

MÁSTER EN FORMACIÓN DEL
PROFESORADO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA OBLIGATORIA,
BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL

Trabajo de Fin de Máster
2019/2020

**UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE-SERVICIO EN
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA PROMOCIÓN DE
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

Víctor Raúl Pérez Santana

Tutor: Jorge Miguel Fernández Cabrera

Convocatoria: junio de 2020

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) constituye una propuesta de innovación educativa, cuyo propósito principal es el de poder contribuir a la adquisición de hábitos de vida saludable a través de una experiencia de aprendizaje-servicio (ApS) en el ámbito no universitario, impulsada por el departamento de Educación Física (EF) del IES Las Veredillas, y basada en el desarrollo de actividades físico-deportivas durante el recreo. Como agentes que intervienen en la propuesta, se contará con la participación de 40 alumnos/as de tercero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) como receptores del servicio, un grupo de 20 alumnos/as de la optativa Acondicionamiento Físico (ACM) de 2º de Bachillerato del citado centro, que propondrá el servicio, además de 1 docente coordinador y 3 docentes de apoyo interdisciplinar. Se propone un diseño metodológico mixto en el que se utilizan distintos instrumentos de recogida de datos cualitativos y cuantitativos para el tratamiento de información, evaluando el impacto de la experiencia en los agentes participantes. Los resultados apuntan a que la metodología ApS impulsada desde la EF podría contribuir a la adquisición y mejora de los hábitos de vida saludables del alumnado de tercero de ESO, pudiéndose, además, desarrollar actitudes y valores de colaboración y compromiso social.

Palabras clave: Aprendizaje y Servicio, Educación Secundaria Obligatoria, Educación Física, hábitos saludables.

Abstract

This study aim was to be able to contribute to the achieve and maintain a healthy lifestyle through a Service-Learning (SL) experience in a non-university environment, proposed by IES Las Veredillas' Physical Education (PE) department and based on the development of physical-activities and sports during playtime. As participants, there will be 40 third-year Secondary Education (SE) students as a receiver of the service and 20 second-year Bachelor students, specifically from Physical Conditioning (PC) subject, who will propose learning. Furthermore, 1 coordinator teacher and 3 interdisciplinary support teachers participated. A mixed methodological design, will be proposed to analyse the qualitative and quantitative data, evaluating the impact of the proposal on the participants using the following data collection instruments: "ad hoc" questionnaire (3° SE students), teacher notebook and self-evaluation rubric of the proposal (coordinator teacher), group interview (collaborating teachers) and focus group and tracking cards (PC students).

Results suggest that SL methodology promoted by PE could achieve and maintain a healthy lifestyle of third-year SE students, being able, besides, to develop attitudes and values of collaboration and social commitment.

Keywords: SL, Secondary Education, Physical Education, healthy lifestyle.

ÍNDICE

1. Introducción y justificación.....	6
2. Objetivos del proyecto	9
3. Fundamentación teórica y antecedentes	9
3.1. Concepto de Aprendizaje y Servicio.....	9
3.2. El Aprendizaje y Servicio como propuesta metodológica.....	10
3.4. Aprendizaje y Servicio y desarrollo competencial	13
3.5. Aprendizaje y Servicio y currículo de Educación Física.....	14
4. Método y procedimiento	18
4.1. Diseño de la innovación.....	18
4.2. Contexto y participantes	18
4.3. Servicio que los agentes participantes proporcionan.....	19
4.4. Oportunidades de aprendizaje y necesidad social que se atiende	21
4.5. Procedimiento	22
4.5.1. Fase 1: Familiarización y motivación	233
4.5.2. Fase 2: Desarrollo y propuesta de intervención.....	23
4.5.3. Fase 3: Evaluación	27
5. Análisis de la experiencia.....	30
6. Reflexión final.....	36
7. Referencias bibliográficas.....	37
8. Anexos	433
Anexo I. Fichas de juegos y actividades físico-deportivas.....	433
Anexo II. Cuestionario “ad hoc” para la valoración del proyecto ApS.....	45
Anexo III. Plantilla de Diario de campo	46
Anexo IV. Preguntas de la entrevista a docentes colaboradores	47
Anexo V. Preguntas guía para el grupo focal	47
Anexo VI. Propuesta de fichas de seguimiento del alumnado de ACM.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre competencias generales, específicas y actividades para su desarrollo	7
Tabla 2. Diferencias entre Aprendizaje y Servicio y voluntariado. Modificado de Franco y Figueras, (2020).....	10
Tabla 3. Relación entre estudios y sus principales aportaciones	16
Tabla 4. Relación entre alumnado propuesto y participante en la experiencia ApS	19
Tabla 5. Propuesta interdisciplinar con otras áreas	20
Tabla 6. Relación entre criterios de evaluación y contenidos en Acondicionamiento Físico	21
Tabla 7. Distribución de grupos	24
Tabla 8. Recursos materiales, humanos y espaciales	25
Tabla 9. Cronograma semanal de actividades	25
Tabla 10. Dimensiones del cuestionario "ad hoc"	28
Tabla 11. Relación entre los instrumentos de recogida de datos y agentes intervinientes	29
Tabla 12. Rúbrica para la autoevaluación del proyecto de Aprendizaje y Servicio	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Características formativas del Aprendizaje y Servicio (Ruiz y García, 2019).11	
Figura 2. Cronograma de la intervención	22
Figura 3. Distribución espacial de las actividades.....	26
Figura 4. Gráfico autoevaluativo de la experiencia	35
Figura 5. Relación entre dimensiones e instrumentos de recogida de datos	36

1. Introducción y justificación

El presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) tiene como propósito proponer un proyecto de Aprendizaje y Servicio (ApS) para la contribución del fomento de la actividad física-deportiva y adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables del alumnado de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del IES Las Veredillas. Para ello, contaremos con la colaboración de un grupo de alumnado de segundo de bachillerato, de la asignatura optativa de Acondicionamiento Físico (ACM), y tres docentes de las asignaturas de Tecnología, Música y Biología y Geología, con los que se trabajará de forma interdisciplinar. Además, el planteamiento de este trabajo responde también a una curiosidad personal, ya que junto al interés por profundizar en la metodología ApS, que presenta gran potencial para el futuro de nuevos docentes, como profesional de EF, considero que es de responsabilidad personal, aportar mi grano de arena en un proyecto que pueda contribuir a la mejora de la salud del alumnado y sociedad en general, ayudando a la creación de un futuro más sostenible y con más y mejor salud para todos y todas.

Actualmente, en torno al 81% de los estudiantes entre 11 y 17 años no llega al mínimo de ejercicio físico recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así lo refleja el estudio realizado por Guthold, Stevens, Riley y Bull, (2020), en el que tras encuestar a 1.6 millones de adolescentes estudiantes de todo el mundo, menos del 30% cumple con dichos requerimientos de mínimos de actividad física establecidos en 60 minutos a una intensidad de moderada a vigorosa (AFMV).

Resultados similares se encontraron en el estudio PASOS (2019), en el que el 63'6% de los niños/as y adolescentes españoles no alcanzaron los 60 minutos de AFMV (70,4% niñas y 56,3% niños), siendo el porcentaje superior este entre el alumnado de secundaria –de 12 a 16 años– (72'4%) respecto a los de primaria –de 8 a 11 años– (55%).

Respecto al uso de pantallas digitales, el 54% de los niños/as y adolescentes supera el límite recomendado por la OMS (< 120min/día), aumentando la cifra al 80% los fines de semana, siendo de nuevo cifras superiores en adolescentes que en alumnos de primaria.

En cuanto al sobrepeso, más de un tercio de los niños/as y adolescentes en España (34,9%) presenta sobrepeso u obesidad, cifras similares a los datos del estudio ALADINO en Canarias 2014, donde el 44,2% de los escolares mostraron exceso de peso, correspondiendo estos datos a un 24,3% de sobrepeso (24,0% de los niños y 24,7% de las niñas) y a un 19,9% de obesidad (22,2% de los niños y 17,7% de las niñas).

Considerando la adolescencia como un proceso de cambios, tanto madurativos como fisiológicos y psicológicos, y una etapa crítica para el ser humano en la cual se asientan muchos de sus hábitos que desarrollaran a lo largo de su vida (Buhring, Oliva y Bravo, 2009), la EF se presenta como una herramienta de intervención muy poderosa con la que contribuir a promover hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes.

Por ello, como respuesta al propósito principal descrito, se plantea un proyecto de dinamización de recreos a través de una experiencia ApS en un contexto no universitario. Coincidiendo con mi período de prácticas docentes, se propone tanto al Departamento de EF como a la Comisión de Coordinación Pedagógica del Centro la posibilidad de implementar este proyecto, que contará con la participación de un grupo de alumnado de segundo de Bachillerato y tercero de ESO, además del profesorado de distintos departamentos, coordinados por el departamento de EF, otorgándole un carácter interdisciplinar al citado proyecto como se ha mencionado anteriormente.

Por otra parte, a lo largo del desarrollo de las diferentes fases del presente trabajo, se contribuyó en mayor o menor medida al desarrollo de las diferentes competencias generales y específicas descritas en la guía docente del TFM del Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la Universidad de La Laguna, correspondiente al curso 2019/2020. Con el fin de exponer y detallar este proceso, se describe en la Tabla 1 la relación entre las competencias generales y específicas de la asignatura del TFM y las diferentes tareas realizadas que contribuyeron a su desarrollo.

Tabla 1
Relación entre competencias generales, específicas y actividades para su desarrollo

Competencias generales		
Código	Descripción	Desarrollo
G10	Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.	Búsqueda, selección y tratamiento de parte de la información más relevante en cuanto a intervenciones de ApS previas.
G9	Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.	Capacidad de síntesis en cada uno de los apartados, análisis de la experiencia y exposición de las reflexiones finales.

Competencias específicas		
Código	Descripción	Desarrollo
CE3	Elaborar propuestas basadas en la adquisición de conocimientos, destrezas y aptitudes intelectuales y emocionales.	Proponer el ApS como metodología principal para el desarrollo de la propuesta y desarrollo del plan de acción para conseguir los objetivos planteados.
CE8	Promover acciones de educación emocional, en valores y formación ciudadana.	Proponer el ApS como vía para el desarrollo de actitudes y valores de colaboración y compromiso social en el alumnado.
CE13	Conocer el valor formativo y cultural de las materias correspondientes a la especialización y los contenidos que se cursan en las respectivas enseñanzas.	Estudio del currículo de tercero de ESO y la relación existente entre los contenidos de EF con otras áreas como Tecnología Música y Biología y Geología, así como el de ACM.
CE20	Fomentar un clima que facilite el aprendizaje y ponga en valor las aportaciones de los estudiantes.	Contar con el alumnado de ACM como colaboradores en el desarrollo de las actividades propuestas pudiendo aplicar parte de los contenidos adquiridos en la asignatura.
CE23	Conocer y aplicar propuestas docentes innovadoras en el ámbito de la especialización cursada.	Investigar sobre las características del ApS y plantear una experiencia para la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables a partir de esta metodología
CE26	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.	Desarrollo de la propuesta ApS, diseño de las fases para su puesta en práctica e instrumentos de recogida de datos y análisis de los mismos.

Por último, en cuanto a la estructura del presente trabajo, en primer lugar se ofrece una visión global en forma de resumen, tanto en español como inglés, y algo más detallada mediante la presente introducción. A continuación, se exponen los objetivos que se persiguen y la fundamentación teórica y antecedentes previos a este trabajo, donde se recoge parte de la evidencia científica actual de manera rigurosa y lo más actualizada posible. A través del método y procedimiento se detallará la propuesta de innovación educativa planteada, en el que se contempla su diseño, contexto, y descripción y temporalización de las fases que la componen, con el fin de que pueda ser reproducida de manera exacta en contextos similares, así como su evaluación.

Finalmente, se analiza la experiencia propuesta en base a los objetivos planteados, así como una autoevaluación, exponiendo una reflexión final, limitaciones encontradas y prospectiva. Concluye el documento con las referencias bibliográficas consultadas junto

a un apartado de anexos donde se exponen los documentos e información de interés para una mejor comprensión de la experiencia ApS propuesta.

2. Objetivos del proyecto

Los objetivos que se han planteado para el desarrollo del presente proyecto son:

- Contribuir a la adquisición de hábitos de vida saludable en el alumnado de tercero de ESO.
- Aplicar los contenidos propios de la asignatura de ACM mediante las actividades propuestas con el alumnado de 3º ESO.
- Desarrollar actitudes y valores de colaboración y compromiso social en el alumnado.
- Valorar la incidencia de la propuesta didáctica en la percepción y aprendizaje de los agentes implicados.

3. Fundamentación teórica y antecedentes

En este apartado se presentan los antecedentes teóricos de nuestra propuesta teniendo en cuenta las aportaciones de los diferentes autores consultados a partir de una búsqueda de información realizada en distintas bases de datos, como Google Académico y el punto Q de la Universidad de La Laguna.

3.1. Concepto de Aprendizaje y Servicio

Numerosos autores han definido el ApS, tanto desde la perspectiva pedagógica como filosófica, coincidiendo en designar como protagonistas de la acción a estudiantes, profesores y comunidad; planteando como objetivos principales aquellos de carácter académico, entre los que tiene gran relevancia el desarrollar la responsabilidad cívica, implicarse con la comunidad, intencionalidad solidaria, etc.; y, como conceptos importantes, las competencias, los valores, la experiencia, el trabajo y la planificación, la autorreflexión y el pensamiento crítico (Corbatón, Moliner, Martí, Gil y Chiva, 2015).

Desde el punto de vista metodológico, Furco (2003) define el ApS como un “modelo pedagógico que tiene como protagonistas a los estudiantes y a la sociedad, y que persigue la aplicación y/o desarrollo de las competencias y la comprensión de los contenidos curriculares en contextos reales, de forma experiencial y con el objetivo de ofrecer un beneficio social, a través de un aprendizaje crítico y reflexivo” (p.13-33).

Es por ello, que la riqueza de este modelo reside en la integración del servicio a la comunidad y el aprendizaje significativo, a través de un proyecto coherente y articulado, favoreciendo que ambas acciones se enriquezcan mutuamente, asegurando que se cubran las necesidades de la realidad donde se realiza la intervención mientras el alumnado aprende participando activamente y reflexionando sobre su práctica, conocimientos, habilidades y valores (Puig, Gijón, Martín y Rubio, 2011; Santos et al., 2017). A modo de síntesis, el ApS es una manera de aprender prestando un servicio a la comunidad (Batlle, 2011).

El hecho de que la aplicación del ApS deba de contextualizarse en situaciones reales, no implica que toda actuación en situación real sea ApS (Batlle, 2011), por lo que se debe tener especial consideración en no confundirlo con un servicio de voluntariado, ya que, aunque se trate de una acción o servicio solidaria hacia la ciudadanía, el ApS debe tener una finalidad académica/social, por lo que además de estar incluido en el plan docente, debe contener una serie de aprendizajes curriculares, así como una evaluación del proceso de diseño e implantación del mismo, por lo general, con una calificación final (Tabla 2).

Tabla 2
Diferencias entre Aprendizaje y Servicio y voluntariado. Modificado de Franco y Figueras, (2020)

Indicadores	Aprendizaje-Servicio	Voluntariado
Aprendizajes curriculares	Sí	No
Servicio a la entidad	Sí	Sí
Finalidad	Académica/Social	Social
Evaluación y calificación	Sí	No
Nivel de compromiso	Sí	Sí
Inclusión en el plan docente	Sí	No

3.2. El Aprendizaje y Servicio como propuesta metodológica

Los profundos cambios producidos en el último siglo, tanto a nivel político, social, como económico y cultural demandan un cambio de paradigmas educativos, alejándose cada vez más de las propuestas tradicionales conocidas hacia otras más transformadoras. En este sentido, la UNESCO (2016), a través de la iniciativa mundial: *La educación, ante todo*, ha marcado unas directrices claras hacia el empleo de nuevos modelos de aprendizaje que promuevan la participación de los jóvenes en el diseño, la ejecución y el seguimiento de la Educación para la Ciudadanía Mundial (Lamoneda, 2018).

Concretamente, desde el área de la EF se insiste en plantear modalidades de formación que promuevan un aprendizaje activo, la participación grupal y que planteen contenidos coherentes con las necesidades individuales y las del centro escolar (Calderón y Martínez, 2014).

Para afrontar este reto, se propone el ApS como un método pedagógico activo, participativo y globalizador que nos permite hacer frente a propuestas inclusivas, basadas en la solidaridad, ayuda, apoyo a la comunidad o cooperación (Gil, Chiva y Martí, 2015; Richards, Eberline, Padaruth y Templin, 2015), teniendo como eje principal la experiencia personal y grupal que se abre a la creación y recreación de conocimientos orientados a mejorar aspectos de la realidad, a partir de proyectos donde el estudiantado ha decidido tomar parte de manera altruista (Mayor y Rodríguez, 2017). Supone también, según Gil, Chiva y Martí (2013), un cambio en la reordenación de los procesos de enseñanza y aprendizaje al incorporar nuevas claves en el escenario educativo: profesionales externos, personas receptoras de servicios, administraciones públicas, entidades sociales, etc. Como resultado, surgen una serie de nuevas características formativas, tanto desde la vertiente del aprendizaje como del servicio, los cuales son caracterizadoras propias de dicho modelo (Figura 1).

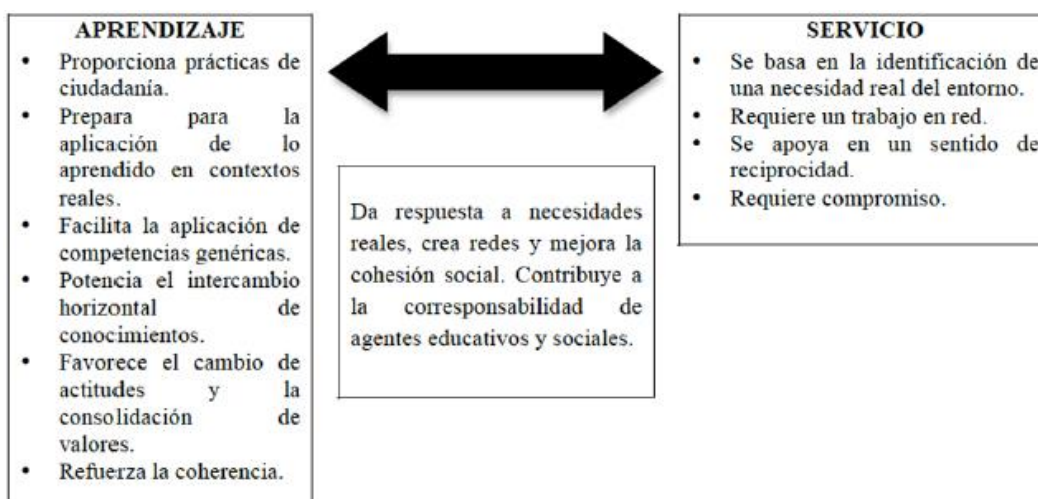


Figura 1. Características formativas del Aprendizaje y Servicio (Ruiz y García, 2019)

Asimismo, la implicación personal en proyectos compartidos favorece de manera intensa la adquisición de valores, cuyo aprendizaje no se lleva a cabo a través de la enseñanza más tradicional basada en exposiciones o explicaciones, sino cuando se ejercitan mediante la acción comprometida, la reflexión sobre la acción y los sentimientos que la experiencia genera en cada sujeto (Puig, Gijón, Martín y Rubio, 2011). De este modo, el

carácter globalizado del ApS promueve la integración de aprendizajes cognitivos, emocionales e inter e intrapersonales, lo que resultaría muy congruente con un planteamiento de la EF que apueste por un paradigma integral de la persona, equilibrando la educación cívica y en valores a la competencia física y motriz (Gil, Chiva y Martí, 2015).

3.3. Aprendizaje y Servicio y Educación Física

En el campo de la EF, Barbosa, (2008), expresa la necesidad de adoptar prácticas pedagógicas diferentes, en las que el docente actúe como mediador del conocimiento, posibilitando la reflexión del alumnado y desarrollando su sentido crítico acerca del mundo en el que vive, abriendo una puerta a la innovación educativa.

En este sentido, la EF ha tenido un gran desarrollo en torno al ApS en los últimos años, diversos autores como Capella, Gil y Martí, (2014) y Capella, Gil, Chiva, y Corbatón, (2015), reconocen la idoneidad de ésta como un área adecuada para la aplicación y desarrollo del ApS, especialmente debido a su carácter procedimental a través de un gran contenido basado en la práctica de juegos deportivos y recreativos y a la cantidad y calidad de interacciones personales inherentes a estas prácticas (Chiva, Gil y Hernando, 2014; Gil, Chiva y Martí, 2014). Esto permite, además, encontrar diferentes entornos sociales de aplicación, propiciando la incorporación de los conocimientos a la realidad con un gran valor educativo (Sotelino, Calvo, y Rodríguez, 2019), ocasionando más que un probable incremento de la motivación del alumnado, al aplicar los conocimientos teóricos en contextos reales (Gil, Chiva, Corbatón y Zorrilla, 2015), y permitiéndoles, además, desarrollar experiencias solidarias y de transformación social (Rubio, Campo, y Sebastiani, 2014).

Por tanto, la EF se presenta como un ámbito ideal en el que aplicar el ApS (Gil, Moliner, Chiva y García, 2016), dada su gran potencialidad para contribuir a la mejora de la calidad de vida de la sociedad, destacando su aportación como elemento promotor de la salud y de un ocio activo, contribuyendo al incremento de la calidad de vida de las personas (Capella y Gil, 2012), uno de los principales objetivos de este trabajo. Además, destacan numerosas áreas de aplicación específica del ApS desde la EF, entre las que encontramos, la salud (Pérez, Hortigüela, González y Fernández, 2019), la multiculturalidad (Ruíz, Corral, Garcia, y Belaire, 2019), los colectivos de personas con discapacidad (Sanz, Calle, Aguado y Garoz, 2019; Capella, Salvador, Chiva y Ruíz, 2020) y el medio natural (Santos, Martínez y Cañadas 2018), entre otras.

Con el fin de fundamentar la propuesta del presente trabajo, hemos analizado diferentes propuestas ApS realizadas por otros autores en el campo de la EF. Vázquez, Liesa, y Lozano, (2017) realizaron un proyecto de recreos cooperativos inclusivos en los que se intervino con alumnos de educación primaria, obteniendo resultados de mejora en cuando a las interacciones del alumnado, adquisición de valores de convivencia e igualdad, entre otros. Por otra parte, en cuanto al proyecto de dinamización de recreos dirigido por Castillo, Picazo y Gil, (2018), mostro un incremento progresivo de la participación del alumnado en actividades físico deportivas, especialmente en niñas (del 30% al 66%), así como una disminución significativa del número de conflictos originados durante el recreo (de 5 a 1). Arias y Martínez, (2018), encontraron mejoras en recreos con actividades y juegos dirigidos en cuanto a la reducción de números de conflictos originados y participación del alumnado, especialmente en el alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE).

En cuanto a los hábitos de alimentación, Pérez y Delgado, (2012), propusieron mediante un juego de cartas orientado a mejorar los hábitos alimentarios en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), obteniendo resultados significativamente positivos en 5 de los 6 hábitos trabajados. Este tipo de propuestas con una menor exigencia física, puede resultar interesante para complementar las practica físico-deportivas que se propondrá, trabajando otras capacidades no solo físicas, ofreciendo una alternativa en caso de que algún alumno/a no puede realizar dichas prácticas, un mejor aprovechamiento de los espacios para poder dividir a los diferentes grupos que intervengan en el proyecto así como una estrategia cuando las condiciones climatológicas no permitan realizar todas las actividades propuestas al aire libre.

3.4. Aprendizaje y Servicio y desarrollo competencial

Para entender el ApS como una metodología eficaz para la enseñanza de la EF desde un enfoque competencial es necesario un cambio de perspectiva, centrandó la atención en los aspectos cualitativos y no cuantitativos, lo que requiere un alejamiento de planteamientos algo más tradicionales orientados exclusivamente al rendimiento físico-deportivo (Zabala, 2014).

De esta manera, para vincular la EF a competencias tales como sociales, emocionales, vivenciales y cognitivas, requieren de una mirada amplia y cambio metodológico orientado al trabajo en equipo, cooperativo, y por tanto, con el foco puesto en la promoción de valores y actitudes como el respeto, la colaboración y la aceptación de la

diversidad. Para ello, es necesario diseñar entornos de trabajo transferibles a la vida cotidiana, a través de práctica reales y ajustadas al contexto del alumnado, siendo el ApS una metodología idónea para la consecución de estos objetivos (Franco y Figueras, 2020). Por tanto, el hecho de que el ApS y la EF se complementan mutuamente, recae por una parte en que el ApS puede favorecer la visión integral y competencial hacia la que está evolucionando la EF actual, y por otra, en que la EF favorece implementar el ApS como metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje debido al carácter procedimental y vivencial implícito en la propia materia (Franco y Figueras, 2020).

En cuanto a mejoras concretas, tomando como referencia lo expuesto por Chiva-Bartoll et al., (2019), tras una revisión sistemática, el ApS facilita la promoción de la competencia social y cívica. Además, tras un estudio más exhaustivo de la literatura científica en cuanto a desarrollo competencial, otros efectos más destacados consisten en una mayor funcionalidad competencial en cuanto a la superación de obstáculos y resolución de conflictos durante la práctica comparado con los métodos tradicionales de enseñanza (Franco y Figueras, 2020), sentido de pertenecía a la comunidad, toma conciencia de las desigualdades sociales y responsabilidad social (Lozano, Martínez, y Torres de Haro, 2019) y ayuda en cuanto a la deconstrucción de prejuicios sobre ciertos grupos en riesgo de exclusión (Chiva et al., 2019; Gil, Moliner, Chiva y García, 2016). Mejora de las habilidades y actitudes sociales y comunicativas (Chiva, Capella y Pallarés, 2018), adquisición y desarrollo de competencias transversales, permitiendo aplicar lo estudiado a situaciones reales, afianzando conceptos teóricos, y motivando la creatividad y promoción del compromiso personal y social (Vázquez, Liesa y Lozano, 2017; Rodríguez y Ordóñez, 2015). Aumenta también la motivación propia del estudiante frente a la asignatura, en este caso de EF (Chiva, Corbatón, Gil y Zorrilla 2015), contribuye a la mejora de la personalidad eficaz, entendida como autorrealización académica y social, y refuerza la toma de decisiones intrínsecas en las prácticas e interacción con los demás (Chiva, Pallarés y Gil 2016).

3.5. Aprendizaje y Servicio y currículo de Educación Física

Tras las características y bondades expuestas sobre el ApS y su relación con la EF, es necesario concluir esta fundamentación teórica mediante un anclaje curricular con el que poder justificar la implementación de esta metodología. Para ello, en primer lugar, se tomará como referencia lo dispuesto en el Artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria

Obligatoria y del Bachillerato, en el cual se establecen los objetivos para la ESO. A través del ApS, se podrá contribuir a la adquisición de varios de estos, concretamente:

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

Además, por medio de la propia materia y a través de la metodología ApS, se contribuirá a la consecución del objetivo más específico vinculados a la EF de una manera más integradora:

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

Por otra parte, atendiendo al 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, se precisan las orientaciones metodológicas y estrategias didácticas para la materia de EF, estableciendo que “el desarrollo didáctico de los contenidos debe contribuir al desarrollo de las competencias a partir de la generación de entornos de aprendizaje [...] en los que el alumnado participe activa y significativamente” (p. 18644), siendo unas de las características principales del ApS dicha participación activa, y continuando con que “el alumnado debe asumir diferentes roles y responsabilidades, incluyendo el liderazgo, la dirección o el arbitraje” (p. 18644-18645). Dicho desarrollo de los contenidos, deberá facilitar, por una parte “una vivencia positiva de la práctica y, por otra, una reflexión rigurosa en la que el alumnado disponga del componente cognitivo y volitivo necesario para dar el paso desde la creencia general de que la actividad física es buena para la salud hacia la consolidación de la actitud hacia dicha práctica” (p.18645), siendo la reflexión un proceso indispensable en el desarrollo ApS.

En este sentido, uno de los objetivos de la presente propuesta ApS será la adquisición de contenidos curriculares, a través de su vinculación con necesidades reales y orientados a

la práctica, de esta manera, dicho aprendizaje adquiere un sentido cívico y social, además de un gran componente motivador al poder aplicar los conocimientos que se poseen con el fin de poder transformar la realidad.

A continuación (tabla 3), se sintetizan los antecedentes y estudios previos considerados de mayor relevancia ordenados cronológicamente, encontrando en la primera columna el autor/es de los mismos, la temática que ha sido abordada, así como sus principales aportaciones realizadas.

Tabla 3
Relación entre estudios y sus principales aportaciones

Temática	Autor/es	Aportaciones
Metodología y desarrollo competencial	Franco y Figueras, (2020)	La metodología ApS consigue activar los aprendizajes del alumnado en todas sus dimensiones: cognitiva, emocional y social. Mayor funcionalidad competencial al aprendizaje realizado (superar obstáculos y gestionar conflictos). El ApS ayuda a mantener coherencia en cuanto teoría-práctica.
	Chiva-Bartoll et al., (2019)	El ApS facilita la promoción de la competencia social y cívica de los estudiantes y su ayuda a deconstruir prejuicios sobre ciertos grupos en riesgo de exclusión. Es una metodología óptima para desarrollar habilidades relacionadas con la mejora profesional al mismo tiempo que ofrece valiosos servicios comunitarios locales.
	Calvo, Sotelino y Rodríguez, (2019)	Gran potencialidad que ofrece el ApS junto a la Educación Física. Necesaria una mayor preparación docente y concienciación de entidades que pueden participar en los proyectos.
	Santos Pastor et al., (2017)	El ApS puede ser una metodología con un gran valor en la formación de profesionales del ámbito de CAFD, permitiéndoles desarrollar de una manera experiencial las competencias profesionales; además de favorecer la inclusión del alumnado con discapacidad, participando activamente en las actividades físicas propuestas.
	Capella-Peris, Gil gómez & Martí Puig, (2014)	Los programas APS son útiles para el desarrollo de habilidades prácticas y contenidos académicos en el ámbito de la EF, así como para fomentar la actitud crítica y reflexiva del alumnado. Desarrolla aprendizajes sobre la práctica docente en EF: gestión de conflictos, capacidad de adaptación, la retroacción y la evaluación
	Puig, Gijón, Martín y Rubio, (2011).	Los proyectos de ApS inciden en la dimensión ética de la educación, no se conforman con reducir la educación a contenidos meramente curriculares o de carácter académico, permitiendo educar en valores.
Aprendizaje y Servicio y Educación Física	Pérez, Hortigüela, González y Fernández, (2019)	El fomento de la actividad física en la sociedad puede articularse de manera óptima a través del ApS. El ApS implica al alumnado en su proceso de aprendizaje.

	Chiva, Corbatón, Gil y Zorrilla, (2015)	El ApS incrementaría significativamente el clima motivacional del alumnado participante. El ApS sirvió para aumentar la percepción de clima motivacional del alumnado de la asignatura «Actividad físico-deportiva y salud».
	Pérez y Delgado, (2012)	Una intervención escolar realizada desde el departamento de EF, mediante compromisos saludables a través de juego de cartas, mejora los hábitos alimentarios en adolescentes.
Aprendizaje y Servicio y recreos	García y Serrano, (2010)	La optimización del espacio en el patio y el préstamo de materiales específicos del área de EF ofrecen la posibilidad de realizar mayor cantidad de actividades físico-deportivas, de educar al alumnado en valores, y de favorecer las relaciones interpersonales y el desarrollo competencial. Para lograr óptimos resultados, será imprescindible contar con el apoyo y el consenso del resto del profesorado e implicar de forma activa al alumnado.
	(Varela, 2015)	Los programas de dinamización lúdica en los recreos logran transformar en positivo los patios escolares. Los juegos populares logran que los escolares tengan mayor actividad física y un mejor aprovechamiento de su tiempo libre. La falta de continuidad de los proyectos provoca un retroceso en los logros.
	Castillo, Picazo y Gil, (2018)	Alto interés y motivación del alumnado, generado por este proyecto; la progresiva participación, tanto de niños como niñas, en las actividades físico-deportivas, y la disminución de los conflictos entre estudiantes del centro.
	Arias y Martínez, (2018)	Los recreos dirigidos reducen el número de conflictos en el patio. La participación de alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE) es significativamente mayor que en el recreo libre.
	Lamoneda, (2018)	Los programas ApS contribuyen a la formación de los monitores y adquisición de competencias genéricas.
	Vázquez, Liesa, y Lozano, (2017)	Adquisición y desarrollo de competencias transversales. Aplicación de lo estudiado a situaciones reales, se promueve el compromiso personal y social. Mejora de las interacciones de los alumnos durante el recreo, adquisición de valores de convivencia, respeto, solidaridad e igualdad de sexos.

Llegados a este punto, tras haber analizado algunos antecedentes relacionados con el ApS como propuesta metodológica, consideramos que presenta un gran potencial en el ámbito de la EF, manteniendo coherencia entre teoría y práctica y activando los aprendizajes del alumnado en todas sus dimensiones: cognitiva, emocional y social. Facilita el desarrollo competencial del alumnado, tanto la competencia social como cívica, contribuye a incrementar el clima motivacional del alumnado participante a través de una implicación activa en el proceso de enseñanza aprendizaje y fomenta su actitud crítica y reflexiva.

Por otra parte, la dinamización de los recreos mediante proyectos de ApS, ha contribuido a aumentar la práctica de actividades físico-deportivas, al desarrollo competencial del

alumnado y a mejorar de las interacciones entre iguales, a través de la adquisición de valores de convivencia como el respeto, la solidaridad e igualdad, etc, generando un alto interés y motivación del alumnado hacia este tipo de iniciativas.

Por tanto, estas consideraciones constituyen el punto de partida para desarrollar mi propuesta de innovación educativa.

4. Método y procedimiento

A continuación, en los siguientes apartados de nuestro proyecto de innovación, se describen de manera detallada las características del estudio propuesto, en cuanto a su diseño, temporalización y las fases que lo componen.

4.1. Diseño de la innovación

Para indagar sobre los posibles efectos de la experiencia ApS sobre el alumnado, se optará por un diseño metodológico mixto, en el que se combinará la utilización de instrumentos de recogida de datos cualitativos y cuantitativos.

4.2. Contexto y participantes

La presente propuesta se llevará a cabo en el IES Las Veredillas, coincidiendo con mi período de prácticas docentes, el cual abarca desde el 30 de marzo al 22 de mayo de 2020. Se trata de un centro público, situado en la zona periférica de la ciudad de Santa Cruz de Tenerife, concretamente, en la localidad de El Sobradillo, el cual se nutre de alumnado proveniente de diferentes municipios, como Santa Cruz, San Cristóbal de La Laguna y El Rosario. Una gran parte de este alumnado procede de la localidad de Tíncer, seguido de El tablero y San Isidro, pertenecientes a sectores sociales con algunas carencias económicas y socioculturales.

Se desarrollará durante el tiempo del recreo, con una duración aproximada de 20 minutos. En cuanto a las instalaciones, se contará con un pabellón cubierto, una cancha exterior, un taller habilitado como pequeño gimnasio y una amplia zona de recreo correctamente asfaltada.

En cuanto al contexto social del alumnado, en torno al 20% pertenece a familias monoparentales o en las que los ingresos económicos los aporta por lo general solo uno de los progenitores y con un nivel de estudio muy básico, la mayoría solo posee estudios primarios. En cuanto a la colaboración de las familias, en los últimos años se ha incrementado gracias a las acciones tomadas por el centro, aunque sigue siendo

insuficiente, concretamente, en los casos de alumnos que presentan mayores dificultades de adaptación y disciplina o un atraso escolar significativo.

El proyecto será presentado a 60 alumnos de tercero de ESO (23 alumnas y 37 alumnos) que recibirán el servicio y 28 (11 alumnas y 17 alumnos) de segundo de Bachillerato de la optativa de Acondicionamiento Físico (ACM) que propondrán el servicio como alumnado colaborador, coincidiendo ambos grupos con los que desarrolle mi periodo de prácticas. Tras plantear la propuesta, los grupos que decidieron participar de manera voluntaria en la experiencia estaban compuestos por 40 estudiantes de tercero de ESO (20 alumnas y 20 alumnos) y 20 de ACM (23 alumnas y 37 alumnos) (Tabla 4). Además, se contó con 1 docente responsable del proyecto, y 3 docentes colaboradores con carácter interdisciplinar, siendo 1 docente de Tecnología, 1 de Música y 1 de Biología y Geología.

Tabla 4
Relación entre alumnado propuesto y participante en la experiencia ApS

Nivel	Propuestos			Participantes			Rasgos diferenciales
	Alumnas	Alumnos	Total	Alumnas	Alumnos	Total	
3º ESO	23	37	60	20	20	40	Reciben el servicio
ACM	11	17	28	10	10	20	Proponen el servicio

4.3. Servicio que los agentes participantes proporcionan

Se propondrán 4 actividades físico-deportivas desde un punto de vista interdisciplinar, involucrando a las áreas de Tecnología, Música y Biología y Geología de tercero de ESO. Dichas actividades serán diseñadas y coordinadas desde el departamento de EF, relacionando los criterios de evaluación y contenidos propios de cada área, atendiendo a lo dispuesto en el 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.

De esta manera, corresponderá al área de EF los criterios de evaluación 1 “Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales [...] aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud” (p. 18659), 2 “Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos

percibidos” (p. 18661) y 4 “Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social” (p. 18661), al área de Tecnología el criterio de evaluación 4 “Emplear, manipular y mecanizar materiales convencionales en operaciones básicas de conformado [...], empleando las técnicas y herramientas necesarias en cada caso y prestando especial atención a las normas de seguridad, salud e higiene” (p. 18661), a Música el criterio 3 “Participar activamente y con iniciativa personal en las actividades de interpretación grupal adecuando la propia ejecución a la del conjunto” (p. 18901), y por último, los criterios relativos a Biología y Geología, el criterio 3 “[...] Hábitos saludables como medidas de prevención, a partir de procesos de investigación individual o grupal en diversas fuentes, con la finalidad de construir una concepción global de los factores que determinan la salud y la enfermedad” (p. 17101), y 4 “Distinguir los principales tipos de nutrientes y sus funciones básicas, relacionando las dietas con la salud a partir de ejemplos prácticos de su contexto cercano [...] con la finalidad de adoptar hábitos de alimentación, de higiene y de actividad física saludables. (p. 17102), junto a sus respectivos contenidos (Tabla 5).

Tabla 5
Propuesta interdisciplinar con otras áreas

Educación física		Área complementaria		Actividad propuesta
Cr	Contenido	Cr	Contenido	
4	3. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.	4	Tecnología 2. Trabajo en el taller con materiales comerciales y reciclados, empleando las herramientas de forma adecuada y segura.	Catchball
	5. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.		3. Evaluación del proceso creativo, de diseño y de construcción. Importancia de mantener en condiciones óptimas de orden y limpieza el entorno de trabajo.	
2	5. Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.	3	Música 4. Utilización del movimiento y la danza como medio para enriquecer la percepción musical y como forma de adquirir conciencia de las posibilidades del cuerpo.	Tik Tok
	7. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.			
1			Biología y geología	

6. Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.	3	5. Valoración de la práctica de estilos de vida saludables como fórmula de promoción de la salud.	Catchball, Tik Tok, Fútbol australiano y Fitness
5. Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.	4	4. Realización de investigaciones acerca de los hábitos alimenticios saludables y los trastornos de la conducta alimentaria.	

Nota: (Cr): *criterio de evaluación*.

La finalidad de esta propuesta interdisciplinar planteada es que el alumnado adquiera una visión holística de los hábitos saludables. Conocerá su importancia y formas de adquirirlos, a través del ejercicio físico y alimentación principalmente, alternativas a las prácticas físico deportivas más habituales como son actividades físico expresivas y bailes alternativos, y propuestas de otras utilidades que pueden darse a determinados materiales reciclables para su empleo en la práctica de actividades físico deportivas.

4.4. Oportunidades de aprendizaje y necesidad social que se atiende

El alumnado colaborador de ACM tendrá la oportunidad de aplicar en situaciones reales algunos de los contenidos aprendidos a lo largo del curso descritos en el DECRETO 252/2017, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo de determinadas materias de libre configuración autonómica de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias. A través de la experiencia ApS propuesta, se podrán aplicar a terceras personas los contenidos 1 y 3 relativos al criterio de evaluación 3 y el contenido 2 del criterio de evaluación 5 (Tabla 6).

Tabla 6

Relación entre criterios de evaluación y contenidos en Acondicionamiento Físico

Criterio de evaluación	Contenidos	Desarrollo
3. Ejecutar un proyecto de trabajo personal de la condición física que incida en el mantenimiento o la mejora de la propia salud, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física, [...] aplicando las normas básicas de actuación ante posibles lesiones o accidentes menores en la práctica de la actividad física.	1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud.	Se aplicarán los principios de individualización y progresión en las diferentes actividades propuestas alternativas para cada nivel de exigencia física.
	3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) [...] Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.	Se prestará especial atención a la ejecución de las actividades con el fin de evitar posibles lesiones o accidentes, siendo un aspecto fundamental en la creación de hábitos saludables

5. Analizar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.	2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del acondicionamiento.	Explorar las posibilidades laborales que ofrece la dinamización de actividades físico-deportivas o recreativas
--	---	--

Por otra parte, en cuanto a la necesidad social que se atiende, las actividades que propone esta experiencia ApS irán destinadas a la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables a través de la EF y las actividades físico-deportivas como eje principal de actuación. Estas actuaciones están motivadas por los elevados índices de sedentarismo que presentan los adolescentes en todo el territorio español, especialmente en Canarias, y las consecuencias negativas para la salud de los mismos, como lo son los elevados índices de sobrepeso y obesidad existentes actualmente.

4.5. Procedimiento

La presente propuesta de innovación se llevará a cabo en tres fases diferentes, basándonos en las propuestas por Tapia, (2010) a) motivación, b) diagnóstico, c) diseño y planificación, d) ejecución del proyecto y e) cierre, la experiencia ApS se estructura de la siguiente manera:

Fase 1, que consistirá en un contacto inicial con el alumnado, explicación del proyecto y motivación para la participación voluntaria en el mismo, familiarización con el centro y toma de acuerdos con los distintos colectivos acerca lo que se va a hacer, así como propuestas de trabajo y actividades interdisciplinares (semanas 1, 2 y 3), Fase 2, en la que se destalla como se llevarán a cabo las diferentes actividades previstas para esta experiencia ApS y las características y recursos necesarios para cada una (semanas 4, 5 y 6) y Fase 3 o de evaluación (semana 7), en la que se describen los diferentes instrumentos de recogida de información (Figura 2).

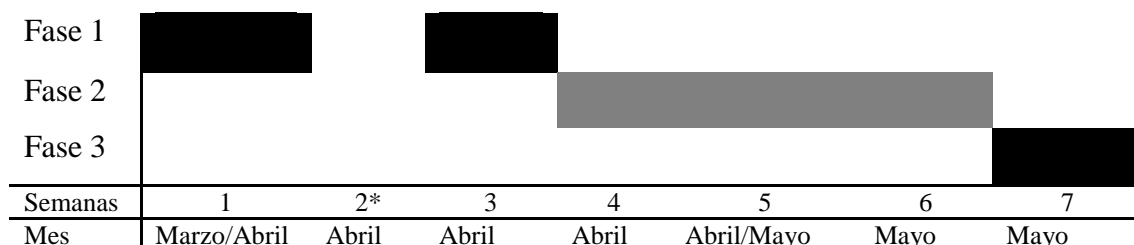


Figura 2. Cronograma de la intervención

4.5.1. Fase 1: Familiarización y motivación

Esta primera fase consistirá en analizar las posibilidades reales de llevar esta propuesta a la práctica, realizar los trámites y conseguir los acuerdos necesarios para su desarrollo.

En un primer lugar, se presentará la propuesta tanto al Departamento de EF como a la Comisión de Coordinación Pedagógica del Centro la posibilidad de implementar este proyecto, y, en segundo lugar, se intentará conseguir los acuerdos necesarios con los agentes implicados en el proyecto. Para ello, por un lado, mediante una reunión se presentará la propuesta de trabajo interdisciplinar colaborativo a los departamentos de Tecnología, Música y Biología y Geología y por otro, se le presentará al alumnado de tercero de ESO y ACM propuesto para participar los detalles de la experiencia ApS. Dicha presentación tendrá lugar durante las sesiones de EF con cada grupo, tras una breve introducción sobre el ApS y sus potenciales beneficios tanto para la adquisición de hábitos de vida saludables (grupo que recibe el servicio) como para práctica y consolidación de los contenidos aprendidos en la materia de ACM (grupo que propone el aprendizaje).

4.5.2. Fase 2: Desarrollo y propuesta de intervención

Consiste en la fase de intervención propiamente dicha en la que se pondrá en práctica la experiencia ApS propuesta, así como sus aspectos organizativos, tales como formación y distribución de grupos de trabajo, descripción de las actividades, organización en el espacio, recursos necesarios para su puesta en práctica y temporalización.

4.5.2.1. Formación de grupos

Tras haber informado al alumnado sobre la experiencia ApS y las ventajas de su participación en la misma, el alumnado que decida participar voluntariamente será registrado para la formación de grupos de trabajo. Estos se formarán bajo dos criterios: a) los grupos deberán ser heterogéneos, formándose por alumnado con diferentes capacidades físicas y b) los grupos deberán ser mixtos, con un número proporcionado entre alumnos y alumnas.

Teniendo en cuenta el alumnado que finalmente participará en la experiencia (40 alumnos y alumnas de tercero de ESO y 20 alumnos y alumnas de ACM), se formarán 4 grupos de trabajo, a los que se les asignará la denominación Grupo 1, Grupo 2, Grupo 3 y Grupo 4 respectivamente, siendo homogéneos en cuanto al número, tanto de alumnado participante como de alumnado colaborador (Tabla 7).

Tabla 7
Distribución de grupos

Grupos	G1	G2	G3	G4
Alumnado de ESO	10	10	10	10
Alumnado de ACM	5	5	5	5
Total	15	15	15	15

Por otra parte, se considerará la posibilidad de formar nuevos grupos cada semana con el fin de enriquecer las relaciones interpersonales de los participantes interactuando con el máximo número de compañeros posibles. Para ello, se seguiría el mismo criterio de formación de grupos inicial, cambiando solamente los integrantes de los mismos y manteniéndose el número de alumnado participantes y colaboradores.

4.5.2.2. Actividades propuestas y recursos

Durante la experiencia ApS, se planteará el desarrollo de 4 actividades de distinta naturaleza, que son:

- Catchball: juego de cooperación-oposición con materiales reciclados.
- Tik tok: actividad físico-expresivas con soporte musical.
- Fútbol australiano: una adaptación recreativa del fútbol australiano.
- Fitness: actividades principalmente psicomotrices que persiguen el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Se adjuntan en el [Anexo I](#) las fichas correspondientes a cada actividad, en la que se describen todos los ítems necesarios para poder comprender e implementar cada una de ellas, entre los que se encuentran tiempo, materiales, espacio, participantes, objetivos, desarrollo y reglas, variantes y observaciones.

El objetivo principal de las actividades planteadas será ofrecer al alumnado diferentes herramientas y posibilidades para la práctica de actividades físico deportivas tanto dentro, como sobre todo fuera del ámbito escolar, dotándoles de cierta autonomía y contribuyendo así a la adquisición o mantenimiento de hábitos de vida saludables a través de la práctica de actividad física. En este sentido, el alumnado podrá conocer alternativas a los materiales convencionales utilizados para la práctica deportiva, por ejemplo, a través del reciclaje (Catchball), nuevos deportes que quizás puedan aumentar su motivación hacia la práctica físico deportiva y curiosidad por probar nuevas modalidades deportivas (Fútbol australiano) y otras formas de conseguir y mantener una buena forma física y salud a través de actividades lúdicas, principalmente de carácter psicomotriz, motivadoras y que precisan de pocos recursos para su puesta en práctica (Tik y tok y Fitness).

Se describen, a continuación, los recursos básicos necesarios para el correcto desarrollo de cada una de las actividades propuestas, tanto materiales, humanos como espaciales (Tabla 8).

Tabla 8
Recursos materiales, humanos y espaciales

	Materiales	Humanos	Espaciales
Catchball	Garrafa de agua modificada y pelota de tenis, foam o de características similares		Cancha de voleibol o dimensiones similares
Tik tok	Soporte musical (reproductor de música y altavoz)	Alumnado y docentes colaboradores	Cualquier espacio, preferiblemente cerrado
Futbol australiano	Balón de rugby o futbol americano y aros o porterías		Cancha de futbol sala, baloncesto o dimensiones similares
Fitness	Cuerdas o combas, y material que pida el alumnado ACM		Cualquier espacio, preferiblemente cerrado y de pavimento semiduro, como parquet

4.5.2.3. Temporalización y distribución de los grupos

En principio, la experiencia ApS será propuesta para desarrollarse dos días por semana, martes y jueves. El primer criterio valorado para diseñar esta temporalización será que el alumnado participante también disponga de tiempo de recreo libre durante la semana para desarrollar las actividades que deseen, teniendo libres los lunes, miércoles y viernes. En segundo lugar, para que todos los participantes puedan rotar por todas las actividades a lo largo de las tres semanas de intervención y dotar de mayor dinamismo las actividades diarias, cada grupo participará en dos actividades diarias durante las dos primeras semanas, de esta manera participarán en las cuatro actividades cada semana. Por ejemplo, el Grupo 1 participará el martes en Tik Tok y Fitness y el jueves en Catchball y Futbol australiano (Tabla 9).

Tabla 9
Cronograma semanal de actividades

Grupos	Martes	Jueves
Grupo 1	Tik tok y Fitness	Futbol australiano y catchball
Grupo 2	Fitness y Tik tok	Catchball y futbol australiano
Grupo 3	Futbol australiano y catchball	Tik tok y Fitness
Grupo 4	Catchball y futbol australiano	Fitness y Tik tok

4.5.2.4. Organización del espacio

En cuanto a la distribución de las actividades en el espacio considerando las posibilidades infraestructurales del IES Las Veredillas se propondrá la siguiente distribución: las actividades de Catchball y Fútbol australiano se llevarán a cabo en una zona al aire libre correctamente pavimentada y funcional para estas actividades (2), mientras que Tik Tok y Fitness se desarrollarían en la sala polivalente cubierta (1). Al realizar dos actividades diarias por grupo, se ha tenido en cuenta proponer una ubicación que facilite la rotación de los equipos, realizándolas en el menor tiempo posible disminuyendo de esta manera la pérdida de tiempo de compromiso motor en el alumnado.

La cancha principal del centro (3), con dimensiones y características adecuadas para la práctica de fútbol sala y baloncesto se dejará libre para que el resto de alumnado no participante en la experiencia ApS puede desarrollar actividades deportivas libremente durante su tiempo de recreo y la cancha contigua (4) con dimensiones similares a una cancha de voleibol, será propuesta para jugar a fútbol australiano la última semana, cuando el alumnado haya interiorizado y comprendido las reglas y estrategias básicas de este juego modificado, quedando libre para su uso por el alumnado no participante las dos primeras semanas (Figura 3).

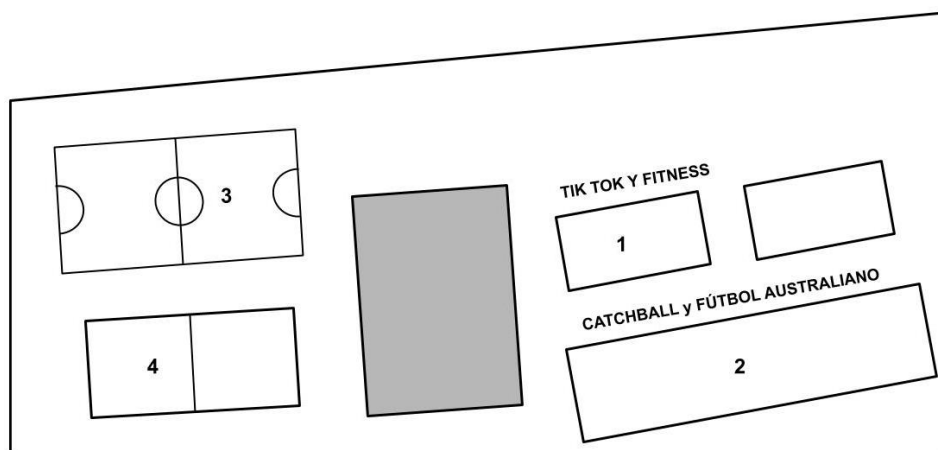


Figura 3. Distribución espacial de las actividades

4.5.2.5. Trabajo interdisciplinar

La colaboración de otros departamentos será necesaria para la adquisición de hábitos de vida saludables desde un enfoque interdisciplinar. Considerando los contenidos que se proponen abordar en esta experiencia ApS (ver apartado 4.3), se pedirá a cada docente la simultaneidad de esos contenidos durante el desarrollo de dicha experiencia en el tiempo

y forma que les sea posible. Por lo que se propone que el alumnado trabajare o repasare sobre las siguientes líneas temáticas por cada materia:

Tecnología: conocer la utilidad de elementos convencionales para su utilización como implementos para diferentes practicas físico-deportivas, así como los diferentes métodos para su manipulación y medidas de seguridad necesarias.

Música: comprender los elementos básicos de los que se compone la música para adecuarlas a la creación de bailes, danzas, etc.

Biología y Geología: conocer los efectos del ejercicio físico sobre nuestro organismo comprendiendo la importancia de este para la adquisición y mantenimiento de un buen estado de salud, así como la importancia de seguir un estilo de alimentación adecuado y saludable como otra parte fundamental para la contribución de la creación de hábitos de vida saludables, aprendiendo a discriminar entre una alimentación adecuada y perjudicial.

4.5.2.6. Orientaciones metodológicas

Basándonos en Mosston y Ashworth, (1993), para la puesta en práctica de las diferentes actividades se propondrá una estrategia de enseñanza participativa, así como un estilo de enseñanza de microenseñanza, mediante la cual se dividirá a los participantes por grupos de trabajo delegando la enseñanza el profesor coordinador en el alumnado de ACM, interactuando con estos y a su vez el alumnado ACM con los participantes de 3º de ESO.

4.6.2.7. Finalización y clausura de la experiencia Aprendizaje y Servicio

Tras finalizar el periodo de desarrollo de las actividades, se plantará un acto de clausura de la experiencia ApS a través de una reunión en la que los agentes participantes podamos interactuar y compartir las diferentes vivencias. Para ello, el viernes de la tercera semana, el docente coordinador convocará a todos los agentes participante en el proyecto en la sala polivalente del centro, para en primer lugar, agradecer públicamente la participación de los mismos y como se ha mencionado anteriormente, animar a los participantes a compartir su experiencia con los demás. Dado que el encuentro tendrá lugar en horario de recreo, también se animará a cada asistente llevar un desayuno saludable que pueda compartir con el resto, teniendo todas las propuestas mencionados un carácter voluntario.

4.5.3. Fase 3: Evaluación

La evaluación del proyecto será la última fase de la presente experiencia ApS. Se llevará a cabo tras finalizar el periodo de intervención y se abordará desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa.

4.5.3.1. Instrumentos de recogida de información y herramientas de análisis

Para la recogida y análisis de datos utilizaremos diferentes instrumentos y herramientas, por un lado, los datos cuantitativos se recogerán mediante el siguiente instrumento:

-Cuestionario “ad hoc” validado por expertos y que presenta una escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta, en las que el 1 “totalmente en desacuerdo”, 2 “en desacuerdo”, 3 “ni de acuerdo ni en desacuerdo”, 4 “de acuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo” ([Anexo II](#)). Estará dirigido a valorar la percepción del alumnado participante de 3º de ESO, y que consta de 16 ítems los cuales están divididos en tres dimensiones (Tabla 10).

Tabla 10
Dimensiones del cuestionario "ad hoc"

Dimensiones	Contenidos	Ítems
Aprendizaje	Hace referencia a aquellos ítems relacionados con la adquisición de contenidos y aprendizajes.	1, 2, 3, 4 y 5.
Vivencias	Hace referencia a aquellos ítems relativos a las percepciones y vivencias personales.	6, 7, 8, 9, 10 y 11.
Aplicación	Hace referencia a aquellos ítems relacionados con la aplicación de los aprendizajes adquiridos.	12, 13, 14, 15 y 16.

Por otra parte, la recopilación de datos cualitativos se realizará mediante dos vías diferentes:

- Diario de campo o de seguimiento personal, que consiste en un instrumento abierto en el que se recogerá la información más relevante en cuanto al desarrollo de la experiencia ApS a lo largo de todas sus fases (inicial, desarrollo y evaluación), siguiendo una estructura o esquema que permita valorar los puntos fuertes y débiles, en cuanto a organización, relaciones con los agentes participantes, actitudes destacables, dificultades encontradas, así como las propuestas de mejora para cada una de ellas y aprendizajes más significativos ([Anexo III](#)).

-Entrevista grupal al profesorado colaborador, mediante preguntas sencillas se les preguntara al profesorado colaborador por sus vivencias en la experiencia ApS, la utilidad de experiencias como la presentada, aspectos que incluirían o suprimirían así como una valoración personal de su participación ([Anexo IV](#)).

- Grupo focal dirigido al alumnado colaborador de ACM. Se plantearon 4 preguntas relacionadas con la experiencia ApS. El grupo focal estará compuesto por 8 alumnos (4

alumnas y 4 alumnos), que serán seleccionados en base a un criterio de asistencia y participación, siendo propuestos aquellos alumnos y alumnas que hayan colaborado más veces y que hayan mostrado una participación más activa. Habrá una reunión previa para explicar su funcionamiento y el tipo de preguntas que se les harán, siendo el proceso grabado en audio, previo consentimiento informado para su posterior transcripción y análisis ([Anexo V](#)). La información recogida a través del citado instrumento de datos se organizará en un sistema de categorías cualitativo para su posterior análisis.

- *Fichas de seguimiento* en las que el alumnado de ACM anotará las vivencias diarias más relevantes durante el desarrollo de las actividades, reflejando los aspectos positivos, negativos, dificultades encontradas. La información recogida en estas fichas será complementaria a la recogida por el docente coordinador en el diario de seguimiento, dando la posibilidad de participar activamente al grupo de ACM en el proceso de evaluación de la experiencia ([Anexo VI](#)).

- *Autoevaluación de la experiencia*: el docente responsable cumplimentará la gráfica de autoevaluación a partir de una reflexión sobre la rúbrica propuesta por Rubio, Puig, Martín, y Palos, (2015), formada por doce ítems a su vez agrupados en tres dimensiones: básicas, pedagógicas y organizativas (Tabla 12).

Se presenta, a continuación, la relación entre los instrumentos de recogida de datos y agentes intervinientes (Tabla 11).

Tabla 11
Relación entre los instrumentos de recogida de datos y agentes intervinientes

	Instrumentos	Características
Docente responsable	Diario de campo	Instrumento abierto. Se recogerá información general sobre la dinámica de trabajo
	Evaluación de la experiencia	Rúbrica de autoevaluación
Docente colaborador	Entrevista grupal	Entrevista por medio de preguntas semiestructuradas
Alumnado 3º ESO (40)	Cuestionario	Cuestionario “ad hoc”
Alumnado ACM (20)	Grupo focal	Grupos mixtos (4 y 4) seleccionados en base a criterio de asistencia y participación activa
	Fichas de seguimiento	Instrumento semiabierto en el que el alumnado plasmará sus vivencias diarias

Por último, en cuanto a las herramientas de análisis, para el estudio cuantitativo de los datos recogidos emplearemos el software estadístico SPSS en su versión 20.0., mientras que para el análisis cualitativo el software ATLAS.ti en su versión 7.5.

5. Análisis de la experiencia

A continuación, se procede a analizar la experiencia ApS propuesta teniendo en cuenta el grado de desarrollo que los objetivos planteados podrían tener en la implementación de la misma. Así mismo, tomaremos como referencia para la realización de este análisis los elementos esenciales propuestos por Chiva-Bartoll et al. (2019), para que una experiencia ApS, sea considerada como tal, que son: (1) anclaje curricular del proyecto con la materia en la que se aplica; (2) reciprocidad en cuanto a la necesidad de integrar, equilibrar y evaluar los objetivos del aprendizaje y del servicio; (3) reflexionar acerca del aprendizaje que emana de la experiencia y motivar al alumnado a tener una visión crítica sobre la misma (4) posibilitar la toma de decisiones del alumnado durante las fases del proyecto; y (5) la experiencia ApS propuesta debe partir de una necesidad real.

- *Objetivo 1: “Contribuir a la adquisición de hábitos de vida saludable en el alumnado de tercero de ESO”.* Constituyendo el objetivo principal de este proyecto y tras analizar parte de la bibliografía actual, la metodología ApS a través de una experiencia físico-deportiva impulsada desde la EF podría contribuir a la adquisición y mejora de los hábitos de vida saludables del alumnado de tercero de ESO, especialmente debido a su carácter procedimental (Chiva, Gil y Hernando, 2014; Gil, Chiva y Martí, 2014). Además, el planteamiento de esta experiencia se centra en atender a una necesidad real, la falta de actividad física y los elevados niveles de sobrepeso en adolescentes (ALADINO, 2014; PASOS, 2019; Guthold, Stevens, Riley y Bull, 2020).

- *Objetivo 2: Aplicar los contenidos propios de la asignatura de ACM mediante las actividades propuestas con el alumnado de 3º ESO.* De acuerdo con Battle, (2011), el ApS es una manera de aprender prestando un servicio a la comunidad, en este caso el alumnado de 3º de ESO, siendo una de sus características principales la posibilidad de aplicar los conocimientos teóricos en contextos reales (Gil, Chiva, Corbatón y Zorrilla, 2015). Este objetivo cumple con algunos elementos esenciales del ApS comentados anteriormente como el anclaje curricular por parte del alumnado que plantea el servicio, la reciprocidad en cuanto al aprendizaje-servicio y la posibilidad del alumnado de ACM de tomar decisiones durante el desarrollo de las sesiones prácticas.

- *Objetivo 3: Desarrollar actitudes y valores de colaboración y compromiso social en el alumnado.* La metodología ApS presenta un gran potencial en el desarrollo de las competencias, concretamente en la promoción de la competencia social y cívica (Chiva-Bartoll et al., 2019)., además de fomentar, según lo descrito por Lozano, Martínez, y Torres de Haro, (2019), el sentido de pertenencia a la comunidad, toma conciencia de las desigualdades sociales y responsabilidad social. A partir de estas características, posibilita al alumnado reflexionar acerca del aprendizaje que emana de la experiencia y fomentando la visión crítica referente a lo aprendido en la experiencia ApS.
- *Objetivo 4: Valorar la incidencia de la propuesta didáctica en la percepción y aprendizaje de los agentes implicados.* Vinculando este objetivo con las características expuestas por Chiva-Bartoll et al., (2019), este objetivo responde a la necesidad de integrar, equilibrar y evaluar los objetivos del aprendizaje y del servicio, para alcanzar este objetivo en cuanto a la valoración de la experiencia ApS propuesta, se emplearán los diferentes instrumentos de recogida de datos planteados (descritos en el apartado 4.5.3.1). En primer lugar, a través del *cuestionario*, se conocerá cuantitativamente el impacto de la experiencia ApS sobre el alumnado de 3º de ESO, en cuanto al aprendizaje, vivencias y aplicación de lo aprendido, proporcionándonos claves para conocer el grado de adquisición y consolidación de hábitos saludables. El *diario de campo* cumplimentado diariamente por el docente coordinador, será una herramienta que permita valorar de forma cualitativa el grado de desarrollo de todas las fases del proyecto, en el que se registrarán las dificultades encontradas y soluciones propuestas a cada una, así como las fortalezas y debilidades de la iniciativa, complementando y contrastando los datos de los demás agentes que intervienen en la experiencia. Mediante la *entrevista grupal*, se tendrá como objetivo conocer la percepción de la experiencia ApS en el profesorado colaborador; tendrá un carácter cualitativo y se basará en las dimensiones de aprendizaje vivencias y aplicación, de igual manera que el *grupo focal*, el cual nos proporcionará información cualitativa referente a las percepción e impacto de la experiencia en el alumnado de ACM. La información de grupo focal será complementada mediante las *fichas de seguimiento*, teniendo un carácter más personal o anecdótico, en el que el alumnado anotará las sensaciones diarias, así como dificultades encontradas y soluciones propuestas a cada una de ellas. Por último, se contempla una *autoevaluación de la experiencia* por parte del docente coordinador, expuesta a continuación.

5.2. Autoevaluación de la experiencia

En cuanto a la autoevaluación de la experiencia hemos utilizado como instrumento de referencia la rúbrica propuesta por Rubio, Puig, Martín, y Palos, (2015), que consta de 12 dimensiones cada una de las cuales tiene tres niveles: las dimensiones básicas (necesidades sociales, servicio, sentido social y aprendizajes), las dimensiones pedagógicas (participación, trabajo en equipo, reflexión, reconocimiento y evaluación) y las dimensiones organizativas (partenariado y consolidación en centros y entidades), con la finalidad de conocer las debilidades y fortalezas de la misma proponiendo mejoras considerando una oportunidad futura para su puesta en práctica. En cada una de las citadas dimensiones se establece un nivel entre 1 y 4, siendo 1 el mínimo y 4 el máximo (Tabla 12).

Tabla 12

Rúbrica para la autoevaluación del proyecto de Aprendizaje y Servicio

Dinamismos básicos	Necesidades	Nivel II <i>Presentadas.</i> Los educadores y/o entidades sociales deciden las necesidades sobre las que realizar el servicio.
	Servicio	Nivel II <i>Continuado.</i> Servicio de duración prolongada compuesto por tareas repetitivas y/o fáciles de aprender, cuya realización supone una exigencia e implicación moderadas
	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
Dinamismos pedagógicos	Participación	Nivel III <i>Compartida.</i> Los participantes comparten con sus educadores la responsabilidad en el diseño y desarrollo del de la actividad
	Trabajo en equipo	Nivel III <i>Cooperativo.</i> Proceso de trabajo interdependiente entre participantes en un proyecto colectivo que requiere articular aportaciones complementarias para alcanzar un objetivo.
	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 IV <i>Conjunta.</i> Los participantes, junto con los educadores, intervienen de manera activa en diferentes momentos del proceso de preparación y aplicación de un plan de evaluación competencial
Dinamismos organizativos	Partenariado	Nivel I <i>Unilateral.</i> En el proyecto participa una sola organización, normalmente educativa, bien porque se accede directamente al espacio de servicio, o bien porque el receptor forma parte de la organización que lo impulsa
	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 II <i>Aceptada.</i> Los proyectos de aprendizaje servicio tienen el reconocimiento de la dirección y de los profesionales de la entidad, que aceptan la función educadora de la organización

En primer lugar, en cuanto a los dinamismos básicos, destacan por un lado el *aprendizaje*, fundamentado a partir de los contenidos del currículo de tercero de ESO en el que se interrelacionan las materias de EF, Tecnología, Música y Biología y Geología y que por se vinculan con la aplicación de una parte de los contenidos aprendidos por el alumnado colaborador de ACM y por otro, el *sentido del servicio*, que parte de una necesidad real como es la falta de hábitos de vida saludables en el alumnado del centro, junto a los problemas de sobrepeso y obesidad originados por el sedentarismo, entre otros factores, especialmente en el alumnado adolescente (ESO). Como debilidades en este conjunto de dimensiones, sería conveniente trabajar en mejorar las *necesidades* atendidas, preferiblemente, en una fase previa al desarrollo de la experiencia ApS propuesta en la que el alumnado participante sea capaz de detectar dichas necesidades a través del trabajo en proyectos de investigación, por ejemplo, en los que analicen de manera crítica la realidad en cuanto a hábitos o estilos de vida saludables, y la importancia de la actividad física para su adquisición y mantenimiento. Además, en cuanto al *servicio*, y tratándose de la adquisición de hábitos de vida saludables, sería necesario prolongar esta propuesta en el tiempo, además de poder implicar al resto del alumnado del centro, y, por otra parte, especialmente en cuanto al alumnado colaborador de ACM, darle la posibilidad de proponer actividades alternativas a las planteadas en función de las demandas propias de la propuesta una vez se esté implementando, pudiendo aplicar otros aspectos de los contenidos curriculares propios de la materia, y fomentando así su creatividad y

capacidades de aplicación de nuevos contenidos planteando algunos retos de complejidad superior acorde a las posibilidades de los diferentes grupos participantes.

En segundo lugar, entre las principales fortalezas de los dinamismos pedagógicos se encuentran la *evaluación*, formada por múltiples instrumentos y que implica a todos los agentes intervinientes en la experiencia ApS, como el docente responsable, el alumnado colaborador y el equipo de docentes interdisciplinar, la *reflexión*, que tendrá un carácter continuo a través del diario de campo docente y las fichas de seguimiento que elaborará el alumnado colaborador en las que recogerán los aspectos más relevantes de cada sesión diaria, complementando la evaluación de la experiencia, tanto a través de la autoevaluación como de las pequeñas entrevistas con los diferentes agentes implicados, el *trabajo en equipo*, a través de la cooperación entre docentes coordinador, alumnos y alumnas colaboradores y docentes de apoyo interdisciplinar y en último lugar, la *participación*, en la que destaca como imprescindible la labor del alumnado colaborador desarrollando de manera autónoma las diferentes actividades planteadas. Como principal dimensión a mejorar, estaría el *reconocimiento*, debiéndose contemplar opciones para que el trabajo realizado por el alumnado colaborador sea reconocido públicamente, por lo que además de ponerlo en conocimiento del resto de agentes del centro educativo que no intervienen en la experiencia, podría contemplarse la posibilidad de ser evaluados en positivo como parte de la calificación final de la asignatura ACM a través de los mecanismos curriculares oportunos. Además, en cuanto al trabajo en equipo, sería interesante implicar cada vez más instituciones o grupos de personas externas al centro educativo, para que la presente propuesta pueda tener un alcance que supere el ámbito escolar, donde el alumnado pasa la otra mitad de su tiempo y el cual resulta necesario para la adecuada continuidad y mejora de los hábitos de vida saludables impulsados a través de esta experiencia.

Por último, son los dinamismos organizativos los que presentan las mayores carencias en esta propuesta ApS, la *participación entre organizaciones* es unilateral, centrándose solamente en el ámbito educativo dadas las características y el entorno de la propuesta por lo que sería conveniente, con el fin de impulsar esta experiencia fuera del entorno escolar, contar con otras entidades sociales colaboradoras, como asociaciones de vecinos, clubes deportivos o ayuntamientos, los cuales puedan actuar a nivel local y ofrecer espacios y ofertas deportivas al alumnado fuera de su horario escolar. En cuanto al centro educativo, la experiencia ApS surge de una iniciativa personal, siendo un objetivo deseable que pudiera convertirse en una seña de identidad del centro educativo, creando

una filosofía de centro o políticas de actuación en torno a los hábitos de vida saludables con la promoción de la actividad física y deportiva como medio principal para lograr tal fin.

En resumen, como fortalezas principales del presente trabajo, destacan los contenidos de aprendizaje propuestos basados en una fundamentación curricular e interdisciplinariedad con otras áreas, ofreciéndole al alumnado un concepto holístico, tanto teórico como práctico de la importancia que tienen los hábitos de vida saludables, proporcionándole una serie de herramientas para la adquisición y mantenimiento de los mismos a través del ejercicio físico y las adecuadas formas de alimentación saludables, así como la propuesta de evaluación del presente proyecto en la que se implican a todos los agentes intervinientes a través de los instrumentos de evaluación presentados. Como principales debilidades, destacan la necesidad de implicar al centro educativo activamente en el desarrollo de propuestas similares y la participación de otras entidades para poder trasladar la experiencia ApS fuera del ámbito educativo y así poderse consolidar como una herramienta útil para la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables a través de la actividad físico deportiva.

A continuación, se presenta la autoevaluación del proyecto (Figura 4).

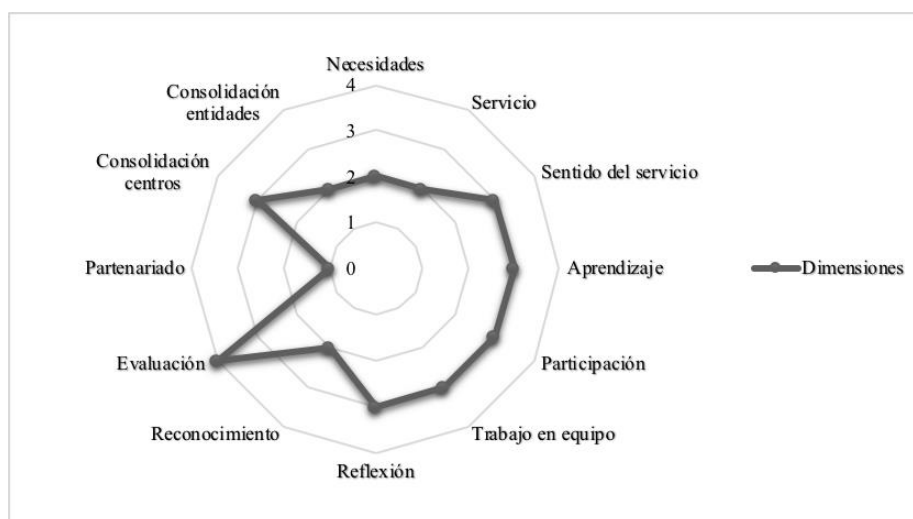


Figura 4. Gráfico de autoevaluación de la experiencia

Finalmente, se procederá a la triangulación de los de la información proveniente tanto de los datos cualitativos como cuantitativos, con el objetivo de poder darle mayor credibilidad y consistencia a los resultados de nuestra experiencia (Figura 5).



Figura 5. Relación entre dimensiones e instrumentos de recogida de datos

6. Reflexión final

Considerando el análisis de la experiencia de ApS, podemos destacar las siguientes reflexiones:

- La metodología ApS impulsada desde la EF podría contribuir a la adquisición y mejora de los hábitos de vida saludables del alumnado de tercero de ESO.

- La metodología ApS podría posibilitar la aplicación de contenidos curriculares por parte del alumnado colaborador de ACM

- La metodología ApS podría contribuir al desarrollo de actitudes y valores de colaboración y compromiso social en el alumnado, activando los aprendizajes del alumnado sus dimensiones cognitiva, emocional y social, y favoreciendo el desarrollo competencial social y cívico, entre otros.

- Los instrumentos de recogida de datos propuestos, así como la triangulación de sus resultados, podrían resultar válidos para conocer el impacto y percepción de la experiencia propuesta en los agentes participantes.

En cuanto a las limitaciones encontradas, el principal handicap de este proyecto ha sido la imposibilidad de llevarlo a la práctica, por lo que no se ha podido cuantificar el impacto de esta experiencia en el aprendizaje y vivencias de los agentes implicados. Por otra parte, la literatura científica existente, se vincula en gran parte a propuestas de intervención en educación primaria, por lo que sería interesante contar con más información específica relativa al ámbito educativo de la ESO.

Por último, como prospectiva y consideraciones para futuras investigaciones o aplicación de este proyecto, en primer lugar, destacaría la posibilidad de aplicar la presente propuesta

ApS pudiendo conocer los resultados en cuanto a dichas vivencias ya aprendizajes de los agentes implicados a través de los instrumentos de evaluación presentados y conseguir el apoyo e implicación de todo el profesorado y alumnado del centro educativo en el que se plantea llevar a cabo. Además, considerando como una de las fortalezas de este proyecto la adquisición y mantenimientos de hábitos de vida saludables a través de acciones interdisciplinares, animaría especialmente al profesorado de EF a continuar con esta visión integradora, ya que, desde mi punto de vista, es una postura totalmente necesaria para abordar un problema tan complejo como es el sedentarismo y los problemas de salud que ocasiona, entre ellos el sobrepeso y obesidad, especialmente en la etapa adolescente, contando con los apoyos institucionales necesarios para poder trascender el ámbito escolar, fomentando el seguimientos y compromiso del alumnado hacia dichos hábitos de vida saludable, evitando su abandono.

7. Referencias bibliográficas

- Arias, T., y Martínez, C. (2018). El juego dirigido en los recreos como método de inclusión del alumnado con necesidades especiales. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(2), 388.
- Barbosa-Rinaldi, I. (2008). Formação inicial em Educação Física: uma nova Epistemologia da prática docente. *Movimento*, 14, 185-207.
- Batlle, R. (2011). ¿De qué hablamos cuando hablamos de aprendizaje-servicio? *Revista crítica*, 972(61), 49-54.
- Buhring, K., Oliva, P., y Bravo, C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de nutrición*, 1(36), 23-29.
- Calderón, A. y Martínez, D. (2014). La formación permanente del profesorado de educación física. Propuesta de enseñanza del modelo de Educación Deportiva. *Revista de Educación*, 363.
- Capella, C., Gil, J., Chiva, O., y Corbatón, R. (2015). Promoción del emprendimiento social y la competencia docente en la aplicación de juegos motores y expresivos utilizando el aprendizaje servicio en Educación Física. *RIDAS. Revista Iberoamericana de Aprendizaje Servicio*, 1, 138-143.
- Capella, C., y Gil Gómez, J. (2012). El Aprendizaje-Servicio en la Educación Física. Un modelo de innovación educativa generalizable para un aprendizaje integrador de

teoría y práctica. II Congreso Internacional sobre Aprendizaje permanente. Competencias para una formación crítica: aprender a lo largo de la vida. Castellón: Universidad Jaume I.

- Capella-Peris, C., Gil Gómez, J., y Martí Puig, M. (2014). La metodología del aprendizaje-servicio en la educación física. *Apunts. Educación Física Y Deportes*, 116(2), 33-43.
- Capella-Peris, C., Salvador-García, C., Chiva-Bartoll, Ó., y Ruíz Montero, P. (2020). Alcance del aprendizaje-servicio en la formación inicial docente de educación física: una aproximación metodológica mixta. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 37(1), 465-472.
- Castillo-Rodríguez, G., Picazo-Córdoba, C., y Gil-Madrona, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electrónica Educare*, 22(2), 1-22.
- Chiva Bartoll, O., Corbatón Martínez, R., Gil Gómez, J., & Zorrilla Silvestre, L. (2015). Relación entre las orientaciones de meta y el clima motivacional percibido en el deporte. *Tándem Didáctica De La Educación Física*, 48, 47-55.
- Chiva Bartoll, Ó.; Capella Peris, C. y Pallarès Piquer, M. (2018). Investigación-acción sobre un programa de aprendizaje-servicio en la didáctica de la educación física. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 277-293.
- Chiva, O., Gil, J., y Hernando, C. (2014). «Innovación metodológica en la universidad: Aprendizaje servicio en la didáctica de la expresión corporal y los juegos motrices». *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 44(1), 41-48.
- Chiva-Bartoll, Ó., Pallarés-Piquer, M., & Gil-Gómez, J. (2016). Aprendizaje-servicio y mejora de la Personalidad Eficaz en futuros docentes de Educación Física. *Revista Complutense De Educación*, 29(1).
- Chiva-Bartoll, O., Ruiz-Montero, P.J., Martín Moya, R., Pérez López, I., Giles Girela, 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 Martínez, R., Moliner Miravet, L., Martí Puig, M., Gil Gómez, J., y Chiva Bartoll, Ó. (2015). Efectos académicos, culturales, participativos y de identidad

del aprendizaje-servicio en futuros maestros a través de la educación física. *Revista Complutense de Educación*, 19(1), 280-297.

DECRETO 252/2017, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo de determinadas materias de libre configuración autonómica de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de Canarias*. 9 de enero de 2018, núm. 9, pp. 1061-1072.

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 Oficial de Canarias*. 15 de julio de 2016, núm.136, pp. 17083-19087.

Estudio ALADINO en Canarias: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en Canarias 2013. *Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud*, 2014.

Estudio PASOS: Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth. *Gasol Foundation*, 2019.

Franco-Sola, M., y Figueras, S. (2020). Aprendizaje-servicio en educación física: un modelo de implementación en educación superior. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 9(1), 114.

Furco, A. (2003). Issues of definition and program diversity in the study of service-learning. En S.H. Billig, & A.S. Waterman. (Eds.), *Studying servicelearning: Innovations in education research*. (p.13-33).

García, M. y Serrano, J.M. (2010). La optimización del patio de recreo para favorecer la práctica de actividades físico-deportiva mediante un proyecto de convivencia. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 32-42.

Gil Gómez, J., Chiva Bartoll, Ó., Corbatón Martínez, R., y Zorrilla Silvestre, L. (2015). Efecto de un programa de aprendizaje-servicio sobre el clima motivacional en la asignatura «Actividad físico-deportiva y salud». *Tándem Didáctica De La Educación Física*, 48(1), 47-55.

Gil, J., Chiva, O., & Martí, M. (2015). The impact of service learning on the training of pre-service teachers. Analysis from a physical education subject. *European Physical Education Review*, 21(4), 467-484.


- Gil, J., Chiva, O., y Martí, M. (2014): «El aprendizaje de contenidos de educación física en la universidad mediante aprendizaje servicio. Un estudio cuantitativo y cualitativo». *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 44(1), 15-25.
- Gil, J.; Chiva, O. y Martí, M. (2013). La adquisición de la competencia social y ciudadana en la universidad mediante el aprendizaje-servicio: un estudio cuantitativo y cualitativo en la Educación Física. *Revista Internacional de la Educación para la Justicia Social*, 2(2), 89-108.
- Gil-Gómez, J., Moliner, M. O., Chiva Bartoll, Ó., y García López, R. (2016). Una experiencia de Aprendizaje-Servicio en futuros docentes: desarrollo de la competencia social y ciudadana. *Revista Complutense de Educación*, 27(1), 53-73.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L. & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Lamoneda, J. (2018). Programas de aprendizaje-servicio en estudiantes de Ciclo Formativo en Animación y Actividad Física. *Journal of Sport and Health Research*. 10(1), 65-78.
- Lozano-Díaz, A., Martínez Martínez, A., y Torres de Haro, M. (2019). El aprendizaje-servicio como metodología de acceso a la innovación educativa. *RIDAS, Revista Iberoamericana De Aprendizaje Servicio*, 7, 122-130.
- Mayor Paredes, D. y Rodríguez Martínez, D. (2017). Aprendizaje-Servicio: una práctica pedagógica que promueve la participación del estudiantado para la mejora escolar y social. *Revista Complutense de Educación*, 28 (2), 555-571.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). La enseñanza de la educación física. Barcelona: Hispano Europea.
- Pérez López, I.J., y Delgado Fernández, M. (2012). Un juego de cartas durante los recreos escolares mejora los hábitos alimentarios en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 2055-2065.


- Pérez-Pueyo, A., Hortigüela-Alcalá, D., González-Calvo, G., y Fernández-Río, J. (2019). Muévete conmigo, un proyecto de aprendizaje servicio en el contexto de la educación física, la actividad física y el deporte. *Publicaciones*, 49(4), 183–198.
- Puig Rovira, J., Gijón Casares, M., Martín García, X., y Rubio Serrano, L. (2011). Aprendizaje-servicio y Educación para la Ciudadanía. *Revista De Educación, número extraordinario 2011*, 45-67.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*. 3 de enero de 2015, núm 3, pp. 176-177.
- Richards, K. A. R., Eberline, A. D., Padaruth, S., & Templin, T. J. (2015). Experiential Learning Through a Physical Activity Program for Children With Disabilities. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(2), 165-188.
- Rodríguez Gallego, M. y Ordoñez Sierra, R. (2015). Una experiencia de aprendizaje servicio en comunidades de aprendizaje. *Revista de currículo y formación del profesorado*, 19 (1), 314 333.
- Rubio Serrano, L., Puig Rovira, J., Martín García, X. y Palos Rodríguez, J., 2015. Analizar, repensar y mejorar los proyectos: una rúbrica para la autoevaluación de experiencias de aprendizaje servicio. *Profesorado: Revista de currículum y formación del profesorado*, 19 (1), 111-126.
- Rubio, L., Campo, L., y Sebastiani, E.M. (2014). Educación física y aprendizaje Servicio. Una combinación más que saludable. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 44, 7-14.
- Ruiz-Corbella M, García-Gutiérrez J. Aprendizaje-Servicio. *Los retos de evaluación*. Madrid: Narcea. 2019.
- Ruiz-Montero, P. J., Corral-Robles, S., García-Carmona, M., y Belaire-Meliá, A. (2019). Experiencia de ApS en la formación inicial del profesorado del doble grado de Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. El contexto multicultural como marco de actuación. *Publicaciones*, 49(4), 145–164.
- Santos Pastor, M. L., Martínez Muñoz, L. F., y Cañadas, L. (2018). Actividades Físicas en el Medio Natural, Aprendizaje-Servicio y discapacidad intelectual. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 11(22), 52-60.


- Santos Pastor, M., Cañadas, L., Martínez Muñoz, L., Calle Molina, M., Garoz Puerta, I., y Sanz Arribas, I. et al. (2017). Programa de Educación Física para Jóvenes Universitarios con Discapacidad Intelectual desde la Metodología de Aprendizaje-Servicio. *Avances En Democracia Y Liderazgo Distribuido En Educación*.
- Santos Pastor, M., Cañadas, L., y Martínez Muñoz, L. (2020). Limitaciones del aprendizaje-servicio en la formación inicial en actividad físico-deportiva. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 509-517.
- Sanz, I., Calle, M. T., Aguado, R., y Garoz, I. (2019). Adquisición de competencias para prevenir el accidente acuático: un proyecto aps con estudiantes universitarios y población con diversidad funcional. *Publicaciones*, 49(4), 219–239.
- Sotelino-Losada, A., Calvo-Varela, D., y Rodríguez-Fernández, J.E. (2019). El aprendizaje-servicio en Educación Primaria: una propuesta metodológica desde la Educación Física. *Trances*, 11(2), 325-346.
- Tapia, M. N. 2010. La propuesta pedagógica del “aprendizaje-servicio”: una perspectiva Latinoamericana. *Revista científica TzhoeCoen*, 23-44. Chiclayo, Perú.
- UNESCO (2016). Educación para la Ciudadanía Mundial. Preparar a los educandos para los retos del siglo XXI. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- Universidad de La Laguna. (2020). GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA: Trabajo Fin de Máster. Retrieved 4 May 2020, from https://www.ull.es/apps/guias/guias/view_guide/21309/
- Varela, A. (2015). Los juegos populares como herramienta para la convivencia en los recreos. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (02), 034.
- Vázquez Toledo, S., Liesa Orús, M., & Lozano Roy, R. M. A. (2017). Recreos cooperativos e inclusivos a través de la metodología de aprendizaje-servicio. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(1), 173-185.
- Zabala A, Arnau L. Métodos para la enseñanza de las competencias. Barcelona: Graó. 2014.


8. Anexos

Anexo I. Fichas de juegos y actividades físico-deportivas

CATCHBALL	
Tiempo: según puntuación o tiempo. Partidos de 5-10 minutos.	Desarrollo/reglas: los dos equipos se enfrentarán entre sí para intentar recepcionar la pelota en la zona de campo contrario señalada. Cada vez que se recepcione la pelota será un punto El jugador/a no podrá desplazarse portando la pelota Solo se podrá defender al compañero a un brazo (1 m) de distancia Para que sea punto la pelota tiene que cogerse con el jugador dentro del área de recepción El equipo que consiga más punto gana el juego
Material: garrafas de agua modificadas y pelota de tenis, foam o de tamaño similar	Gráfico: 
Espacio: cancha de voleibol o de dimensiones similares	
Participantes: dos equipos de 4 hasta 10 jugadores	
Objetivos: Recepcionar la pelota con la garrafa de agua (mofidicada) dentro la zona indicada en campo contrario y/o evitarlo Trabajar la cooperación Trabajar capacidades físicas y diferentes desplazamientos y pases	
Variantes: Los jugadores podrán deslazarse portando la pelota Se añadirán zonas de recepción-puntuación. Podría jugarse sin garrafa pero solo cogiendo la pelota con una mano, siempre la misma.	Observaciones: tener precaución con los posibles choques entre jugadores si miran solamente la pelota durante la recepción

TIK TOK	
Tiempo: 1-2 minutos por coreografía. Máximo 5 minutos para crearla.	Desarrollo/reglas: cada equipo diseñará una coreografía de 1-2 minutos como máximo. Una vez se acabe el tiempo de preparación, se la enseñarán al resto de compañeros para hacerla entre todos. Una vez la hagan pasara el turno a al siguiente equipo.
Material: soporte musical (reproductor de música y altavoz)	Gráfico: 
Espacio: cualquier espacio, preferiblemente espacios cerrados	
Participantes: equipos de 2-4 participantes	
Objetivos: Diseñar una coreografía en un tiempo estimado y ejecutarlas ajustándose al ritmo de la música empleada Ser capaces de ejecutar las coreografías propuestas en gran grupo	
Variantes: los equipos no tendrán tiempo para diseñar las coreografías, sino que las improvisarán Los equipos podrán traer coreografías preparadas Cada equipo puede traer su música de casa o será asignada por los monitores	Observaciones: en cuanto al soporte musical tener en cuenta que el alumnado posiblemente no tendrá móviles en el centro

FÚTBOL AUSTRALIANO	
Tiempo: partidos de 5 – 10 minutos	Desarrollo/reglas: Dos equipos se enfrentarán entre sí para intentar marcar gol o punto, siendo 1 punto cada vez que la pelota pase por el aro o portería Se pueden realizar pases con las manos y pateando la pelota Se pueden realizar pases en todas las direcciones (hacia adelante y atrás) Se puede correr portando el balón Se puede tirar a gol desde cualquier punto del espacio de juego Para placar a un jugador basta con tocarlo, este se detendrá y tendrá que pasar la pelota La pelota no se puede quitar de las manos de un jugador
Material: un balón de rugby o futbol americano y aros o porterías	
Espacio: cancha de futbol sala, baloncesto o dimensiones similares	
Participantes: equipos de 4 a 10 jugadores	
Objetivos: Introducir la pelota en el aro o zona de puntuación y/o evitarlo. Trabajar la cooperación Trabajar capacidades físicas y diferentes desplazamientos y lanzamientos o pases	Gráfico:
Variantes: para que un jugador se considere placado debe ser tocado por dos jugadores rivales Habrá un mínimo de pases antes de poder puntuar Solo se podrá pasar el balón hacia delante o atrás	
	Observaciones: tener precaución con los posibles choques entre jugadores. Implicar a todo el equipo en el juego. En función de la dinámica del juego, introducir más reglas si es necesario mayor control y/o participación

FITNESS	
Tiempo: 5-10 minutos	Desarrollo: El alumnado de ACM propondrá actividades preferiblemente psicomotrices en las que se trabajen algunas de las capacidades físicas básicas, como saltos a la comba, ejercicios de movilidad, ejercicios de relajación, etc. Estarán enfocadas desde el punto de vista de la adquisición de hábitos y promoción de la salud, por lo que no se busca rendimiento (hacer series infinitas de flexiones, por ejemplo). El docente coordinador deberá supervisar las propuestas del alumnado de ACM con el fin de que se ajusten a estos criterios.
Material: cuerdas, combas, y materiales que solicite el alumnado ACM para la propuesta de actividades	
Espacio: cualquier espacio con un pavimento firme. Preferiblemente salas polivalentes cubiertas o suelo tipo parquet	
Participantes: de 1 a 20	
Objetivos: Superar diferentes retos saltando a la comba Que el alumnado ACM proponga actividades físicas Que el alumnado trabaje las capacidades físicas como fuerza, resistencia aeróbica o flexibilidad	Gráfico:
Variantes: plantear retos en grupos reducidos o gran grupo	
	Observaciones: tener en cuenta la condición física de cada participante y adaptar las tareas al nivel de condición física de cada uno

Anexo II. Cuestionario “ad hoc” para la valoración del proyecto ApS

CUESTIONARIO PARA LA VALORACIÓN DEL PROYECTO					
<i>“Una experiencia de aprendizaje-servicio en actividad física y deporte para la promoción de hábitos de vida saludable”</i>					
Este cuestionario pretende valorar el impacto que ha tenido sobre los estudiantes la participación en el proyecto ApS “Título”, tanto en los aprendizajes que han adquirido en cuanto a hábitos saludables y actividad física, como la valoración e impacto de su participación en el mismo.					
Este cuestionario es totalmente anónimo , por favor, contesta con la mayor sinceridad posible.					
Gracias por colaborar.					
IDENTIFICACIÓN					
Sexo:					
Curso:					
Edad:					
Instrucciones: a continuación, puntúa de 1 a 5 marcando con una “X” la respuesta que consideres oportuna, siendo 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.					
Preguntas	1	2	3	4	5
1. La participación en la experiencia ApS me ha ayudado a conocer la utilidad de los contenidos para el desarrollo de hábitos de vida saludables.					
2. La participación en la experiencia ApS me ha ayudado a comprender mejor la importancia de la actividad física para mi salud.					
3. La participación en la experiencia ApS me ha ayudado a conocer nuevas actividades y juegos físico-deportivos como formas de ocio y ocupación de mi tiempo libre.					
4. La participación en la experiencia ApS me ha ayudado a conocer diferentes maneras de llevar un estilo de alimentación saludable.					
5. Gracias a la experiencia ApS he podido aprender más que si solo hubiéramos visto los mismos contenidos de forma teórica.					
6. Participar en este proyecto ha hecho que me sienta mejor conmigo mismo/a.					
7. Participar en este proyecto ha hecho que tenga mejor relación con los/las demás participantes.					
8. Participar en este proyecto ha aumentado mi interés por la actividad físico-deportiva.					
9. Siento que a través de mi participación en esta experiencia ApS he podido ayudar a mis compañeros/as. y profesores/as.					
10. Siento que a través de mi participación en esta experiencia ApS he podido ayudar a mis profesores/as.					
11. Recomendaría a mis compañeros y compañeras participar en este proyecto el próximo año.					
12. Considero que la participación en este proyecto me ha ayudado a mejorar mi condición física.					
12. Considero que la participación en este proyecto me ha ayudado a mejorar mi alimentación.					
14. Al finalizar mi experiencia en el proyecto ApS me siento capaz de poder mejorar mis hábitos de vida (actividad física y alimentación) por mí mismo/a.					
15. Después de mi participación en la experiencia APS, me siento motivado para ayudar a los demás a mejorar sus hábitos de vida a través de la actividad física y la alimentación.					
16. Considero que la experiencia ApS es una buena manera de enseñar y aprender hábitos de vida saludables en Educación física.					
OBSERVACIONES:					

Anexo III. Plantilla Diario de campo



DIARIO DE CAMPO

FECHA: _____ FASE DE LA INTERVENCION: _____

APRENDIZAJES DESTACADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ASPECTOS ORGANIZATIVOS Y TAREAS PENDIENTES

DEBILIDADES Y FORTALEZAS

INTERACCIONES CON LOS AGENTES PARTICIPANTES Y ACTITUDES DESTACADAS

PROPUESTAS DE MEJORA

Anexo IV. Preguntas de la entrevista a docentes colaboradores

1. ¿Qué te ha aportado esta experiencia desde un punto de vista profesional?
2. ¿Qué posible utilidad puede tener para el alumnado la participación en proyectos como éste?
3. ¿Qué aspectos incluirías y cuáles suprimirías?
4. ¿Cuál es tu valoración general sobre este proyecto?

Anexo V. Preguntas guía para el grupo focal

1. ¿Qué has aprendido al participar en esta experiencia de ApS?
2. ¿Qué pueden contarme acerca de lo que han sentido durante la participación en esta experiencia de ApS?
3. ¿Podrían darme ejemplos de para qué les serviría lo realizado durante esta experiencia de ApS?
4. ¿Si te dijera que eligieras los mejores tres momentos del proyecto para ti, ¿cuáles serían?

Anexo VI. Propuesta de fichas de seguimiento del alumnado ACM

NOMBRE:	
SEMANA DEL PROYECTO:	
Dificultades encontradas durante las sesiones:	Soluciones propuestas:
Aspectos que consideres positivos y negativos:	
¿Cómo te has sentido esta semana?	
¿Has aprendido algo nuevo?	
Observaciones:	