



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA TERCER CICLO DE PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: DAVID LOURIDO MARTÍNEZ  
TUTOR: GUSTAVO GONZÁLEZ CALVO

Palencia, 11 de julio de 2024

## Índice

1. Introducción.....	3
2. Justificación.....	4
3. Objetivos.....	5
4.Contexto.....	6
5. Fundamentación.....	8
5.1. La escuela rural.....	8
5.2. La escuela rural y su contexto.....	10
5.3. Tipología de escuelas rurales.....	11
5.4. Los maestros de la escuela rural.....	12
5.5. Los alumnos de la escuela rural.....	15
5.6. Actividad física en el medio rural.....	16
6. Propuesta de intervención anual.....	17
7.Situaciones de aprendizaje.....	19
8. Evaluación.....	30
9. Conclusiones.....	31
10. Referencias bibliográficas.....	33

## **1. Introducción**

Para desarrollar este trabajo, hemos realizado un profundo estudio y análisis de la realidad que caracteriza a la escuela rural. A partir de este análisis exhaustivo, hemos diseñado una propuesta de trabajo anual que se adapta específicamente a las necesidades y características de un contexto rural en nuestra provincia.

En este contexto rural, hemos considerado las instalaciones del centro, así como el perfil de los alumnos en cada uno de los niveles educativos, desde Educación Infantil hasta Primaria. Basándonos en esta información, hemos desarrollado una programación detallada centrada en un tema específico: los "Juegos del mundo rural".

La escuela rural presenta particularidades que la distinguen y la hacen única. Las diferencias entre los diferentes centros rurales pueden ser significativas, incluso más marcadas que las que se observan entre las escuelas urbanas. Por lo tanto, nuestra propuesta educativa tiene como objetivo ser específica y adaptarse a las características particulares de cada contexto rural. No obstante, también hemos procurado que esta propuesta tenga un carácter abierto y accesible, de manera que pueda ser implementada en diversos entornos y situaciones a las que los docentes de Educación Física puedan enfrentarse en su labor educativa.

## **2. Fundamentación**

La formación que reciben los profesores y el entorno en el que generalmente ejercen su labor se da en centros educativos convencionales, donde los grupos de alumnos suelen ser de tamaño estándar en cuanto a cantidad y características, y donde las instalaciones y materiales son relativamente similares.

Sin embargo, existe otra realidad educativa que es la Escuela Rural, que se refiere a los Colegios Rurales Asociados (CRAs). En estos centros, los grupos suelen ser reducidos, a veces incluso es necesario combinar varios niveles, y los profesores de Educación Física tienen un rol itinerante, trabajando en diferentes escuelas.

La enseñanza de Educación Física en la escuela rural presenta desafíos adicionales. En las localidades más pequeñas, los centros educativos a menudo carecen de las instalaciones y el equipamiento adecuados. Mientras que en los centros urbanos, los colegios suelen contar con instalaciones y equipamiento suficientes para impartir Educación Física, en la escuela rural, y especialmente en los CRAs, se requiere disponer de instalaciones y equipamiento en cada localidad, lo cual en ocasiones es poco realista. El mundo rural ha experimentado una importante crisis en las últimas décadas, entendida en su sentido más amplio. Esto convierte a este entorno en un contexto desafiante para los profesores de Educación Física, a menudo considerados de "segunda categoría" en términos de calidad de clases e instalaciones, lo que afecta también a su estatus profesional (Pedraza, 2011).

A pesar de estas dificultades, es importante reconocer que existen deportes y actividades físicas que no requieren de material especializado, pudiendo ser reciclado o incluso autoconstruido. Es necesario ser consciente de las limitaciones de la escuela rural, pero esto no debe ser motivo para reducir la cantidad de actividades físicas ofrecidas.

La enseñanza de Educación Física en la Escuela Rural representa un desafío al que debemos enfrentarnos con el objetivo de mejorarla, en lugar de verla como una realidad de la que debemos huir.

Dadas estas circunstancias, se ha decidido abordar este tema en nuestro Trabajo de Fin de Grado, con la intención de presentar una propuesta de intervención educativa adaptable para el alumnado de sexto de Educación Primaria de un centro rural de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

### **3. Objetivos**

El propósito principal de este trabajo es diseñar y evaluar una propuesta de enseñanza en el área de Educación Física centrada específicamente a través de la exploración y práctica de juegos provenientes de diversas regiones geográficas. Este enfoque está dirigido a un entorno rural, considerando las características particulares de un contexto y un grupo de alumnos específico.

Para lograr este objetivo general, se han establecido una serie de objetivos específicos que guiarán el desarrollo del trabajo y servirán como punto de referencia para las conclusiones finales:

- Comprender la importancia de la escuela rural en nuestra provincia, con el fin de mejorar nuestra preparación como profesores de Educación Física.
- Planificar y ejecutar una propuesta educativa adaptada a las particularidades de la escuela rural.
- Explorar las oportunidades que ofrece el entorno y las características específicas de la escuela rural en el ámbito de la Educación Física.
- Argumentar la necesidad de una formación especializada para los maestros que trabajan en entornos y contextos no convencionales, como la itinerancia o aulas con estudiantes de diferentes niveles.
- Demostrar cómo la Educación Física puede ser una herramienta efectiva para mejorar las relaciones sociales entre nuestros alumnos.

#### 4. Contexto

La programación didáctica se llevará a cabo una investigación sobre CEIP Pablo Saenz, que se encuentra en la localidad de Fromista (Palencia).

La localidad, según el Padrón municipal, la localidad donde se ubica el centro educativo tiene 804 habitantes.

Desde una perspectiva socio-laboral, la mayoría de las familias son de tipo "familia obrera", que incluye a trabajadores autónomos, principalmente agricultores y ganaderos, además de muchos que trabajan en el sector servicios debido al turismo que la localidad ofrece. Sin embargo, también hay familias con un nivel económico y cultural muy elevado, lo que crea una diversidad significativa entre las familias.

Hay una población inmigrante que reside en pueblos cercanos y cuya situación laboral suele ser inestable. Su economía se basa principalmente en trabajar en la agricultura y ganadería para otras personas, así como en la hostelería relacionada con el turismo.

En cuanto al centro, está formado por:

**Tabla 1:** *relación alumnado por curso.*

Educación Primaria	
1º	4
2º	4
3º	4
4º	7
5º	8
6º	7

Fuente: elaboración propia.

El centro cuenta con las siguientes instalaciones:

- ✓ Biblioteca

La Biblioteca es el aula común donde se encuentran los libros del Centro dedicados a la lectura y consulta. Es el lugar ideal para fomentar valores, crear hábitos y descubrir el aspecto lúdico y educativo de los libros. Para una mejor organización, la coordinadora de la biblioteca elabora un horario en el que cada docente elige cuándo quiere utilizar el espacio. Además, debido al limitado número de aulas del colegio, este espacio también se usa para realizar desdoblés.

#### ✓ Aula de Informática

El colegio cuenta con un aula destinada a la informática. El año pasado se instalaron 11 ordenadores nuevos en esta aula. Durante este curso, se pretende utilizar preferentemente los recursos audiovisuales en nuestras actividades educativas, con la colaboración de los profesores del centro.

Los materiales relacionados con la formación en Radio y edición de videos estarán disponibles en esta aula, y las actividades correspondientes se llevarán a cabo allí. Se elaborará un horario para que todos puedan visitar y utilizar este espacio. Actualmente, también es empleado por los especialistas de Audición y Lenguaje, así como por Pedagogía Terapéutica.

#### ✓ Laboratorio de Idiomas

Aunque el centro es parte de la sección Bilingüe, no cuenta con un aula específica para laboratorio de idiomas. A lo largo del tiempo, los diferentes Equipos Directivos han solicitado la adquisición de este recurso. Este curso, con la mejora del aula de informática, intentaremos utilizarla también como un recurso adicional para el aprendizaje de idiomas.

#### ✓ Huerto

Como novedad este año, se ha creado un pequeño huerto en el patio del colegio. Este espacio cuenta con cuatro grandes ruedas de tractor llenas de tierra y aproximadamente 20 metros cuadrados de huerto directamente en el suelo. En la casita junto al huerto se almacenan todos los materiales necesarios, como azadas, mangueras y palas.

Este centro participa en una serie de proyectos:

#### ✓ CDR

Durante el curso escolar, los alumnos reciben apoyo fuera del horario regular a través del CDR de Monzón y el CDR de Carrión. Este apoyo está destinado a los estudiantes que tanto los maestros como la directora y la orientadora han identificado como necesitados de este recurso.

#### ✓ AERCYL

Este año, han participado en un programa destinado a los alumnos de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. Las sesiones se realizan fuera del horario escolar y tienen como objetivos generales: valorar la educación en los entornos rurales y el alumnado de la comunidad de Castilla y León, ofrecer a los estudiantes de centros rurales las mismas oportunidades que tienen los alumnos de centros urbanos y proporcionar una educación de calidad en los centros educativos rurales de Castilla y León.

#### ✓ Proyecto CoDiCe TIC

Las principales novedades incluyen la creación de un itinerario de objetivos que estructure y dé forma a la competencia digital que el alumnado deberá adquirir al finalizar su educación.

## **5. Fundamentación**

### **5.1. Escuela Rural**

La intervención educativa desarrollada en este trabajo se basa en la actividad en la escuela rural, por lo que es importante entender qué es una escuela rural. Según Corchón (2000), una escuela rural se define como "aquella que educa a niños y jóvenes y que está ubicada en una población cuya actividad principal es la agricultura".

Además, es esencial comprender qué son los Centros Rurales Agrupados para entender el contexto en el que se llevará a cabo la intervención didáctica propuesta en este trabajo. Un Colegio Rural Agrupado se puede definir como la estructura educativa más común en el medio rural en España en las últimas décadas. Consiste en colegios de diferentes localidades cercanas geográficamente que están agrupados y dependen de una misma organización, gestionada desde un centro principal ubicado generalmente en la localidad más grande (Boix, 2014).

La escuela rural ofrece múltiples beneficios educativos que se traducen en un proceso de enseñanza y aprendizaje más enriquecedor y personalizado. Debido a sus grupos reducidos de estudiantes, los maestros pueden adaptar las estrategias pedagógicas según las necesidades individuales y las dificultades específicas de cada alumno. Este enfoque permite una atención más cercana y efectiva, donde los educadores pueden dedicar tiempo a cada estudiante para asegurar su progreso académico y personal (Jiménez, 2017).

Además, en el contexto de la escuela rural, se promueve activamente la colaboración y el aprendizaje entre pares. Los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar y trabajar juntos, independientemente de sus edades, lo que fomenta un ambiente solidario y de apoyo mutuo. Esta dinámica contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, así como al fortalecimiento de la comunidad escolar (Jiménez, 2017).

Otro aspecto destacado es la facilitación de metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos, los juegos educativos y el aprendizaje cooperativo. Estas metodologías son más factibles de implementar en entornos rurales debido a la flexibilidad y adaptabilidad que ofrecen. Los proyectos interdisciplinarios y las

actividades prácticas no solo motivan a los estudiantes, sino que también los preparan mejor para enfrentar desafíos del mundo real y desarrollar habilidades prácticas.

Por lo tanto, lo que podría parecer una limitación, como tener grupos reducidos de alumnos de diferentes edades, se convierte en una ventaja significativa en la escuela rural. Este entorno favorece un aprendizaje más holístico y profundo, donde los estudiantes no solo adquieren conocimientos académicos, sino que también desarrollan competencias clave para su desarrollo integral (Jiménez, 2017).

Con un número reducido de alumnos, se puede atender a la diversidad entendida como cualquier dificultad que el estudiante tenga en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que es su definición real. En cambio, en la escuela clásica o urbana, la atención a la diversidad suele asociarse con los alumnos que tienen Necesidades Educativas Especiales, debido a la gran cantidad de estudiantes que cada grupo y profesor maneja. Asimismo, se pueden potenciar las capacidades de los niños, ya que es posible conocerlos en todas sus dimensiones.

Estas escuelas suelen tener características distintivas debido a su ubicación y el contexto en el que operan. Algunas de las características y desafíos típicos de las escuelas rurales incluyen (Quintero, 2018):

Están ubicadas en regiones alejadas de centros urbanos, en pueblos, aldeas o zonas agrícolas.
Los estudiantes y maestros a menudo deben recorrer largas distancias para llegar a la escuela, lo que puede implicar el uso de transporte escolar o caminatas significativas.
La infraestructura puede ser limitada, con menos recursos tecnológicos y materiales didácticos en comparación con las escuelas urbanas.
Suelen ser más pequeñas, con menos estudiantes y, en muchos casos, con clases multigrado, donde un solo maestro enseña a alumnos de diferentes niveles educativos en la misma aula.
Puede haber una falta de maestros especializados y una alta rotación de personal debido a las condiciones de vida y trabajo en áreas rurales.
La relación entre la escuela y la comunidad tiende a ser más estrecha. Las actividades escolares pueden estar más integradas con la vida comunitaria y las tradiciones locales.

Las escuelas rurales pueden enfrentar desafíos adicionales, como la falta de acceso a programas extracurriculares, menor exposición a oportunidades culturales y educativas adicionales, y limitaciones en la conectividad a internet y otros servicios.

Fuente: elaboración propia.

## **5.2. La escuela rural y su contexto**

En el contexto de las escuelas rurales, es importante mencionar el Informe sobre el Estado y Situación del Sistema Educativo en España (2007), que señala: "Se debe atender adecuadamente a los maestros de este ámbito, insistiendo en la formación continua para ofrecer un servicio de calidad en el sector rural".

Además, se destacan que los docentes deben conocer y valorar los diferentes entornos, las tradiciones locales, los valores y creencias de las zonas y los lenguajes no verbales de las comunidades, integrándolos en el currículo escolar (López, 2016).

Las escuelas rurales se destacan por facilitar una educación profundamente arraigada en la participación activa de todos los estudiantes, fomentando una conexión directa y significativa con la comunidad rural y su entorno natural. Este enfoque permite que cada miembro de la comunidad educativa, incluidos estudiantes y docentes, participe de manera intensa y directa en la vida escolar y comunitaria (López, 2016).

En contraste con las grandes instituciones urbanas, las escuelas rurales con su reducido número de estudiantes y personal docente, propician un ambiente donde se puede dedicar una atención personalizada y adaptada a las necesidades individuales de cada alumno. Esta cercanía también facilita una interacción más estrecha con el entorno natural circundante, aprovechando las oportunidades educativas que ofrece el entorno fuera de las aulas convencionales (Fernández, 2020).

Una de las ventajas más destacadas de las escuelas rurales es su capacidad para mantener un vínculo constante y profundo entre los estudiantes, maestros y su entorno local. Esto no solo enriquece la experiencia educativa al incorporar elementos culturales y tradiciones locales en el currículo, sino que también revitaliza la vida comunitaria en los pueblos rurales. La integración de actividades educativas con el entorno natural no solo enriquece el aprendizaje, sino que también fortalece el sentido de pertenencia y la identidad local entre los estudiantes (Fernández, 2020).

Además, esta conexión directa con el entorno rural ayuda a los estudiantes a desarrollar un profundo respeto y aprecio por la naturaleza y los recursos locales. Aprenden a valorar

y preservar el medio ambiente en el que viven, promoviendo prácticas sostenibles y una conciencia ecológica desde una edad temprana (Fernández, 2020).

Las escuelas rurales no solo cumplen un papel crucial en la educación académica de los estudiantes, sino que también desempeñan un papel vital en la revitalización cultural y comunitaria de las áreas rurales. Su enfoque en la participación activa, la relación directa con la comunidad y la interacción con el entorno natural las convierte en instituciones educativas fundamentales para el desarrollo integral y sostenible de las comunidades rurales (Fernández, 2020).

### **5.3. Tipologías de las escuelas rurales**

Las tipologías de las escuelas rurales pueden variar según diferentes criterios, como su estructura organizativa, la forma en que se imparten las clases, y las características específicas de la comunidad a la que sirven. Aquí hay algunas tipologías comunes de escuelas rurales (Montero, 2021):

- ✓ Escuelas Unitarias: son escuelas con una sola aula en la que un maestro enseña a alumnos de diferentes niveles y edades. Son típicas en áreas con muy baja densidad de población. Los maestros deben adaptar el currículo para atender a la diversidad de edades y niveles académicos en la misma clase.
- ✓ Escuelas Multigrado: son escuelas que agrupan a estudiantes de varios grados en una misma aula o en varias aulas, cada una con estudiantes de diferentes niveles. Son similar a las escuelas unitarias, pero pueden tener más de un aula. Los maestros emplean estrategias de enseñanza diferenciadas para gestionar la diversidad de niveles.
- ✓ Centros Rurales Agrupados (CRA): Son un conjunto de escuelas pequeñas de diferentes localidades que funcionan bajo una única administración central. Permiten compartir recursos y personal entre varias escuelas, con un centro principal que coordina las actividades y servicios.
- ✓ Escuelas de Jornada Extendida: Escuelas que ofrecen un horario extendido para proporcionar más tiempo de aprendizaje y actividades extracurriculares. Pueden incluir alimentación, actividades deportivas y culturales, y apoyo adicional en áreas académicas.
- ✓ Escuelas de Educación Intercultural Bilingüe: Escuelas que imparten educación en dos lenguas y que promueven la preservación y valorización de las culturas indígenas. Frecuentemente se encuentran en áreas rurales con comunidades

indígenas, y su currículo incluye tanto la lengua y cultura indígena como el currículo nacional.

- ✓ Escuelas Internadas: Escuelas que ofrecen alojamiento a los estudiantes, generalmente ubicadas en áreas muy remotas. Permiten a los estudiantes que viven lejos de la escuela acceder a la educación sin tener que desplazarse diariamente largas distancias.
- ✓ Escuelas Comunitarias: son centros que son gestionadas y mantenidas por la comunidad local. La comunidad tiene un rol activo en la administración y funcionamiento de la escuela. A menudo reflejan las necesidades y valores locales en su currículo y actividades.
- ✓ Escuelas Satélites: son pequeñas escuelas que dependen administrativamente de una escuela más grande (la escuela base). Suelen estar en localidades muy pequeñas, recibiendo apoyo logístico, administrativo y pedagógico de la escuela principal.

#### **5.4. Los maestros en la escuela rural**

Generalmente, al finalizar el grado de Educación Primaria o Educación Infantil, los maestros solo están preparados para enseñar en zonas urbanas. Los maestros rurales actuales se quejan de que su formación es insuficiente para enfrentar a los estudiantes en estos entornos. Por ello, hoy en día es más importante que nunca establecer una base que incluya una guía específica para los maestros que trabajen en aulas multigrados (Valiente, 2023).

Cuando los maestros comienzan a trabajar en una zona rural por primera vez, se dan cuenta de que lo aprendido durante los cuatro años de carrera les resulta poco útil, ya que la formación recibida está orientada principalmente hacia las zonas urbanas, donde hay más recursos y materiales disponibles (Valiente, 2023).

Ante esta situación, los maestros se ven obligados a experimentar, crear, probar, imaginar, e innovar para ofrecer una educación de calidad a las familias que confían en la escuela rural. A través de este proceso, no solo descubren nuevos métodos de enseñanza, sino que también crecen profesionalmente en este entorno particular (Valiente, 2023).

En las escuelas rurales, suele haber pocos maestros, lo que facilita la comunicación y el acuerdo entre ellos. No hay tantos niveles jerárquicos y todos colaboran juntos como una comunidad educativa, donde el director o directora es considerado uno más del equipo (Valiente, 2023).

Los maestros rurales tienen una visión amplia de la educación y se ocupan de múltiples roles escolares, además de enseñar. Esto los hace profesionales versátiles y capaces de enfrentar diversos desafíos en el entorno educativo rural.

Durante su tiempo en estas escuelas, los maestros pueden experimentar una variedad de emociones, desde frustración y ansiedad inicial hasta satisfacción y motivación a medida que se adaptan y encuentran nuevos retos para superarse.

### **5.5. Los alumnos de la escuela rural**

En la actualidad, las escuelas rurales se distinguen por tener un reducido número de alumnos lo que permite ofrecer una educación que algunos describen como "artesanal". Esta situación facilita que todos los alumnos se conozcan entre sí, fomentando el apoyo mutuo y la colaboración (Abos, 2017).

En estas escuelas rurales en España, los alumnos abarcan diversas edades y niveles académicos dentro de una misma clase. Estas características rompen completamente las barreras que suelen existir en las escuelas urbanas, ya que se promueven relaciones entre alumnos de diferentes perfiles dentro del mismo grupo.

En este tipo de aula, con las características mencionadas, se forma un grupo de trabajo diverso y flexible, donde todos los niños y niñas aprenden a colaborar con sus compañeros en diversas situaciones planteadas por el maestro. El objetivo es que los alumnos se conviertan en personas dinámicas, mientras el maestro actúa más como un guía en su aprendizaje (Abós, 2017).

Además, dentro del aula el maestro puede dedicarse a todos sus alumnos, pero debido al tiempo limitado, solo puede atender adecuadamente a cada uno en intervalos específicos. Sin embargo, esta limitación no afecta negativamente la educación, ya que crea oportunidades donde los alumnos mayores asumen roles de "pequeños maestros", ayudando a los más jóvenes. Esta dinámica fortalece la autoestima y el compromiso de los alumnos mayores, quienes también cooperan más activamente con la comunidad educativa. Sentirse importantes en el aula mejora sus resultados académicos de manera general.

Asimismo, debido a que el maestro no puede atender a todos los alumnos simultáneamente, se apoya en sistemas de trabajo específicos. Estos sistemas ayudan a los alumnos a desarrollar un mayor sentido de responsabilidad, aprendizaje y autonomía (Abós, 2017).

Otro aspecto importante es que cuando el maestro explica un tema educativo a un nivel determinado, los alumnos de diferentes edades y niveles educativos también escuchan la explicación. Esto permite que los alumnos más avanzados repasen conceptos previamente aprendidos y que los alumnos menos avanzados se familiaricen con lo que aprenderán en cursos posteriores (Jiménez, 2007).

Además, en clase pueden surgir situaciones donde cada nivel académico está concentrado en realizar sus propias tareas. A pesar del desafío de atención mencionado anteriormente, esto motiva a los alumnos a desarrollar la capacidad de mantenerse enfocados en su trabajo sin verse afectados por las actividades de otros niveles académicos. Este proceso ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades para concentrarse y adaptarse a las dinámicas tanto individuales como grupales que ocurren simultáneamente en el aula.

La independencia de los estudiantes en su trabajo escolar en estas condiciones está directamente vinculada al tiempo que pasan en el aula, como se mencionó anteriormente (Jiménez, 2007).

La metodología empleada en las aulas de escuelas rurales siempre se ha comparado con la utilizada en las aulas urbanas, y se evalúan constantemente los resultados de ambos enfoques. Aunque hay pocos análisis específicos sobre la educación en escuelas rurales multigrado, todos los estudios coinciden en que la motivación de los estudiantes en estos entornos es notablemente superior a la de los entornos urbanos. Según investigaciones respaldadas por Freeman y Anderman (2005), esto se debe a que los estudiantes en entornos rurales tienden a tener metas más claras y experimentan un mayor equilibrio entre ellos, el aula y la escuela en general.

Además, la sociabilización entre los alumnos es una característica distintiva de estas aulas. Las relaciones entre compañeros son fundamentales para un aprendizaje satisfactorio y exitoso (Jiménez, 2007).

Es crucial lograr el éxito en todos los centros educativos, independientemente de si son rurales o urbanos, cada uno con sus propias características particulares.

También, en estas escuelas es fundamental fomentar el interés y la motivación de los estudiantes para alcanzar con éxito sus metas educativas. Esto facilita considerablemente el logro de los objetivos establecidos (Jiménez, 2007).

Finalmente, es crucial destacar a los estudiantes de las escuelas rurales y sus familias, quienes confían en este tipo de educación. Gracias a su apoyo, estas comunidades pueden mantener vivo el legado educativo, evitando así el fenómeno de despoblación que afecta

a otras zonas rurales que carecen de recursos educativos adecuados, como ocurre en los centros rurales agrupados.

### **5.5. La actividad física en el medio rural.**

Debido a las particularidades de la escuela rural y al entorno disponible, es necesario clarificar el concepto. Para ello, comenzamos haciendo referencia a la normativa relevante y luego presentamos diversas definiciones de varios autores sobre el tema, concluyendo con una definición propia (Cala, 2011).

Las actividades físicas en el medio natural son un componente integral del currículo de Educación Física, según establece el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por lo que se establece el currículo básico de la Educación Primaria estas actividades implican una variedad de contenidos que se desarrollan en diferentes situaciones de aprendizaje.

Las actividades físicas en el medio natural se refieren a la educación física al aire libre, que engloba conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos necesarios para participar en actividades físicas, recreativas y deportivas en la naturaleza. Esto se realiza con seguridad y con un profundo respeto hacia la conservación del entorno, promoviendo el disfrute, la colaboración y el aprendizaje en la naturaleza (Cala, 2011).

Según Miguel Aguado (2001, p. 47), las actividades físicas en el medio natural son aquellas actividades principalmente motoras que se realizan en un entorno natural con un claro propósito educativo.

Por otro lado, estas actividades como aquellas que tienen la intención explícita de educar de manera interdisciplinaria tanto en contextos formales como no formales, utilizando la actividad física en o para el medio natural. Desde esta perspectiva integral, se busca no solo desarrollar habilidades motoras, sino también fomentar el conocimiento, el respeto y la valoración del medio natural, así como explorar aspectos relacionados con el ser humano y su entorno de una manera holística (Cala, 2011).

Considerando estas definiciones, podemos concluir que las actividades físicas en el medio natural son aquellas que vinculan a los niños con la naturaleza. A través de la cooperación y la participación activa, permiten aprender mediante la experiencia en un entorno diferente al habitual. Este tipo de actividades facilita el desarrollo de valores educativos y establece conexiones con otras áreas de conocimiento de manera efectiva.

Importancia de la actividad física en el medio rural (Cala, 2011).

Promoción de estilos de vida activos: En muchas áreas rurales, la vida cotidiana puede implicar un mayor contacto con la naturaleza y actividades al aire libre, lo que favorece

naturalmente la actividad física. Esto puede incluir caminatas, senderismo, trabajo agrícola, deportes tradicionales locales, entre otros.

- Salud física y mental: la actividad física regular es fundamental para mantener la salud tanto física como mental. En entornos rurales, donde el acceso a servicios de salud puede ser limitado, la promoción de estilos de vida activos puede tener un impacto significativo en la prevención de enfermedades crónicas y en el bienestar general de la población.
- Fomento del sentido de comunidad: las actividades físicas y deportivas pueden ser un punto de encuentro comunitario en áreas rurales, promoviendo la cohesión social y fortaleciendo los lazos entre los habitantes locales. Eventos deportivos y recreativos pueden convertirse en importantes tradiciones locales que unen a la comunidad.
- Educación y formación: en el ámbito educativo, la actividad física en el medio rural no solo se limita al ejercicio físico, sino que también puede enseñar habilidades como el trabajo en equipo, la perseverancia, el liderazgo y el respeto por el medio ambiente. Estas actividades son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y jóvenes en comunidades rurales.

El área de educación física presenta los siguientes desafíos y consideraciones (Meléndez, 2021):

- Acceso a instalaciones y recursos: a diferencia de las áreas urbanas, las zonas rurales pueden carecer de instalaciones deportivas adecuadas y recursos para la práctica de actividades físicas organizadas. Esto puede limitar las opciones disponibles y dificultar la participación de algunos grupos de la población.
- Transporte y logística: el acceso al lugar donde se realiza la actividad física puede ser un desafío en áreas rurales debido a la dispersión geográfica de las comunidades y la falta de infraestructura de transporte público.
- Promoción y participación: es importante fomentar la participación en actividades físicas mediante programas y eventos que sean culturalmente relevantes y accesibles para todos los miembros de la comunidad, incluidos grupos minoritarios y vulnerables.
- Integración con el entorno natural: en el medio rural, las actividades físicas suelen estar integradas con el entorno natural, lo que presenta la oportunidad de promover prácticas sostenibles y un mayor respeto por la biodiversidad local.

## **6. Propuesta de Intervención anual.**

A continuación, se va a diseñar la planificación para un grupo y curso escolar específicos, detallando el contexto que incluye las características del centro y del grupo. También se explicará la metodología que se utilizará para implementar esta planificación y se discutirá el proceso de evaluación tanto de la enseñanza como del aprendizaje.

Por último, se mencionarán los recursos materiales clave que se utilizarán a lo largo del año escolar. Estos elementos curriculares están definidos por la normativa, y más adelante, al desarrollar una propuesta específica, se abordarán de manera más detallada y concreta.

### **6.1.Contexto.**

#### **6.1.1. Análisis del contexto socio-cultural**

El centro donde se va a realizar la intervención es en el CEIP Pablo Saenz (Palencia).

#### **6.1.2. El grupo de alumnos**

La programación que se detalla va dirigida a 15 alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria, de los cuáles, son 9 niños y 6 niñas.

### **6.2.Elementos curriculares**

#### **6.2.1. Competencias**

Perrenoud (2012) define las competencias como la capacidad que tiene una persona para movilizar los recursos cognitivos y poder hacer frente a una situación. Por otro lado, el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en el artículo 2 reseña que hay ocho competencias clave que establecen la adquisición eficaz y su integración efectiva en el currículo.

A continuación, se define cada una de las competencias relacionadas con el área:

-Competencia en comunicación lingüística (CCL): contribuye al desarrollo de habilidades y estrategias para expresar de forma oral y escrita ideas, pensamientos, hechos y sentimientos en diferentes contextos.

-Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): contribuye la adquisición de los conocimientos matemáticos relacionados con el entorno.

-Competencia digital (CD): contribuye la búsqueda, selección y tratamiento de la información de forma segura.

-Competencia personal y de aprender a aprender (CPSAA): contribuye al desarrollo de habilidades personales y sociales y así como que el alumnado desarrolle estrategias para hacerle frente a diferentes situaciones.

-Competencia ciudadana (CC): contribuye al desarrollo de la comprensión de valores democráticos para ser ciudadanos responsables y saber vivir, convivir y ejercer la ciudadanía democrática.

-Competencia Emprendedora (CE): contribuye a la adquisición del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor a través de estrategias, toma de decisiones, comunicación de proyectos personales y en la base de autonomía personal.

-Competencia conciencia y expresiones culturales (CCEC): supone conocer y valorar las diferentes manifestaciones culturales y artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute.

### **6.2.1. Saberes básicos**

#### A. Vida activa y saludable.

– Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas.

Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.

– Salud mental: consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.

– Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

#### B. Organización y gestión de la actividad física.

– Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.

– Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva.

– Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.

– Planificación y autorregulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado.

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a

la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.

– Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

Posición lateral de seguridad. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer).

### C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente; organización espacial (percepción de distancias y trayectoria, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la interceptación de trayectorias de móviles).

– Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).

– Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principales.

– Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.

### D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

– Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.

– Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.

– Concepto de fairplay o «juego limpio».

– Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de género, capacidad o competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista; abuso sexual o cualquier forma de violencia).

### E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte amateur y profesional.
- Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

### F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura, saludable y sostenible.
- Transporte activo, seguro y sostenible: bicicletas, patines, patinetes.
- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación.
- Consumo responsable: construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz.
- Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

#### **6.2.2. Objetivos**

Los objetivos son los logros que se pretende que el alumnado de la Educación Primaria alcance al acabar la etapa educativa.

Partiendo de los objetivos de la etapa establecidos en el artículo 7 del Real Decreto 157/2022, se muestran a continuación los que se vinculan con el área de Educación Física:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo de forma individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad.
- c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia que le permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar.

- d) Conocer, comprender y respetar las diferencias entre las personas, la no discriminación de las personas por motivos de étnia, orientación, identidad sexual, religión o creencias.
- e) Conocer y utilizar la lengua castellana y desarrollar hábitos de lectura.
- i) Desarrollar la competencia tecnológica básica e iniciarse en su utilización y desarrollar un espíritu crítico ante su funcionamiento.
- k) Valorar la higiene y la salud, de uno mismo y de los demás, respetando las diferencias propias y ajenas y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación.
- m) Desarrollar hábitos afectivos en todos los ámbitos de su personalidad y en sus relaciones con las demás personas.

### **6.2.3. Metodología**

Define la Metodología como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones que el profesorado organiza y planifica de manera consciente y reflexiva, con el objetivo de facilitar el aprendizaje de los estudiantes y alcanzar los objetivos establecidos.

Los principios metodológicos, basados en Beltrán (2013) son:

- Partir del nivel de desarrollo del alumnado.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos.
- Aprender a aprender.
- Modificar los esquemas de conocimiento.
- Actividad del alumnado.
- Perspectiva globalizadora.
- Peculiaridades del grupo y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado atendiendo a la diversidad.
- Exploración activa.
- Evaluación.
- Impulsar las relaciones entre el grupo de iguales para promover el aprendizaje cooperativo.
- Potenciar la educación emocional.

### **6.2.4. Evaluación**

Entendemos la evaluación como la fase del proceso educativo destinada a verificar de manera sistemática en qué medida se han alcanzado los resultados esperados según los objetivos previamente establecidos.

La evaluación tiene varias características importantes:

- Es un proceso Abarca tanto el proceso de enseñanza como el de aprendizaje.
- Tiene un carácter regulador y formativo.
- Es continua a lo largo de las distintas etapas educativas.
- Puede ser objetiva, basándose en los resultados, o subjetiva, basándose en el proceso.

A continuación, presentaremos la evaluación de la enseñanza y del aprendizaje en este proyecto, respondiendo a una serie de preguntas clave para asegurar que la evaluación sea justa, equitativa y de calidad.

*¿Para qué evaluar?*

El interés de la evaluación del aprendizaje no debería centrarse en medir y clasificar a los estudiantes, sino en mejorar el aprendizaje y la enseñanza. Cuando la evaluación se enfoca en medir las capacidades de los alumnos y compararlos entre sí, se sigue un enfoque conductista o psicométrico.

En cambio, si la evaluación busca mejorar el sistema de enseñanza-aprendizaje, adopta un enfoque constructivista o cognitivista. Según estas teorías, el aprendizaje se entiende como un proceso que transforma las estructuras cognitivas del alumno mediante la incorporación de nuevos conocimientos. Así, el estudiante no solo adquiere más conocimientos, sino que también desarrolla estructuras cognitivas más avanzadas y robustas, lo que le permitirá aprender más efectivamente.

La evaluación de nuestra propia práctica docente tiene como objetivo principal mejorar nuestro desempeño como educadores. Solo mediante la reflexión y el análisis crítico de nuestro trabajo podemos identificar y corregir errores, lo que nos permitirá ser mejores docentes en el futuro.

*¿Qué evaluar?*

Se evalúan las competencias específicas que se encuentran en el Real Decreto 157/2022.

Las competencias específicas son:

Competencia específica 1.

1.1 Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.

1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Competencia específica 2.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.

2.2 Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.

2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 3.

3.1 Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.

3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.

Competencia específica 4.

4.1 Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes y entendiendo las ventajas de su conservación.

Competencia específica 5.

Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del

entorno y comunitaria

*¿Cómo evaluar?*

-A través de las técnicas de observación: observación directa, diario de clase y registro anecdótico.

-Técnicas de análisis: cuaderno del alumno y el portfolio.

- Prueba oral y escrita.

*¿Cuándo evaluar?*

El proceso de evaluación es continuo y constante, aunque se puede dividir en tres tipos o momentos:

-Evaluación inicial: proporciona información sobre las capacidades del alumno antes de comenzar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Su función es informar al docente sobre el conocimiento previo de los alumnos y sirve como base para organizar y planificar la enseñanza.

-Evaluación continua: ofrece información sobre el progreso del alumno a lo largo de las distintas etapas del aprendizaje. También informa al profesor sobre el desarrollo del proceso educativo, destacando los aspectos más y menos logrados.

-Evaluación final: tiene como objetivo principal determinar el grado de dominio del alumno en una determinada área de aprendizaje.

*¿Quién evalúa?*

El primer agente evaluador debemos ser nosotros mismos, por lo tanto, la autoevaluación es esencial en este proceso.

Como se ha mencionado, es importante considerar la opinión de nuestros alumnos, por lo que la heteroevaluación también debe estar presente. Las ideas y opiniones de los alumnos pueden resolver muchas dudas, ya que ellos son los participantes activos en las sesiones y actividades, y su perspectiva es invaluable.

En cuanto a la coevaluación, especialmente en la escuela rural, donde a menudo somos los únicos especialistas en Educación Física. Sin embargo, siempre es posible recibir ideas y comentarios de otros colegas que nos ayuden a mejorar, ya sea porque han observado algún aspecto o porque algún alumno les ha mencionado algo que no nos han dicho directamente.

## **7. Propuesta de Intervención**

### **7.1.Temporalización**

A continuación se detalla una tabla sobre la propuesta para un curso escolar. En ella, se observa el número de situaciones de aprendizaje, título, eje, las sesiones y el mes en el que se desarrolla.

**Tabla 2:** *propuesta anual*

Situación de aprendizaje	Título	Eje	Sesiones	Mes
1	Bienvenidos	Presentación	4	Septiembre
2	Viviendo activamente	Bloque A. Vida activa y saludable.	6	Octubre
3	¿Malos o buenos hábitos?	Bloque A. Salud social.	5	Noviembre
4	La higiene corporal	Bloque B: organización y gestión de la actividad física.	4	Diciembre /Enero
5	Seguridad primero	Bloque B: Prevención de accidentes mediante las prácticas motrices	4	Enero
6	Explorando el cuerpo mediante el movimiento	Bloque C: las capacidades perceptivo-motrices	6	Febrero
7	Dominio del movimiento	Bloque C: capacidades básicas.	4	Febrero
8	Nuestro juego	Bloque D: el juego limpio.	6	Marzo

9	Autorregulate	Bloque D: identificación de conductas en situaciones motrices.	5	Marzo
10	Muévete	Bloque E: actividades rítmico-musicales	3	Abril
11	El deporte	Bloque E: los deportes.	3	Abril
12	El entorno	Bloque F: las actividades físicas en el medio natural y urbano.	6	Mayo/Junio

Fuente: elaboración propia

## 7.2. Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos que se van a desarrollar en la situación de aprendizaje elegida son:

- ✓ Mejorar la coordinación motriz a través de juegos y actividades físicas.
- ✓ Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- ✓ Desarrollar la percepción espacial y temporal.
- ✓ Desarrollar el equilibrio estático y dinámico.
- ✓ Fomentar la concentración y el autocontrol.
- ✓ Mejorar la agilidad y la rapidez de reacción.
- ✓ Integrar las habilidades de coordinación, equilibrio y agilidad en actividades complejas.
- ✓ Evaluar el progreso individual y grupal en estas habilidades.

## 7.3. Competencias clave

Las competencias clave, que se relacionan con esta intervención son:

Competencia en comunicación lingüística, Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, Competencia ciudadanía y competencia personal, social de aprender a aprender.

#### **7.4.Contenidos**

1. Ejercicios de coordinación con pelotas y aros.
2. Percepción espacial y temporal.
3. Equilibrio y concentración.
4. Equilibrio estático y dinámico.
5. Juegos que impliquen cambios rápidos de dirección.
6. Reacción y toma de decisiones rápidas.
7. Coordinación, equilibrio y agilidad.

#### **7.5.Situación de aprendizaje: Dominio del movimiento.**

##### **7.5.1. Sesiones**

La situación de aprendizaje se realizará en el mes de Febrero y constarán de cuatro sesiones:

**Tabla 3:** *sesiones*

<b>Sesión</b>	<b>Título de la sesión</b>
Sesión 1	Desarrollando la coordinación
Sesión 2	Manteniendo el equilibrio
Sesión 3	Agilidad en el movimiento
Sesión 4	Nos combinamos

Fuente: elaboración propia

Al igual que el resto de situaciones de aprendizaje, esta constará de tres partes:

Empezando:

Comenzamos trasladándonos del aula al lugar de la actividad, que en esta situación de aprendizaje será el patio, pasando por los baños donde los alumnos dejan su material de aseo. Los alumnos encargados de la sesión preparan el material necesario. Una vez en el patio, nos reunimos en círculo para iniciar los primeros diálogos, comentando sesiones anteriores, y luego se explica la sesión del día.

En marcha:

Esta es la fase activa de la sesión. Los alumnos responsables del día explican a sus compañeros los juegos, incluyendo sus características y normas. Durante esta fase, se hacen paradas para reflexionar y proporcionar retroalimentación, con el fin de corregir y mejorar aspectos técnicos, tácticos o normativos de los juegos.

Para terminar:

Terminamos con una reunión final, donde los alumnos encargados evalúan la sesión y su desempeño, y sus compañeros comentan aspectos destacados para mejorar. Luego, se recoge el material y se guarda en su lugar correspondiente. Finalmente, se procede al aseo y se regresa al aula, donde nos despedimos y nos preparamos para la próxima sesión.

### Desarrollo de las sesiones

**Tabla 4: Sesión 1**

Sesión 1: Desarrollando la coordinación
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Calentamiento (10 minutos): Juegos de calentamiento como "el lobo y las ovejas" para movilizar todo el cuerpo. Luego se realizan los estiramientos básicos.</p> <p>Actividad Principal (30 minutos):</p> <p>Circuito de Coordinación: los alumnos pasarán por estaciones donde realizarán diferentes actividades, como lanzar y atrapar pelotas, saltar dentro y fuera de aros, y coordinarse para correr entre conos sin derribarlos.</p> <p>Juegos Cooperativos: "La cadena de pelotas", donde los niños tienen que pasarse una pelota sin dejarla caer, y "Carrera de relevos" con obstáculos.</p> <p>Vuelta a la calma (10 minutos):</p> <p>Ejercicios de respiración y estiramientos.</p> <p>Reflexión sobre la sesión y cómo se sintieron los alumnos.</p>
<p><b>Recursos:</b> Pelotas de diferentes tamaños, aros, conos y cuerdas</p>

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 5: Sesión 2**

Sesión 2: Manteniendo el equilibrio
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Calentamiento (10 minutos):</p> <p>Juegos de calentamiento que incluyan movimientos balanceados.</p> <p>Estiramientos enfocados en piernas y core.</p> <p>Actividad Principal (30 minutos):</p>

<p>Circuito de Equilibrio: Estaciones con bancos suecos, tablas de equilibrio, y caminatas sobre cintas adhesivas en el suelo.</p> <p>Juegos de Equilibrio: "Estatuas musicales", donde deben mantener una postura de equilibrio al detenerse la música, y "La cuerda floja" usando las cintas adhesivas.</p> <p>Vuelta a la calma (10 minutos):</p> <p>Ejercicios de respiración profunda y estiramientos.</p> <p>Discusión en grupo sobre la importancia del equilibrio en la vida diaria.</p>
<p><b>Recursos:</b> bancos suecos, cintas adhesivas, pelotas, tablas de equilibrio.</p>

Fuente: elaboración propia

**Tabla 6:** *sesión 3*

Sesión 3: Agilidad en movimiento
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Calentamiento (10 minutos):</p> <p>Carrera suave alrededor del espacio de juego.</p> <p>Estiramientos dinámicos.</p> <p>Actividad Principal (30 minutos):</p> <p>Circuito de Agilidad: Ejercicios como zigzag entre conos, saltar dentro y fuera de aros, y carreras cortas con cambios de dirección.</p> <p>Juegos de Agilidad: "El pañuelo", donde los niños deben correr y recoger un pañuelo antes que el oponente, y "La caza del zorro", donde deben evitar ser atrapados por compañeros.</p> <p>Vuelta a la calma (10 minutos):</p> <p>Estiramientos estáticos y ejercicios de relajación.</p> <p>Reflexión sobre las habilidades de agilidad y cómo se aplican en otros deportes y actividades.</p>
<p><b>Recursos:</b> conos, pelotas, cuerdas y aros.</p>

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 7:** *sesión 4*

Sesión 4: Nos combinamos
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Calentamiento (10 minutos):</p> <p>Juegos de calentamiento que incluyan movimientos combinados.</p> <p>Estiramientos dinámicos.</p>

<p>Actividad Principal (30 minutos):</p> <p>Circuito Integrado: Actividades que combinen coordinación (lanzar y atrapar pelotas), equilibrio (caminar sobre bancos suecos) y agilidad (carreras con cambios de dirección).</p> <p>Desafíos en Equipo: "Carrera de obstáculos en equipo", donde deben completar un circuito trabajando juntos, y "El tesoro escondido", donde deben encontrar objetos escondidos utilizando pistas que implican tareas de equilibrio, agilidad y coordinación.</p> <p>Vuelta a la calma (10 minutos):</p> <p>Ejercicios de estiramiento y relajación.</p> <p>Retroalimentación grupal sobre el desarrollo de las habilidades trabajadas y cómo han mejorado.</p>
<p><b>Recursos:</b> conos, aros, tablas de equilibrio y pelotas.</p>

Fuente elaboración propia

## 8. Evaluación

La evaluación se realizará mediante un sistema de rúbricas. El profesor completará una rúbrica personal para cada alumno, y los estudiantes deberán completar otra de manera individual al finalizar las actividades de aprendizaje.

La rúbrica del profesor incluirá cinco objetivos comunes a todas las sesiones, con ítems para evaluar el desarrollo del alumno durante las actividades realizadas.

Al finalizar las actividades de aprendizaje, los alumnos completarán una rúbrica que les permitirá evaluar en qué punto han terminado la situación de aprendizaje. Esta autoevaluación les servirá para reflexionar sobre su progreso, determinar si han mejorado y comprendido el tema trabajado a lo largo de las cuatro sesiones.

**Tabla 8:** *rúbrica*

<b>Criterio</b>	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>
Coordinación (lanzar y atrapar pelotas)	Dificultad significativa para lanzar y atrapar.	Lanzar y atrapar de forma básica pero con frecuencia	Lanzar y atrapar con buena coordinación	Excelente coordinación al lanzar y atrapar

		pierde el control.	la mayoría del tiempo.	pelotas consistentemente
Equilibrio (caminar sobre bancos suecos)	Frecuentes desequilibrios o caídas.	Mantiene el equilibrio ocasionalmente, con algunas caídas.	Mantiene el equilibrio la mayor parte del tiempo, pocas caídas.	Mantiene el equilibrio constantemente, sin caídas.
Agilidad (carreras con cambios de dirección)	Dificultad para cambiar de dirección y velocidad.	Cambia de dirección y velocidad con algunas dificultades.	Cambia de dirección y velocidad de manera efectiva la mayor parte del tiempo.	Cambia de dirección y velocidad con gran facilidad y fluidez.
Trabajo en equipo (carrera de obstáculos y tesoro escondido)	Participa mínimamente y no colabora con el equipo.	Participa pero con poca colaboración o eficacia.	Colabora efectivamente con el equipo la mayoría del tiempo.	Colabora activamente y de manera eficaz con el equipo en todas las tareas.

Fuente: elaboración propia.

## 9. Conclusiones

Este trabajo ha sido fundamental para fortalecer las habilidades como docente y enriquecer mi formación profesional. A lo largo del tiempo, se ha conocido como en los contextos rurales, las actividades, principalmente extracurriculares, no requieren una planificación rigurosa debido a sus objetivos diferentes.

El análisis y la reflexión sobre la escuela rural, con sus características particulares, me han preparado mejor para futuras oportunidades en este entorno, que considero muy enriquecedor para cualquier educador. Además, la presencia significativa de escuelas rurales en nuestra provincia es relevante, especialmente en tiempos en los que las familias jóvenes buscan establecerse en comunidades menos pobladas debido a la accesibilidad económica y social.

En este Trabajo de Fin de Grado se ha delineado con los objetivos, justificado la elección del tema y proporcionado una base teórica sólida para nuestra propuesta de intervención. Las sesiones que se han desarrollado incluye una planificación detallada y una temporalización clara. Finalmente, se ha evaluado el logro de los objetivos planteados inicialmente, considerando los resultados obtenidos en el proceso.

En primer lugar, se ha profundizado en la importancia de la escuela rural dentro de nuestra provincia. Esto nos ha permitido reconocer la relevancia de este contexto educativo, no solo en términos de las necesidades específicas de los estudiantes y la comunidad, sino también en términos de nuestra propia preparación profesional. Entender estas particularidades nos ha capacitado para diseñar y ejecutar una propuesta educativa adaptada a estas realidades únicas.

La planificación y ejecución de la propuesta educativa ha sido un logro destacado, donde hemos integrado las características específicas del entorno rural para maximizar el impacto de la Educación Física. Explorar las oportunidades que ofrece este entorno nos ha permitido diseñar actividades y estrategias que aprovechan los recursos locales y fomentan la participación activa de los estudiantes.

Por otro lado, se ha argumentado de manera fundamentada la necesidad de una formación especializada para los maestros que trabajan en contextos no convencionales, como la escuela rural. Este aspecto es crucial para garantizar una educación de calidad que responda a las necesidades específicas de los estudiantes y la comunidad.

Además, se ha demostrado cómo la Educación Física puede ser una herramienta efectiva para mejorar las relaciones sociales entre los alumnos. A través de nuestras actividades y propuestas, hemos promovido el trabajo en equipo, la colaboración y el respeto mutuo, fortaleciendo el tejido social dentro del entorno escolar rural.

En definitiva, este trabajo ha permitido avanzar significativamente en el conocimiento y competencias como futuros profesores de Educación Física en entornos rurales. Además, se ha adquirido una comprensión más profunda de las dinámicas y desafíos específicos de estas escuelas, y estamos preparados para aplicar nuestras habilidades de manera efectiva en beneficio de nuestros estudiantes y comunidades educativas.

## **10. Referencias bibliográficas**

Abós Olivares, P., Torres Sabaté, C., y Fuguet Busquets, J. (2017). Aprendizaje y escuela rural: la visión del alumnado. *Revista de Sinéctica*, (49), 0-0.

- Aguado, F. C. (2018). La formación del profesorado para la Escuela Rural: una mirada desde la educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 93-107.
- Boix, R. (2014). La escuela rural: funcionamiento y necesidades. WK Educación.
- Cala, O. C., y Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista de Educación física y deportes*, (159), 5.
- Fernández, D. M., y Bail, A. A. (2020). La Escuela Rural en el siglo XXI. Su importancia, características, ventajas y desventajas.
- Jiménez, A. B. (2007). Enseñar en la escuela rural aprendiendo a hacerlo. Evolución de la identidad profesional en las aulas multigrado. Profesorado. *Revista de currículum y formación de profesorado*, 11(3), 0.
- Jiménez, A. B. (2017). Enseñar en la escuela rural aprendiendo a hacerlo. Evolución de la identidad profesional en las aulas multigrado. Profesorado. *Revista de currículum y formación de profesorado*, 11(3), 0.
- López Pastor, V. M. (2016). La Educación Física en la escuela rural. Características,
- Martín, J. J. B. (2014). Dónde realizar la Educación Física en la escuela rural. *Lecturas: Educación física y deportes*, (79), 5.
- Meléndez Grijalva, P., Carrera Hernández, C., y Madrigal Luna, J. (2021). Desafíos educativos en ambientes virtuales: escuelas rurales y urbanas. *Propósitos y representaciones*, 9(3).
- Montero, C., Oliart, P., Ames, P., Cabrera, Z., y Uccelli, F. (2021). La escuela rural: modalidades y prioridades de intervención.
- Pedraza González, M. A. (2011). La investigación-acción como vía de desarrollo profesional en el profesorado de educación física en la escuela rural. Universidad de Valladolid.
- Problemáticas y posibilidades: Presentación de experiencias de diferentes grupos de trabajo. Universitas.
- Quintero, S. B. (2014). Evolución, características y perspectivas de la escuela rural. De Villar Palasí a Wert Ortega. In *Forum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa* , 11, 10-16. Forum Europe de Administraciones de Educación-Aragón.

- Solanilla, E. M. (2020). El valor del lugar en las relaciones de inclusión y exclusión en un colegio rural agrupado: un estudio etnográfico. *Márgenes: Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 1(2), 90-106.
- Valiente, E. J. L., Parra, A. C. B., Medina, J. E. C., y Ortiz, J. A. T. (2023). La escuela rural desde las prácticas de los estudiantes-maestros en la escuela primaria: una reflexión de las representaciones sociales. *Revista Interamericana de Investigación Educación y Pedagogía RIIEP*, 16(1).