

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Formándome como "PERSONAL TRAINER"

Sinopsis

La presente situación de aprendizaje, temporalizada en 1º de Bachillerato, la cual abarcará 8 sesiones, tiene como **objetivo acercar** al alumnado al mundo de la planificación deportiva, a la planificación de su propio entrenamiento, teniendo presente las últimas tendencias en el mundo de la actividad física y deportiva. **Se espera que el alumnado** sea capaz de planificar de forma autónoma y en pequeños grupos una sesión de entrenamiento y **el producto final será la puesta en práctica de una sesión de entrenamiento**, en 50 minutos de clase, determinando material a emplear, series repeticiones, tiempos de descanso, descripción y demostración de los diferentes ejercicios, así como desarrollar una actitud de liderazgo y dinamización dentro del grupo reducido de compañeros/as.

Datos técnicos

Autoría: RICARDO FERNÁNDEZ BECEIRO

Centro educativo: IES ANAGA

Tipo de Situación de Aprendizaje: Resolución de problemas

Estudio: 1º BAC Modalidad de Ciencias (LOMCE)

Materias: Educación Física (EFI)

Identificación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Formándome como "PERSONAL TRAINER"

Justificación: El principal objetivo e intencionalidad de la presente situación de aprendizaje es fomentar en el alumnado el aprendizaje autónomo, ya que una vez ofrecidas unas premisas en las cuáles tiene que basar su actuación y planificación, deberá seleccionar los ejercicios, las cargas de entrenamiento que mejor se adapten al grupo reducido de 8 componentes, a los que tendrá que dinamizar en una sesión de clase. También se fomentará un aprendizaje cooperativo, generando una dinámica donde tendrá que intercambiar información entre sus compañeros/as, los cuales estarán motivados tanto para lograr su propio aprendizaje como para acrecentar los logros del resto del grupo.

Los fundamentos metodológicos y pedagógicos que justifican la secuencia de actividades se basan en:

- Partir de los conocimientos previos del alumnado (ya que el profesorado, en las primeras sesiones de esta SA, interaccionará con el grupo clase, observará su nivel previo con objeto de establecer una evaluación inicial).
- El alumnado experimentará situaciones que ya ha experimentado en otros cursos, otorgándoles cada vez un mayor nivel de complejidad.
- Partiremos de actividades donde trabajó el gran grupo clase, y evolucionaremos hacia actividades de grupos reducidos, otorgándole una mayor poder en la toma de decisiones.
- Comenzaremos con estilos de enseñanza aprendizaje más directivos e iremos avanzando hacia estilos menos directivos, donde el alumnado explora para tomar las decisiones más adecuadas.
- El rol del profesorado pasará de la demostración y de la transmisión de conocimientos, a observador y retroalimentador de las intervenciones del alumnado.

La presente situación de aprendizaje se vincula con el Proyecto de Salud (RCEPS) del centro, con el objetivo de fomentar en alumnado hábitos de vida saludables y una ocupación sana de su tiempo libre.

Los objetivos que se establecen en esta situación de aprendizaje son:

- Conocer los diferentes métodos y sistemas de entrenamiento.
- Vivenciar las últimas tendencias deportivas en el mundo del entrenamiento deportivo.
- Planificar actividades físicas de acuerdo con los principios de individualidad, progresión y continuidad.
- Motivar al grupo clase para la práctica de un programa de entrenamiento deportivo.
- Favorecer dinámicas de trabajo cooperativo que ayuden a solventar las dificultades individuales encontradas.
- Ser capaz de exponer de forma clara, precisa, creativa y con liderazgo las situaciones prácticas planificadas.

Para ello secuenciaremos la presente situación de aprendizaje en dos fases de 4 sesiones cada una.

En la primera fase de intervención (constará de 4 sesiones) el profesorado explicará los materiales a utilizar, y tras experimentar diferentes tareas con los mismos, facilitarán posteriormente la intervención práctica del alumnado en la segunda fase (otras cuatro sesiones por parte del alumnado distribuidos en grupos de 8 componentes).

El profesorado explicará la distribución de los tiempos en las sesiones, detallando 5 partes: (las cuáles el alumnado deberá tener presente para su posterior intervención)

- 1.- FASE INICIAL. Presentación y breve explicación del desarrollo de la sesión y colocación del material (5 minutos).
2. Calentamiento específico en función de la parte principal de la sesión a desarrollar (6 minutos).
- 3.- FASE CENTRAL. Parte principal de la sesión, NÚCLEO DE LA SESIÓN (30 minutos).

Se impartirá una primera parte relacionada con el desarrollo de la RESISTENCIA AERÓBICA: Carrera continua, intervall training, aerobic, fartlek,... (8 minutos de duración)

La segunda parte estará relacionada con la FUERZA empleando para ello diferente tipo de material: Fitball, Kettlebell, balones medicinales, vallas, colchoetas tipo puzzle para trabajo de autocargas. ... (duración 20 minutos)

4.- Parte de vuelta a la calma: estiramientos estáticos individuales, por parejas, estiramientos coreografiados, ejercicios de respiración - relajación. (4 minutos)

5.- FASE FINAL o de cierre de la sesión. Es el momento de realizar una valoración de los resultados, de emitir retroalimentaciones que favorezcan el diseño de futuras intervenciones. (3 minutos)

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación para Educación Física

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Formándome como "PERSONAL TRAINER"

Código	Descripción
BEFI01C01	<p>Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.</p> <p>Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Este plan incluye una autoevaluación de su nivel de condición física inicial en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, de las que el alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud, pudiendo este protocolo de actuación desarrollarse en grupo. También se valorará en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.</p>
Competencias del criterio BEFI01C01	Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Competencia digital, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
BEFI01C04	<p>Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>
Competencias del criterio BEFI01C04	Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Competencia digital, Aprender a aprender.

Fundamentación metodológica/concreción

Modelos de Enseñanza: Investigación guiada, Enseñanza no directiva, Enseñanza directiva

Fundamentos metodológicos: Durante las primeras sesiones, la enseñanza será directiva, es decir la toma de decisiones será a cargo del profesorado, con el objeto de marcar unas pautas claras en cuanto a la planificación del entrenamiento y de establecer unas normas básicas de seguridad en el empleo y uso del material. Durante las últimas cuatro sesiones será el alumnado quien tome el protagonismo de su propio aprendizaje, será el motor de las acciones que llevarán a cabo el resto de sus compañeros/as. Se fomentará la creatividad y el pensamiento divergente, en donde el alumnado deberá indagar, buscar y explorar todas las posibilidades que pueden ayudarle a planificar y llevar a la práctica la planificación de su entrenamiento y su rol como Personal Trainer. Esta situación de aprendizaje deja las puertas abiertas para el desarrollo y la potenciación de un aprendizaje cooperativo, inclusivo, en donde cada alumno/a tiene su "espacio" para demostrar todo su talento y potencial creativo y dinamizador.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Formándome como "PERSONAL TRAINER"

El alumnado (por parejas) será el encargado de diseñar las tareas, los ejercicios , es decir su "proyecto" (ABP) al resto de compañeros y compañeras, una vez llevado a cabo la sesión de entrenamiento, se crearán tiempos de reflexión para que por grupos emitan el feed back entre quienes han diseñado la sesión con objeto de favorecer una coevaluación entre el alumnado y entre el alumnado y el profesorado.

Actividades de la situación de aprendizaje

[1]- Circuit Training: Circuito Multimaterial						
El profesorado planteará en el gimnasio un circuito multimaterial con 15 estaciones donde el gran grupo trabajará de forma simultánea y a la vez se distribuirán por parejas heterogéneas. Cada estación estará destinada al trabajo de un grupo muscular diferente. Cada ejercicio tendrá una duración de 1 minuto 30 segundos, y se empleará diferente material para que el alumnado se familiarice con el mayor número de recursos materiales posibles.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Circuito de Fuerza - Resistencia multimaterial	- Gran Grupo - Grupos Heterogéneos	1	Colchonetas, fitball de diferentes tamaños, pesas de diferentes pesos (2-5 kg.), kettlebell de diferentes pesos (3-5 kg), gomas elásticas de diferentes resistencias, steps, TRX, discos de 3-5 kg, bancos suecos, espalderas.	Gimnasio con espaldera y espejos.	
[2]- Autocargas: Método TABATÁ						
El profesorado planteará en el gimnasio un TABATÁ: método de entrenamiento sin cargas, es decir, empleando el propio peso corporal, donde se trabajan 4 ejercicios diferentes destinados a diferentes partes del cuerpo o grupos musculares: CORE (abdominales), tren inferior (sentadilla con salto) , tren superior (Flexiones paleo) y trabajo lumbar (superman) donde el gran grupo trabajará de forma simultánea y a la vez se distribuirán por parejas heterogéneas. Se realizarán 8 series de cada ejercicio, trabajando 20 segundos y descansando 10 segundos, entre cada ejercicio diferente descansaremos 1 minuto.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- entrenamiento TABATA	- Trabajo individual - Gran Grupo	1	Colchonetas tipo puzzle, ipad , proyector, cronómetro, aplicación Tabatá.	Gimnasio	
[3]- Circuito Multisaltos y multilanzamientos						
El profesorado planteará en el pabellón cubierto un circuito de multisaltos y multilanzamientos con 8 estaciones donde el gran grupo trabajará de forma simultánea y a la vez se distribuirán en grupos de 4 de forma heterogénea. Cada estación estará destinada al trabajo de multisaltos horizontales o verticales (empleando escaleras de multisalto, vallas de diferentes alturas, aros de colores, conos de colores, steps,... y también se alternará con trabajo de multilanzamientos con balón medicinal.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Formándome como "PERSONAL TRAINER"

[3]- Circuito Multisaltos y multilanzamientos						
	- Circuito de Fuerza: multisaltos y multilanzamiento	- Grupos Heterogéneos	1	Escaleras multisaltos, vallas de diferentes alturas, steps de diferentes alturas, aros y conos de colores, balones medicinales de diferentes pesos. Cronómetros, equipo de música.	Pabellón de 40x20 m.	

[4]- Métodos de desarrollo de la Resistencia Aeróbica						
<p>El profesorado recordará al alumnado empleando en primer lugar la pizarra a modo de esquema - resumiendo los diferentes métodos de entrenamiento trabajados en anteriores cursos y ampliará algunos nuevos para que el alumnado los vivencie en la práctica.</p> <p>Los métodos de entrenamiento de Resistencia Aeróbica que el alumnado vivenciará son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carrera continua 15 minutos, anotando la frecuencia cardiaca antes, durante (en el minuto 8) y después del ejercicio. - Fartlek (jugar a correr a diferentes ritmos a diferentes intensidades) durante 10 minutos, cambiando de ritmo cada 2 minutos. El cambio de ritmo lo marcará la música que regulará el profesorado. - Carrera en cuestas en las zonas ajardinadas del centro: consistirá en realizar 10 series de cuestas, incrementando la distancia y realizando descansos activos en las bajadas. - Interval Training: consistirá en realizar cortos períodos de tiempo de carrera (de 45 segundos - 1 minuto) con descansos pasivos de 20-40 segundos <p>En la segunda sesión el alumnado planificará y llevará a la práctica en pequeños grupos un método de entrenamiento de Resistencia Aeróbica empleando las herramientas tecnológicas que el profesorado les ha sugerido en la anterior sesión.</p> <p>Existen múltiples aplicaciones (APP) a las que el alumnado puede recurrir.</p>						
Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- BEFI01C04 - BEFI01C01	- Diseño MÉTODO de ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	- Grupos Heterogéneos	2	Conos de colores, equipo de música, cronómetros.	Pabellón cubierto 40 x 20 m , pista polideportiva descubierta 40 x 20 m, alrededores del centro con zonas ajardinadas y gimnasio.	

[5]- Personal Trainer : MI SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
<p>El profesorado tendrá una hoja de registro /observación, para la EVALUACIÓN (se adjunta en como recurso) de las premisas establecidas al alumnado para llevar a cabo su propia sesión (su propio producto), en ella se detallarán ítems que el profesorado observará, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> * El/La alumno/a lleva el control del tiempo de forma eficaz. * Explica de forma clara y precisa los ejercicios a realizar al resto de compañeros/as. * Distingue las diferentes partes de la sesión. * Realiza de forma adecuada el calentamiento. * Corrige a sus compañeros/as que realizan la ejecución de los ejercicios de forma incorrecta. * Motiva al grupo con refuerzos positivos. * Emplea de forma creativa el material elegido (fitball, pesas, steps, balones medicinales,...) <p>El alumnado se distribuirá en grupos de 8 componentes, que a su vez se repartirán el trabajo por parejas. Cada pareja deberá planificar una sesión de las cuatro que les toca a cada grupo. Las sesiones que se tendrán que distribuir consisten en :</p>						

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Formándome como "PERSONAL TRAINER"

[5]- Personal Trainer : MI SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

* Personal Trainer con fitball.
 * Personal Trainer con autocargas.
 * Personal Trainer con multisaltos y multilanzamientos.
 * Personal Trainer con pesas, kettlebell y discos.
 Cada pareja será el personal trainer de su propio grupo y planificará los ejercicios teniendo en cuenta: la intensidad, el volumen (la carga del entrenamiento) el material a emplear, la correcta ejecución de los ejercicios planteados,...

Todo el grupo deberá recoger en su cuaderno todas las sesiones planificadas por el resto del grupo.
 Las sesiones constarán de un calentamiento adecuado, una fase de trabajo de resistencia aeróbica, otra parte de trabajo de fuerza y por último una fase de vuelta a la calma con ejercicios de estiramientos, relajación - respiración.
 Al finalizar cada sesión el alumnado realizará la valoración de la misma para aportar mejoras a sus compañeras y compañeros.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- BEFI01C04 - BEFI01C01	- Sesiones como Personal Trainer	- Grupos Heterogéneos	4	Se emplearán tos los recursos detallados en las anteriores sesiones según proceda la temporalización de los diferentes grupos formados de 8 componentes.	Todos los detallados con anterioridad	

Fuentes, Observaciones, Propuestas

Fuentes: Revista Sport Life.

Página web: changewithpaleo.com

Observaciones: Respecto a la EVALUACIÓN se establecen dos parámetros a observar:

- Por un lado la CAPACIDAD QUE TIENE EL ALUMNADO DE PLANIFICAR UN ENTRENAMIENTO ADECUADO EN FUNCIÓN DE LOS PARÁMETROS INDICADOS POR EL PROFESORADO: material a emplear, uso de espacios, seguridad en la elección de los ejercicios, dinamización del pequeño grupo al cual va dirigido el entrenamiento,...

- Por oro lado LA CAPACIDAD QUE TIENE EL ALUMNADO DE EMPLEAR CUALQUIER TIPO DE APLICACIÓN (APP) O HERRAMIENTA TECNOLÓGICA QUE SEA COMPATIBLE CON EL DISEÑO DEL ENTRENAMIENTO DISEÑADO.

Respecto a los momentos a evaluar:

Realizaremos una **EVALUACIÓN INICAL** en la primeras sesiones para detectar el nivel de comprensión de conceptos básicos que se requieren en la planificación de un entrenamiento , a través de comentarios y preguntas orales dirigidas al grupo clase.

Realizaremos una **EVALUACIÓN CONTINUA** a lo largo de las siguientes sesiones, donde el profesorado observará la ejecución del alumnado de los diferentes ejercicios y sistemas de entrenamiento propuestos, reflexionando con el alumnado el grado de adecuación de los ejercicios al objetivo de la sesión planteado.

Por último realizaremos un **EVALUACIÓN FINAL**, para detectar el grado de adquisición de los conocimientos adquiridos en cuanto al diseño de entrenamiento a través de la puesta en práctica de la sesión : **MI SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**, en la cual entre dos compañeros/as dinamizarán el entrenamiento de un pequeño grupo, ya especificado en la **SECUENCIA DE ACTIVIDADES NÚMERO 5**.

Propuestas: