



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **INNOVACIÓN PEDAGÓGICA EN LA ASIGNATURA “ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y SALUD”**

**Òscar Chiva Bartoll**

Profesor asociado de la Universitat Jaume I.  
Profesor de Enseñanza Secundaria. España  
[ochiva@uji.es](mailto:ochiva@uji.es)

**Jesús Gil Gómez**

Profesor de la Universitat Jaume I. España  
[jegil@uji.es](mailto:jegil@uji.es)

**Aarón Lafuente Barandarain**

Alumno Máster Educación Secundaria. Universitat Jaume I, España  
[al22625@uji.es](mailto:al22625@uji.es)

### **RESUMEN**

El presente trabajo expone el proceso y el resultado de aplicar una innovación metodológica en la asignatura “Educación Física-Deportiva y Salud”, perteneciente al segundo curso de Bachillerato. Concretamente la propuesta se centra en el desarrollo de una Unidad Didáctica en la que se trabaja la condición física a partir de juegos motores y, todo ello, dentro del contexto de un programa de acercamiento intergeneracional. El acercamiento intergeneracional es el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes, y lo que se pretende con el mismo es conseguir beneficios individuales y sociales debido al aumento de riqueza cultural que se produce.

### **PALABRAS CLAVE:**

Innovación pedagógica, educación física, programa intergeneracional, juego motriz, acondicionamiento físico.

## 1. INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo consiste en el desarrollo de una Unidad Didáctica para la asignatura optativa de segundo de bachillerato: "Educación Físico-Deportiva y Salud" de los alumnos/as del IES El Caminàs, de Castellón. Dicha Unidad Didáctica está dirigida a la enseñanza-aprendizaje de contenidos relacionados con la actividad física y la salud, más en concreto con el acondicionamiento físico. En ese sentido, el enfoque innovador del proyecto se adapta perfectamente a los contenidos de la especialidad.

Este trabajo, además de desarrollar una Unidad Didáctica, utiliza la estructura básica de un programa de acercamiento intergeneracional, adaptándola al contexto educativo y curricular. Las ventajas educativas que ha aportado el acercamiento intergeneracional a la Unidad Didáctica han sido:

- La cesión de responsabilidades y fomento de la autonomía del alumnado.
- La apertura de las aulas al entorno social mediante metodologías activas.
- La posibilidad de intercambiar puntos de vista con miembros de otra generación y fomentar así la adquisición de nuevos valores.

De esta forma, los objetivos y contenidos curriculares propios de la Unidad Didáctica se han visto beneficiados con la implementación del proyecto intergeneracional, ya que una actividad física que busca beneficios para la salud es algo que está estrechamente relacionado con la situación y las necesidades de los adultos mayores y, por lo tanto, conocerlas de primera mano ayuda a comprender y contextualizar este ámbito de la actividad física.

La actividad física, y más en concreto el acondicionamiento físico para la mejora de la salud, ha sido el nexo mediante el cual se han llevado a cabo tanto la Unidad Didáctica curricular, como el acercamiento intergeneracional. La clase de acondicionamiento físico para adultos ha servido para delimitar el marco teórico sobre el cual se han podido desarrollar los contenidos y objetivos curriculares y a su vez, ha definido un contexto propicio para el acercamiento intergeneracional. Dando como resultado una relación simbiótica muy interesante para la educación y formación integral del alumnado.

## 2. EDUCACIÓN FÍSICA E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA.

La innovación educativa es absolutamente necesaria para evitar el estancamiento de una materia. En el caso concreto de la Educación Física, es interesante hacer una reflexión crítica acerca de los diferentes enfoques metodológicos (Devís y Peiró, 1992), valorando su capacidad de producir aprendizaje significativo. Al fin y al cabo, lo que se busca es una Educación Física que realmente eduque y que no se convierta únicamente en un espacio en el que el alumnado practique actividad física.

## 2.1. PROGRAMA INTERGENERACIONAL.

Los planteamientos pedagógicos expuestos anteriormente se han implementado en esta Unidad Didáctica en forma de aplicación de un programa intergeneracional. El Consorcio Internacional para los Programas Intergeneracionales (ICIP), acordó la siguiente definición: “Los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales”.

Uno de los principales ámbitos de intervención en el que se busca actualmente la proliferación de estos programas intergeneracionales es el ámbito educativo. Tal y como define Pérez (2007) la educación intergeneracional se basa en el encuentro mutuo entre dos o más generaciones, donde una de ellas coincide con las personas mayores. Para conseguir este acercamiento, es necesario potenciar la comunicación entre ambos grupos o generaciones (Lawrence-Jacobson, 2006). Este diálogo intercultural consiste en la aproximación cultural entre diferentes edades, buscando para ello motivaciones comunes que hagan posible esta comunicación; donde además, se establezca una relación de igualdad entre ambas generaciones, basada en el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la aceptación hacia las otras personas. Los rasgos que debe seguir una práctica para que se considere programa intergeneracional son:

1. Roles. Los y las participantes en el programa deben tener un papel asignado, una posición y una tarea comprensible y significativa. En este sentido, el papel asignado es claro: el alumnado va a dirigir un programa de actividad física y salud mediante juegos motores, desarrollado ad hoc, en el que deberán dejar constancia del dominio de los contenidos curriculares de la asignatura Actividad Física y Salud. Por su parte, los adultos del grupo de mantenimiento físico desempeñan el rol de usuarios/as o participantes en dichas clases.
2. Relaciones. Los participantes deben desarrollar relaciones personales y sentimientos positivos (afecto, apoyo, confianza, etc.). La experiencia que se desarrolla en este trabajo se funde plenamente con estos planteamientos. El acercamiento intergeneracional es, de hecho, el motor de todo el proyecto.
3. Reciprocidad. Todos los participantes han de dar y recibir a personas que no pertenecen a su grupo de edad. En este programa todos aportan y aprenden algo sobre los demás y sobre uno mismo.
4. Reconocimiento continuo de lo que cada participante aporta al programa. La experiencia demuestra que este reconocimiento es una magnífica fuente de motivación para los participantes.
5. Capacidad de respuesta a necesidades de la comunidad. Los programas que se centran en la satisfacción de necesidades reales y claramente identificadas tienen una mayor probabilidad de ser sostenibles y, por tanto, de tener un impacto de más calado.

Esta propuesta satisface la necesidad de aprender de forma novedosa y significativa, a la vez que pretende mejorar las relaciones entre personas de diferentes edades. Los efectos positivos que esperamos que se produzcan a partir del programa intergeneracional que implantamos en esta Unidad Didáctica de

Educación Física en bachillerato, son estrechar lazos afectivos entre personas de diversas generaciones, romper posibles prejuicios sociales sobre el otro grupo, iniciar un compromiso intergeneracional sostenido en el tiempo y valorar la actividad física como nexo de unión intergeneracional.

## **2.2. INCLUSIÓN DE UN PROGRAMA INTERGENERACIONAL EN UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Como se ha dicho, el planteamiento pedagógico de este trabajo parte del desarrollo, la elaboración y la puesta en práctica de una Unidad Didáctica en la que el alumnado de segundo de bachillerato deberá diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico que irá dirigido a un grupo de adultos mayores. La adaptación del programa intergeneracional dentro de la Unidad Didáctica de acondicionamiento físico pretende ser una experiencia que enriquezca el proceso educativo.

El proyecto intergeneracional que se expone en este trabajo consiste en la participación de dos grupos de diferente generación en una misma actividad, en este caso, tres sesiones de acondicionamiento físico. Cada grupo de edad tendrá asignado un rol y unas responsabilidades.

Los nueve jóvenes alumnos/as de la asignatura optativa de segundo de bachillerato, Educación Físico-Deportiva y Salud, desempeñan el rol de directores de la actividad. Su función consiste en diseñar y llevar a cabo tres sesiones de acondicionamiento físico. Para facilitar el trabajo están divididos en tres grupos de tres integrantes cada uno y, mientras tres dirigen cada sesión, los seis restantes colaborarán como participantes.

En cuanto al grupo de adultos mayores, ha estado compuesto por cuarenta mujeres de entre 50 y 70 años, que participan en una actividad de gimnasia de mantenimiento organizada por el Patronato Municipal de Deportes. A nivel social esta generación ha vivido muchos cambios, siendo uno de los más significativos el desarrollo tecnológico. Esta situación ha inducido a las sociedades a caer en el individualismo y, en consecuencia, al peligro de exclusión social de estos colectivos. En definitiva, su función en este programa consiste en asistir a las sesiones, comprometerse con la actividad y tratar de facilitar el desarrollo del mismo.

## **3. UNIDAD DIDÁCTICA.**

### **3.1. OBJETIVOS**

#### **▪ Objetivos de etapa:**

A continuación se explica cómo se han trabajado algunos de los objetivos de etapa más relacionados con esta unidad didáctica:

- Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y/o resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales. Una de las

ventajas de trabajar los objetivos y contenidos de la Unidad Didáctica aplicándolos en una situación real, es que se fomenta la responsabilidad y la autonomía. En este caso, el diseño y la dirección de una clase de acondicionamiento físico para adultos. Además, al interactuar con la sociedad pueden aparecer conflictos a resolver.

- Utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Esta Unidad Didáctica permite al alumnado presenciar y formar parte de un proceso en el que la actividad física propicia la consecución de los objetivos que el servicio social ofrece.
- Participar de forma activa y solidaria en el desarrollo y mejora del entorno social y natural, orientando la sensibilidad hacia las diversas formas de voluntariado, especialmente el desarrollado por los/las jóvenes. La puesta en práctica de la Unidad Didáctica, además de hacerlo en un contexto real, se hace en el propio entorno social del instituto, consiguiendo así que el alumnado participe en el desarrollo del barrio. En este caso en concreto el alumnado se ha relacionado con el colectivo de las mujeres adultas, observando de primera mano una realidad que de otro modo le sería ajena. Esta interacción intergeneracional favorece la toma de conciencia sobre la necesidad de colaborar para la mejora del entorno social.

#### ▪ **Objetivos de área:**

De entre los diferentes objetivos de área que el currículo establece para la Educación Física de Bachillerato, en esta Unidad Didáctica destacan:

- Conocer y valorar las posibles salidas profesionales relacionadas con el ámbito de la Educación Física, el deporte y la salud. Con esta Unidad Didáctica se conoce de primera mano la gimnasia de mantenimiento, que es una actividad muy común en cualquier servicio de deporte, tanto municipal como privado.
- Desarrollar y participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, de actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación con estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación. Para el correcto desarrollo de la Unidad Didáctica es necesaria una participación activa por parte de los alumnos/as, no solo de los encargados de dirigir la sesión, sino que también es importante la participación como usuarios del resto de alumnos/as. Además, es importante que los alumnos se muestren abiertos a interactuar con los mayores.
- Utilizar los efectos positivos de la inclusión de la actividad física y las técnicas de relajación en los hábitos personales, para la mejora de la salud, de la calidad de vida y de las relaciones interpersonales y sociales. La razón de ser de esta Unidad Didáctica es el vivenciar la capacidad del acondicionamiento físico para mejorar la salud.
- Organizar y participar en actividades físicas de tiempo libre, valorando sus aspectos positivos y siendo capaces de optimizar los recursos disponibles, resolver las dificultades o conflictos con el diálogo y el trabajo en equipo. Es la finalidad práctica de la Unidad Didáctica, es decir, conseguir

organizar una sesión de acondicionamiento físico con adultos mayores, con todo lo que eso supone.

#### ▪ **Objetivos específicos de la Unidad Didáctica:**

- Consolidar conceptos básicos de condición física y salud.
- Reflexionar sobre los métodos de entrenamiento de la condición física.
- Aplicar en la práctica los conocimientos adquiridos.
- Trabajar en equipo con el resto de componentes del grupo.
- Colaborar y participar activamente, interactuando con los adultos mayores.
- Reflexionar sobre las experiencias vividas.

### **3.2. COMPETENCIAS BÁSICAS**

La Unidad Didáctica trabaja muchas de las competencias básicas, pero especialmente las relacionadas con la iniciativa y autonomía social y ciudadana, gracias a su puesta en práctica en un contexto real. A continuación, teniendo en cuenta las indicaciones de Yániz y Villadón (2006) para el trabajo de las competencias, mostramos cómo se han trabajado:

- **Competencia en comunicación lingüística:** necesaria para diseñar y llevar a cabo las explicaciones e indicaciones, tanto durante el transcurso de los juegos y ejercicios, que además se realizan frente a un público ajeno al contexto clase, como en las sesiones de reflexión posteriores.
- **Competencia social y ciudadana:** el proyecto intergeneracional promueve la adquisición de esta competencia. Se desarrolla mediante la interacción entre los alumnos/as y el grupo de adultos mayores de la clase de gimnasia de mantenimiento, consiguiendo así compartir valores relacionados tanto con la diferencia de generación, como con la necesidad de interacción y colaboración entre ambas para el buen funcionamiento de la comunidad. Además, se valoran positivamente los efectos que para las condiciones de salud, calidad de vida y empleo del tiempo de ocio tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.
- **Autonomía e iniciativa personal:** es otra de las competencias que se desarrollan gracias al programa intergeneracional, ya que fomenta un sentimiento de responsabilidad por tener que poner en práctica lo aprendido en interacción con personas ajenas a la clase y de mayor edad.

### **3.3. CONTENIDOS**

Dentro del bloque de contenidos de Actividad Física y Salud que se establece para la asignatura optativa de segundo de bachillerato “Actividad físico-deportiva y salud”, destacan:

- **Análisis y reflexión crítica de la influencia de algunos hábitos y prácticas sociales negativas para la salud, así como de aquellas alteraciones y enfermedades relacionadas con la actividad física y el deporte.**

- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, la intensidad, tiempo y tipo de actividad.

### 3.4. METODOLOGÍA

La metodología que se propone es fundamentalmente activa y participativa, girando siempre alrededor del eje de la aplicación práctica, en un contexto real, fuera de los muros del instituto y empleando el programa de acercamiento intergeneracional como marco de aplicación metodológico.

Concretamente, en esta Unidad Didáctica se ha propuesto que los alumnos/as diseñen y pongan en práctica sesiones de gimnasia de mantenimiento a un grupo de mujeres de una clase real del servicio de deportes municipal de Castellón.

Aprovechando que el pabellón polideportivo es colindante con el instituto, y que su uso es compartido por el departamento de Educación Física y por las actividades del patronado municipal de deportes, la actividad que aquí se presenta se ha programado en un momento de coincidencia temporal y espacial entre los dos grupos implicados (bachillerato y gimnasia de mantenimiento). Es decir, la actividad se aprovecha de que cada grupo estaba desarrollando su actividad dentro de su horario y espacio, llegando en este punto a coincidir en el desarrollo de actividades conjuntas, por mutuo acuerdo del monitor, del profesor y del grupo de gimnasia de mantenimiento.

Este hecho, junto con la supervisión constante (tanto del diseño como de la ejecución) por parte del profesor de Bachillerato y del monitor de mantenimiento, unido a la aprobación de la propuesta didáctica en la programación anual del centro y al consentimiento informado que firmó el grupo de mantenimiento (monitor y alumnado), cubría cualquier contingencia que pudiera darse en términos de responsabilidad civil.

En la línea de lo que indican Moreno, Gómez y Cervelló (2010), y Peiró, Pérez y Valencia (2012), las ventajas que obtenemos al llevar a cabo un proceso de aprendizaje que tenga como fin la aplicación práctica de lo aprendido en un contexto real son las siguientes:

- Un mayor sentimiento de responsabilidad por el producto final, ya que no supondrá únicamente una calificación, sino que habrá unos efectos observables ante unos usuarios, en este caso el grupo de mujeres mayores.
- La aplicación de las ideas teóricas aprendidas. Ya que las ideas no serán solo teóricas, sino que tendrán que ser aplicadas y los alumnos/as podrán vivir de primera persona la necesidad de tener que saber para poder hacer.



- La necesidad de adaptarse al contexto real y tener que utilizar el material que haya, el espacio, el número de participantes, etc.

Por otro lado, se ha fomentado el trabajo en equipo, ya que el diseño y la puesta en práctica de la sesión se ha realizado en grupos de tres. El trabajo cooperativo es un valor fundamental en la educación de hoy en día, ya que cada vez más en los trabajos actuales se exige la capacidad de resolver conflictos en grupo, coordinar y repartir roles, así como la cooperación y la colaboración dentro de una dinámica de grupo.

### 3.5. ACTIVIDADES

- **Exposición introductoria:** al finalizar la primera clase los alumnos debían saber cuáles eran los objetivos que tenían que lograr en esta Unidad Didáctica, qué tareas tenían que realizar y cuáles serían sus fechas de entrega. Además, tuvieron que haber repasado conceptos ya conocidos sobre el acondicionamiento físico, reflexionando sobre la relación entre la condición física y la salud.
- **Clase práctica de búsqueda de información:** la segunda clase de esta Unidad Didáctica se llevó a cabo en el aula de informática del instituto. El objetivo de la sesión fue el de buscar información sobre juegos motores y el entrenamiento de la condición física en la red. Para agilizar y orientar este trabajo a los alumnos se les facilitaron varios portales de internet por donde comenzar su búsqueda.
- **Diseño de la sesión de acondicionamiento físico:** esta parte de la Unidad Didáctica consistió en diseñar por grupos una sesión de acondicionamiento físico para mujeres de entre 45 y 60 años. Para ellos los alumnos/as contaron con una ficha de sesión modelo. La información necesaria ya había sido expuesta, comentada y recopilada anteriormente. Se dedicaron varias clases a este apartado. Al trabajar en el aula los alumnos/as pudieron aprovechar para comentar dudas e ideas con el resto de grupos y con el profesor. De esta manera se fomentó la colaboración entre todo el grupo clase.
- **Aplicación de la sesión:** cada grupo tuvo un día asignado para poner en práctica su sesión. Los alumnos/as se dividieron en 3 grupos de 3 integrantes cada uno. Sus roles y responsabilidades fueron: (1) Grupo director: organizar, dirigir y gestionar la sesión de acondicionamiento físico y salud, (2) Grupos participantes: integrarse en la sesión y participar como alumnos, tratando de facilitar en todo momento el desarrollo de la sesión propuesta por los compañeros/as.
- **Participación como alumnos/as:** los dos grupos que no estuvieron dirigiendo, participaron como alumnos/as en la sesión de acondicionamiento físico que se les había explicado previamente, para que pudieran actuar como facilitadores de la misma. Su papel fue importante, tanto como participantes activos, como ayudando en lo posible a los tres responsables de la sesión.
- **Grupo de discusión:** al finalizar cada una de las tres sesiones de Acondicionamiento Físico y en un día reservado a este fin, se realizaron discusiones dirigidas por el docente y con la participación de los nueve integrantes de la clase. El docente únicamente introdujo los temas y fomentó el intercambio de ideas entre los alumnos. En estas dinámicas de grupo de



discusión se buscó reflexionar acerca de diversos temas como por ejemplo: las diferencias entre el diseño y el resultado de la aplicación de la sesión, el juste con el tiempo planteado, la utilización del material, el número de participantes, la utilización del espacio, la calidad de las explicaciones, las decisiones tomadas durante la sesión, las mejoras a realizar en el diseño, la participación y actitud de las usuarias, la opinión acerca de las personas mayores y su interacción, etc.

- **Trabajo en casa:** los alumnos/as tuvieron que redactar un diario personal donde explicaron lo que hicieron durante la Unidad Didáctica y cómo mejorar la sesión que ellos habían diseñado. Además, reflexionaron sobre lo que les llamó la atención de la experiencia: la imagen que tienen y que tenían de los adultos mayores, los recursos de los que disponen los monitores de la actividad del patronato, etc.

### 3.6. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Para afrontar la evaluación se emplearon dos rúbricas o matrices de evaluación (un para valorar el diseño de las sesiones y otra para la aplicación práctica) y un diario individual de clase. A continuación, teniendo en cuenta los planteamientos de López-Pastor (2013), se presenta una tabla con los criterios de evaluación y las citadas herramientas de evaluación utilizadas.

Tabla 1. Relación entre criterios e instrumentos de evaluación.

Criterios de Evaluación	Herramientas de Evaluación
<b>Criterios actitudinales</b>	
Valorar los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividad física en personas mayores.	Diario individual de clase.
Cooperar y llegar a acuerdos en el trabajo en equipo, aceptando y llevando a cabo el rol y las funciones de cada uno.	Rúbrica de evaluación de la aplicación.
Sentirse responsable y defender el trabajo de cada uno (o grupo en este caso).	Diario individual de clase.
Ser solidarios con el resto de grupos, tanto los constituidos por compañeros de clase, como con el grupo de usuarias, participando para facilitar el buen funcionamiento de las actividades.	Rúbrica de evaluación de la aplicación.
<b>Criterios procedimentales</b>	
Diseñar una sesión de condición física y ejecutarla junto a mujeres de entre 40 y 65 años, utilizando juegos motores.	Rúbrica de evaluación del diseño.
Dirigir y desarrollar una sesión de condición física, siendo capaz de improvisar y adaptarse a los posibles inconvenientes que surjan en la práctica.	Rúbrica de evaluación de la aplicación.
Participar e interactuar en varias sesiones de acondicionamiento físico.	Rúbrica de evaluación de la aplicación.
<b>Criterios conceptuales</b>	

Conocer la definición y el significado de la condición física, así como las diferentes cualidades que la componen.	Rúbrica de evaluación del diseño.
Conocer y diferenciar los métodos generales de trabajo de la condición física.	Rúbrica de evaluación del diseño.
Conocer las partes de una sesión de condición física.	Rúbrica de evaluación del diseño.

**A continuación se describen una a una las respectivas herramientas de evaluación empleadas:**

▪ **Rúbrica para evaluar el diseño de la sesión:**

**Tabla 2. Rúbrica evaluación alumnos: diseño sesión.**

Criterios e indicadores de logro	Niveles de desempeño			
	Excelente	Muy bueno	Regular	Debe mejorar
<b>Presenta la sesión con calidad en su organización y estructura.</b>	Presenta en forma organizada y creativa la sesión con todas las partes solicitadas.	Presenta en forma organizada la sesión con todas las partes solicitadas.	Presenta la sesión con la mitad de las partes solicitadas.	Presenta la sesión con menos de la mitad de las partes solicitadas.
<b>Los objetivos y contenidos generales están adecuadamente definidos.</b>	Los objetivos y contenidos son coherentes entre sí y tienen en cuenta las características y el nivel del grupo, el contexto de la práctica y la ubicación dentro de una hipotética planificación.	Los objetivos y contenidos son coherentes entre sí y tienen en cuenta las características y el nivel del grupo y/o el contexto de la práctica.	Los objetivos y contenidos de la práctica no son del todo coherentes entre sí pero se adecuan al grupo y/o al contexto de la práctica.	Los objetivos y contenidos no se adecuan ni al grupo ni al contexto de la práctica.
<b>Los juegos son de calidad en su forma y contenido.</b>	Los juegos son originales, además tienen un objetivo coherente con las normas del juego, y éstas son claras y comprensibles. Se presentan con todas las partes solicitadas.	Los juegos tienen un objetivo coherente y unas normas claras. Se presentan todas las partes solicitadas.	Los juegos tienen un objetivo poco coherente y las normas no son del todo claras. Se presentan casi todas las partes solicitadas.	El objetivo no tiene nada que ver con las normas, y éstas son complicadas de entender. Se presentan la mitad o menos de las partes solicitadas.
<b>La intensidad y el volumen previstos siguen una lógica.</b>	La duración de las tareas es adecuada y el orden de las mismas dentro de la sesión es coherente, yendo de menos a más en intensidad y volviendo a la calma al final.	La duración de las tareas es adecuada y el orden dentro de la sesión es correcto, aunque algo incompleto. (Falta una buena activación o vuelta a la calma)	La duración de las tareas no es del todo adecuada pero se respeta el orden en la sesión.	No se respeta un orden en la sesión coherente con la intensidad de las tareas.

<b>El diseño de las tareas tiene en cuenta los recursos disponibles y posibles imprevistos.</b>	El diseño tiene en cuenta el material, el número de usuarios, el espacio y además presenta alternativas y variables de calidad.	El diseño tiene en cuenta el material, el número de usuarios y el espacio. Aunque las variables y alternativas son escasas.	El diseño tiene en cuenta el material, el número de usuarios y el espacio. Pero no prevé posibles contratiempos.	El diseño no tiene en cuenta el material disponibles, ni/o el espacio, ni/o el número de usuarios.
---	---	---	--	--

▪ **Rúbrica para evaluar la aplicación de la sesión:**

Cada juego o tarea obtuvo una calificación, positiva o negativa, en cada situación definida en la planilla de observación. Por ejemplo, el calentamiento de la sesión estuvo representado por el número 1, y se colocó en la columna de los positivos o de los negativos en cada una de las situaciones (filas). A la hora de realizar el recuento se realiza una resta entre la suma de calificaciones positivas y negativas de cada situación. Si el resultado es negativo o cero, no se obtiene la puntuación correspondiente, si por el contrario es positivo se suma el valor de esa parte al total de la calificación.

**Tabla 3. Rúbrica evaluación alumnos: aplicación práctica sesión.**

Criterios observables	Situaciones y acciones concretas		
		+	-
<b>Comunicación</b>	Modulado de la voz y localización del emisor respecto al grupo.		
	Explicaciones sencillas y comprensibles.		
	Preguntas para asegurarse de la comprensión de lo expuesto.		
	Simpatía.		
<b>Organización</b>	Utilización del espacio.		
	Reparto de los participantes en grupos.		
	Utilización del material y su distribución.		
	Utilización del tiempo (Poco tiempo perdido)		
<b>Dirección</b>	Indicaciones durante el transcurso de las dinámicas.		
	Aplicación clara de las normas.		
	Duración adecuada a lo previsto.		
<b>Improvisación</b>	Utilización de tareas diferentes a la inicialmente propuesta.		
	Adaptaciones de las tareas. (Diferente material, grupos, espacios, normas, etc.)		
<b>Participación y colaboración</b>	Participación activa como usuarios.		
	Colaboración en todo lo necesario con los responsables de la sesión.		

▪ **Diario individual de clase**

Para completar la evaluación del alumnado se utilizó el diario individual de clase, ya que mediante esta herramienta se pueden comprender elementos del desarrollo de la Unidad Didáctica que de otro modo se escaparían. En el diario se pudo ver reflejado el interés mostrado por el alumnado en sus reflexiones críticas acerca de los puntos débiles de su trabajo y en la calidad y coherencia de sus

propuestas de mejora. Ya que a mayor nivel de responsabilidad, mayor inquietud por mejorar y mayor actitud crítica a la hora de valorar su propio trabajo.

#### 4. VALORACIÓN DEL PROYECTO INTERGENERACIONAL

La valoración global del proyecto intergeneracional radica en el análisis de la información obtenida desde diferentes instrumentos. De esta manera se ha dado voz tanto a los jóvenes estudiantes como al grupo de adultos mayores. Por una parte, se recogen los contenidos más destacados que reflejaron los alumnos/as en sus diarios de clase y, por otra parte, se apuntan los resultados de diferentes cuestionarios pasados a ambos grupos.

##### 4.1. DIARIO DE CLASE DEL ALUMNADO

En cuanto a la aplicación práctica de la Unidad Didáctica, los alumnos/as se mostraron muy satisfechos con la experiencia gracias a sus posibilidades de aplicación:

*“Es más fácil aprender a hacer las cosas si tienes que usarlas” (A4-L7) <sup>1</sup>*

Se dieron cuenta de que al aplicar lo aprendido el aprendizaje es más significativo, porque hace falta integrar y aplicar todos los conocimientos en un contexto real:

*“Tener que realizar la actividad para las mujeres te da más respeto y así intentas hacerlo mejor” (A8-L2)*

No solo se valoraron los beneficios puramente físicos, tratados más habitualmente, sino que se prestó especial atención a los motivos sociales y de relación entre personas:

*“Las señoras vienen a la actividad del patronato sobre todo para relacionarse entre ellas y con los juegos se consigue más fácil” (A3-L21)*

En cuanto a la valoración de los aprendizajes personales relacionados con el desarrollo de la experiencia intergeneracional se dio importancia a la heterogeneidad del grupo:

*“...nos dimos cuenta de que no son tan diferentes a los jóvenes...algunas tienen mucho sentido del humor y otras eran muy serias y secas.”(A7-L26)*

El lado positivo de estas afirmaciones es que los alumnos/as consiguieron empatizar con el grupo de adultos mayores y de esta forma mostraron una predisposición más abierta a relacionarse.

*“Con algunas mujeres considero que me podría llevar muy bien, y con otras pues no. Pasa lo mismo que con mis compañeros de clase”. (A1- L20)*

---

<sup>1</sup>Sistema de codificación: A- Se refiere al código del alumno/a. L- Se refiere a la línea del documento en el que se encuentra la cita.

La experiencia propone una manera diferente de reconocer el trabajo, que no se valora únicamente mediante una buena nota numérica sino que se refuerza con la satisfacción de recibir refuerzos positivos por parte de los receptores del proyecto.

*“Me gustó mucho que algunas me dijeran que les había encantado la sesión” (A8-L26)*

#### 4.2. CUESTIONARIOS PASADOS AL ALUMNADO

Además del diario de clase, a los alumnos/as se les pasaron dos cuestionarios. Un primer cuestionario (escala Likert donde 1 representa el valor de mínimo acuerdo y 5 el máximo) para valorar su percepción sobre la importancia de la condición física en la salud y el uso de juegos motores en las sesiones.

Tabla 4. Importancia condición física y salud según alumnado



Las respuestas indican que la mayoría de los alumnos/as valoró de manera positiva la utilidad de los juegos motores como herramienta básica en las actividades de acondicionamiento físico para mujeres de edad adulta. Principalmente, porque se fomentan las relaciones sociales entre el grupo, y esto es algo que después de la experiencia de los alumnos/as con la actividad han considerado que es el motor de la misma.

Por otra parte, también se contestó a un cuestionario que trataba puntos relacionados con la actividad práctica y el acercamiento intergeneracional. Los resultados fueron los siguientes:

**Tabla 5. Resultados cuestionario alumnado sobre desarrollo del programa**

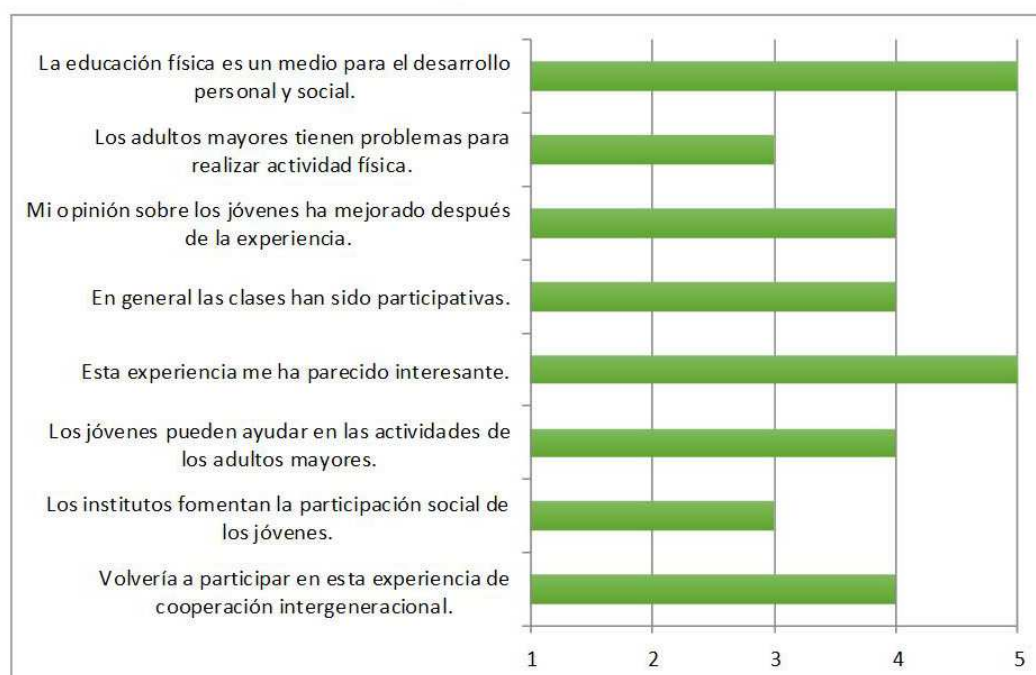


De los resultados obtenidos mediante los cuestionarios de los alumnos/as cabe destacar que la opinión de los jóvenes sobre los adultos mayores no ha mejorado tanto como se esperaba. Por otro lado, piensan que los institutos podrían fomentar mucho más la participación social de los jóvenes y que los jóvenes son útiles para la ayuda en las actividades de los adultos mayores. En general, la mayoría volvería a participar en una experiencia intergeneracional.

### 4.3. CUESTIONARIO PASADO A LOS ADULTOS MAYORES

Para conocer la opinión de los adultos mayores sobre el desarrollo de la actividad se les pasó el mismo cuestionario que sirvió para valorar las impresiones de los alumnos/as.

**Tabla 6. Resultados cuestionario adultos mayores sobre el desarrollo de la actividad**





Entre las conclusiones que se desprenden de los resultados del cuestionario de las adultas mayores cabe destacar el hecho de que no se consideran a sí mismas absolutamente aptas para realizar actividad física sin dificultad. Asimismo, conviene señalar que la opinión sobre los alumnos/as ha mejorado considerablemente. Finalmente, coinciden con los alumnos/as en que los institutos podrían fomentar en mayor medida la participación social de los jóvenes.

## 5. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

La evaluación del proyecto presentado se puede abordar desde dos puntos de vista claramente diferenciados. En primer lugar, sacaremos conclusiones a partir de los resultados obtenidos en el ámbito del desarrollo curricular, donde la metodología utilizada ha sido la protagonista. En segundo lugar, nos centraremos en los efectos que el proyecto como programa intergeneracional ha producido al acercamiento entre generaciones.

En lo que al desarrollo curricular se refiere, el cambio de rol del alumnado convirtiéndose en docente, les ha ayudado a entender y valorar tanto aspectos puramente conceptuales (el significado de la condición física, los métodos generales de entrenamiento, las partes de una sesión, etc.) como contenidos procedimentales (exponer de forma clara, dirigir una sesión con autoridad, ser capaz de adaptar una actividad a las condiciones y el nivel de los participantes, etc.) y, finalmente, también contenidos actitudinales, sin los cuales hubiera sido imposible el correcto desarrollo del proyecto (ser solidarios con el resto de grupos, cooperar y llegar a acuerdos en el trabajo en equipo, valorar los efectos positivos que el entrenamiento de la condición física tiene en la salud, etc.)

Por otro lado, los resultados relacionados con el carácter intergeneracional del proyecto indican que los objetivos planteados para dicho programa no se han cumplido totalmente. Aunque sí se han desarrollado valores como la constancia y la fuerza de voluntad, las actitudes empáticas del alumnado no han cristalizado totalmente en un cambio de opinión respecto a los adultos mayores. Esto seguramente se ha debido a que, primero, la Unidad Didáctica no ha durado el tiempo suficiente y, segundo, el grupo de adultos mayores era demasiado numeroso para favorecer relaciones más estrechas. De todas formas, prácticamente la totalidad de participantes de la experiencia se ha mostrado de acuerdo en repetirla.

Por último, apuntamos aspectos a mejorar para próximas aplicaciones como: (1) La duración de la experiencia no ha sido la suficiente. Lo ideal para que el resultado del programa intergeneracional hubiera sido totalmente satisfactorio es que se hubiera prolongado, tal vez, durante todo un trimestre. (2) El número de adultos mayores ha sido demasiado elevado. Esta situación sirvió para conocer mejor las condiciones laborales actuales de algunos de los profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte, aunque hubiera facilitado mucho la consecución de los objetivos propuestos en el programa intergeneracional que el grupo hubiera sido menos numeroso.

En definitiva, después de valorar el funcionamiento del proyecto, de analizar los efectos que ha tenido sobre el alumnado y de considerar el trabajo que han desarrollado durante esta Unidad Didáctica, se puede concluir que la propuesta ha

facilitado, mediante la innovación metodológica aplicada, la necesaria conexión entre la educación y la sociedad.

## **6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

Dévis, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.

ICIP (2012). *International Consortium for Intergenerational Programmes*.

Lawrence-Jacobson, A.R. (2006). Intergenerational Community Action and Youth Empowerment. *Journal of Intergenerational Relationships*, 4, 1, 137-147.

López-Pastor, V.M. (2013): Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *Revista de Educación Física: Renovar la teoría y práctica*, 131, 4-13.

Moreno, J.A., Gómez, A. y Cervelló, E. (2010). Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de educación física. *European Journal of Human Movement*, 24, 1-21.

Peiró, C., Pérez, E. y Valencia, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 40, 28-44.

Pérez, M. (2007): La educación intergeneracional: necesidad de la sociedad actual. *Comunicación presentada en el VIII Congreso Nacional de Organizaciones Mayores*, 22-23 de abril, Madrid.

Yániz, C. y Villadón, L. (2006). Planificar desde competencias para promover el aprendizaje. El reto de la sociedad del conocimiento para el profesorado universitario. *Cuadernos monográficos del ICE Universidad de Deusto*, 12.

**Fecha de recepción: 11/11/2014**  
**Fecha de aceptación: 22/11/2014**