

**MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA,
BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y
ENSEÑANZA DE IDIOMAS. ESPECIALIDAD EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

**EL APRENDIZAJE-SERVICIO COMO PROPUESTA
METODOLÓGICA PARA MEJORAR LOS HÁBITOS
DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN
SECUNDARIA OBLIGATORIA**

Trabajo Fin de Máster presentado por: María de las Nieves Hernández

Tutor: D. Jorge Miguel Fernández Cabrera

Curso académico: 2019/ 2020

Convocatoria: Junio

Resumen

Este Trabajo de Fin de Máster (TFM) muestra la incidencia de la puesta en práctica de un proyecto de Aprendizaje-Servicio (ApS) como metodología de enseñanza para la mejora de hábitos de práctica de actividad física y deportiva de un grupo de alumnos-as de primero de la ESO del IES Tegueste. Para ello, contamos con la colaboración de un grupo de alumnos-as de primero de bachillerato del mismo centro que, de forma voluntaria, se han ofrecido a colaborar para implementar, con la orientación adecuada por nuestra parte, una propuesta de práctica de juegos deportivos y actividades físicas en el horario de recreo. Se empleó una estrategia cualitativa para conocer la incidencia de la experiencia en los dos colectivos participantes, mediante la aplicación de dos grupos focales (uno a cada colectivo) y que se complementa con la información obtenida a través píldoras individuales, un informe final conjunto de ambos colectivos y la cumplimentación de un ludograma por parte del grupo de 1º de la ESO. Los resultados podrían apuntar hacia una mejora en el compromiso y el aprendizaje del alumnado de 1º de Bachillerato y en el empoderamiento del alumnado de 1º de la ESO, al asumir responsabilidades personales y grupales que han posibilitado una continuidad en el desarrollo de hábitos de práctica física y deportiva.

Palabras clave: Aprendizaje Servicio, juegos deportivos, hábitos de práctica deportiva, Educación Secundaria.

Abstract

This Final Master's Work (TFM) shows the impact of the implementation of a service-learning project (ApS) as a teaching methodology for the improvement of physical activity and sports habits of a group of first-year students of the IES Tegueste. To do this, we have the collaboration of a group of first year students of the same centre who, on a voluntary basis, have offered to collaborate to implement, with the appropriate guidance from us, a proposal for the practice of sports games and physical activities during the recreation time. A qualitative strategy was used to find out the impact of the experience on the two participating groups, through the application of two focus groups (one for each group) and which is complemented with the information obtained through individual pills, a joint final report from both groups and the completion of a play chart by the group of 1st of ESO. The results could point to an improvement in the commitment and learning of the students of the 1st of Secondary Education and in the empowerment of the students

of the 1st of ESO, by assuming personal and group responsibilities that have made possible a continuity in the development of physical and sports practice habits.

Key words: Service Learning (ApS), sports games, sports practice habits, Secondary Education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	8
3. OBJETIVOS DEL PROYECTO	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
4.1 Aprendizaje- Servicio	11
4.1.1 <i>Análisis conceptual del Aprendizaje de Servicio</i>	11
4.1.3 <i>Elementos esenciales que debe cumplir todo proyecto ApS</i>	12
4.1.4 <i>Características de un proyecto ApS como propuesta metodológica</i>	13
4.1.5 <i>Beneficios del ApS</i>	16
4.2 Aprendizaje-Servicio en Educación Física	18
4.3 Vinculación entre el ApS y el Currículo de Educación física	19
4.4 Hábitos de actividad física en el alumnado de Secundaria y sus posibles planteamientos metodológicos	20
5. MÉTODO Y PROCEDIMIENTO	23
5.1 Diseño de la innovación	23
5.2 Contexto y participantes	23
5.3 Esquemas y fase	25
5.4 Material	27
5.5 Entidades que participan en el proyecto	27
5.6 Propuesta de intervención	27
5.7 Instrumentos de recogida de datos y herramienta de análisis	31
6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA EXPERIENCIA	34
6.1 Relación y grado de consecución de los objetivos definidos	34
6.2 Ludograma	36
6.3 Valoración de la experiencia ApS	37

7. REFLEXIÓN FINAL	40
8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS.....	41
8.1 Limitaciones.....	41
8.2 Prospectivas.....	41
9. REFERENCIAS.....	42

1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Máster (TFM) se presenta una propuesta de trabajo en Educación Física basada en una metodología de Aprendizaje-Servicio (ApS), que se suele relacionar con la “práctica educativa que implica un ejercicio de reconstrucción de los saberes, ya que enfrenta a los y las participantes a problemas sociales y educativos que están conectados a diversas perspectivas y posiciones en el abordaje de los mismos” (Mayor y Rodríguez, 2016, p. 547).

Este tipo de metodología resalta la importancia que adquiere el alumnado al convertirse en protagonista de su propio aprendizaje. El ApS destaca por sí mismo debido a su carácter socializador, el cual crea un vínculo entre el alumnado y su entorno, comprometiéndolos con su mejora.

Las competencias específicas del TFM¹ que podemos desarrollar con su elaboración, son las siguientes:

- *Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación y evaluación educativas y ser capaz de diseñar y desarrollar proyectos de investigación, innovación y evaluación.* Uno de los retos que plantea esta propuesta ApS es su diseño y su implementación, ya que los resultados nos aportarán información sobre la forma de llevarlo a cabo y de modificarlo posteriormente para poco a poco mejorarlo.
- *Conocer y aplicar propuestas docentes innovadoras en el ámbito de la especialización cursada.* Consideramos que adquiere una vital importancia utilizar metodologías innovadoras que motiven al alumnado aportando responsabilidad y autonomía, es por ello, que el ApS recoge estas características y son potenciadas en los distintos proyectos que se pueden abordar.
- *Promover acciones de educación emocional, en valores y formación ciudadana.* Con nuestra propuesta pretendemos que el alumnado adquiera el compromiso social de ayudarse, no sólo a sí mismo, sino también a los demás mediante la actividad física.
- *Identificar y planificar la resolución de situaciones educativas que afectan a estudiantes con diferentes capacidades y diferentes ritmos de aprendizaje.* Esta propuesta ApS incidirá en su mayoría en el alumnado cuyo compromiso motor a lo

¹ Las competencias del Trabajo de Fin de Máster pueden consultarse en el siguiente enlace: https://www.ull.es/apps/guias/guias/view_guide/21309/

largo de la jornada es inexistente, a excepción de las horas dedicadas a la materia de Educación Física.

- *Conocer las características de los estudiantes, sus contextos sociales y motivaciones.*
En este caso, mediante las charlas entre los pequeños grupos interesados, conoceremos aquellas actividades y juegos deportivos que fomentarán en el alumnado la activación que buscamos.

El proyecto de innovación que se presenta, se desarrolla en el contexto del IES Tegueste (Tenerife). En él, intervendrán dos grupos; por un lado, el alumnado que realiza el servicio, diseñando y aplicando propuestas para fomentar el desarrollo de hábitos de actividad física (1º de Bachillerato) y, por otro, alumnado perteneciente a 1º de Educación Secundaria, al que se dirige la citada propuesta para mejorar sus hábitos de actividad física, y que aporta al alumnado de 1º de Bachillerato experiencias y aprendizajes para llevar a la práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del curso. No se trata de que el alumnado de 1º de Bachillerato sustituya al docente de Educación Física y que imparta las clases al grupo de 1º de la ESO, sino que se busca un equilibrio entre ambos colectivos, donde el segundo recibe un servicio y el primero aporta el aprendizaje; teniendo en cuenta que en ambos grupos exista una corresponsabilidad en las actividades que se desarrollen y que se busque un fin formativo (Chiva et al., 2019).

Nuestro planteamiento de partida es tener una charla con el alumnado en el que se ha detectado una falta de hábitos de actividad física y a partir de aquí plantear la pregunta, ¿qué podemos hacer nosotros para mejorar la situación? Al alumnado dispuesto a participar de manera voluntaria, se le planteará la posibilidad de formar parte de algunas actividades que se podrían organizar en el horario de recreo. Posteriormente, se realiza una reunión conjunta con el grupo de participantes de 1º de Bachillerato dispuesto a colaborar en este horario, para planificar distintas actividades que sean acordadas por ambos colectivos. A continuación, se establece un plan de acción y se temporaliza. Finalmente, se proponen estrategias e instrumentos para extraer datos que nos aporten información sobre el grado de calidad de la experiencia ApS para la mejora de los hábitos de actividad física en el grupo de 1º de la ESO.

Como comentábamos anteriormente, el alumnado de 1º de la ESO tiene entre 12-13 años de edad y el de 1º de Bachillerato entre 16-17. Esto implica que, según Piaget (1972), el alumnado se encuentra en la etapa de operaciones formales, donde comienzan a hacer uso

de su lógica para alcanzar posibles conclusiones abstractas que no tienen por qué haber sido experimentadas. Este tipo de esquemas de pensamientos les permite hacer frente a situaciones problemáticas como las que encontraremos en nuestro proyecto ApS.

Sin embargo, según Aguirre (1994), y la declaración sobre los distintos Subestadios pertenecientes a la adolescencia, el alumnado procedente de 1º de la ESO se encontraría en la Protoadolescencia, donde lo que va a primar es el grupo de iguales y su aceptación; mientras que el grupo de 1º de Bachillerato se encontraría en la Mesoadolescencia donde la mayor importancia la adquiere la pareja y la elección profesional.

Con nuestra propuesta, el alumnado de 1º de la ESO mejorará sus relaciones interpersonales con el resto de discentes durante las actividades, ya que los agrupamientos favorecerán este aspecto. Por otro lado, el alumnado de 1º de Bachillerato mejorará sus competencias comunicativas eliminando las barreras que pueden ocasionar la impartición de una clase. Este aspecto se relaciona con su futuro académico otorgando al alumnado herramientas y otorgando experiencias que facilitarán la posible elección de la materia de Acondicionamiento Físico en el siguiente curso académico.

A lo largo de este TFM, se justificará la importancia de incidir sobre los hábitos de actividad física, así como de hacer visible la necesidad que plantea el alumnado perteneciente a Secundaria. Posteriormente se abarcarán los objetivos que rigen nuestra intervención metodológica, entre ellos, valorar la incidencia de nuestro proyecto de ApS en el centro y la percepción del profesorado frente a este tipo de metodología. A modo de contextualización teórica, se tratará el concepto de ApS, sus posibles actuaciones dentro de la Educación Física y los beneficios que la preceden, basándonos en las ideas y aportaciones de distintos autores y autoras. Para delimitar el método del proyecto se establecerá su diseño y su posible temporalización, tomando como referencia la muestra de alumnado, el material disponible y el método de recogida de datos. Habiendo obtenido la información necesaria por medio de los distintos instrumentos, se analizarán los resultados, obteniendo diferentes líneas de discusión y finalmente plantearemos las conclusiones y prospectivas del proyecto.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Como detonante que justifica nuestro proyecto ApS, nos encontramos con el concepto de calidad de vida. En numerosas ocasiones, este se ve condicionado en la etapa adulta por aspectos materiales como el dinero, el éxito laboral, el número de relaciones que

establecemos con el resto de la población, etc. Sin embargo, pocos hablan de la higiene mental, del cuidado de nuestro cuerpo y la importancia que estos factores poseen frente a cómo nos sentimos y nos relacionamos en la actualidad.

En la sociedad en la que vivimos priorizamos la multitarea y desarrollamos hábitos que a lo largo de la vida nos acarrearán problemas de salud. Por ello, a la hora de realizar la propuesta nos preguntamos ¿incidimos lo suficiente en esto? ¿verdaderamente le damos importancia a estos hábitos que determinarán el desarrollo de los futuros individuos que formarán nuestra sociedad?

Un estudio sobre la población de adolescentes en la Comunidad Autónoma de Canarias realizado por Navarro, Ojeda, Navarro, López, Brito y Ruiz (2012) establece que:

Los adolescentes de Canarias muestran un escaso compromiso con un estilo de vida físicamente activo, lo cual se constituye en una seria barrera que les impide acceder a los beneficios que, para su salud, calidad de vida y desarrollo personal se derivan de la práctica de la misma. (p.33)

Teniendo como referencia este estudio que se centra en la población de Canarias, observamos como el alumnado de 1º de la ESO perteneciente al IES Tegueste presenta las mismas dificultades frente a la actividad física. Los adolescentes actualmente se enfrentan a numerosos estímulos, sobretodo, a través del auge de las nuevas tecnologías. El incremento de su uso ha desplazado de manera notoria a la actividad física y al estilo de vida que conlleva.

Por otro lado, Navarro et al., (2012) afirman que:

Se hace necesario la puesta en marcha de un conjunto de acciones que tengan por objeto el incremento de los niveles de práctica de actividad física tanto en horario escolar, mediante el incremento del horario lectivo que en la actualidad se destina a la materia de educación física en el vigente currículo escolar de la Enseñanza Básica, como extraescolar, a través de la puesta en práctica de programas de intervención de promoción de la actividad física y la salud dirigidos a este sector de la población. (p. 33)

Siguiendo esta premisa, a través de nuestro proyecto ApS pretendemos hacer visible dicha necesidad posibilitando al alumnado la elección de las propias prácticas, de manera que encontremos un alumnado motivado por mejorar sus hábitos de actividad física.

3. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Al igual que se comentó en la introducción de este trabajo, nuestro proyecto cuenta con una serie de objetivos, tanto para los discentes que reciben el servicio en sí (alumnado de 1º de la ESO), como para el alumnado que lo aporta (alumnado de 1º de Bachillerato). En el IES Tegueste no se ha desarrollado hasta la fecha en la materia de Educación Física ningún proyecto ApS, de manera que a continuación, haremos explícitos los objetivos que pretendemos conseguir a través del desarrollo del nuestro:

1. Trabajar contenidos específicos de la asignatura de Educación Física a través de nuestro proyecto.
2. Conocer el grado de actividad física desarrollada por el alumnado del IES Tegueste.
3. Diseñar y llevar a la práctica la propuesta de ApS de manera que el alumnado adquiera hábitos de actividad física y los implementen a lo largo de su trayectoria vital.
4. Fomentar en el alumnado de 1º de Bachillerato actitudes de colaboración y de compromiso social hacia sus iguales, mediante el uso de los contenidos aprendidos para afrontar el reto de mejorar los hábitos de actividad física de otros-as compañeros-as.
5. Valorar la posible incidencia de nuestro proyecto de ApS en la percepción del alumnado de los grupos participantes (alumnado de 1º de ESO y 1º Bachillerato).

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado trataremos de argumentar nuestra propuesta a partir de los distintos antecedentes consultados para posteriormente concretar una definición que acompañe a nuestro proyecto. Se abordarán aspectos como la metodología del ApS, las fases que constituirán la propuesta y fundamentalmente el concepto de ApS. Además, estableceremos los distintos beneficios que provocará nuestra intervención y su anclaje curricular dentro de la legislación vigente. Para finalizar, resaltaremos la necesidad de la creación de hábitos de actividad física en el alumnado de primero de secundaria.

4.1 Aprendizaje- Servicio

4.1.1 Análisis conceptual del Aprendizaje de Servicio

El ApS en la actualidad se entiende como algo novedoso. Sin embargo, John Dewey (1922) planteaba la necesidad de que la educación estuviese orientada a resolver aquellos retos y situaciones que los infantes encontrarían en su día a día, ya que su ambiente determinaría la personalidad de los individuos.

La difusión del ApS en España se inicia a en los primeros años del siglo XXI a través de la Fundación Zerbikas en el País Vasco y el Centro Promotor de Aprendizaje-Servicio en Cataluña, realizando diversas actividades formativas dirigidas al profesorado (Mayor y Rodríguez, 2016).

Puig et al., (2009) definen el ApS como un método de aprendizaje donde los distintos contenidos, competencias y valores se ven desarrollados y contribuidos a través de la implementación de una sola actividad. Y es que el aprendizaje no abarca una sola dirección, por el contrario, el ApS es bidireccional, debido a que la contribución a un aspecto social aporta una experiencia que enriquece al individuo y a la comunidad.

Podría afirmarse que el voluntariado, así como la contribución de la escuela a aspectos sociales se ha desarrollado a lo largo de décadas. Es por ello que lo que caracteriza al ApS es la capacidad de articular un proyecto o actividad de forma coordinada con las distintas instituciones y obtener un producto que conjugue los valores y contenidos que se pretenden compartir.

Para Mendía (2016), el ApS ayuda al alumnado a desarrollarse como persona participando en proyectos que conjugan su interés personal y el de la comunidad. De esta manera se establecen distintos ámbitos que forman parte de la Educación actual y a los cuales se aportan nuevas perspectivas desde el ApS.

Por otro lado, Mayor y Rodríguez (2016) entienden el ApS como una práctica educativa que implica un ejercicio de reconstrucción de los saberes, ya que enfrenta a los y las participantes a problemas sociales y educativos que están conectados a diversas perspectivas y posiciones en el abordaje de los mismos.

Desde la perspectiva de una educación solidaria, Tapia (2007) afirma que:

Definimos al aprendizaje-servicio en las organizaciones de la sociedad civil como iniciativas que apuntan simultáneamente a atender solidariamente a una demanda social

y a generar intencionadamente una oferta formativa para los miembros de la organización. Estas actividades y programas están protagonizadas por los miembros de la organización, destinadas a atender necesidades reales y sentidas de una comunidad, y planificadas en forma integrada con objetivos de formación establecidos intencionada y explícitamente, en función del crecimiento integral y el aprendizaje permanente de los miembros de la organización. (p.24)

Por consiguiente, basándonos en las aportaciones anteriores entendemos el ApS como un modelo educativo donde el alumnado parte de un rol activo en su aprendizaje, centrándose en la contribución a la mejora de una problemática social. Dicha contribución facilitará la implementación de contenidos propios del aprendizaje y el desarrollo de distintos valores y competencias. Todo ello se realizará a través de una actividad de manera coordinada y otorgará al alumnado experiencias que contribuyan al desarrollo integral de los mismos.

Entendemos el ApS como una metodología que enriquece al alumnado de manera integral, ya que se basa en la necesidad de respuesta a un problema real y el cuál otorgará al alumnado recursos y herramientas para afrontar futuros obstáculos. Dentro de nuestro ámbito, consideramos que el proyecto contribuirá a formar individuos comprometidos con su bienestar y su salud.

4.1.3 Elementos esenciales que debe cumplir todo proyecto ApS

Como veremos en el siguiente apartado, el ApS posee una serie de características. Sin embargo, para poder definirlo como tal, Chiva-Bartoll et al. (2019) proponen una serie de requisitos. Entre ellos encontramos la vinculación directa con el currículo de la materia que se encuentra relacionada con el proyecto; deberán integrarse y evaluarse los objetivos del proyecto ApS con la finalidad de que haya reciprocidad; conviene la existencia de una reflexión para interiorizar el aprendizaje obtenido de la experiencia y que de esta forma el alumnado profundice en su propio conocimiento; los estudiantes deberán sentirse partícipes y tomar decisiones en todo momento que resulten fundamentales para la puesta en marcha del proyecto; por último, el proyecto ApS debe estar orientado hacia necesidades reales y no a hipótesis.

Basándonos en los aspectos mencionados anteriormente consideramos que nuestro proyecto cumple con cada uno de ellos, puesto que como mencionamos en uno de los apartados, se encuentra totalmente ligado al currículo. La evaluación de los objetivos es considerada uno de los pilares fundamentales de nuestra intervención, como ya

observaremos en el apartado destinado a ello. Por otro lado, la reflexión forma parte de las fases transversales de nuestro proyecto, ya que el alumnado valorará la práctica al finalizar la semana clarificando sus opiniones y sus opciones de mejora. Como ya comentaremos en la metodología, el alumnado forma parte activa en el proceso de selección, desarrollo y aplicación de las prácticas. Finalmente, destacar que la necesidad de crear hábitos de actividad física en el alumnado de 1º de la ESO surge tras la observación sistemática de su profesora de Educación Física.

4.1.4 Características de un proyecto ApS como propuesta metodológica

Para poder establecer las características principales que conforman la estructura de un proyecto ApS, es necesario delimitar dicho concepto y definir aquello que no lo es. El ApS no es simplemente un voluntariado donde los que realizan el servicio no reciben nada a cambio, más bien todo lo contrario, reciben experiencias y aprenden a realizar propuestas vinculadas a los contenidos que han desarrollado de forma previa. Es por ello que, a través del ApS, el proceso de aprendizaje se convierte en algo más formativo y competencial. Se podría decir que tampoco se trata de actividades esporádicas donde se realiza un simple servicio a la comunidad. De forma antagónica a lo mencionado anteriormente, el ApS no se concibe como un simple trabajo de campo donde el entorno no recibe ningún tipo de beneficio por parte del que realiza la acción.

Es por ello que el ApS se trata de una hibridación de los aspectos comentados anteriormente (figura 1) y que atraviesa los paradigmas individualistas a los que está sometida la educación actual, destacando el valor de la solidaridad y la unión para sobrellevar los distintos retos que plantea la sociedad.

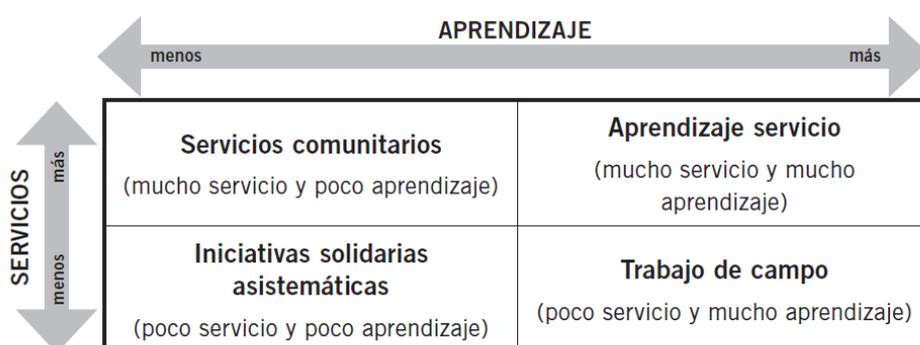


Figura 1. Diferenciación de conceptos entre ApS, voluntariado, trabajo de campo, actividades voluntarias esporádicas y el ApS solidario (Tomado de Puig, Batlle, Bosch y Palos, 2019).

La innovación que propone el ApS reside en establecer como complementarios aspectos y proyectos que antiguamente se desarrollaban de manera puntual y sin ningún tipo de anclaje curricular y basándose en un aprendizaje poco significativo. El planteamiento de poder relacionar aquellos contenidos trabajados a lo largo de las distintas Situaciones de Aprendizaje y posteriormente enmarcarlos en acciones que aportan a la comunidad de manera práctica y exploratoria, permitiendo que el alumnado reflexione y analice las acciones realizadas sobre la ciudadanía y contribuyendo al desarrollo de sus competencias.

Abal (2016) establece una serie de características que se encuentran implícitas en los proyectos ApS:

La integración del aprendizaje con el servicio en terreno mediante, el compromiso solidario; la proyección del aprendizaje; el desarrollo de los valores de ciudadanía; la relación dialéctica entre acción y reflexión; la búsqueda de la transformación educativa y social; la construcción cooperativa de los diversos actores; el valor atribuido a la formación integral del educando y la pluralidad de fuentes conceptuales y prácticas. (p. 17)

El ApS, “trata de actividades complejas, que requieren la sistematización de objetivos y tareas, tanto de servicio como de aprendizaje; que se engranan en un proyecto bien articulado que se ejecuta en diferentes fases” (Puig, Gijón, Martín y Rubio, 2011, p.53). Según los autores anteriores, un proyecto ApS consta de las siguientes fases, por un lado, un diagnóstico de la realidad a la que se enfrentan, así como del problema planteado, el desarrollo de un plan de acción para responder a la situación y la obtención de los distintos resultados y sus respectivos análisis.

Por otro lado, Tapia (2018) establece las siguientes etapas que conforma un proyecto ApS:

1. *Motivación*: Reconocimiento de las inquietudes planteadas por los estudiantes o la comunidad.
2. *Diagnóstico*: Acercamiento a un recorte de la realidad, reconocimiento y diagnóstico de problemas, emergencias, desafíos en base a los cuales se realiza.
3. *Diseño y planificación*: el planteamiento del proyecto involucra tanto los acuerdos con las organizaciones aliadas y los participantes comunitarios sobre los objetivos de la acción solidaria, como el planteamiento de los contenidos curriculares y actividades

de aprendizaje y reflexión sobre la práctica que se articularán con la actividad en terreno.

4. *Ejecución del proyecto*: el tiempo de puesta en práctica de lo proyectado, con las necesarias adecuaciones a los inevitables imprevistos.
5. *Cierre*: el momento final de evaluación de lo actuado, de celebración de los logros y de eventual planteo de nuevas etapas y continuidades del proyecto.

Además, como se observa en la figura 2, Tapia (2018) establece tres procesos que se desarrollan de manera transversal a lo largo de las 5 fases anteriormente mencionadas.

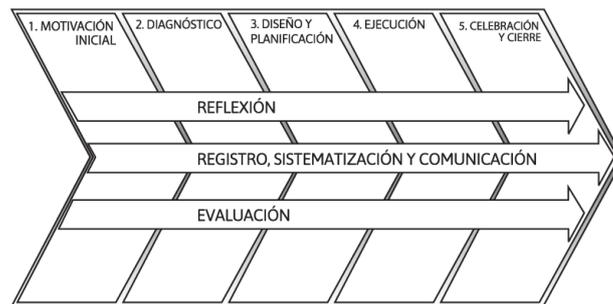


Figura 2: Itinerario para los proyectos de Aprendizaje Servicio, Tapia (2018)

Otros autores como Uruñuela (2018) establece que los proyectos ApS constan de diez fases, estas son más específicas en comparación con las anteriormente citadas.

1. ¿Cómo iniciar el proyecto?
2. Reconocer necesidades
3. Buscar entidades que colaboren
4. Pensar un servicio
5. Prever los aprendizajes
6. Promover la participación
7. Diseñar un plan y aplicarlo
8. Reflexionar sobre la experiencia
9. Celebrar los resultados
10. Mejorar el proyecto

Finalmente, y tomando como referencia la intervención de Tapia (2018) y lo analizado anteriormente, nuestra experiencia de ApS contará con las siguientes fases:

1. Diagnóstico
2. Diseño y planificación
3. Ejecución del proyecto

4. Evaluación del proyecto

A modo de aclaración, la fase de “Motivación”, relacionada con la fase 1 de Tapia (2018), fue definida con el profesorado perteneciente al centro donde se realiza la intervención. Asimismo, la fase número 3: *Ejecución del proyecto*, no se ha podido llevar a cabo por la aprobación del Real Decreto 463/2020 de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Finalmente, con respecto al apartado de evaluación del proyecto, tomamos como referencia la propuesta de Puig, Martín y Rubio (2017), a partir de la cuál haremos una autoevaluación de la experiencia de ApS y que nos ayudará a reflexionar sobre la calidad de los dinamismos básicos, pedagógicos y organizativos presentes en nuestra propuesta y nos proporcionará argumentos para mejorar en futuras experiencias.

4.1.5 Beneficios del ApS

El enfoque metodológico del ApS aporta un papel protagonista al grupo de individuos que realizan el servicio, propiciando la participación y la inclusión en todos sus aspectos. Por otro lado, favorece la reflexión y el análisis por parte del alumnado para resolver una serie de retos, es decir, un enfoque metodológico de resolución de problemas donde los conocimientos y contenidos trabajados desde las aulas ayudarán a resolver de forma práctica las problemáticas que encontremos en la comunidad.

En la Tabla 1 se recogen los beneficios que se obtienen implementando el ApS como recurso en el aula. Puig, Gijón, Martín y Rubio (2011), basan sus ideas en las aportaciones de Furco (2004), donde se establecen los distintos impactos educativos de una experiencia ApS.

Tabla 1

Impactos educativos del ApS (Furco, 2004)

IMPACTO EDUCATIVO DEL APRENDIZAJE SERVICIO	
Académico y cognitivo	<ul style="list-style-type: none">- Aumento del rendimiento en pruebas estandarizadas.- Mayor desarrollo de conocimientos conceptuales y competencias.- Mayor asistencia, motivación respecto a la escuela y retención.- Mejores notas promedio- Mayor habilidad para analizar y sintetizar información compleja.
Formación cívica	<ul style="list-style-type: none">- Mayor comprensión de la política y de las actividades gubernamentales.- Mejor participación en la comunidad y en las cuestiones públicas.- Mejor ejercicio de la ciudadanía y de la responsabilidad ciudadana.- Mayor conciencia y comprensión de las cuestiones sociales.- Compromiso con el servicio comunitario.

Vocacional y profesional	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliación de la conciencia y de las opciones vocacionales. - Mejora de las competencias profesionales. - Mayor comprensión de la ética del trabajo. - Mejor preparación para el mundo del trabajo.
Ético y moral	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor exposición a nuevos puntos de vista y perspectivas. - Cambios positivos en el juicio ético. - Mayor habilidad para tomar decisiones independientes respecto a cuestiones morales.
Personal	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliación de las cualidades y competencias para el liderazgo. - Mayor autoestima. - Mayor conocimiento de sí mismo/a. - Mayor resiliencia. - Mayor eficacia personal.
Social	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor compañerismo entre estudiantes. - Mayor habilidad para trabajar en equipos o para trabajar con otros. - Capacidad para desechar los prejuicios. - Mejora de las conductas prosociales.

Además de los beneficios que puede obtener el alumnado, las instituciones educativas se ven beneficiadas al contribuir al proceso de innovación otorgando al profesorado un nuevo rol como guía. Por otro lado, la realización de este tipo de metodologías favorece el cambio de imagen social sobre dichas instituciones y repercute de forma directa en el su clima (Puig et al., 2011).

Respecto a las entidades sociales, se benefician en el momento en que crean relaciones con las propias instituciones ya que visibilizan la causa y encuentran respuesta a ella. El hecho de involucrar a jóvenes a través de este tipo de proyectos, hacen que este tipo de entidades asuman el rol de agente educativo y otorguen determinados valores (Puig et al., 2011).

Finalmente, a través del ApS favorecemos a la comunidad, ya que se incide directamente sobre la mejora de necesidades sociales y refuerzan el sentimiento de pertenencia y la unión de los ciudadanos/as (Puig et al., 2011).

Sin embargo, Deeley (2016) afirma: “Las experiencias que generan cierta incomodidad [y las experiencias de ApS la generan] son potenciales fuentes de aprendizaje” (p. 55). Por lo tanto, nosotros como docentes debemos tomar un rol de guía que garantice al alumnado contar con recursos y competencias que les permitan abordar la necesidad social planteada.

Llegados a este punto podemos establecer los beneficios que aportará nuestro proyecto ApS al alumnado que participe en él. Por un lado, el alumnado que recibe el servicio prolongará su horario de actividad física adquiriéndolo como hábito en su día a día; mejora de las relaciones personales entre el alumnado; mayor capacidad de trabajo en

grupo; obtención de información sobre los hábitos saludables que pueden incluir fácilmente en su día a día; conocimiento de prácticas físicas desconocidas hasta el momento. Por otro lado, el alumnado que realiza el servicio obtendrá los siguientes beneficios de proyecto: mayor desarrollo de conocimientos conceptuales y competenciales; mayor asistencia, motivación respecto a la escuela y retención; mayor habilidad para analizar y sintetizar información compleja; mejora en las relaciones interpersonales; mayor nivel de autocrítica; aumento de la resiliencia; ampliación del liderazgo y la autonomía.

4.2 Aprendizaje-Servicio en Educación Física

En el área de Educación Física, el ApS es uno de los métodos pedagógicos que cosecha mayor aceptación en el ámbito universitario actual, ya que las experiencias vividas por el alumnado no solo contribuyen a la adquisición de nuevos aprendizajes, sino que ponen mayor énfasis en facilitar la formación ciudadana (Carson & Raguse, 2014).

Al ser una materia donde el ApS puede adquirir una gran importancia, existen numerosos artículos que hablan de los beneficios que este tipo de metodología ocasiona. En la Tabla 2 se establece la relación entre los posibles efectos y los estudios que lo plantean propuestos por Corbatón, Moliner, Martí, Gil y Chiva (2015).

Tabla 2

Efectos del ApS en Educación Física (Corbatón et al., 2015)

EFECTOS DEL APS EN EF		ESTUDIOS
Aptitud para el desarrollo de la comprensión cultural	Desarrollo de la conciencia cultural y de habilidades sociales y culturales	Galvan y Parker (2011) Konukman y Schneider (2012) Meaney, Housman, Cavazos y Wilcox (2012)
Prevención de la obesidad infantil	Experiencia positiva para desarrollar competencias de la educación para la salud	Himelein, Passman y Phillips (2010) Meaney, Hart y Griffin (2009)
Comprensión de la diversidad	El APS empodera para luchar contra las injusticias	Baldwin, Buchanan y Rudisill (2007)
Desarrollo de la movilidad en personas con alteraciones de esta capacidad	Exposición al aprendizaje experiencial	Bishop y Driver (2007) Williams y Kovacs (2001)
Aprendizaje de contenidos didácticos de la materia	Diseño de las experiencias en conexión con el currículum	Galvan y Parker (2011) Gil (2012)

Analizando la tabla anterior, podemos justificar el uso del ApS como modelo metodológico en Educación Física. El carácter práctico de la materia y el aprendizaje

mediante la experimentación que caracteriza al ApS, influyen en el planteamiento de una educación formativa, significativa e inclusiva. Este aspecto justifica la contribución directa que se hace a la Competencia Social y Cívica, puesto que en la materia de Educación Física abarca relaciones interpersonales que normalmente no se ven reflejadas en otras materias y el ApS contribuye al desarrollo de valores morales.

Por otro lado, nuestro proyecto influye en el alumnado que participa en él contribuyendo a la prevención de la obesidad infantil, ya que resalta la importancia de los hábitos saludables y concretamente de la actividad física. Finalmente, el aprendizaje de contenidos de la materia por parte de ambos grupos, hace que estos adquieran una dimensión más amplia de la utilidad de lo impartido en la asignatura, debido a que conectan lo teórico con el ámbito práctico y de carácter cotidiano.

4.3 Vinculación entre el ApS y el Currículo de Educación física

Como comentábamos anteriormente, el ApS se define como una metodología innovadora ya que produce un cambio de forma planificada en los servicios que se ofrecen a la Comunidad Educativa y estos generan una mejora en los objetivos planteados.

Desde el currículo de la Educación Física se persigue el desarrollo integral de los individuos, es decir, desarrollando todas y cada una de las competencias, incidiendo en el desarrollo de la competencia motriz. Estas se verán contribuidas mediante las numerosas interacciones y retos a los que tendrán que enfrentarse utilizando la motricidad como pieza clave para su superación.

Debemos entender que durante la etapa de secundaria el alumnado atraviesa múltiples cambios, y desde el área se debe contribuir a fomentar la actividad física, la mejora de la salud y la responsabilidad individual entendiendo estos como cimientos para formar ciudadanos sanos y comprometidos con su bienestar. Para ello, es necesario aplicar distintas metodologías que contribuirán a su desarrollo. El Decreto 83/2016 establece lo siguiente con respecto a las orientaciones metodológicas:

En general, los procesos de enseñanza y aprendizaje han de seguir una metodología que permita integrar distintos modelos, métodos, estrategias y técnicas pedagógicas con las que plantear las tareas al alumnado. El grado de apertura de estas estrategias marcará su orientación hacia la instrucción, la participación y la emancipación en función del objetivo, su dificultad, el momento o la situación de enseñanza en que se encuentre, así como las variables de organización de las actividades, recursos y agrupamientos.

Basándonos en estas afirmaciones, se establece de forma directa la relación entre el Aprendizaje- Servicio y el Decreto 83/2016, justificando el uso de esta metodología, no solo como una propuesta, sino como un proyecto viable que enriquecerá el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Finalmente, a modo de justificación de nuestra propuesta ApS, cabe destacar que contribuye al desarrollo de los objetivos generales de etapa a través del conocimiento del propio cuerpo y el afianzamiento de hábitos del cuidado de la salud y de actividad física favoreciendo así su desarrollo.

4.4 Hábitos de actividad física en el alumnado de Secundaria y sus posibles planteamientos metodológicos

Uno de los principales objetivos del deporte en edad escolar es crear hábitos de práctica deportiva para promover la formación integral del ser humano en sus dimensiones biológica, psicológica y social (Gutiérrez, 2004). Por este motivo, a lo largo de los años el carácter de la Educación Física ha ido cambiando y desde entonces se ha planteado la necesidad de que la actividad física, una dieta sana y equilibrada formen parte del comportamiento infantil.

A la hora de definir los distintos planteamientos metodológicos para abordar la cuestión, debemos establecer una clara diferenciación entre el concepto de deporte y el concepto de actividad física. La principal diferenciación, es que el deporte como tal viene sujeto a aspectos como la competición y la institucionalización. Por el contrario, en la actividad física únicamente se compite contra sí mismo/a buscando siempre la mejora personal.

Desde este proyecto pretendemos destacar la importancia de hábitos saludables en el alumnado, haciendo hincapié en la actividad física como medio para la mejora y bienestar corporal, así como para la realización de prácticas deportivas. A través de la actividad física contribuimos a otros hábitos saludables como son el equilibrio mental, la actividad social (relaciones interpersonales) y a la higiene postural. Desde nuestro proyecto intentaremos contribuir al desarrollo de estos hábitos y proponer actividades que además intervengan en aspectos determinantes como el descanso y una correcta alimentación.

Para implementar la iniciación deportiva a los primeros cursos de la Educación Secundaria, se vienen desarrollando métodos como la Enseñanza Comprensiva (EC). Se entiende como “la abstracción simplificada de la naturaleza problemática y contextual de un juego deportivo que exagera los principios tácticos y/o reduce las exigencias o

demandas técnicas de los grandes juegos deportivos” (Thorpe, Bunker y Almond, 1986, cit. Devís Devís 1996, p. 49)

Este tipo de modelos de enseñanza facilitan al alumnado la comprensión y la realización de las distintas prácticas deportivas, comenzando con los juegos para posteriormente adquirir aspectos más técnicos de los propios deportes.

Sin embargo, a lo largo de nuestro proyecto priorizaremos el movimiento al rendimiento. Para ello, focalizaremos la atención en el alumnado que presenta ese déficit de actividad física informándolo sobre las posibles opciones existentes para realizar ejercicio y activarse físicamente. Posteriormente, propondríamos al alumnado que haya accedido a la realización de las actividades, que eligiera aquellas prácticas que les resultan más atractivas y las cuales querrían realizar. Para ello, realizaremos una reunión con el alumnado de primero de bachillerato que quiera participar en el proyecto y en el horario seleccionado. Posteriormente se decretará el plan y su posible temporalización.

Finalmente, la observación de su comportamiento y la información extraída de este quedará recogida en una serie de instrumentos sobre la utilidad de nuestro proyecto ApS en la mejora de dichos hábitos.

A continuación, se presenta una tabla resumen, con las aportaciones fundamentales de distintos autores y autoras que se han utilizado en la justificación teórica de nuestro Trabajo.

Tabla 3

Propuestas de antecedentes sobre el Aprendizaje-Servicio (ApS)

ASPECTOS GENERALES DEL ApS		
AUTORES	TÍTULO	APORTACIONES
Dewey (1922)	<i>Democracia y educación: una introducción a la filosofía de la educación.</i>	Concepto, origen del ApS y características
Tapia (2007)	<i>Aprendizaje y servicio solidario en las organizaciones de la sociedad civil</i>	Concepto de ApS y características
Puig et al., (2009)	<i>Aprendizaje Servicio (ApS): Educación y compromiso cívico.</i>	Definición del Aps y conceptos
Mayor & Rodríguez (2016)	<i>Aprendizaje-servicio y práctica docente: una relación para el cambio educativo</i>	Concepto de ApS y características
Mendía (2016)	<i>El aprendizaje-servicio: una metodología para la innovación educativa</i>	Concepto de ApS

Chiva-Bartoll et al., (2019)	<i>University Service-Learning in Physical Education and Sport Sciences: A systematic review</i>	Elementos esenciales que debe cumplir el ApS
Puig, Gijón, Martín y Rubio (2011)	<i>Aprendizaje-servicio Educación para la Ciudadanía</i>	Rasgos imprescindibles del ApS, su metodología y posibles beneficios
Uruñuela (2018)	<i>Aprender cambiando el mundo.</i>	Fases del ApS, conceptos y características
Tapia (2018)	<i>El compromiso social en el currículo de la Educación Superior.</i>	Posible itinerario de un Proyecto Aps, esquema de un itinerario ApS
Abal (2016)	<i>Aprendizaje servicio solidario: una propuesta pedagógica innovadora</i>	Características y metodología del ApS
Deeley (2016)	<i>El Aprendizaje-Servicio en educación superior. Teoría, práctica y perspectiva crítica</i>	Posibles contribuciones y beneficios del ApS
Furco (2004)	<i>El impacto educacional del aprendizaje servicio ¿Qué sabemos a partir de la investigación?</i>	Impactos educativos del ApS
Puig, Martín y Rubio (2017)	<i>¿Cómo evaluar proyectos de aprendizaje servicio?</i>	Evaluación ApS
CONTRIBUCIONES DEL ApS AL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
AUTORES	TÍTULO	APORTACIONES
Carson & Raguse (2014)	<i>Systematic Review of Service-Learning in Youth Physical Activity Settings</i>	Relación de los proyectos ApS con la asignatura de Educación Física.
Corbatón et al (2015)	<i>Efectos académicos, culturales, participativos y de identidad del Aprendizaje-Servicio en futuros maestros a través de la educación física</i>	Posibles efectos del ApS en Educación física
HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ALUMNADO DE SECUNDARIA		
AUTORES	TÍTULO	APORTACIONES
Gutiérrez (2004)	<i>El valor del deporte en la educación integral del ser humano</i>	Objetivos del deporte escolar

Llegados a este punto, podemos decir que el ApS constituye una alternativa a las metodologías tradicionales, desarrollando en el alumnado la capacidad de análisis de la información para posteriormente responder de forma correcta a la problemática planteada. Los distintos autores mencionados con anterioridad y nosotros mismos, creemos que este tipo de proyectos contribuyen al desarrollo integral del alumnado y, debido a ello, abordaremos una problemática tan actual como es la falta de hábitos saludables y concretamente la falta de actividad física en el alumnado que comienza la etapa de Educación Secundaria. Con el fin de justificar la propuesta práctica que a continuación se presenta, entendemos que el absentismo deportivo y de actividad física a lo largo de la etapa de la adolescencia viene determinado por numerosos factores, desde los cambios en la imagen corporal hasta el despliegue de las nuevas tecnologías. Sin embargo, entre ellos destacamos la ausencia de hábitos saludables y de la poca relación que el alumnado observa entre la actividad física y el bienestar.

Es por ello que nuestro proyecto busca hacer visibles esas relaciones y promover dentro del centro la realización de actividad física como alternativa al sedentarismo y la mala alimentación. A continuación, se establece el método y los distintos procedimientos que se seguirán para el desarrollo del proyecto.

5. MÉTODO Y PROCEDIMIENTO

5.1 Diseño de la innovación

El proyecto ApS que presentamos a continuación, pretende dar respuesta a las necesidades que presenta un grupo de alumnos y alumnas pertenecientes a la Educación Secundaria. A través de su implementación queremos comprobar el grado de incidencia de nuestra propuesta en el centro y la percepción del profesorado frente a la viabilidad del recurso metodológico. La necesidad planteada desde el centro es el bajo índice de hábitos de actividad física en el alumnado perteneciente al primer curso de la ESO, de manera que nuestro proyecto pretende responder a esa necesidad y fomentar actitudes que correspondan con un estilo de vida saludable donde la actividad física sea el vínculo que facilite dicha adquisición. Para poder realizar nuestra propuesta, hemos planteado un diseño cualitativo, en el que se han utilizado distintos instrumentos para la recogida de datos cualitativos, utilizando el programa NVIVO_12 para su análisis.

A continuación, se establecen los agentes integrados en nuestra propuesta y el contexto que les precede. Además, se establecerán los distintos servicios que se proporcionan los agentes y las oportunidades de aprendizaje y capacidades a desarrollar.

5.2 Contexto y participantes

La propuesta planteada se ha enfocado a atender las necesidades procedentes del alumnado perteneciente al primer curso de la ESO del IES Tegueste. El centro se encuentra en el municipio de la Villa de Tegueste, perteneciente a la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Geográficamente se sitúa en el noreste de la isla y rodeado en su totalidad por el municipio de San Cristóbal de La Laguna. Se trata de un municipio donde el sector primario define su carácter. En la actualidad, Tegueste ha adquirido el adjetivo de municipio dormitorio, debido a la cercanía del mismo con la ciudad de San Cristóbal de La Laguna y con la capital, ofreciendo alternativas como la tranquilidad, un entorno natural y un ambiente de cercanía donde fundar una familia. Este hecho, hace que los actuales habitantes del municipio procedan de distintas partes de la isla.

Para el desarrollo de nuestra propuesta hemos implicado a dos grupos de alumnado. Por un lado, el grupo de 1º de la ESO y el grupo de 1º de Bachillerato. Además de dos docentes, la profesora que imparte la materia y una alumna en prácticas, como responsable de este proyecto, perteneciente al Máster de Formación del Profesorado en la Universidad de La Laguna (Tabla 4).

- Servicio que los agentes participantes proporcionan:
 - *1º de Bachillerato:* Diseño de distintas actividades para fomentar el movimiento y la actividad física en el alumnado, configurando hábitos de actividad.
 - *1º de la ESO:* Propuesta de actividades físicas a realizar
- Oportunidades de aprendizaje y capacidades a desarrolla
 - *1º de Bachillerato:* Oportunidad de poner en práctica los contenidos adquiridos en la materia y conocer los intereses del alumnado perteneciente a niveles inferiores.
 - *1º de la ESO:* Oportunidad para adquirir herramientas, recursos, información y vivencias relacionadas con la actividad física que puedan implementar en su vida.

Las ratios oficiales son de 20-25 alumnos/as en 1º de la ESO y 30-35 en Bachillerato, de manera que intentaremos que el grupo no sobrepase los 20 alumnos y alumnas, para atender mejor a la propuesta.

Los docentes que supervisarán la propuesta y recogerán los datos obtenidos de la posible experiencia será la profesora de Educación Física que imparte a ambos grupos y quién redacta este proyecto, como estudiante del Máster en Formación del Profesorado de la Universidad de La Laguna

Tabla 4

Relación de los participantes de la propuesta ApS

NÚMERO DE PARTICIPANTES	SEXO ²	GRUPO	EDAD	NIVEL
20	2M Y 2H	1 (N=4)	12-13 AÑOS	1º E.S.O
	1M Y 3H	2 (N=4)		
	2M Y 2H	3 (N=4)		
	3M Y 1H	4 (N=4)		
	3M Y 1H	5 (N=4)		
10	2M Y 3H	A	16-17	1º DE BACHILLERATO
	3M Y 2H	B		
2	M	P1	X	DOCENTE
	M	P2	23 AÑOS	ALUMNA EN PRÁCTICAS

² 1= H (hombre); 2=M (mujer).

5.3 Esquemas y fase

Las fases en las que ha derivado nuestra propuesta, han sido extraídas de las descritas por Tapia (2018), a continuación, procederemos a definir las:

1. *Motivación.* A la hora de definir la necesidad a la cual atenderíamos con el proyecto ApS, surgió del profesorado de Educación Física la importancia de que el alumnado perteneciente a 1º de la ESO adquiriera hábitos de actividad física, ya que llegaban a la etapa de Educación Secundaria con muy pocas experiencias motrices y eso incidía no solo en la mejora de sus capacidades, sino en su salud. Se advirtió un nivel de absentismo motor poco recomendable en edades tan tempranas, optando por el uso de las nuevas tecnologías en su tiempo de ocio. La docente que imparte Educación Física en este nivel comentó el hecho de que su materia era el único contacto que gran parte del alumnado tenía con la actividad física.
2. *Diagnóstico.* Para poder detectar las características y necesidades del alumnado de 1º de la ESO en cuanto a los hábitos de actividad física, mantendremos una reunión con los distintos grupos informándoles del proyecto e invitando a participar al alumnado que necesite mejorar en este aspecto. El alumnado de 1º de la ESO que se identifique con la propuesta y decida voluntariamente participar podrá recoger aquellas ideas sobre prácticas físicas que les gustaría abarcar en el proyecto, de esta manera, aumentará el factor de la motivación y facilitará el proceso. Del mismo modo, se planteará al alumnado perteneciente a 1º de Bachillerato la propuesta, y únicamente formarán parte de ella aquellos-as que decidan participar de forma voluntaria.
3. *Diseño y planificación.* Una vez hayamos definido el número de discentes que conformarán la propuesta, debemos delimitar aquellas prácticas físicas en las que el alumnado posea un mayor interés. Para ello, realizaremos una selección partiendo de las propuestas del alumnado de 1º de la ESO y, finalmente, las posibles aportaciones del alumnado de 1º de Bachillerato. Además, en la misma reunión y con el alumnado presente, delimitaremos la franja horaria en la que se desarrollará la propuesta; en este caso, en el horario del recreo, tomando como espacio el pabellón del centro. Debido a las características de la propuesta, consideramos la opción de que se realice todos los días. Sin embargo, el alumnado de bachillerato se alternará en la impartición de las sesiones.

Las distintas actividades que se realizarán durante las sesiones de intervención, serán diseñadas por el alumnado perteneciente a 1º de Bachillerato con la orientación del

docente de Educación Física y la responsable de este proyecto, de manera que tomen el conocimiento adquirido en la materia para afrontar el reto. Para orientarlos en su diseño, realizaremos una tercera reunión donde como premisa estableceremos que, durante las dos primeras sesiones, las actividades que realicemos sean de presentación y de desinhibición.

Finalmente, junto con el grupo de Bachillerato, plantearemos la posibilidad de incluir en este periodo de tiempo (mes y medio) diferentes actividades de senderismo por el municipio, ya que es un pueblo con muchas posibilidades para esta práctica. Dicha actividad se realizaría alternando los fines de semana.

4. *Ejecución del proyecto.* La temporalidad del proyecto había sido prevista para el mes de abril y mayo, coincidiendo con el periodo de prácticas. Sin embargo, debido al Estado de Alarma Sanitaria definido por el Gobierno Central, la docencia se ha establecido de manera telemática.

Como comentaba anteriormente, el proyecto se llevará a la práctica durante un mes y medio, de manera que a lo largo de la semana haya cinco sesiones semanales durante la media hora del recreo. Y de forma adicional dos o tres senderos programados en el municipio durante los fines de semana.

5. *Valoración de la experiencia.* Para finalizar la propuesta, nos reuniremos en el salón de actos del centro durante la media hora del recreo para verbalizar la experiencia y plantear las posibles mejoras que se podrían realizar de cara al futuro.

De manera transversal:

6. *Reflexión.* Para conocer la postura de los agentes que intervienen en nuestra propuesta, deberán grabarse al finalizar cada semana de forma individual, para detallar lo que les ha parecido la práctica de las tres sesiones. Finalmente, en la fase del cierre podrán comentar y argumentar sus aportaciones.
7. *Evaluación.* Una vez adquirida la información mediante los distintos instrumentos de recogida (grupos focales, píldoras individuales de 1 minuto, rúbrica de evaluación de la práctica), evaluamos el trabajo desarrollado por el grupo de 1º de Bachillerato (creación, diseño y puesta en marcha de las actividades) y su valoración personal; por otro lado, se valorará la percepción del alumnado de 1º de la E.S.O y su compromiso con la propuesta mediante un grupo focal y píldoras individuales de valoración de la experiencia cuya duración no será superior a 1 min.

8. *Registro de datos.* Se solicitará permiso (compromiso ético) a las familias para participar en el proceso de valoración e impacto de la experiencia. Por otro lado, se solicitará su participación en una pequeña pregunta para comprobar el nivel de actividad de los discentes tras participar en el proyecto. Tanto el grupo focal como las píldoras de valoración serán filmadas. El uso de reflexiones individualizadas nos permitirá comprobar la diferencia entre el antes y el después de la propuesta práctica.

5.4 Material

El material requerido para llevar a cabo la propuesta, dependerá casi en su totalidad de las actividades seleccionadas por el alumnado. Teniendo en cuenta que el proyecto se desarrolla en el recreo, contaremos con el pabellón y si las actividades lo requieren también podremos hacer uso de las instalaciones del campo de fútbol, ya que se encuentra anexo al centro y normalmente se realizan numerosas actividades en él.

Asimismo, y como comentaba anteriormente, el alumnado podrá hacer uso en su totalidad del material del centro, incluyendo el gimnasio y el material correspondiente.

5.5 Entidades que participan en el proyecto

A la hora de llevar a cabo un proyecto ApS se ven involucradas una serie de instituciones, desde el propio centro a entidades privadas o gubernamentales. En nuestro caso, contamos con las siguientes:

- Universidad de La Laguna
- Consejería de Educación
- Centro Educativo (Equipo Directivo)

5.6 Propuesta de intervención

Teniendo en cuenta que el proyecto no podrá llevarse a la práctica, a continuación, proponemos a modo de ejemplo las distintas prácticas que podrían realizarse.

La práctica de las actividades se realizará dentro del pabellón, de manera que, para no utilizarlo en su totalidad, este quedará dividido por una lona que nos aportará más tranquilidad frente al frenético clima que caracteriza a los recreos.

Como comentábamos en el apartado de las fases de nuestro proyecto las primeras dos sesiones se destinarán a la realización de actividades con carácter de desinhibición. Posteriormente se formarán distintos agrupamientos aleatoriamente, de manera que se mantengan a lo largo de la semana. Para potenciar el carácter social de nuestra propuesta,

los grupos cambiarán cada semana, facilitando las relaciones sociales entre el alumnado. Los agrupamientos constarán de cuatro personas.

Para decidir las prácticas que se realizarán a lo largo del mes y medio que ocupa el proyecto, partiremos de las ideas surgidas en la reunión con el fin de poder llevar a la práctica el mayor número posible de ellas. Seleccionaremos un total de 10 actividades, deportes y disciplinas (juegos motores, expresión corporal, iniciación deportiva, tonificación, relajación...), de manera que durante dos semanas (10 sesiones) el alumnado pueda rotar cada día por una de ellas (Figura 3). Finalmente, las últimas dos semanas se repetirán las actividades otorgando al alumnado un poco más de práctica.

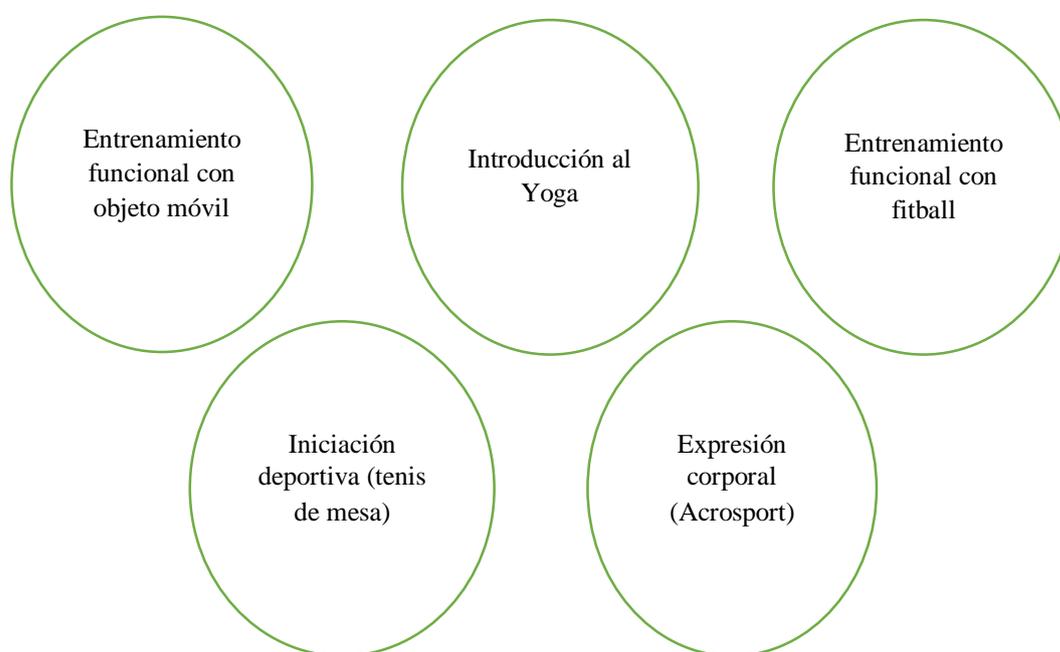


Figura 3: Propuesta de actividades perteneciente a la primera y tercera semana. Elaboración propia.

Al tratarse de grupos tan reducidos la cantidad de prácticas a realizar se ve comprometida, por ello, intentamos aportar la mayor variación posible aumentando sus experiencias motrices. A continuación, se presenta una tabla donde se recoge la temporalización del proyecto y la planificación del mismo (Tabla 5).

Tabla 5

Temporalización de la propuesta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
PRIMERA SEMANA					
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO A	
- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	
SEGUNDA SEMANA					
GRUPO B	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO A	GRUPO B	Salida
- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	extraescolar de carácter voluntario (Sendero por Tegueste)
TERCERA SEMANA					
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO A	
- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	- Acrosport -Tenis de mesa - E. F fitball - Yoga - E. F elástico	
CUARTA SEMANA					
GRUPO B	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO A	GRUPO B	Salida
- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	- Zumba - Dardos - E. F Core - Stretching - CardioBox	extraescolar de carácter voluntario (Sendero Tegueste)

Por otro lado, observamos la disposición, responsabilidad y seguimiento del alumnado de 1º de Bachillerato con respecto a las distintas actividades propuestas (Tabla 6).

Tabla 6

Relación entre el alumnado de 1º de Bachillerato y las actividades a desarrollar

ACTIVIDADES	GRUPO		ALUMNADO DE 1º DE BACHILLERATO							
	S	E	M	A	N	A	S	1	Y	3
ACROSPORT			A							
			B							
TENIS DE MESA			A							
			B							
E.F. FITBALL			A							
			B							
YOGA			A							
			B							

E.F ELÁSTICO	A									
	B									
	S	E	M	A	N	A	S	2	Y	4
ZUMBA	A									
	B									
DARDOS	A									
	B									
E.F CORE	A									
	B									
STRETCHING	A									
	B									
CARDIOBOX	A									
	B									

Basándonos en las prácticas citadas anteriormente, se proponen distintos aspectos a tener en cuenta por los docentes, observándose las prácticas, los días de su desarrollo, los agrupamientos, el material, el tiempo y la descripción (Tabla 7).

Tabla 7

Descripción de las actividades y aspectos a tener en cuenta

SE	ACTIVIDAD	ED	AG	MA	TI
1 y 3	Acrosport: el alumnado en grupos de cuatro, contará con una serie de fichas donde se recogen figuras a realizar por 4 personas. Asimismo, quedará espacio en las fichas para que se inventen 3 nuevas posturas y las adjunten.	Participativa	Grupo de cuatro	Fichas con las distintas figuras	
	Tenis de mesa: Se dispondrán por parejas y el alumno/a de 1º de bachillerato les explicará las reglas antes de jugar.	Participativa	Por parejas	4 palas, 2 pelota y una mesa	
	E. F con fitball: De manera individual utilizarán el fitball para conocer ejercicios básicos para mejorar su equilibrio y fortalecer sus articulaciones.	Directiva	Individual	4 fitball	20'
	Yoga: Teniendo en cuenta que el yoga es un práctica muy compleja, el alumno/a encargado de impartir la clase se centrará en aspectos básicos como la respiración y las posturas iniciales.	Directiva	Individual- parejas	4 esterillas	
	E.F con elástico: Los elásticos permiten fortalecer aspectos articulares y musculares sin el uso de cargas externas. Favorecerá también la flexibilidad del alumnado.	Directiva	Individual	4 elásticos	

2 y 4	<p>Zumba: Una de las capacidades físicas básicas que menos motiva al alumnado es la resistencia aeróbica, ya que la ven vinculada con recorrer kilómetros. Sin embargo, la danza y concretamente la zumba, consiguen el mismo resultado. Contaremos con un reproductor de música y espacio para movernos.</p>	Directiva	Grupo de cuatro	Reproductor de música	20'
	<p>Dardos: Es un deporte poco practicado y realmente promueve un alto nivel de motivación. El alumno/a de 1º de bachillerato encargado explicará las reglas y comenzarán a jugar de forma individual o por parejas.</p>	Participativa	Individual-parejas	2 dianas y 12 dardos	
	<p>E.F de core: El fortalecimiento del core es fundamental para no adquirir posturas incorrectas al correr o al andar que puedan derivar en lordosis o cifosis. Para ello realizaremos ejercicios propios de pilates que son específicos para esta zona.</p>	Directiva	Individual	4 esterillas	
	<p>Stretching: estudios avalan la importancia de realizar estiramientos para prevenir lesiones. Durante esta práctica se abordarán estiramientos de distintos grupos musculares.</p>	Directiva	Individual-parejas	4 esterillas	
	<p>Cardiobox: Al igual que la zumba favorece la mejora de la resistencia aeróbica, es por ello que utilizaremos la misma música y se compartirá el espacio para desarrollar ambas prácticas.</p>	Directiva	Individual	Cardiobox	

Leyenda: SE=Semana; ED=Estrategia didáctica; AG=Agrupamiento; MA=Material; TI=Tiempo

Para motivar e involucrar al alumnado de Bachillerato en el proyecto, la docente ha destinado un 15% de la nota final a actividades que se desarrollen de forma autónoma y que se encuentren relacionadas con la actividad física, desde la participación en el proyecto hasta la realización de senderos o actividades programadas fuera del horario escolar. Para que pueda ser validado es necesario que el alumnado realice reflexiones semanales sobre la práctica realizada de manera que la docente evalúe las competencias adquiridas.

5.7 Instrumentos de recogida de datos y herramienta de análisis

Se han seleccionado los siguientes instrumentos para la recogida de datos cualitativos de nuestra experiencia:

- *Grupo focal*, tanto para el grupo de 1º ESO como para el de 1º de Bachillerato. Antes de su aplicación, la persona responsable del proyecto explicará al grupo participante las normas de esta técnica y procederá a grabar en audio la reunión para facilitar una posterior transcripción. Para identificar a los casos que van a participar en este grupo focal, se les pide que se numeren y que digan su número antes de participar. A ambos grupos se les planteará, por separado, 5 preguntas abiertas sobre las que puedan manifestarse libremente y en el que la responsable del grupo actuará como moderadora, planteando las distintas cuestiones lo más claramente posible e informando al grupo que deben centrarse lo máximo posible en el contenido de la pregunta que se formule. De esta forma, indagaremos sobre las opiniones a posteriori en relación a la percepción de la experiencia por parte de los agentes implicados.

A continuación, se proponen las distintas preguntas que se le formularán a ambos colectivos:

- *Preguntas para el colectivo de 1º de Bachillerato*
 - ¿Cómo han vivido esta experiencia?
 - ¿Alguno-a de ustedes ha participado alguna vez en proyectos similares?
 - ¿Qué consideran que han aprendido con esta experiencia?
 - ¿Cómo se han sentido al responsabilizarse de la mejora de la actitud de sus compañeros-as hacia la realización de actividad física?
 - ¿Qué valoración general pueden hacer de esta experiencia? ¿repetirían?
- *Preguntas para el colectivo de 1º de la ESO*
 - ¿Cómo han vivido esta experiencia? ¿qué han aprendido?
 - ¿Creen que ha ayudado a mejorar sus actitudes hacia el compromiso con la mejora de sus hábitos de actividad física?
 - ¿Recomendarían a otros compañeros o compañeras hacer actividad física?
 - ¿Participarían de nuevo en un proyecto ApS? ¿Por qué?
 - ¿Qué les hubiese gustado incorporar a la propuesta?

A partir de las respuestas obtenidas, se elaborará un *sistema de categorías cualitativo* que contemplará las siguientes dimensiones iniciales: *Vivencia personal, aprendizaje y contexto*, en las que se ubicarán las distintas respuestas agrupadas por categorías a partir del análisis de contenido de las transcripciones del grupo focal, y que servirán para justificar el posible impacto de la experiencia en ambos colectivos.

Tabla 8

Propuesta inicial del sistema de categorías cualitativo para el análisis de contenido de los grupos focales

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	Caso 1 H/M	Caso 2 H/M	Caso 3 H/M	Caso 4 H/M	...	Frec	%
Vivencia personal								
Aprendizaje								
Contexto								

- Píldora de valoración de la experiencia, tanto para el grupo de 1º ESO como para 1º de Bachillerato. Individualmente, el alumnado se grabará, tanto en audio como en video, una secuencia que tratará de responder a las siguientes cuestiones:
 - o ¿Qué te llevas de esta experiencia?
 - o Define con una palabra lo que para ti ha supuesto la práctica que has realizado durante estas semanas.
- Ludograma al grupo de 1º de la ESO, dónde se observará el grado de implicación y aceptación de los distintos casos dentro de los subgrupos de trabajo; aspecto importante que nos ayudará a intervenir en caso necesario para reajustar posibles conductas de rechazo que se puedan dar.
- Informe final, en el que la persona responsable recoge distintas valoraciones generales de la experiencia, a partir de un debate con los dos grupos participantes.
- Autoevaluación de la experiencia, en el que la responsable de la misma, teniendo en cuenta la propuesta de Puig et al., (2017), plasma en una gráfica su percepción de la experiencia.
- Entrevista grupal con las familias. A través de esta, las familias nos comunicarán los cambios sufridos en los distintos hábitos de actividad física propios del colectivo de 1º de ESO. La entrevista será breve, de manera que se plantearán tres preguntas en total.
 - o ¿Notan que sus hijos-as realizan más actividad física últimamente?
 - o ¿Consideran que ha aumentado su interés por el cuidado corporal?
 - o ¿Han encontrado una práctica física fuera del horario escolar que les permita realizar ejercicio de manera regular?

En esta propuesta ApS no consideramos necesario el uso de instrumentos cuantitativos, ya que los grupos de trabajo no son lo suficientemente numerosos para que los datos extraídos por esa vía sean significativos.

Tabla 9

Instrumentos de recogida de datos cualitativos

DATOS CUALITATIVOS		
Instrumento	Grupo	Objetivo
Grupo focal	Ambos colectivos por separado	Percepción de la experiencia
Informe final	Ambos colectivos juntos	Compartir una reflexión general
Píldoras	Cada individuo	Percepción individual a modo de resumen
Rúbrica	Responsable del proyecto	Autoevaluación de la experiencia
Ludograma	Alumnado 1º ESO	Mejorar el clima relacional en los grupos de trabajo
Entrevista grupal	Alumnado de 1º de ESO	Percepción y seguimiento de las familias

Una vez tengamos los datos de las transcripciones de los grupos focales, las entrevista, ludograma y las píldoras, procederemos a realizar un análisis del contenido a partir de la información obtenida. Para ello, utilizaremos el programa NVivo_12. Asimismo, se buscarán las posibles relaciones entre los distintos resultados obtenidos, con el objeto de poder establecer evidencias relevantes que nos permitan valorar el impacto de la experiencia.

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA EXPERIENCIA

6.1 Relación y grado de consecución de los objetivos definidos

Tal y como establecen Chiva- Bartoll et al., (2019), deberán integrarse y evaluarse los objetivos del proyecto ApS, con la finalidad de que haya reciprocidad. Es por ello que a continuación procederemos a analizar su consecución.

1. Trabajar contenidos específicos de la asignatura de Educación Física a través de nuestro proyecto.

Como comentamos anteriormente, nuestro proyecto se encuentra estrechamente vinculado con el Currículo de Educación Secundaria (Decreto 83/2016), no solamente

a través de la contribución a los Objetivos Generales de Etapa sino a través de la puesta en práctica de los distintos contenidos mimetizados en los criterios de evaluación.

Desde el currículo perteneciente a 1º de Bachillerato se integra el criterio 1, el cual establece que el alumnado planificará, elaborará y pondrá en marcha programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de la salud. De igual manera se contribuirá al criterio 3, organizando actividades físicas partiendo de los recursos que ofrece el centro y el entorno.

Por otro lado, el alumnado de 1º de la ESO trabajará contenidos recogidos en el criterio 1, donde se alcanzará la mejora de las distintas capacidades físicas y coordinativas, adoptando hábitos higiénicos y posturales asociados a la actividad física. De igual forma se contribuirá al desarrollo de actitudes recogidas en el criterio 4, como la deportividad, la tolerancia, el trabajo cooperativo etc.

2. *Conocer el grado de actividad física desarrollada por el alumnado del IES Tegueste.*

Para la consecución de este objetivo, las sesiones con los distintos grupos focales han resultado imprescindibles. Entre las distintas preguntas planteadas de manera abierta se formularon cuestiones referentes a su índice de actividad física en la actualidad.

3. *Diseñar y llevar a la práctica la propuesta de ApS de manera que el alumnado adquiera hábitos de actividad física y los implementen a lo largo de su trayectoria vital.*

El logro de este objetivo constituiría la prueba determinante de que la metodología ApS puede haber funcionado con estos dos colectivos. Aunque la propuesta no se haya llevado a la práctica y no podamos observar los resultados finales del alumnado de 1º de ESO, consideramos que el alumnado de 1º de Bachillerato alcanzaría un elevado grado de aprendizaje y sobretodo de experiencia, eliminando posibles miedos a expresarse en público y fortaleciendo su autoestima.

4. *Fomentar en el alumnado de 1º de Bachillerato actitudes de colaboración y de compromiso social hacia sus iguales, mediante el uso de los contenidos aprendidos para afrontar el reto de mejorar los hábitos de actividad física de otros-as compañeros-as.*

Como comentamos anteriormente, este tipo de aspectos vienen recogidos en currículo de Educación Física, de manera que este objetivo se encuentra totalmente anclado curricularmente. La cooperación entre el alumnado de 1º de Bachillerato será fundamental para que la práctica salga adelante. Consideramos que es un objetivo que

se conseguiría si la propuesta se llevara a la práctica, ya que el alumnado de 1º de Bachillerato adquiere nuevas responsabilidades y su grado de motivación aumenta.

5. *Valorar la incidencia de nuestro proyecto de ApS en la percepción del alumnado de los grupos participantes (alumnado de 1º de ESO y 1º Bachillerato).*

La consecución de este último objetivo se debe en gran medida al análisis de la información obtenida por los distintos instrumentos. Para poder comprobar la incidencia de nuestro proyecto, es necesario contrastar los cambios que el ApS ha producido desde el comienzo de la propuesta hasta la etapa final.

Una vez que tuvimos información inicial sobre los discentes y aceptaron participar en el proyecto, hicimos uso del ludograma para comprobar la aceptación del mismo tomando como referencia al alumnado de 1º de ESO.

Por un lado, obtuvimos información de los distintos grupos focales, observando y analizando sus respuestas. De esta manera pudimos contrastar cuáles habían sido sus conclusiones con respecto a nuestra propuesta ApS y el contraste frente a las perspectivas que defendieron en un principio.

Por otro lado, el veredicto de los discentes frente al proyecto viene recogido en las píldoras de valoración de la experiencia. A través de ellas decretaremos la incidencia de nuestro proyecto ApS en el alumnado, obteniendo los aspectos positivos y las propuestas de mejoras que nos servirán de hoja de ruta de cara al siguiente proyecto.

Asimismo, contamos con la entrevista realizada a las familias del colectivo de alumnado perteneciente a 1º de ESO para comprobar, en qué medida ha influido nuestra propuesta una vez que el alumnado termina la jornada escolar.

Finalmente, el logro de este objetivo se culmina con el informe final, el cual trata de abrir un debate entre el alumnado para resaltar aquellos aspectos que dé más relevancia durante la práctica.

6.2 Ludograma

Entendemos por ludograma al instrumento que nos permite discriminar los distintos roles que adquiere un individuo a lo largo de un tiempo determinado.

Para poder observar el grado de implicación del alumnado a lo largo de las sesiones, hemos diseñado el siguiente ludograma (Tabla 10), donde se recogen los principales roles y subroles que el grupo puede adquirir a lo largo del proyecto. Por un lado, el discente que recibe el servicio y por otro lado el discente que lo aporta. Este instrumento nos otorga la posibilidad de analizar el grado de interés y la dinámica de convivencia y aceptación dentro de cada grupo que presentan ambos colectivos observando su actividad durante la sesión.

Tabla 10

Propuesta de Ludograma

ROLES Y SUBROLES DEL ALUMNADO	TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD									
	3'	6'	8'	10'	12'	14'	16'	18'	20'	22'
PERSONA QUE RECIBE EL SERVICIO										
Se muestra distraído/a durante la actividad										
Muestra interés										
Hace preguntas										
Se relaciona con otros discentes										
Realiza la actividad de manera continua										
Se niega a participar										
Interrumpe la clase										
Ayuda a otro compañero/a										
Ayuda al que imparte la sesión										
PERSONA QUE APORTA EL SERVICIO										
Muestra interés por el grupo										
Motiva al grupo										
Ayuda a un compañero/a con dificultades para hacer la actividad										
Responde las preguntas										
No se integra en el grupo										
Intenta evadir su responsabilidad										
Trata de mala manera al grupo										

6.3 Valoración de la experiencia ApS

Como comentamos con anterioridad en la fundamentación teórica, la evaluación del proyecto se realizará siguiendo las directrices propuestas por Puig et al. (2017) donde establece que la rúbrica a evaluar se organizará en doce dinamismos distintos (Tabla 11). Asimismo, estos dinamismos se diferencian en básicos, pedagógicos y organizativos poseyendo cada uno cuatro niveles de desarrollo pedagógico.

Los cuatro niveles que posee cada dinamismo (básicos, pedagógicos y organizativos), facilitan la evaluación del proyecto y proporciona a cada uno de ellos una palabra que lo define como así se observa en la Tabla 11. A continuación, para observar de forma gráfica

el grado de amplitud de nuestra propuesta ApS haremos uso de la misma, y matizaremos el nivel que consideramos que se corresponde con el proyecto.

Tabla 11

Rúbrica para la autoevaluación del proyecto ApS

Necesidades	Nivel II: <i>Presentadas.</i> Los educadores y/o entidades sociales deciden las necesidades sobre las que realizar el servicio sin consultar a los participantes
Servicio	Nivel IV: <i>Creativo.</i> Servicio de duración variable compuesto por tareas complejas que los propios participantes deben diseñar para resolver un problema que exige creatividad, lo que supone incluso una exigencia e implicación mayores
Sentido del servicio	Nivel III: <i>Cívico.</i> Servicio que da respuesta a una necesidad de la comunidad y de cuya dimensión social los participantes son conscientes
Aprendizaje	Nivel III: <i>Útil.</i> Los aprendizajes planificados y las actividades formativas tienen una estrecha relación con el servicio. Su adquisición favorece una mejor calidad de la intervención
Trabajo en grupo	Nivel III: <i>Cooperativo.</i> Proceso de trabajo interdependiente entre participantes en un proyecto colectivo que requiere articular aportaciones complementarias para alcanzar un objetivo común
Reflexión	Nivel III: <i>Continua.</i> Además de contar con momentos y tareas de reflexión, los participantes llevan a cabo ejercicios reflexivos durante la realización de todo el proyecto
Reconocimiento	Nivel II: <i>Intencionado.</i> Los educadores organizan actividades destinadas a reforzar positivamente el trabajo de los participantes y/o a celebrar la finalización del servicio
Evaluación	Nivel III: <i>Competencial.</i> Los educadores aplican un plan de evaluación que define objetivos, criterios, indicadores y metodologías para mejorar el desarrollo competencial de los participantes y para acreditarlos
Partenariado	Nivel II: <i>Dirigido.</i> En el proyecto participan, al menos, dos organizaciones: la educativa que lo planifica y lleva a cabo y la entidad social que se limita a ofrecer el espacio de servicio
Consolidación centros	Nivel I: <i>Incipiente.</i> El aprendizaje servicio se conoce a causa de un proyecto que ya lleva a cabo algún educador/a o debido a la presentación de una experiencia de otro centro
Consolidación entidades	Nivel I: <i>Incipiente.</i> El aprendizaje servicio se conoce porque ya se ha participado en alguna experiencia puntual o debido a la presentación del proyecto de otra entidad

Asimismo, después de aplicar la rúbrica y determinar en qué nivel se encuentra nuestro proyecto ApS hemos plasmado la información recogida de forma gráfica, pudiendo observar cómo se interrelacionan los dinamos evaluados utilizando la gráfica de la araña.

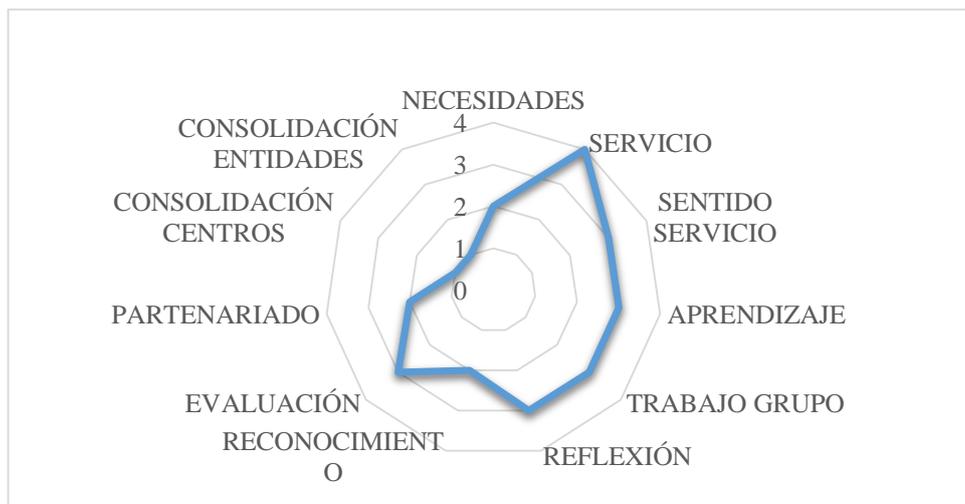


Figura 4. Gráfica de autoevaluación de nuestro proyecto. Elaboración propia.

Finalmente, tras realizar la gráfica es el turno de las reflexiones y las propuestas de mejora de la propuesta ApS. Esta reflexión al igual que la autoevaluación puede realizarse por el equipo de promotores de proyecto o incluso pueden involucrarse el resto de agentes de manera que sea lo más consensuada posible.

Debido a las características que enmarcan esta propuesta, únicamente comentaremos los resultados obtenidos de la autoevaluación de la propuesta ApS. Para ello, nos basaremos en los aspectos teóricos recogidos por Puig et al., (2017), los cuales apuntaban a la dualidad (aprendizaje y servicio) que presentaba este tipo de propuesta a la hora de evaluarse. La rúbrica de autoevaluación de este tipo de proyecto tiene como objeto ser capaz de forma autónoma de mejorar un proyecto ApS llevado a la práctica con anterioridad, de manera que se pueda evaluar aquellas dimensiones donde la propuesta presenta una mayor debilidad. Por otro lado, permite observar aquellos aspectos que han funcionado y que son legítimamente replicables. Finalmente, este tipo de autoevaluación animan a la participación de otras instituciones (educativas o no) en proyectos de esta índole.

Como aspecto a destacar de nuestra propuesta ApS sobresale el servicio, ya que este mantiene una larga implementación y donde el alumnado de 1º de Bachillerato es el encargado de diseñar y llevar a la práctica las distintas propuestas.

Consideramos también que nuestra propuesta ApS parte de una necesidad real e importante, sin embargo, la elección no se ha basado en la opinión de los discentes sino, por el contrario, en la opinión de los agentes promotores de la misma.

Como aspecto a resaltar de nuestra autoevaluación, observamos directamente una decadencia en el apartado organizativo, refiriéndonos a los dinamismos de Partenariado y Consolidación (tanto de centro como de entidades). Este aspecto se encuentra totalmente justificado partiendo de la base de que no existen precedentes de proyectos ApS en el centro, de manera que, si el proyecto se lleva a la práctica, puede que en años posteriores este tipo de dinamismos obtengan una calificación mayor. Otro aspecto relevante a comentar es la selección de la necesidad a atender. Como primer contacto con el centro y sin conocer al alumnado, planteamos la idea de un proyecto ApS a la profesora con la que podría realizar las prácticas del máster, de manera que la problemática que abordamos con este proyecto no fue seleccionada junto con el alumnado. Este hecho, mejorará en el momento en el que el propio profesorado del centro implemente un proyecto ApS, puesto que facultará a su alumnado para la elección de la necesidad a afrontar.

7. REFLEXIÓN FINAL

La metodología ApS se presenta como una de las líneas innovadoras con mayor carácter competencial, de manera que son ya numerosos los países donde se promueve como algo indispensable en el ámbito educativo. Este planteamiento ha visibilizado las necesidades comunitarias y ha planteado una alternativa clara, que consiste en utilizar los problemas que nos encontramos en el entorno para concienciar y comprometer al alumnado. No solo consiguen mejorar su medio, sino aplicar los conocimientos adquiridos, el famoso *aprender haciendo*.

El planteamiento de este tipo de proyectos en el IES Tegueste es algo desconocido. De manera que el índice de motivación a la hora de observar los resultados puede mejorar. Esto se debe a que vemos desde un inicio como se forja un proyecto de este calibre, desde el planteamiento inicial del problema, hasta las posibilidades de poder llevarlo a la práctica.

Por todo ello, podemos establecer las siguientes conclusiones:

- La metodología ApS puede mostrarse eficaz para afrontar las necesidades de mejora de los hábitos de actividad física en el grupo de 1º de la ESO.
- La participación del alumnado de 1º de Bachillerato puede facilitar tanto la mejora de su aprendizaje como su desarrollo competencial a la hora de aplicarlo en la práctica con grupos que lo necesitan.

- Esta experiencia puede también tener repercusiones positivas en el compromiso diario con las clases de Educación Física ordinarias, al producirse una mejora de la participación activa de todo el alumnado.
- Esta experiencia puede proporcionar herramientas personales (motrices, actitudinales y relacionales) que pueden mejorar los hábitos de actividad física y deportiva en el contexto de la vida cotidiana.

Consideramos que este tipo de proyectos constituyen una de las líneas educativas con mayor proyección educativa y social en la actualidad, potenciando el valor de la cooperación y el compromiso social para formar ciudadanos competentes, pero también conscientes de las necesidades de sus iguales.

8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS

8.1 Limitaciones

A la hora de definir las principales limitaciones que hemos encontrado a la hora de realizar el proyecto, comenzaremos por la más evidente. El estado de alarma sanitaria.

A lo largo del segundo cuatrimestre, fuimos observando como aumentaban los casos de COVID-19 entre la población española. Finalmente, la docencia fue suspendida de manera presencial, limitándose a ser telemática. Debido a este acontecimiento, las prácticas del máster (momento en el que se desarrollaría nuestra propuesta ApS) sufrieron un cambio, a partir del 11 de mayo se realizarían de manera telemática. Debido a la inminente entrega del TFM llegamos a la conclusión de que lo más oportuno, teniendo en cuenta la situación, sería mantener el proyecto como propuesta teórica. De esta manera, se podría implementar en un futuro, ya que la necesidad abordada seguirá existiendo.

Por otro lado, el proyecto se ramificó bastante en un inicio, ya que existía una relación entre el absentismo deportivo del alumnado y la motivación que la Educación Física en los centros les proporcionaba. En su momento fue una línea a seguir, sin embargo, nos dimos cuenta de que no solo carecían de motivación, sino de hábitos de actividad física. El ApS combina ambas líneas de actuación, ya que mediante esta metodología aumenta el interés del alumnado y a la vez se involucran en la creación de hábitos más saludables.

8.2 Prospectivas

A pesar de las limitaciones comentadas anteriormente, consideramos que el proyecto ApS desarrollado en el IES Tegueste tiene numerosas posibilidades. Teniendo en cuenta que

se encuentra en un municipio pequeño, donde la población se encuentra muy implicada a la hora de fomentar el deporte, creemos que podría plantearse un proyecto en el que se desarrollara a nivel municipio con diversos colectivos.

Por otro lado, si enfocamos el proyecto a la línea que comentamos anteriormente, podríamos incluir ciertas pruebas físicas al inicio de curso para contrastar las mejoras en las diferentes habilidades motrices después de participar en el proyecto. De esa forma, no solo incluiríamos la creación de hábitos de actividad física sino, además, potenciaríamos la confianza del alumnado en sí mismo para seleccionar actividades deportivas que complementen su rutina diaria.

Otra perspectiva que nos planteamos fue la llegar a incorporar el carácter interdisciplinar en el proyecto, de esa forma incorporarían saberes de otras materias para responder a la problemática planteada.

Estos aspectos son totalmente viables en una metodología de esta índole, lo único que requiere es tiempo y planificación. Un proyecto ApS también se caracteriza en gran medida por el trabajo y las horas invertidas, no solo laborales, también de ocio.

9. REFERENCIAS

- Abal, I. (2016). Aprendizaje servicio solidario: una propuesta pedagógica innovadora. *RIDAS. Revista Iberoamericana de Aprendizaje y Servicio*, 2, 3 – 32.
- Aguirre, A. (Ed.). (1994). *Psicología de la Adolescencia*. Barcelona: Editorial Boixareu universitaria
- Bunker, D. y Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 19, 5-8
- Carson, R. L., & Raguse, A. L. (2014). Systematic Review of Service-Learning in Youth Physical Activity Settings. *Quest*, 66(1), 57-95.
- Chiva-Bartoll, O., Ruiz-Montero, P. J., Martín, R., Pérez, I., Giles, J., García-Suárez, J. & Rivera-García, E. (2019). University Service-Learning in Physical Education and Sport Sciences: A systematic review. *Revista Complutense de Educación*, 30 (4), 1147-1164.

- Corbatón, R.; Moliner, L.; Martí, M.; Gi, J. y Chiva, Ó. (2015). Efectos académicos, culturales, participativos y de identidad del Aprendizaje-Servicio en futuros maestros a través de la educación física. *Profesorado*, 1(19), 280-297.
- Dewey, J. (1922). *Democracia y Educación. Una introducción a la filosofía de la educación*. Nueva York: The Macmillan Company.
- Deeley, S. J. (2016). *El AprendizajeServicio en educación superior. Teoría, práctica y perspectiva crítica*. Madrid: Narcea, 192 pp.
- Furco, a. (2004). *El impacto educacional del aprendizaje servicio ¿Qué sabemos a partir de la investigación?* University of California-Berkeley. Recuperado el 11 de diciembre de 2010, de <http://roserbatlle.files.wordpress.com/2009/02/resultatsinvestigacio-aps-furco-modo-de-compatibilidad.pdf>.
- GREM (2014). *Rúbrica para la autoevaluación y la mejora de los proyectos de aprendizaje servicio*. Barcelona: Fundació Bofill en: <http://www.aprenentatgeservei.org/index.php?cm=04.03>
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.
- Mayor Paredes, D. y Rodríguez Martínez, D. (2016). Aprendizaje-servicio y práctica docente: una relación para el cambio educativo. *Revista de Investigación Educativa*, 34(2), 535-552. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.34.2.231401>
- Mendía, R. (2016, diciembre). El aprendizaje-servicio: una metodología para la innovación educativa. *Convives*. Recuperado de <http://convivesenlaescuela.blogspot.com/2016/12/revista-convives-n-16-aprendizaje.html>
- Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias, Boletín 22 Oficial de Canarias, núm. 136, de 15 de julio, pp. 18637- 18677.
- Navarro, M.; Ojeda, R.; Navarro, M.; López, E.; Brito, E.; y Ruiz, J.A. (2012). Compromiso de los adolescentes de Canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 30 – 33.

- Piaget, J. (1972). *The Psychology of Intelligence*. Totowa, NJ: Littlefield.
- Puig, J. M., Batlle, R., Bosch, C. y Palos, J. (2007). *Aprendizaje servicio. Educar para la ciudadanía*. Barcelona: Editorial Octaedro.
- Puig, J. M., Batlle, R., Bosch, C., De la Cerda, M., Climent, T., Gijón, M., Trilla, J. (2009). *Aprendizaje servicio (ApS). Educación y compromiso cívico*. Barcelona: GRAÓ.
- Puig, J. M., Gijón, M., Martín, X. y Rubio, L. (2011). *Aprendizaje-servicio y Educación para la Ciudadanía. Revista de Educación, número extraordinario*, 45-67.
- Puig, J. M., Martín, X. y Rubio, L. (2017), “¿Cómo evaluar proyectos de aprendizaje servicio?”. *Voces de la Educación*, 2(2), 122-132.
- Tapia, M. N. (agosto, 2007). *El Aprendizaje-Servicio en las OSC*. D. Filmus (Presidencia), *Aprendizaje y servicio solidario en las organizaciones de la sociedad civil*. Conferencia llevada a cabo en la Primera Jornada Abierta para OSC del campo educativo, Buenos Aires.
- Tapia, M. N. (2018). *El compromiso social en el currículo de la Educación Superior*. Buenos Aires: CLAYSS
- Uruñuela, P. M. (2018). *La metodología del Aprendizaje y Servicio. Aprender mejorando el mundo*. Madrid: Narcea.
- Williams, K., y Kovacs, C. (2001). *Balance and Mobility Training for Older Adults: An Undergraduate Service-Learning Experience. Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(3), 54-58