M. (2023). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 294-305.
- Gamonales, J.M. (2016). La Educación Física como herramienta de inclusión. *Publicaciones Didácticas*, 70(1), 26–33.
- Gamonales, J.M., & Campos-Galán, S. (2017). Propuesta de Unidad Didáctica para Educación Física: Conociendo los Deportes Paralímpicos. *Publicaciones Didácticas*, 84(7), 314–327.
- Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J.M. (2021). Evolución de las sesiones de educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 73(6), 1–14.
- Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J.M. (2022a). Propuesta de Unidad Didáctica para la Educación Física: “El circo en la escuela como herramienta de inclusión.” *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 13(74), 98–123.
- Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J.M. (2022b). Propuesta de unidad didáctica para educación física: “Goalball como herramienta de inclusión.” *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 18, 109–125.
- Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., Luna-González, J., & Gamonales, J.M. (2022c). Propuesta de Unidad Didáctica para Educación Física: “Conociendo los deportes para personas con Parálisis Cerebral.” *Campo Abierto*, 41(1), 35–50.
- Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J.M. (2020). Propuesta de Unidad Didáctica para Educación Física: “Conociendo los deportes para personas con discapacidad visual.” *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (15), 77-101.
- Izquierdo, J.L. (2019). Propuesta de un proyecto interdisciplinar para el fomento del aprendizaje de los primeros auxilios en educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (60), 91-105.
- Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Navarro-Paton, R. (2018). La enseñanza de los primeros auxilios en educación física: revisión sistemática acerca de los materiales para su implementación. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (34), 349–355.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 1-64.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 4 de mayo de 2006, núm. 106, pp. 1-112.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 30 de diciembre de 2020, núm. 340, pp. 122868-122953
- MacPhail, A., & Murphy, F. (2017). Too much freedom and autonomy in the enactment of assessment? Assessment in physical education in Ireland. *Irish Educational Studies*, 36(2), 237-252.

- Masip-Gimeno, C., & Lizandra, J. (2021). La transformación de los patios escolares como una estrategia para la mejora de la salud en la adolescencia: una experiencia práctica. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (433), 39–51.
- Morales, V., Berrocal, M.A., Morquecho, R. & Hernández, A. (2013). Evaluación de la calidad en el área de educación física en un centro de enseñanza secundaria y bachillerato. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 411-427.
- Muñoz, A., Fernández, N., & Navarro, R.. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1(1), 87-104.
- Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 9 de julio de 2015, núm. 163, pp. 56936-56962.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 29 de enero de 2015, núm. 25, pp. 6986-7003.
- Pérez-López, I.J., & Delgado-Fernández, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de Educación*, 360, 314–337.
- Pérez-López, I.J. (2009). “El guardián de la salud”: un juego de rol para promover hábitos saludables de vida y actividad física desde la Educación Física. *Apunts: Educación Física y Deporte*, (98), 15-22.
- Pérez-Pueyo, Á., & Hortigüela-Alcalá, D. (2020). ¿Y si toda la innovación no es positiva en Educación Física? Reflexiones y consideraciones prácticas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (37), 579–587.
- Peixoto-Pino, L., Rico-Díaz, J., & Arufe, V. (2019). Elaboración y aplicación de un proyecto interdisciplinar en las etapas de infantil y primaria sobre prevención de accidentes promovido desde el área de educación física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (35), 250–254.
- Prat, A. (2007). El estilo de vida como determinante de salud. En J. Rodes, J.M. Piqué & A. Trilla, Libro de la salud del hospital Clinic de Barcelona y la fundación BBVA (p.65). Fundación BBVA.
- Pulido-González, M. (2013). Las rutinas en educación inicial: entre la mecanización y la transformación. *Educación y Ciudad*, (24), 81-92.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 3 de enero, núm. 3, pp.169-546.
- Rico-Reintsch, K. I. (2019). Uso de autoevaluación docente como herramienta innovadora para el mejoramiento de las asignaturas universitarias. *Revista CEA*, 5(10), 69-81.



- Ruíz-Ariza, A., De la Torre-Cruz, M.J., Suárez-Manzano, S., & Martínez-López, E J. (2017). El desplazamiento activo al Centro educativo influye en el rendimiento académico de las adolescentes españolas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 39–43.
- Ruiz-Ariza, A., Ruiz, J., De la Torre-Cruz, M., Latorre-Román, P., & Martínez- López, E.J. (2016). Influence of level of attraction to physical activity on academic performance of adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), 42–50.
- Sáez-Padilla, J., Cantonero-Cobos, J.M., Moreno-Sánchez, E., Molina-López, J., & Tornero-Quiñones, I. (2022). Beneficios y barreras del desplazamiento activo hacia el centro escolar: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (43), 572–578.
- Salas-Sánchez, M. I., & Vidal-Conti, J. (2020). Orientaciones para crear patios activos en los centros escolares. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (38), 745–753.