



15 de mayo de 2023.

# LA PERSPECTIVA DE GÉNERO A TRAVÉS DE LA GIMNASIA RÍTMICA.

Trabajo final de grado.

4to curso académico, CAFE.  
Tecnocampus Mataró y UPF.



---

*Centres universitaris adscrits a la*



Alumno: Sofia Carballeira.  
Director: Maria Luisa Cabrera Torres



## Índice de contenido.

<b>1. Resumen y palabras clave.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Introducción. ....</b>	<b>6</b>
2.1 Planteamiento y justificación del problema.....	6
2.2 Marco teórico. ....	10
<b>3. Objetivos de trabajo.....</b>	<b>15</b>
3.1 Objetivos generales. ....	15
3.2 Objetivos específicos. ....	15
<b>4. Propuesta de intervención didáctica. ....</b>	<b>16</b>
4.1 Presentación de la propuesta.....	16
4.2 Contextualización de la propuesta. ....	16
4.3 Marco legislativo. ....	18
4.4 Marco educativo y características de la población. ....	19
4.5 Intervención en el aula. ....	21
<b>5. Conclusiones.....</b>	<b>35</b>
5.1 Aspectos clave del proyecto. ....	35
5.2 Viabilidad.....	35
5.3 Utilidad. ....	36
5.4 Innovación. ....	36
5.5 Desarrollo de futuro. ....	37
<b>6. Referencias bibliográficas. ....</b>	<b>38</b>
<b>7. Anexos.....</b>	<b>40</b>
Anexo 1. Cuestionario sobre la perspectiva de género (catalán).....	40
Anexo 2: Cronograma situación de aprendizaje. ....	41
Anexo 3. Presentación disciplina deportiva. ....	41
Anexo 4. Objetivos de la unidad y criterios de evaluación. ....	42
Anexo5. Base de orientación para favorecer la elaboración reflexiva del diario de aprendizaje. ....	42
Anexo 6. Apuntes del docente de gimnasia rítmica.....	45
Anexo 7. Comparativa de las nubes. ....	46
Anexo 8. Sesiones de actividades de desarrollo y estructuración. ....	46
Anexo 9. Check list sesión 2. ....	56
Anexo 10. Rúbrica evaluación continua sesiones. ....	57
Anexo 11. Criterios creación coreografía en conjuntos. ....	57
Anexo 12. Dificultades corporales.....	58
Anexo 13. Rúbrica evaluación alumnos de la coreografía ejecutada.....	58

Anexo 14. Diana individual de evaluación. ....	59
Anexo 15. Rúbrica docente evaluación de la coreografía ejecutada. ....	59
Anexo 16. Infografía ejemplo ODS 5. ....	60
Anexo 17. Cuestionario final sobre las vivencias obtenidas durante las sesiones de gimnasia rítmica. .....	61
Anexo 18: Aspectos que se evaluarán durante toda la situación de aprendizaje.....	62
Anexo 19: Criterios e instrumentos de evaluación del docente. ....	62
Anexo 20. Estiramientos gimnasia rítmica sesión 1 desarrollo.....	64
Anexo 21. Animal walk sesión 1 desarrollo.....	69
Anexo 22. Ejercicios de equilibrio sesión 1 desarrollo. ....	70
Anexo 23. Dossier de estiramientos sesión 1 desarrollo. ....	71
Anexo 24. Estiramientos de yoga sesión 2 desarrollo.....	74
Anexo 25. Estiramientos individuales sesión 4 desarrollo. ....	78

## 1. Resumen y palabras clave.

### **RESUMEN.**

Este trabajo tiene como objetivo analizar la desigualdad de trato y los estereotipos de género presentes en las clases de Educación Física a través del deporte de la gimnasia rítmica. Esta modalidad deportiva, que combina elementos de ballet, gimnasia y danza con el uso de aparatos, ha sido tradicionalmente asociada con el género femenino, lo que ha llevado a una falta de inclusión del colectivo masculino en ciertos eventos competitivos y a una invisibilización de sus logros en este deporte.

Para abordar esta problemática, se propone una intervención educativa que sensibilice al alumnado sobre la igualdad de género en el ámbito deportivo y educativo. Esta intervención se basará en el nuevo currículo diseñado específicamente para promover valores de respeto, bienestar emocional y coeducación. Además, se examinarán y reflexionarán las posibles formas de promover la inclusión, promoción y respeto a la diversidad en la gimnasia rítmica.

Se ha observado que las posibles desigualdades en la gimnasia rítmica son producto de los estereotipos de género presentes en la sociedad, los cuales asignan a este deporte un género determinado. Por lo tanto, es necesario revisar y reflexionar sobre los valores que rodean este deporte para proporcionar igualdad a todas las personas que deseen realizarlo.

La intervención educativa propuesta puede ser una herramienta útil para abordar estas desigualdades y promover la igualdad de género en el ámbito deportivo y educativo.

**Palabras clave:** gimnasia rítmica, perspectiva de género, igualdad, estereotipos, educación física.

## **ABSTRACT.**

This work aims to analyse the inequality of treatment and gender stereotypes present in Physical Education classes through the sport of rhythmic gymnastics. This sport, which combines elements of ballet, gymnastics and dance with the use of apparatus, has traditionally been associated with the female gender, which has led to a lack of inclusion of the male collective in certain competitive events and an invisibility of their achievements in this sport.

To address this problem, an educational intervention is proposed to sensitize students about gender equality in sports and education. This intervention will be based on the new curriculum specifically designed to promote values of respect, emotional well-being and coeducation. In addition, possible ways to promote inclusion, promotion and respect for diversity in rhythmic gymnastics will be examined and reflected.

It has been observed that possible inequalities in rhythmic gymnastics are the product of gender stereotypes present in society, which assign this sport a certain gender. Therefore, it is necessary to review and reflect on the values surrounding this sport to provide equality to all people who wish to perform it.

The proposed educational intervention can be a useful tool to address these inequalities and promote gender equality in sports and education.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, gender perspective, equality, stereotypes, physical education.

## 2. Introducción.

### 2.1 Planteamiento y justificación del problema.

La gimnasia rítmica es un deporte que combina elementos de ballet, gimnasia y danza con el uso de aparatos: cuerda, aro, pelota, mazas y cinta (Etecé, 2022).

Tuvo sus orígenes a través de la gimnasia sueca, un sistema de entrenamiento físico desarrollado en el siglo XIX por Pehr Henrik Ling (Etecé, 2022), “fue instructor de gimnasia en la Academia de Guerra de Karlberg en (Suecia). Especialista en anatomía y fisiología humanas y posteriormente fundador de la gimnasia sueca.”

En el año 1920, la gimnasia rítmica comenzó a evolucionar en Europa del Este, particularmente en países como Rusia, Bielorrusia y Ucrania. En esos países, se desarrolló un estilo de gimnasia rítmica que enfatizaba el uso de la música y el movimiento para expresar la creatividad artística y la belleza.

En el 1960, la Federación Internacional de Gimnasia reconoció la gimnasia rítmica como un deporte oficial, a partir de entonces, esta disciplina ha crecido en popularidad en todo el mundo y se ha convertido en un deporte olímpico, teniendo la su primera aparición en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984.

Durante la década de 1990, esta disciplina comenzó a incorporar elementos más acrobáticos en sus rutinas y a aumentar la dificultad de la técnica de los movimientos. Esto se debió en gran parte al trabajo de entrenadores y gimnastas rusos.

En el 2000, la música también dio un cambio, pasando de un estilo clásico a uno más moderno, lo que permitió una mayor variedad de movimientos y nuevos estilos de baile.

En los últimos años, la gimnasia ha continuado evolucionando, donde las gimnastas realizan aún técnicas más complejas, además de la inclusión de nuevos elementos de danza, dándole más importancia a la interpretación de la música y la expresión corporal.

La gimnasia rítmica es un deporte altamente técnico que requiere una gran cantidad de entrenamiento y dedicación para alcanzar el éxito competitivo, siempre ha sido asociado con el género femenino y se ha enfocado principalmente a mujeres, tanto como gimnastas, espectadoras, entrenadoras o jueces. La vestimenta y los movimientos estaban diseñados para realzar la feminidad de las gimnastas, reflejándose en la música y la coreografía. Sin embargo, el género masculino siempre ha quedado apartado y excluido en este deporte. Esto podría darse en consecuencia de los prejuicios y estereotipos de la sociedad hacia el género masculino en esta disciplina deportiva.

El colectivo masculino que ha querido practicar esta modalidad deportiva han sentido que se les juzga, señala y estereotipa, además de privarle de oportunidades en un ámbito más competitivo. Siendo 28 las licencias federativas a nivel internacional (FIG) que hay en España, y ninguna de ellas de género masculino (Federation internationale de gymnastique, s.f.).

En el ámbito escolar a nivel competitivo, no ha habido la opción de generar una categoría masculina reglamentada, dejándoles ausentes de las jornadas competitivas. A pesar de que hay una falta de apoyo, una invisibilización a sus respectivos logros y ciertas dudas a la hora de aplicar la normativa al género masculino, sería necesario revisar y reflexionar sobre los valores que rodean este deporte para poder proporcionar igualdad para todas aquellas personas que deseen realizarlo.

La perspectiva de género en este deporte y su sensibilización es un tema relevante en la actualidad, tanto en los clubes deportivos, como en los colegios (Gorroño, Noviembre 2020). Además de la importancia de la percepción de estereotipos de género asociados al deporte y la materia de educación física (Rubio, 2021).

En ciertas situaciones se ha podido observar cómo estas posibles desigualdades en la gimnasia rítmica las marca la propia sociedad, ya sea por falta de información o desconocimiento respecto a este deporte. Estas actitudes sin control alguno promueven que a este tipo de deporte se les asigne un género determinado, de manera que queda estereotipado por la sociedad y no por el propio deporte.


Este trabajo tiene como finalidad una intervención educativa en la materia de educación física, dándole especial énfasis a la perspectiva de género.

La motivación de esta iniciativa surge de mi experiencia como docente de prácticas de educación física en un colegio de secundaria. Durante mi estancia en ese colegio, pude observar de primera mano las desigualdades, prejuicios y estereotipos que prevalecían en las clases de educación física, donde se le otorgaba un trato desigual al género femenino por parte de sus compañeros, considerándolo el más débil o adjudicándoles deportes estereotipados muy marcados como la natación sincronizada, la danza... (Díaz, 2020).

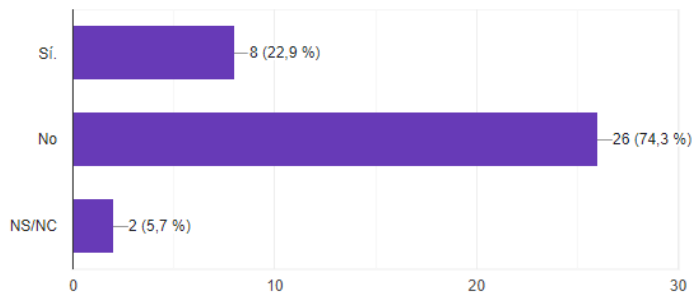
Decidí realizar un cuestionario online (anexo 1) durante mi estancia de prácticas en el colegio sobre la perspectiva de género de los diferentes alumnos en su entorno social, deportivo y escolar para visualizar y poder analizar sus pensamientos y visiones, y posteriormente, usarlo como contenido de la intervención educativa.

El cuestionario constaba de 15 preguntas en catalán totalmente anónimo y con una respuesta a escoger, estas eran “Sí”, “No” y “NS/NC”. De todas las respuestas que el alumnado de 4to de Eso y primero de bachillerato respondió, destacaría 3 datos relevantes para este trabajo final de carrera.

Creus que ambdós gèneres tenen les mateixes capacitats i habilitats físiques/esportives?

 Copia

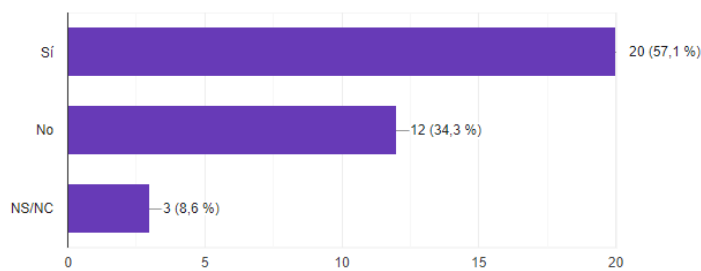
35 respostes



A l'hora de l'esbarjo, compartiu espais ambdós gèneres per realitzar esport i/o activitats?

 Copia

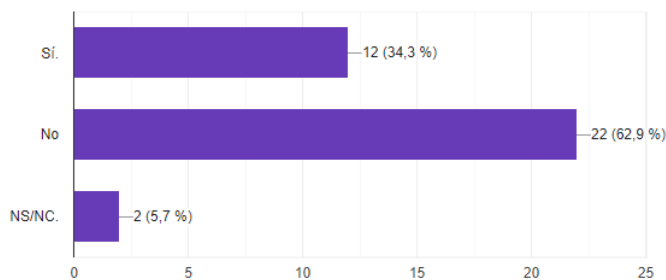
35 respostes



Practiques esport amb alguna persona del gènere contrari?

 Copia

35 respostes



Gracias a estas respuestas pude confirmar que los alumnos/as ya empiezan a ser conscientes de las diferencias que existen entre géneros, creyendo que estas diferencias morfológicas afectan a las capacidades y habilidades físicas que adopta cada persona. A sí mismo, también se puede observar como muchos de estos alumnos/as no realizan deporte con personas del género contrario, eso nos



indica y confirma que los deportes empiezan a estereotiparse y por esa misma razón se privan de poderlos practicar (Díaz, 2020).

En este contexto, mi intervención didáctica durante las prácticas se centró en uno de los aspectos más importantes y del que presentaba una debilidad en ese centro: la perspectiva de género en un ámbito educativo / deportivo.

Para ello, desarrolle un visionado que mostraba ambos géneros por separado realizando gimnasia rítmica. Los comentarios sobre la gimnasta femenina ensalzaban la estética y elegancia ejecutora y sobre todo sus altas capacidades físicas en flexibilidad, coordinación y agilidad, en cambio, al visualizar al gimnasta masculino, surgió un silencio incómodo el cual reflejó una percepción muy diferente que la que se había generado en el visionado anterior con respecto al alumnado masculino. Ningún alumno tuvo la valentía de expresar en público todo aquello que opinaban y comentaban entre ellos.

En la visualización de ambos videos, el alumnado pudo observar cómo en este deporte se puede lograr niveles de alto rendimiento sin tener en cuenta el género. Sin embargo, esta no fue la visualización que tuvieron alguno de los compañeros del género masculino y sorprendentemente tampoco del femenino, sino más bien, una idea prejuiciosa hacia el gimnasta masculino.

A través de mi experiencia como gimnasta y entrenadora de este deporte y docente en prácticas en un colegio, he podido constatar la gran problemática que se encuentra en los centros educativos, a la cual es necesario dar solución y sensibilizar a todo el alumnado, la perspectiva de género.

En resumen, la intervención educativa en la que se basara este trabajo, puede ser una herramienta útil para abordar estas desigualdades del alumnado en las clases de educación física. Diseñando una nueva situación de aprendizaje basándose a través del nuevo currículo con el objetivo de sensibilizar a todo el alumnado sobre la igualdad de género en el ámbito deportivo y educativo, promocionando valores, bienestar emocional y una coeducación.

Se examinarán y reflexionarán las posibles formas de promover la inclusión, promoción y respeto a la diversidad en este ámbito deportivo, teniendo en cuenta el nuevo currículo.

La justificación de realización de esta nueva situación de aprendizaje se debe al problema que existe actualmente sobre los estereotipos y prejuicios que tiene la humanidad, en concreto, los alumnos/as en edad escolar sobre la materia deportiva, así como la desigualdad que padece (Díaz, 2020).

Este proyecto se destinará en un futuro próximo, ya que de cara al siguiente curso académico desaparecerán las unidades didácticas y se trabajará basándose en situaciones de aprendizaje, por eso,

la propuesta de intervención didáctica será la creación desde el desconocimiento de una nueva situación de aprendizaje haciendo uso sobre el Decreto 175/2022.

Además, se relacionará con la materia de educación en valores cívicos y éticos, para proporcionar herramientas para que el alumno/a adopte un compromiso activo y autónomo con valores, principios y normas que articulan la convivencia democrática.

La idea de proyecto de esta innovación educativa es poder dar solución y sensibilizar y concienciar a los alumnos/as con los estereotipos y prejuicios que aparecen en las clases de educación física respecto al género y/o sexo, dejando atrás los roles ya adquiridos o deportes adjudicados al género.

## 2.2 Marco teórico.

### ♦ **La visión de la gimnasia rítmica a través de la Federación Internacional de Gimnasia y el Olimpismo.**

Para poder entender mejor el objetivo de este trabajo, es necesario conocer la historia que promueve este deporte y su respectiva evolución.

A nivel competitivo, la gimnasia rítmica es una disciplina deportiva reconocida desde 1962 por la *Federación Internacional de Gimnasia* (FIG) la cual regula este deporte, además, en España también contamos con el reglamento *Real Federación Española de Gimnasia* (RFEG).

La FIG es la encargada de organizar las competiciones de carácter internacional y, por otra parte, establecer la normativa de esta disciplina deportiva.

Esta modalidad deportiva se incluyó en el Programa Olímpico desde la edición de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en 1984 (Cambiella Pereira, C. & Martínez Gorroño, M.E. 2019). Con ello, se ha querido dar un paso en la evolución del deporte siguiendo las directrices encontradas en la Carta Olímpica.

La Carta Olímpica es la codificación de los principios fundamentales del olimpismo, establecidos por el Comité Olímpico Internacional (COI) que rigen los Juegos Olímpicos y otros eventos deportivos relacionados. Esta carta se actualizó para incluir una cláusula que permitía la inclusión de nuevos deportes en los Juegos Olímpicos, siempre y cuando se cumplieran ciertos criterios (Carta Olímpica, 2020). La gimnasia rítmica se convirtió en un deporte olímpico por primera vez en Los Ángeles 1984 gracias a que cumplía los criterios establecidos. Desde entonces, la Carta Olímpica ha seguido siendo un documento importante en la inclusión y regulación de los deportes olímpicos, donde esta afirma a través de los Principios Fundamentales del Olimpismo que:

“La práctica deportiva es un derecho humano. Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio” (Carta Olímpica. Principio Fundamental nº 4).

Además, otro Principio Fundamental que establece la Carta Olímpica nos argumenta que:

“El disfrute de los derechos y libertades establecidos en esta Carta Olímpica debe garantizarse sin ningún tipo de discriminación, ya sea por raza, color, sexo, orientación sexual, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, riqueza, nacimiento u otra condición.” (Carta Olímpica. Principio Fundamental nº 6).

Sin embargo, la realidad en la que se encuentra el colectivo masculino en esta disciplina deportiva es totalmente distinta a los Principios Fundamentales que otorga la Carta Olímpica. Debido a que no se les permite su participación, de momento, en los Juegos Olímpicos.

Paralelamente a este posible incumplimiento de la Carta Olímpica, en otros países del mundo algunos hombres empezaron a practicar la gimnasia rítmica (Cambiella Pereira, C. & Martínez Gorroño, M.E. 2019).

No fue hasta el año 2005 en el que, por primera vez en España, tuvo lugar una competición de carácter nacional en la que se abrió la posibilidad de participación al colectivo masculino en una categoría llamada OPEN, esta categoría incluía tanto a mujeres como hombres. Sin embargo, tuvieron que esperar hasta el año 2007 para poder obtener una medalla. En el año 2009, debido al aumento de participación del colectivo masculino, la *Real Federación Española de Gimnasia* (RFEG) procedió a llevar a cabo una consulta sobre la normativa a la FIG, donde se les cuestionaba que normativa debía aplicarse en aquellas competiciones donde participaban ambos géneros. FIG contestó que era un deporte solo para mujeres y, por lo tanto, no tenían ninguna regla para aplicar en las competiciones donde participaba el colectivo masculino (Cambiella Pereira, C. & Martínez Gorroño, M.E. 2019).

En conclusión, se mostró una discriminación al género masculino en esta disciplina deportiva.

A consecuencia de esta situación, “la RFEG tomó una decisión de prohibir la participación del colectivo masculino en los campeonatos nacionales de gimnasia rítmica, dejando en manos de las federaciones autonómicas la posibilidad o no de permitir la participación masculina en competiciones de ámbito provincial” (Cambiella Pereira, C. & Martínez Gorroño, M.E. 2019).

Posteriormente, a través de una constante lucha por los derechos del colectivo femenino en un ámbito de competición en esta disciplina deportiva con la federación, esta permitió la participación masculina

en un campeonato nacional. Aquello supuso un hecho histórico para la gimnasia rítmica, un campeonato nacional exclusivamente para el género masculino que tuvo lugar en Gijón el año 2009.

Desde entonces y hasta la actualidad, este campeonato nacional masculino se sigue celebrando en España, dándole opción a poder participar en este mismo a gimnastas de otros países. Sin ir más allá, también se ha conseguido consolidar y celebrar la Copa de la Reina Masculina, otro campeonato nacional donde todos los gimnastas masculinos podrán competir y participar entre ellos (Cambiella Pereira, C. & Martínez Gorroño, M.E. 2019).

Sin embargo, sigue estando prohibida la participación de gimnastas masculinos en esta disciplina en los Juegos Olímpicos, debido a que el nivel de representación masculina de esta modalidad aún no cumple con las condiciones mínimas (ser ampliamente practicado por el colectivo masculino) para poder conseguir una participación establecida por el COI (Comité Olímpico Internacional).

#### ♦ **Beneficios del deporte no discriminatorio.**

Considerando la trayectoria histórica de la gimnasia rítmica respecto a la perspectiva género, también es necesario contextualizar esta perspectiva en un ámbito educativo y en los centros escolares.

En el contexto educativo, la mayoría de las experiencias y situaciones de discriminación o desigualdad están relacionadas con la distinción del género en las clases de educación física, resaltándose las diferentes expectativas que el alumnado mantiene ante el género femenino y masculino (Rubio, 2021).

El colectivo masculino suele desvalorizar las capacidades físicas de sus compañeras en algunos deportes ya estereotipados como masculinos, como podría ser el fútbol, además de negarse a que estas participen en sus juegos. Sin embargo, si en alguna ocasión alguna chica destaca en su deporte más estimado, esa chica pasa a estereotiparse socialmente. También, en el caso contrario, si algún chico desea jugar con el colectivo femenino, a este se le ridiculiza (Mena). Por eso, debería darse importancia a la docencia de deportes no considerados importantes reivindicándose también en las propias aulas de la escuela.

Estas etiquetas normalmente despectivas son un claro ejemplo del castigo que recibe cierto alumnado en las horas de educación física por tener gustos diferentes a los ya estereotipados.

“Para cambiar la percepción social sobre su participación en la gimnasia hay dos vías: visibilidad y educación” afirma Rubén en una entrevista que mantuvo con Hidalgo (2019).

- ♦ **La educación en este cambio de visión, el nuevo currículo.**

El nuevo currículo fomenta este trabajo a través de los vectores, concretamente el de bienestar emocional, perspectiva de género y coeducación.

Debido a que la actividad física tiene relación con la canalización de las emociones y sentimientos, además de efectos positivos en el rendimiento deportivo, así como las diferencias sexuales en la comprensión de estos términos (Samuel Galdón López, 2021). Por esta razón, todos los alumnos deberían realizar actividad física tanto dentro como fuera del centro escolar, para poder trabajar y lidiar con las emociones negativas creadas basándose en el deporte y así evitar posibles conflictos que pueden surgir en la materia de educación física, dándole una relación relevante a los beneficios surgidos a través del deporte y su respectiva realización con el nuevo currículo.

La actividad física está relacionada con el bienestar mental y social, ya que aquellas personas que la realizan demuestran mejores destrezas psicológicas y consiguen disminuir el estrés y la ansiedad. Asimismo, la actividad física puede definirse como una habilidad del ser humano para captar las emociones y poder gestionarlas. Además, una capacidad para valorar emociones, pensamientos y conocerlos y comprenderlos (Samuel Galdón López, 2021).

El tener una positiva inteligencia emocional ayuda a los jóvenes a conseguir sus metas donde los factores emocionales, sociales y afectivos juegan un papel importante (Samuel Galdón López, 2021).

Por ello, a través del nuevo currículo, quiere fomentarse un cambio de mirada hacia futuras generaciones en la práctica de actividades físicas para que sean seguras y sostenibles y así poder combatir tanto como el sedentarismo como la consolidación de valores cívicos y habilidades sociales para poder convivir en una sociedad respetuosa y cívica.

La materia de educación física en la cual se destinará esta innovación educativa consta de 3 competencias específicas con las cuales quiere promoverse un estilo de vida saludable, un ambiente seguro para el alumnado y un bienestar físico y emocional.

- ♦ **Competencia 1.** Adquirir un estilo de vida activo y saludable, incorporando la práctica de actividades físicas y hábitos beneficiosos para la contribución del bienestar físico, mental y social.
- ♦ **Competencia 3.** Utilizar recursos expresivos como medio de relación, comunicación e integración social para el autoconocimiento.

- ♦ **Competencia 5.** Adquirir actitudes, valores y habilidades sociales en la práctica de actividades físicas y deportivas para la mejora de la convivencia y cohesión social.

También encontramos cinco bloques de saberes que deben desarrollarse en diferentes contextos para poder generar situaciones de aprendizaje globales y variadas.

- ♦ **Vida activa y saludable.** Relacionados con la condición física y la práctica regular de actividad física y hábitos saludables. Componentes que abordan la salud física y mental.
- ♦ **Resolución de problemas.** Uso eficiente de componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, toma de decisiones, creatividad y resolución de problemas y desarrollo de proyectos. Actividades individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración – oposición.
- ♦ **Actividades motrices, lúdicas, culturales y expresivas.** Este bloque abarca bailes y danzas populares, además de la expresión y la comunicación corporal.
- ♦ **Interacción con el entorno en el tiempo libre.** Teniendo interacción con el medio natural y urbano desde una visión sostenible.
- ♦ **Valores, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** Desarrollar procesos para regular una respuesta emocional en frente a situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, fomentando los valores de las relaciones constructivas entre los participantes.

Como consecuencia de este planteamiento, las situaciones de aprendizaje deben estar integradas con los contenidos de las diferentes competencias y bloques, para así poder favorecer una concreción curricular de los conocimientos.

En base a estos argumentos, sería buen momento para introducir prácticas como la que presento reforzada por la necesidad de esta visión de cambio, para poder paliar con la perspectiva de género en el ámbito deportivo, especialmente en la disciplina de la gimnasia rítmica, se diseñará una nueva intervención educativa con el objetivo de sensibilizar y promover al alumnado, dándole relevancia a la perspectiva de género, la igualdad, el respeto y el bienestar físico y mental.

### 3. Objetivos de trabajo.

#### 3.1 Objetivos generales.

- ◆ Concienciar a los alumnos/as de la importancia respecto a la perspectiva de género en un ámbito educativo y deportivo.
- ◆ Promocionar prácticas para la mejora de la convivencia y la cohesión social del alumnado.

#### 3.2 Objetivos específicos.

- ◆ Sensibilizar al alumnado sobre los estereotipos y prejuicios de género existentes en diferentes deportes a través de la propia práctica deportiva.
- ◆ Relacionar la importancia del bienestar emocional y salud mental a través de la práctica de un deporte minoritario para fomentar un comportamiento respetuoso en la sociedad actual.
- ◆ Realizar escenificaciones artísticoexpresivas a través de la expresión corporal para contribuir a un mejor clima social y cohesión entre el alumnado.
- ◆ Practicar manejos circenses a través de diferentes aparatos específicos de la disciplina deportiva elegida.
- ◆ Aplicar recursos tecnológicos para consolidar todo el trabajo y los valores aprendidos durante la situación de aprendizaje para un comportamiento respetuoso en la sociedad.

## 4. Propuesta de intervención didáctica.

### 4.1 Presentación de la propuesta.

La propuesta de intervención didáctica que se realizará en este proyecto está basada en la creación de una nueva situación de aprendizaje a través del Decreto 175/2022 como base para documentar a los alumnos/as de secundaria de la actualidad con relación a la perspectiva de género y favorecer su aprendizaje mediante la materia de educación física.

La idea de proyecto de esta intervención educativa es poder dar solución y sensibilizar y concienciar a los alumnos/as con los estereotipos y prejuicios que aparecen en las clases de educación física respecto al género y/o sexo. Dejando atrás los roles ya adquiridos o deportes adjudicados en función del sexo, teniendo en cuenta las competencias, valores, saberes y objetivos nombrados anteriormente junto con los criterios de evaluación específicos.

Esta intervención se realizará en educación secundaria obligatoria en el instituto Escola Pia de Calella, una escuela concertada de inspiración cristiana y que, como tal, participa en la acción educadora y evangelista de la iglesia católica. Tiene la finalidad de promover la educación integral a cada alumno/a y el crecimiento y desarrollo de su personalidad, además de una integración en una sociedad plural y democrática (Escola Pia Calella, 2018).

Las enseñanzas impartidas en el centro se ajustan a la legislación vigente de educación, concretamente a las disposiciones de carácter reglamentario que regulan los currículos de las diferentes etapas educativas (Escola Pia Calella, 2018).

### 4.2 Contextualización de la propuesta.

Esta propuesta estará diseñada y planificada según el Decreto 175/2022 y artículo 3, trabajando sobre unos determinados vectores clave:

- ♦ **Perspectiva de género.** Principal objetivo del proyecto. Diseñado para hacer efectiva la educación integral de las personas.
- ♦ **Bienestar emocional.** Darle importancia y concienciar a los alumnos de una buena salud mental y sus perspectivas ganancias.

Y unos principios pedagógicos:

- ♦ **Transversalidad de los aprendizajes.** Desde otras las materias, fomentar la perspectiva de género, respeto mutuo y la prevención de actitudes o comportamientos violentos y/o discriminatorios, además de la cooperación entre iguales.



- ♦ **Coeducación.** Elemento clave para hacer efectiva una educación integral de las personas para romper con los estereotipos de género y la asignación de roles en función del sexo, superar todas las desigualdades y discriminaciones.
- ♦ **Prevención de violencia.** Dar especial atención al bienestar emocional del alumno para concienciar de la importancia de sentirse bien con uno mismo, satisfacción personal para hacerle frente a las posibles adversidades y superarlas en positivo y con tranquilidad.

Las competencias específicas en las cuales se trabajará en esta situación de aprendizaje sobre la materia de educación física son las siguientes:

**Competencia específica 1. Adquirir un estilo de vida activo y saludable, incorporando la práctica de actividades físicas y de hábitos beneficiosos para la contribución del bienestar físico, mental y social.**

Esta competencia de carácter transdisciplinario impregna la globalidad de la materia de educación física, pudiendo abordar desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, la cura del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos y hábitos que pueden suponer cierto riesgo para la salud, que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la actividad física, entre otros.

**Competencia específica 3: Utilizar los recursos expresivos como medio de relación, comunicación e integración social para el autoconocimiento.**

Esta competencia profundiza en el concepto de las actividades motrices y artísticas que el alumnado ha construido durante la etapa de primaria. Cómo en la anterior etapa, para abordar la cultura artísticoexpresiva contemporánea, se podrían utilizar técnicas expresivas concretas (la improvisación, la mímica o la pantomima), técnicas relacionadas con el mundo del circo (malabares, actividades acrobáticas y otras), o actividades ritmicomusicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones similares). Además, en esta etapa, estos saberes se podrían enriquecer incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación en las representaciones.

**Competencia específica 5: Adquirir actitudes, valores y habilidades sociales en la práctica de actividad física y deportiva para la mejora de la convivencia y la cohesión social.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre aquello personal, aquello social y aquello ético. Desde aquí es pose en juego la capacidad de actuar al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren esfuerzo y perseverancia, activando la

automotivación y la actitud positiva para hacer frente a retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plan personal, también comporta la identificación de las emociones y sentimientos que se viven de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada para amortiguar de manera constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. El plan colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con quién se comparte la práctica motriz. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica ante los comportamientos incívicos que se den al deporte, desde la base hasta la alta competición.

#### 4.3 Marco legislativo.

Para el diseño y realización de esta situación de aprendizaje de la Perspectiva de género a través de la gimnasia rítmica se ha tenido en cuenta los siguientes referentes normativos en materia educativa:

- ✓ **Ley orgánica 3/2007**, de 22 marzo, para la igualdad efectiva de las mujeres y los hombres.
- ✓ **Ley orgánica 3/2020**, de 29 diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 mayo, de educación.
- ✓ **Ley orgánica 12/2009**, del 10 julio, de educación.
- ✓ **Decreto 102/2010**, de 3 agosto, de autonomía de los centros educativos.
- ✓ **Decreto 150/2017**, de 17 octubre, de la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo.
- ✓ **Decreto 175/2022**, de 27 setiembre, de ordenación de las enseñanzas de educación básica.
- ✓ **Acuerdo GOV/5/2015**, de 20 enero, por la cual se aprueba el plano para la igualdad de género en el sistema educativo.
- ✓ **Orden EDU/113/2022**, de 3 mayo, por la cual se establece el calendario escolar del curso 2022-2023 para los centros educativos no universitarios de Cataluña y se modifica el Orden EDU/119/2021, de 28 mayo, por la cual se establece el calendario escolar del curso 2021-2022 para los centros educativos no universitarios de Cataluña.

#### 4.4 Marco educativo y características de la población.

El perfil competencial de salida del alumnado al finalizar la enseñanza básica identifica y define, en conexión con las competencias clave que se espera que los alumnos hayan desarrollado al completar esta fase de su itinerario educativo.

Se quiere garantizar que todo alumno que supere con éxito la educación básica y, por lo tanto, logre el perfil competencial de salida, sepa movilizar los aprendizajes adquiridos para responder a los principales desafíos que tendrá que hacer frente a lo largo de su vida.

A todos los efectos, se tiene que entender que el logro de las competencias y objetivos que prevé este decreto para las diferentes etapas educativas está vinculada a la adquisición y desarrollo de las competencias clave recogidas en este perfil competencial de salida.

Para esta situación de aprendizaje se destacan las siguientes:

##### **Competencia en comunicación lingüística (CCL).**

- **CCL3.** Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente y autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico, personal y respetuoso con la propiedad intelectual.

##### – **Competencia plurilingüe (CP).**

##### – **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (CMCCTE).**

##### – **Competencia digital (CD).**

- **CD1.** Realiza búsquedas avanzadas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionándolas de manera crítica y archivándolas para recuperar, referenciar y reutilizar estas investigaciones con respecto a la propiedad intelectual.
- **CD3.** Participa, colabora e interactúa mediante herramientas o plataformas virtuales para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir contenidos, datos e información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

##### – **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).**

- **CPSAA1.** Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la investigación de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

- **CPSAA3.** Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de los demás y las incorpora en su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
- **CPSAA4.** Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
- **Competencia ciudadana (CC).**
  - **CC3.** Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando sus propios juicios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
- **Competencia emprendedora (CE).**
  - **CE3.** Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.
- **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).**
  - **CCEC3.** Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de manera creativa y abierta. Desarrolla la autoestima, la creatividad y el sentido de pertenencia a través de la expresión cultural y artística, con empatía y actitud colaborativa.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN.**

Esta situación de aprendizaje se llevará a cabo en la Escola Pia Calella, es un centro de titularidad privada de inspiración cristiana. La escuela trabaja sobre un proyecto educativo el cual se encuentra en todas las escuelas pías, **SUMMEM**. Los aspectos que definen este proyecto son los siguientes:

- Itinerarios de Aprendizaje.
- Aprendizaje por competencias – Actitudes y Habilidades.
- Desarrollo de la personalidad.
- Aprendizaje cooperativo.
- Rigor Pedagógico.

Las medidas de atención a la diversidad que ofrece Escola Pía de se basa en diferentes colectivos de alumnado donde encontramos:

- **SIEI: apoyo intensivo a la educación inclusiva.**
- **PDC: programa de diversificación curricular.**
- **Alumnos con altas capacidades.**
- **Programas individualizados.**
- **Alto índice de inmigración.**

La población a la que irá dirigida esta situación de aprendizaje son alumnos/as de cuarto de ESO de la Escola Pia Calella. En este curso académico encontramos una organización de 3 clases:

- 4to A. 31 alumnos/as, 15 chicas y 16 chicos.

- 4to B. 29 alumnos/as, 18 chicas y 11 chicos.

-4to C. 27 alumnos/as, 11 chicas y 16 chicos.

#### 4. 5 Intervención en el aula.

Esta intervención puede estar dirigida a diferentes aspectos del aula, como el diseño y organización del espacio físico, la planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza, la gestión del comportamiento de los estudiantes, entre otros. En este apartado, se abordarán las principales ideas y herramientas para llevar a cabo una intervención efectiva en el aula, con el fin de mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

#### CRONOGRAMA. (anexo 2)

CRONOGRAMA							
SEMANA	SESIÓN	ACTIVIDAD	FECHA	HORARIO	AULA	CONTENIDOS SITUACIÓN APRENDIZAJE	RECURSOS MATERIALES
Semana 1	1	Actividad inicial	04/01/2023	08-10h	Aula	Introducción disciplina deportiva, cuestionario, búsqueda artículos	Ordenadores para los alumnos, proyector.
Semana 2	2	Actividad desarrollo	11/01/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 1: Trabajo flexibilidad y control postural.	Esterillas
Semana 3	3	Actividad desarrollo	18/01/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 2: Trabajo de dificultades y riesgos a través del ranking.	Esterillas y checklist imprimido
Semana 4	4	Actividad desarrollo	25/01/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 3: Trabajo de atrobasias, creación y diseño de su checklist.	Esterillas y checklist imprimido y papeles en blanco
Semana 5	5	Actividad desarrollo	01/02/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 4: Circuito con código QR para el manejo de las mazas	Mazas para todos, móvil, presentación QR
Semana 6	6	Actividad desarrollo	08/02/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 5: Indagación por el código de puntuación y manejo del aro	enadores, código puntuación preparado y aros para todos
Semana 7	7	Actividad estructuración	15/02/2023	08-10h	Pabellón	Día 1 diseño y práctica de coreografía	Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces
Semana 8	8	Actividad estructuración	22/02/2023	08-10h	Pabellón	Día 2: diseño y práctica de coreografía	Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces
Semana 9	9	Actividad estructuración	01/03/2023	08-10h	Pabellón	Día 3: diseño y práctica de coreografía	Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces
Semana 10	10	Actividad aplicación	08/03/2023	08-10h	Pabellón	Representación y evaluación coreografías	Altavoces y móvil para las grabaciones
Semana 11	11	Actividad aplicación	15/03/2023	08-10h	Aula	o grupal póster sobre la perspectiva de género en el ámbito educativo/deportivo.	Ordenadores para los alumnos y material para el diseño
Semana 12	12	Actividad aplicación	22/03/2023	08-10h	Aula	Cuestionario final y cierre del diario.	enadores para los alumnos, cuestionario final preparado

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.

<b>TÍTULO</b>	La perspectiva de género a través de la gimnasia rítmica.
<b>CURSO (nivel educativo)</b>	4to ESO.
<b>Materia</b>	Educación física.

## DESCRIPCIÓN (contexto + reto).

Esta situación de aprendizaje está diseñada para paliar las desigualdades que existe en el ámbito educativo a través de la materia de educación física. Algunas de las desigualdades más comunes en las clases de educación física tienen relación con el género, ya que, a menudo, los estudiantes varones reciben más atención y oportunidades en la educación física que las estudiantes mujeres, desigualdades con la habilidad física, porque los estudiantes que tienen habilidades físicas superiores a menudo reciben más atención y oportunidades que los estudiantes menos habilidosos y finalmente con la raza y etnia, estos estudiantes pueden enfrentar discriminación en la educación física, incluyendo la falta de oportunidades y atención.

Para trabajar estas desigualdades se realizará a través de un deporte minoritario y estereotipado como femenino.

### CONTEXTO.

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que fusiona elementos de ballet, gimnasia y danza, utilizando diversos aparatos. Históricamente, esta práctica ha sido asociada al género femenino, lo cual ha dado lugar a una posible exclusión del colectivo masculino en ciertos eventos competitivos, así como a la minimización de sus logros en este deporte.

Estas desigualdades discriminatorias en la gimnasia rítmica son resultado de los estereotipos sexistas presentes en la sociedad, los cuales asignan este deporte a un género específico. A pesar de la falta de apoyo, la invisibilización de sus logros y las dudas en la aplicación de las normativas al género masculino, es necesario revisar y reflexionar sobre los valores que rodean este deporte para proporcionar igualdad a todas las personas interesadas en su práctica.

En este contexto, resulta fundamental destacar la importancia de la perspectiva de género para combatir las desigualdades, prejuicios y estereotipos que rodean a este deporte desde la educación de los alumnos/as. En muchas ocasiones, los jóvenes se niegan a participar en ciertas actividades deportivas debido a los estereotipos asignados a su género. Por lo tanto, se requiere un cambio en la forma en que se educa y se fomenta la práctica de deportes para lograr una sociedad más justa e inclusiva.

El **RETO** que se plantea en esta situación de aprendizaje radica en diseñar una actividad deportiva que permita a los participantes practicar un deporte con el que no estén familiarizados, pero contrariamente donde el hombre está marginado en su práctica. El objetivo es que los alumnos puedan experimentar en primera persona que ningún deporte debe tener límites impuestos por cuestiones de género u orientación sexual, y que todas las personas tienen el mismo derecho y capacidad para practicar cualquier deporte sin la necesidad de ser juzgados y estereotipados.

En este reto, se examinarán y reflexionarán las posibles formas de fomentar la inclusión, promoción y respeto a la diversidad en el ámbito deportivo, impulsado por el nuevo Decreto 175/2022. La intención es propiciar un ambiente de igualdad de oportunidades para que todos los estudiantes, independientemente de su género o preferencias sexuales, puedan desarrollar sus habilidades deportivas y disfrutar de los beneficios que esto conlleva. En definitiva, se trata de crear un espacio donde se fomente el respeto y la inclusión en el deporte, para que este pueda ser disfrutado por todas las personas, sin barreras ni prejuicios.

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	MATERIA
<b>Competencia 1.</b> Adquirir un estilo de vida activo y saludable incorporando la práctica de actividades físicas y de hábitos beneficiosos para la contribución del bienestar físico, mental y social.	Educación física.
<b>Competencia 3.</b> Utilizar los recursos expresivos como medio de relación, comunicación e integración social para el autoconocimiento.	Educación física.
<b>Competencia 5.</b> Adquirir actitudes, valores y habilidades sociales en la práctica de actividad física y deportiva para la mejora de la convivencia y la cohesión social.	Educación física.

## TRATAMIENTO DE LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES.

### **Competencia ciudadana.**

- ✓ El alumnado comprenderá y analizará problemas éticos de la actualidad, considerándolo críticamente los valores propios y ajenos para afrontarlo con una actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier discriminación o violencia.

### **Competencia personal, social y aprender a aprender.**

- ✓ El alumnado reconocerá y respetará las emociones y experiencias de los otros, participará activamente en el trabajo en grupo y asumirá las responsabilidades individuales que le corresponda.
- ✓ El alumnado comprenderá proactivamente las perspectivas y experiencias de los otros y las incorporará a su aprendizaje.
- ✓ El alumnado hará autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje.

### **Competencia digital.**

- ✓ El alumnado hará búsquedas avanzadas a internet y seleccionándolas de manera crítica y archivarlas para posteriormente poderla recuperar, referenciar y reutilizar.
- ✓ El alumnado gestiona su propio entorno personal digital de aprendizaje para construir un nuevo conocimiento y crear contenido mediante su información obtenido a través del uso de diferentes herramientas tecnológicas.



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>1.</b> Descubrir los beneficios de la práctica deportiva como la gimnasia rítmica como fuente de salud y bienestar emocional, mental y social.	<b>1.</b> Planificar la práctica de actividad física orientada a un estilo de vida activo y saludable. <b>2.</b> Aplicar hábitos saludables (alimentación e hidratación, descanso, educación postural, relajación e higiene) valorando la mejora integral de la salud.
<b>2.</b> Aplicar recursos expresivos y rítmicos a través de la técnica corporal y composición grupal para contribuir en la comunicación e integración entre iguales.	<b>3.</b> Escenificar producciones artísticoexpresivas utilizando diferentes técnicas de expresión corporal. <b>4.</b> Crear composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.
<b>3.</b> Obtener una actitud crítica y unos valores durante la práctica de actividad física para determinar un comportamiento respetuoso en la sociedad.	<b>5.</b> Aplicar estrategias para la autorregulación emocional durante la práctica de actividad física y deportiva. <b>6.</b> Mostrar una actitud crítica ante los estereotipos y las actuaciones discriminatorias de la sociedad en el ámbito de la actividad física y el deporte.

**SABERES.**

	<b>SABER</b>	<b>MATERIA</b>
<b>1</b>	Utilización consciente del cuerpo mostrando control y dominio corporal en las manifestaciones físico-deportivas que se realizan.	Resolución de problemas en situaciones motrices, esquema corporal. (Educación física).

2	Práctica y creación de actividades ritmicomusicales como herramienta expresiva y comunicativa.	Actividades motrices lúdicas, culturales y expresivas, expresión y comunicación corporal. (Educación física).
3	Desarrollo de la conciencia, la regulación y la autonomía emocional como capacidad de reconocer, gestionar y autorregular las emociones en contextos fisicodeportivos.	Valores, autorregulación emocional e integración social en situaciones motrices, gestión personal y emocional. (Educación física).
4	Comunicación asertiva, respeto a los otros y colaboración y cooperación responsable y activa en contextos motrices diversos.	Valores, autorregulación emocional e integración social en situaciones motrices, habilidades sociales y valores. (Educación física).
5	Interiorización de los valores educativos del deporte en el crecimiento personal.	Valores, autorregulación emocional e integración social en situaciones motrices, habilidades sociales y valores. (Educación física).
6	Responsabilidad y compromiso activo delante de estereotipos, actuaciones discriminatorias de género, étnicas, socioeconómicas, de competencia motriz y cualquier tipo de violencia que se pueda dar.	Valores, autorregulación emocional e integración social en situaciones motrices, actividad física, género y discriminación. (Educación física).
7	Promoción de la igualdad de género en la práctica de cualquier deporte, en la difusión en medios de comunicación y en el reconocimiento de referentes deportivos.	Valores, autorregulación emocional e integración social en situaciones motrices, actividad física, género y discriminación. (Educación física).

## DESARROLLO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.

En las actividades iniciales de esta situación de aprendizaje, los estudiantes llevarán a cabo una investigación a través de la estrategia metodológica de aprendizaje por indagación. En esta etapa, deberán buscar información sobre diversos contenidos relacionados con la temática abordada.

En cuanto a las actividades de desarrollo, se fomentará el trabajo conjunto y la cooperación entre los alumnos, además de aprender nuevos elementos de una disciplina deportiva normalmente desconocida. Por su parte, en las actividades de estructuración y aplicación, los estudiantes trabajarán en grupos cohesionados para la realización de la coreografía y el póster.

Para garantizar una evaluación justa y objetiva, se utilizarán diferentes rúbricas de evaluación, las cuales estarán disponibles para los alumnos a través de la plataforma Classroom. Para acceder a esta herramienta, será necesario contar con ordenadores y acceso a Internet.

Asimismo, cada sesión específica de gimnasia rítmica requerirá de un material específico, como esterillas, colchonetas y diversos aparatos de gimnasia rítmica (mazas y aro). Por último, será necesario contar con un equipo de proyección de audio a través de altavoces para garantizar una experiencia completa y enriquecedora para los estudiantes.

## BREVE DESCRIPCIÓN DE COMO SE ABORDAN LOS VECTORES EN ESTA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.

La **universalidad del currículo** que haga posible la accesibilidad de todas las personas a la educación, marcando el camino hacia una inclusión efectiva, la igualdad de oportunidades, la equidad educativa, la plena participación y el éxito educativo.

La incorporación de la **coeducación**, como principal rector del sistema educativo y criterio orientador de la organización pedagógica de los centros, a todos los niveles y modalidades, es cabdal para favorecer el desarrollo de las personas al margen de los estereotipos y roles en función del sexo, orientación sexual, identidad o expresión de género.

Especial atención al **bienestar emocional** de los infantes y jóvenes que comprenden tanto la experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía y tranquilidad, como también la experiencia personal de satisfacción consigo mismo para poder hacer frente a las dificultades y superarlas en positivo.

La promoción de una **ciudadanía democrática**, crítica y comprometida y con **consciencia global** es la clave para compartir miradas, desmontar prejuicios y afrontar con garantía los retos y oportunidades que ofrece el mundo hiperconectado y global actual.

La **perspectiva de género** como principal objetivo del proyecto. Diseñado para hacer efectiva la educación integral de las personas.

#### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN.

Actividad	Descripción de la actividad de aprendizaje y evaluación	Temporización
Actividades iniciales.	<p>Antes de empezar la nueva situación de aprendizaje se realizará un visionado de dos coreografías, una primera de un <a href="#">gimnasta femenina</a> y una segunda de un <a href="#">gimnasta masculino</a>. Al terminar cada visualización, a través de la plataforma mentimeter deberán escribir en una nube aquellas impresiones que han tenido durante la visualización de ambas coreografías (3 adjetivos calificativos) y se debatirá sobre ello (<a href="#">nube 1</a> y <a href="#">nube 2</a>), finalmente se mostrarán las dos nubes obtenidas y se hará una comparativa y reflexión entre ambas. Posteriormente, se realizará <a href="#">cuestionario a través de Google Forms</a> para saber la opinión de cada alumno respecto a la perspectiva de género en su ámbito social y escolar, las respuestas serán anónimas para fomentar el respeto entre compañeros.</p> <p>Una vez finalizado el cuestionario, se realizará una <a href="#">presentación del deporte a trabajar</a> (anexo 3). Finalmente, se desarrollarán los objetivos que determina el alumnado y se compartirán los <a href="#">objetivos de la unidad y los criterios de evaluación</a> (anexo 4) y se plantearán el reto de esta situación de aprendizaje.</p> <p>Los alumnos realizarán durante toda la situación de aprendizaje un <a href="#">diario personal e individual</a> (anexo 5) que se irá desarrollando a lo largo de las sesiones y el cual incluirá todas sus vivencias, aprendizajes, emociones, sentimientos... a través de redactados, imágenes, frases...</p>	1 sesión (2h)

	<p>Este diario empezará con la búsqueda de un artículo sobre el colectivo masculino y la gimnasia rítmica (posibles discriminaciones, dificultades sociales que se han encontrado al querer practicar gimnasia rítmica, problemáticas con las normativas...), una vez escogido el artículo, deberán debatir sobre ello y dar su visión al respecto y posibles medidas que se podrían llevar a cabo para solucionar esta problemática sobre el género en este deporte.</p> <p>Este diario se irá completando al finalizar cada sesión, de manera que el alumno dispondrá de un tiempo específico para poderlo redactar en el aula y/o pabellón.</p>	
--	--	--

Actividad	Descripción de la actividad de aprendizaje y evaluación	Temporización
<b>Actividades de desarrollo.</b>	<p>A partir de los <a href="#">apuntes del docente</a> (anexo 6), además de las búsquedas del alumnado, se realizarán sesiones introductorias al deporte escogido para esta situación de aprendizaje, la gimnasia rítmica.</p> <p>Las sesiones empezarán desde el desconocimiento para que todo el alumnado disponga de las mismas condiciones e igualdades, de esta manera se empezara a trabajar y dar importancia a la perspectiva de género.</p> <p>La primera sesión irá vinculada con la proyección de la <a href="#">comparativa de las nubes</a> (anexo 7) obtenidas en la actividad inicial anterior para que una vez finalizada la situación de aprendizaje realicen otra lluvia de ideas, teniendo en cuenta su experiencia con la introducción que han obtenido de este deporte.</p> <p>La sesión 1 constará del trabajo de flexibilidad y control postural que tiene específica la gimnasia rítmica y la importancia que debemos darle a este tipo de entrenamiento para una vida saludable, ya que a la flexibilidad se le da la relevancia que necesita. Ellos mismos, al vivenciar un entrenamiento de flexibilidad y ver su capacidad de poder realizar los ejercicios o no, se darán cuenta y reflexionarán de su estado de salud con respecto a esta capacidad física y todo el trabajo que necesitarían hacer para una buena movilidad articular y</p>	<p>5 sesiones (10h).</p> <p><a href="#">Sesión 1.</a></p> <p><a href="#">Sesión 2.</a></p>

	<p>como esto mejoraría su día a día.</p> <p>La conexión que tendrá la sesión 1 con la sesión 2 vendrá determinada por los ejercicios trabajados anteriormente. Serán los alumnos los que vayan dictando que ejercicios de flexibilidad que se trabajan en un calentamiento específico como este, de esta manera recordarán la sesión anterior, la conectarán con la siguiente y empezarán a concienciarse de la importancia que tiene el trabajo de flexibilidad diario en esta disciplina deportiva y en la vida real.</p> <p>En la sesión 2 además de trabajar la flexibilidad, se hará una introducción de las dificultades corporales (saltos, giros y equilibrios) y riesgos (cambio de eje + cambio de nivel) a través de un ranking. Cada alumno tendrá <a href="#">un check list</a> (anexo 9) donde irá apuntando que dificultad le sale correctamente (evaluada y validada por el criterio del docente) y cuantas veces se realiza. Se hará un ranking de toda la clase con el objetivo de fomentar la motivación para el aprendizaje de estos nuevos elementos y el trabajo autónomo de los alumnos. Se hará una clasificación de los 3 primeros mejores alumnos en las diferentes dificultades (un ranking para los saltos, otro para los giros, otro para los equilibrios y uno final para los riesgos).</p> <p>Este check list deberán traerlo para la próxima sesión (sesión 3), ya que será la conexión que unirá estas dos sesiones. Esta sesión 3 seguirá con la dinámica de realizar el entrenamiento de flexibilidad a través del recordatorio de ejercicios de los alumnos/as y su dinamización. Posteriormente, se hará un recordatorio de las dificultades trabajadas anteriormente con la ficha de check list, donde deberán volver a apuntar si sale correctamente o no. Finalmente, se añadirán nuevas acrobacias a trabajar, estas deberán escribirse por el alumnado en una nueva lista, ya que también deben aprender los nombres técnicos y simbología de cada elemento.</p> <p>En la sesión 4 y 5 se empiezan a introducir ejercicios con los</p>	<p><a href="#">Sesión 3.</a></p> <p><a href="#">Sesión 4.</a></p> <p><a href="#">Sesión 5.</a> (anexo 8)</p>
--	--	--

aparatos, en este caso, el aro y las mazas, asociado con el trabajo malabar (circense) y la coordinación oculo-manual.

La sesión 4 trabajará el manejo de las mazas. Se empezará por un breve calentamiento específico dirigido por el docente. Posteriormente, se realizará un circuito por estaciones el cual irá regulado por un código QR. Los alumnos/as se distribuirán en pequeños grupos de trabajo, los cuales deberán tener como mínimo un teléfono móvil para poder seguir la sesión correctamente. En este circuito habrá diferentes estaciones, cuando el alumno llegue a la estación dispondrá de un código QR que deberá escanear, este le llevará a un documento Word que contiene la visualización de un pequeño video de un manejo específico de mazas. Cada estación tiene un video con un manejo diferente y deberán ejecutar ese manejo durante el tiempo que dure la estación.

Al final del circuito deberán escoger entre 3 y 4 manejos para representarlos por los grupos de trabajo delante de los compañeros, pero con la condición de que estos manejos estén enlazados correctamente entre ellos.

Finalmente, la sesión 5 se trabajará el manejo del aro. Esta sesión irá marcada un descubrimiento guiado. Se organizará la clase en pequeños grupos de trabajo (distintos a los de las sesiones anteriores) y cada grupo dispondrá de un móvil y/o ordenador. El objetivo de esta sesión es que el propio alumno busque a través de internet como se realizan los manejos fundamentales y no fundamentales del aro. Deberán indagar por el [código de puntuación](#) y saber en qué apartado se encuentra la explicación de estos manejos.

Una vez encontrado, deberán practicar todos los manejos hasta que salgan correctamente (evaluadas al momento por el criterio del profesor). Finalmente, deberán grabar un vídeo de cada manejo (tienen de ejemplo los videos de la sesión anterior) pero esta vez las grabaciones serán por grupo y no individuales. Estas grabaciones se tendrán que entregar por la plataforma del Classroom.

	<p>La evaluación de estas sesiones será una evaluación continuada práctica que se realizará a través de una <a href="#">rúbrica</a>. (anexo 10). Al finalizar cada sesión se destinará un breve tiempo para reflexionar con todos los alumnos de los objetivos y valores que se han querido trabajar en ese día y como ellos lo han vivido, dar un feedback tanto el docente como el alumno que se recogerá a través del diario de aprendizaje. En cada sesión se evaluarán y valorarán diferentes aspectos.</p> <p>Al final de cada sesión, se destinarán cinco minutos para que cada alumno escriba en su diario de aprendizaje aquello que considere importante sobre su vivencia en esa sesión.</p>	
--	---	--

Actividad	Descripción de la actividad de aprendizaje y evaluación	Temporización
<b>Actividades de estructuración</b>	<p>Los alumnos se dividirán en grupos de manera que queden como los conjuntos de rítmica (grupos de 5 personas). La creación de grupos será de manera equitativa entre géneros, de esta manera no habrá ninguna desigualdad y todos tendrán las mismas oportunidades.</p> <p>Cada conjunto deberá reunir todos los <a href="#">criterios establecidos</a>. (anexo 11) para el diseño y creación de la coreografía.</p> <p>La música deberá escogerla los miembros del conjunto a través de esta <a href="#">lista de reproducción</a>.</p> <p>Para esta coreografía el alumnado solo necesitará como material los altavoces para reproducir la canción escogida.</p> <p>El objetivo de esta actividad es realizar una coreografía que contenga todos los contenidos prácticos trabajados en las sesiones anteriores (<a href="#">dificultades corporales</a> anexo 12).</p> <p>Para la creación y diseño de esta coreografía, el alumnado dispone de 3 sesiones prácticas.</p> <p>Una vez finalizado este proceso, se dejará un tiempo de 5-10 minutos para que cada grupo realice la <a href="#">evaluación de la coreografía</a></p>	<p>3 sesiones (6h).</p> <p><a href="#">Sesión 1.</a></p> <p><a href="#">Sesión 2.</a></p> <p><a href="#">Sesión 3.</a></p>



	<p><a href="#">ejecutada</a>. (anexo 13). Las rúbricas las traerá el docente imprimido en formato de papel para recogerlas posteriormente al finalizar la sesión.</p> <p>El orden de las actuaciones será aleatorio y se decidirá el mismo día de la presentación, se hará una grabación de cada una de ellas para visualizarlas en la próxima sesión y sacar conclusiones de su experiencia a través de esta <a href="#">diana de evaluación individual</a>. (anexo 14)</p> <p>El docente realizará también la evaluación de la coreografía a través de una <a href="#">rúbrica</a> (anexo 15).</p>	
<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad de aprendizaje y evaluación</b>	<b>Temporización</b>
<b>Actividades de aplicación</b>	<p>Para aplicar todo lo aprendido durante esta situación de aprendizaje, los alumnos deberán compararlo con un objetivo de desarrollo disponible, en concreto el <a href="#">ODS 5</a> y práctica deportiva y relacionarlo con la perspectiva de género en un ámbito deportivo. Deberán diseñar individualmente una infografía a través de <a href="#">Canva</a> sobre la ODS 5 y posteriormente, entregarlo vía mail al docente. <a href="#">Ejemplo 1.</a> , <a href="#">Ejemplo 2.</a> (anexo 16).</p> <p>Con el propósito de promover la interdisciplinariedad en el proceso educativo, se ha decidido colaborar con la materia de valores cívicos y éticos en la elaboración de una infografía que ha sido seleccionada por el estudiantado en esta situación de aprendizaje. Específicamente, se ha optado por realizar la infografía a escala real en una pancarta de grandes dimensiones, que será confeccionada con la colaboración de la referida materia. Al concluir el proyecto, esta pancarta será exhibida en las paredes del colegio, y podrá ser apreciada por todo el alumnado de dicha institución.</p> <p>Al terminar todas las sesiones, en el aula se realizará <a href="#">un cuestionario sobre la perspectiva de género y sus vivencias con este deporte</a> (anexo 17) y se analizará que ha cambiado con el cuestionario inicial.</p>	3 sesiones (6h).

	<p>Se visualizarán todas las grabaciones de las coreografías para cerrar esta situación de aprendizaje, se realizará un debate por grupos para trabajar y darle énfasis a la importancia del género y su igualdad en el ámbito deportivo, finalmente, se dará tiempo para el cierre del diario personal y su respectiva entrega.</p> <p>La coreografía con más puntuación tendrá la oportunidad de representar su actuación en el evento de fin de curso del centro escolar.</p> <p>El diario de aprendizaje se deberá entregar a través del Classroom en la última sesión de esta situación de aprendizaje. Ç</p> <p>El diario se realiza para obtener un feedback real del alumnado respecto a esta nueva intervención educativa, de esta manera podremos reforzar los aspectos más débiles y/o negativos, cambiar aquello que no les haya impactado o simplemente saber qué actividades han sido motivadoras. El diario será evaluativo y regulador tanto para el alumnado como para el docente.</p>	
--	---	--

#### **MEDIDAS Y SOPORTES UNIVERSALES.**

La situación de aprendizaje incluye un conjunto de medidas y soportes con tal de facilitar el aprendizaje de todo el alumnado:

- Facilita la colaboración entre los alumnos en todas las fases de las actividades, de manera que el alumno siempre dispone de la posibilidad de soporte entre iguales, a banda de la acción del docente.
- Anticipa los contenidos que se deben aprender y permite la reflexión personal y compartida para facilitar el desarrollo posterior de las actividades.
- Facilita la participación de las actividades a todo el alumnado y favorece el respeto entre iguales a pesar del nivel de cada alumno.

## 5. Conclusiones.

### 5.1 Aspectos clave del proyecto.

- ♦ **¿Cuáles son sus puntos fuertes? (virtudes, características, destacables...)**

La situación de aprendizaje en cuestión presenta como su principal fortaleza el trabajo de las carencias de alternativas en los colegios y/o institutos que abordan la temática de la gimnasia rítmica desde una perspectiva de género y deporte minoritario.

Habitualmente, se enfatiza en la práctica de deportes populares con un enfoque exclusivamente deportivo, sin considerar aspectos fundamentales para la formación ciudadana, el respeto y la igualdad entre el alumnado.

### 5.2 Viabilidad.

- ♦ **¿Cuáles son las posibilidades de hacerlo?**

Si se prescindiera del material específico de gimnasia que se requiere para esta actividad, esta podría llevarse a cabo en cualquier momento del curso académico, e incluso podría ser replicada en varios cursos con estudiantes de distintas edades y con deportes no tan populares que, por lo general, son estereotipados por la sociedad.

No sería necesario brindar una formación específica a todos los docentes para llevar a cabo esta situación de aprendizaje con eficacia, simplemente se les daría la relevancia necesaria a los aspectos y valores que, a menudo, son pasados por alto, pero que son sumamente importantes para una educación integral.

- ♦ **¿Cuáles son las características o cualidades del proyecto que garantiza su puesta en práctica y éxito?**

La implementación exitosa de un nuevo proyecto de gimnasia rítmica implica considerar varias características importantes. En primer lugar, se debe contar con un plan detallado que incluya los objetivos específicos del proyecto, los recursos necesarios, el calendario de actividades y el seguimiento y evaluación de los resultados. Es importante adaptar el proyecto a las necesidades y habilidades de los estudiantes, asegurándose de que se sientan motivados y desafiados a superarse a sí mismos. La comunicación efectiva entre los miembros del equipo y los alumnos es crucial para garantizar el éxito del proyecto, y debe promoverse a través de reuniones regulares y otras herramientas de comunicación. Además, se deben llevar a cabo evaluaciones continuas del progreso de los estudiantes y del rendimiento del proyecto en general, para identificar áreas de mejora y realizar ajustes necesarios en el plan de trabajo.

- ♦ **¿Cuáles son sus limitaciones?**

La situación de aprendizaje presenta algunas limitaciones, entre las que destaca la necesidad de disponer de un material específico para la práctica de la gimnasia rítmica. En particular, se requiere un tapiz central que permita realizar los ejercicios correctamente y amortiguar los impactos. Además, si se desea trabajar con la variedad de aparatos que esta disciplina implica, el establecimiento educativo correspondiente debería contar con un número significativo de unidades para que cada alumno tenga la oportunidad de manejar el aparato sin necesidad de compartirlo con otros.

### 5.3 Utilidad.

- ♦ **¿Para qué y quién sería útil?**

Esta situación de aprendizaje, enfocada en la sensibilización acerca de los prejuicios y estereotipos de género en el ámbito deportivo y escolar, resultaría sumamente beneficiosa tanto para los alumnos, que en muchos casos presentan ideas incorrectas al respecto, como para los docentes, quienes podrían mejorar el trato que brindan a sus estudiantes y adoptar un enfoque educativo renovado para abordar las desigualdades y diferencias que se manifiestan actualmente. Además de poder implementar propuestas innovadoras y diferentes a las prácticas deportivas comunes (fútbol, básquet, balonmano...).

### 5.4 Innovación.

- ♦ **¿Dónde reside el carácter innovador del proyecto presentado?**

La innovación inherente a esta situación de aprendizaje surge de mi experiencia previa como alumno en prácticas en un colegio de educación secundaria, así como de mi carrera como gimnasta y entrenadora de gimnasia rítmica. Con la renovación y el nuevo enfoque del decreto educativo que rige a los docentes, he visualizado la oportunidad de innovar en una situación de aprendizaje destinada a mitigar la problemática actual que aún no ha encontrado solución. Considero que los primeros pasos para solucionar las desigualdades de género en nuestra sociedad deben darse en los centros educativos, ya que una educación adecuada y completa puede cambiar la perspectiva de la sociedad en este sentido.

## 5.5 Desarrollo de futuro.

- ♦ **¿Cómo podría continuar?**

Esta innovación educativa tiene el potencial de extenderse no solo al ámbito de la educación física, sino también a todas las demás materias existentes, destinando un espacio para abordar temas de perspectiva de género, respeto e inclusión en distintos ámbitos, además del deportivo. Por lo tanto, debería incluirse en todas las nuevas situaciones de aprendizaje sin tener en cuenta cualquier materia, dándole más importancia a los valores necesarios para una buena educación y los indicadores operativos presentes al terminar la educación secundaria obligatoria.

- ♦ **¿Qué otros problemas podrían abordarse con el mismo o similar planteamiento?**

Podrían abordarse algunos problemas sociales y educativos que se presentan en la actualidad en los centros escolares, como el acoso escolar que sufren muchos de los estudiantes, bullying y su falta de habilidades y la de los docentes para afrontarlo y acabar con ello, así como la exclusión de aquellos alumnos que la sociedad considera diferentes y quedan marginados de la comunidad educativa.

Finalmente, para cerrar este trabajo final de proyecto de una innovación educativa, destacaría la dificultad de crear una nueva situación de aprendizaje desde el desconocimiento, haciendo uso de la nueva modificación del currículo la cual todavía no se ha puesto en marcha.

La finalidad de las situaciones de aprendizaje es modificar y ajustar todas aquellas unidades didácticas de manera que planteen retos situados en los contextos reales y que se orienten hacia el logro de las competencias.

Estas situaciones de aprendizaje requieren de tiempo para los alumnos para pensar, crear y reflexionar, importantes recursos personales y materiales, además de contextualizarlo en el mundo real.

Es por lo que esta innovación educativa ha querido centrarse en un modelo de currículo totalmente renovado además de contar con la originalidad de trabajar con relación a los deportes minoritarios para trabajar un vector tan importante como la perspectiva de género.

## 6. Referencias bibliográficas.

*Bailonga Fitness.* (s.f.). Obtenido de Estiramientos por parejas:  
<https://www.bailonga.com/estiramientos-pareja-mas-divertido/>

*Canva.* (s.f.). Obtenido de <https://www.canva.com/>

*Carta Olímpica.* (17 de Julio de 2020). Obtenido de International Olympic Committee.

Catalunya, C. E. (Octubre de 2020). *Normativa técnica de gimnasia rítmica.* Obtenido de [http://ucec.cat/carpeta20/jeec/ritmica/n\\_ritmica.pdf](http://ucec.cat/carpeta20/jeec/ritmica/n_ritmica.pdf)

Catalunya, G. d. (2022). DECRET 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. *Departament d'educació.*

Catalunya, G. d. (2023). *Escola Pia Calella.* Obtenido de <https://calella.escolapia.cat/>

Díaz, M. C. (2020). La desigualdad deportiva y actuaciones para afrontarla en Educación Física en educación secundaria.

*Entrenamientos.com.* (s.f.). Obtenido de <https://www.entrenamientos.com/entrenamientos/estiramientos-para-parte-superior-del-cuerpo/4880>

*Escola Pia Calella.* (2018). Obtenido de Centre concertat per la Generalitat de Catalunya .

Etecé, E. (13 de Junio de 2022). *Historia de la gimnasia.* Obtenido de <https://concepto.de/historia-de-la-gimnasia/>

*Federation internationale de gymnastique.* (s.f.). Obtenido de Licences:  
[https://www.gymnastics.sport/site/athletes/lic\\_view.php#filter](https://www.gymnastics.sport/site/athletes/lic_view.php#filter)

Galán, M. R. (2016). Percepción de estereotipos de género en educación física en alumnos de secundaria. Implementación de una unidad didáctica de gimnasia rítmica.

Gorroño, C. C. (Noviembre 2020). ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LA GIMNASIA RÍTMICA MASCULINA: un cambio hacia la igualdad de derechos.

GYMNASTIQUE, F. I. (s.f.). *Código de puntuación* . Obtenido de 2022-2024:  
[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es\\_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points%20\(Mark-up\).pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points%20(Mark-up).pdf)

Mena, J. A. (s.f.). Una mirada desde la perspectiva de género de nuestros universitarios. *Universidad de Huelva*.

*Real Federación Española de Gimnasia*. (s.f.). Obtenido de <https://rfegimnasia.es/>

Rubio, A. L. (2021). Percepción de estereotipos de género asociados al deporte y la materia de educación física .

Samuel Galdón López, F. Z. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género.

Sensat, R. (2019). *Avaluar per aprendre*. Obtenido de <https://avaluarperaprendre.cat/recursos-i-referents/instruments-davaluacio/diari-daprenentatge/>

Unidas, N. (s.f.). *Objetivos desarrollo disponibles*. Obtenido de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>

*Yogimi*. (s.f.). Obtenido de Estiramientos de yoga por parejas: <https://yogimi.es/blogs/blog/13-posturas-de-yoga-en-pareja>

## 7. Anexos.

### Anexo 1. Cuestionario sobre la perspectiva de género (catalán).

[Google Forms.](#)

#### **PERSPECTIVA DE GÈNERE.**

Aquest qüestionari forma part d'un estudi envers la perspectiva de gènere en joves en edat escolar, concretament en el segon cicle i batxillerat. L'estudi i anàlisi formarà part d'un treball de final de grau de ciències de l'activitat física i l'esport.

És totalment anònim.

- En el llenguatge que utilitzes, s'identifica algun gènere? (Femení i/o masculí).
- Creus que ambdós gèneres tenen les mateixes capacitats i habilitats físiques/esportives?
- Confies en persones del gènere contrari?
- Tractes de la mateixa forma a la persona independentment del gènere?
- Creus que cada gènere té un rol diferent? (Esports, extraescolars, món laboral...)

#### ENTORN ESCOLAR

- A l'escola es realitzen esports mixtos? (Ja sigui en les classes d'educació física o en les extraescolars).
- A l'hora de l'esbarjo, compartiu espais ambdós gèneres per realitzar esport i/o activitats?
- A l'escola, s'ha fet alguna obra de teatre o espectacle artístic on participin tots els gèneres?
- En les classes d'educació física, el docent es dirigeix a tothom per igual i de forma neutre?
- A les classes d'EF, quan s'ha de fer algun exemple, el docent agafa qualsevol persona independentment del gènere?

#### ENTORN SOCIAL/AFECTIU

- Practiques esport amb alguna persona del gènere contrari?
- En el teu nucli d'amistats, hi ha varietat de gènere?
- En el teu entorn, hi ha respecte envers el gènere?
- Creus que en la societat hi ha diferències entre gèneres?
- A l'hora de relacionar-te, tens en compte el gènere de la persona?

#### CARACTERISTIQUES.

- Edad
- Genero



- Curso académico

## Anexo 2: Cronograma situación de aprendizaje.

### Cronograma formato Excel.

CRONOGRAMA								
SEMANA	SESIÓN	ACTIVIDAD	FECHA	HORARIO	AULA	CONTENIDOS SITUACIÓN APRENDIZAJE	RECURSOS MATERIALES	
Semana 1	1	Actividad inicial	04/01/2023	08-10h	Aula	Introducción disciplina deportiva, cuestionario, búsqueda artículos	Ordenadores para los alumnos, proyector.	
Semana 2	2	Actividad desarrollo	11/01/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 1: Trabajo flexibilidad y control postural.	Esterillas	
Semana 3	3	Actividad desarrollo	18/01/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 2: Trabajo de dificultades y riesgos a través del ranking	Esterillas y checklist imprimido	
Semana 4	4	Actividad desarrollo	25/01/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 3: Trabajo de acrobacias, creación y diseño de su checklist	Esterillas y checklist imprimido y papeles en blanco	
Semana 5	5	Actividad desarrollo	01/02/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 4: Circuito con código QR para el manejo de las mazas	Mazas para todos, móvil, presentación QR	
Semana 6	6	Actividad desarrollo	08/02/2023	08-10h	Pabellón	Sesión 5: Indagación por el código de puntuación y manejo del aro	Ordenadores, código puntuación preparado y aros para todos	
Semana 7	7	Actividad estructuración	15/02/2023	08-10h	Pabellón	Día 1: diseño y práctica de coreografía	Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces	
Semana 8	8	Actividad estructuración	22/02/2023	08-10h	Pabellón	Día 2: diseño y práctica de coreografía	Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces	
Semana 9	9	Actividad estructuración	01/03/2023	08-10h	Pabellón	Día 3: diseño y práctica de coreografía	Criterios coreografía imprimidos y música, altavoces	
Semana 10	10	Actividad aplicación	08/03/2023	08-10h	Pabellón	Representación y evaluación coreografías	Altavoces y móvil para las grabaciones	
Semana 11	11	Actividad aplicación	15/03/2023	08-10h	Aula	o grupal póster sobre la perspectiva de género en el ámbito educativo/deportivo	Ordenadores para los alumnos y material para el diseño	
Semana 12	12	Actividad aplicación	22/03/2023	08-10h	Aula	Cuestionario final y cierre del diario	Ordenadores para los alumnos, cuestionario final preparado	

## Anexo 3. Presentación disciplina deportiva.

### Presentación gimnasia rítmica.


# Gimnàstica rítmica.




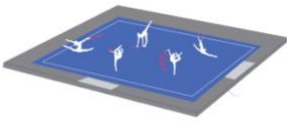



## Què és?

- Disciplina esportiva que combina la dansa, ballet i gimnàstica.
- Els exercicis es treballen amb música.
- Poden ser amb mans lliures o aparells: cinta, maces, corda, pilota o cercol (aro).
- Vestimenta específica: Maillot.









## Quines capacitats es treballen?

- Flexibilitat.
- Força.
- Coordinació.
- Agilitat.
- Ritme.
- Equilibri.

Aspectos		Puntos fuertes
Físicos	Velocidad	Velocidad gestual
	Fuerza	Fuerza explosiva
	Flexibilidad	Gran amplitud articular
	Resistencia	Resistencia general y local
Técnicos		Elegancia en los movimientos técnicos
Tácticos		Inteligencia táctica
Psicológicos		Concentración Voluntad de sacrificio Perfeccionista

## Elements de dificultat.

- Girs.
- Equilibris.
- Salts.
- Riscos: gir + acrobàcia.
- Acrobàcies.
- Passos de dansa (8°).
- Ones corporals.



## Passos de dansa.

• CRITERIS:

- Duració mínima de 8 segons.
- Sincronització de tot l'equip.
- Coordinació amb el ritme i la música.
- Canvis de nivell i direcció.





#### Anexo 4. Objetivos de la unidad y criterios de evaluación.

[Documento](#) objetivos y criterios de evaluación.

<b>Objetivos de aprendizaje<sup>1</sup></b> ¿Qué queremos que aprenda el alumno y para qué? <b>CAPACIDAD + SABER + FINALIDAD</b>	<b>Criterios de evaluación<sup>2</sup></b> ¿Cómo sabemos que lo ha aprendido? <b>ACCIÓN + SABER + CONTEXTO</b>
<b>1.</b> Descubrir los beneficios de la práctica deportiva como la gimnasia rítmica como fuente de salud y bienestar emocional, mental y social.	<b>1.</b> Planificar la práctica de actividad física orientada a un estilo de vida activo y saludable.  <b>2.</b> Aplicar hábitos saludables (alimentación e hidratación, descanso, educación postural, relajación e higiene) valorando la mejora integral de la salud.
<b>2.</b> Aplicar recursos expresivos y rítmicos a través de la técnica corporal y composición grupal para contribuir en la comunicación e integración entre iguales.	<b>3.</b> Escenificar producciones artísticoexpresivas utilizando diferentes técnicas de expresión corporal.  <b>4.</b> Crear composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.
<b>3.</b> Obtener una actitud crítica y unos valores durante la práctica de actividad física para determinar un comportamiento respetuoso en la sociedad.	<b>5.</b> Aplicar estrategias para la autorregulación emocional durante la práctica de actividad física y deportiva.  <b>6.</b> Mostrar una actitud crítica ante los estereotipos y las actuaciones discriminatorias de la sociedad en el ámbito de la actividad física y el deporte.

#### Anexo5. Base de orientación para favorecer la elaboración reflexiva del diario de aprendizaje.

[Documento](#) bases de orientación.

##### **Base de orientación para favorecer la elaboración reflexiva del diario de aprendizaje.**

El Diario de Aprendizaje tiene que ser una herramienta vuestra de compilación de las prácticas que habéis hecho en el pabellón.

Hace falta que conste de 3 partes:




Una primera parte de presentación con una foto que para vosotros represente un mensaje de recibimiento a la situación de aprendizaje o de expectativas.




Una segunda parte donde habéis registrado las sesiones: objetivos, dificultades, retos, emociones... y para finalizar pregunta de reflexión del día (máximo 4 líneas).





Tercera y última parte de cierre, que ha supuesto para ti la práctica de este deporte... que te llevas, que puedes transferir en tu vida, que no te ha quedado claro...


Reflexión del punto de inicio de en su punto de finalizar.

Explica quién es, cuáles son sus intereses, motivaciones y expectativas de la materia.
Habla y argumenta de su punto de partida. Conocimientos previos.
Relaciona los objetivos de aprendizaje con sus conocimientos previos.
Explicita aquello que ha entendido.
Explicita aquello que no ha entendido aún.
Se plantea cuáles serían los próximos pasos para dar respuesta aquello que todavía no ha entendido (pedir ayuda, buscar recursos bibliográficos...).
Documenta (con imágenes, fotos, gráficos, dibujos, audios, videos, mapas conceptuales, mapas visuales...) su aprendizaje.
Relaciona el que está aprendiendo en el curso con su práctica docente en el aula.
Se plantea procedimientos futuros para transferir el que está aprendiendo en este curso con su práctica docente en el aula.
Habla y argumenta su punto de llegada al finalizar todas las sesiones de aprendizaje.

Preguntas para promover la reflexión del alumnado.	
	¿Qué he aprendido esta semana?
	¿Cómo me he sentido en esta clase? (emociones).
	¿Qué quiero aprender en esta asignatura?

	¿Qué es eso que me está costando de aprender?
	¿He pedido ayuda y/o he ayudado?
	¿Qué es lo que más me ha gustado y lo que menos, por qué?

Preguntas para guiar el cierre del diario de aprendizaje.	
	<p>Lo que no sabía antes y ahora sí.</p>
	<p>Lo que más me ha impactado y por qué.</p>
	<p>Lo que he echado en falta.</p>
	<p>Me hubiera gustado profundizar en...</p>

	<p>Los retos que me planteo a partir de hoy son...</p>
---	--

Información obtenida de (Avaluar per aprendre, s.f.).

#### Bibliografía

Avaluar per aprendre. (s.f.). Obtenido de <https://avaluarperaprendre.cat/recursos-i-referents/instruments-davaluacio/diari-daprenentatge/>

## Anexo 6. Apuntes del docente de gimnasia rítmica.

Documento [Gimnasia rítmica.](#)

### **GIMNASIA RÍTMICA.**

La gimnasia rítmica es una modalidad deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza con el uso de aparatos como la cuerda, la pelota, el aro, las mazas y la cinta.

Esta disciplina se rige por normas específicas, en las que se evalúa la técnica, la creatividad, la sincronización, la expresión corporal y la música. El objetivo es realizar una coreografía en la que se combinan movimientos corporales con la manipulación del aparato en cuestión.

Es un deporte muy exigente que requiere una gran capacidad física y mental. Las gimnastas deben tener una buena flexibilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y ritmo.

Esta modalidad deportiva es especialmente popular entre las mujeres, aunque en los últimos años se ha buscado fomentar la inclusión del género masculino.

La gimnasia rítmica es una disciplina olímpica desde 1984, y cuenta con una gran cantidad de campeonatos y competiciones a nivel nacional e internacional, en las que se premia la destreza y la creatividad de las gimnastas.



Las competiciones de gimnasia rítmica se realizan en un tapiz o pista de 13 x 13 metros. Cada gimnasta compite individualmente o en conjunto con otras gimnastas de su equipo.

La rutina se lleva a cabo con música y con el uso de uno o varios aparatos. La gimnasta debe realizar una coreografía en la que se combinan movimientos corporales con la manipulación del aparato en cuestión, de acuerdo con una serie de reglas y requisitos específicos.

Las competiciones se dividen en varias categorías según la edad y nivel de habilidad de las gimnastas. Cada categoría tiene sus propias reglas y requisitos, y se valora la ejecución técnica, la creatividad, la sincronización, la expresión corporal y la música.

Los jueces evalúan la rutina de cada gimnasta o equipo y otorgan una puntuación que refleja su nivel de habilidad y ejecución técnica. Las gimnastas con la puntuación más alta en cada categoría ganan medallas o premios en efectivo.

Las competiciones de gimnasia rítmica son muy populares a nivel mundial, y existen numerosos campeonatos y torneos a nivel nacional e internacional, incluyendo los Juegos Olímpicos.

Estas competiciones se rigen por una normativa marcada por [la FIG](#), la federación internacional de gimnasia rítmica, además de la [RFGE \(Real Federación Gimnasia Rítmica Española\)](#) y finalmente por el [consejo escolar deportivo de cada comunidad.](#)

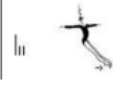
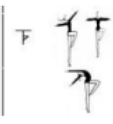
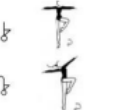




<p>o <a href="#">Animal walk exercises</a> (control corporal). (anexo 21)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se colocarán por filas y columnas. Irán probando todos los ejercicios hasta tener la técnica correcta.</li> <li>- Una vez conseguida una buena ejecución, realizarán relevos en formato de carrera con los diferentes animal walk exercises.</li> </ul>	
<p>o <a href="#">Ejercicios de equilibrios</a> (anexo 22) y relevé para un control postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En la misma organización que en los ejercicios de flexibilidad, trabajaremos las diferentes posturas de equilibrio para obtener un mejor control corporal.</li> <li>- Cada equilibrio debe aguantarse como mínimo 3 segundos, una vez ya haya salido varias veces consecutivas ese equilibrio, pasaremos al siguiente.</li> <li>- Finalmente, por parejas, trabajaremos posturas básicas de aeroyoga, para ir fomentando el trabajo grupal y la cohesión.</li> </ul>	
<p>o Ejercicios de cohesión grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajaremos en pequeños grupos, para obtener una mejor cohesión grupal y empezar a trabajar sin vergüenza añadiendo el soporte musical.</li> <li>- Con una música de base, trabajaremos la dinámica del teléfono. Colocados en fila, una persona añade un paso de baile, la segunda persona deberá hacer el paso de baile anterior y añadir el suyo, así progresivamente hasta completar una secuencia de baile con todos los alumnos.</li> <li>- Juego del director. Se formará un círculo con un voluntario en el centro. El voluntario cerrará los ojos mientras que los demás compañeros escogerán al director, este deberá ir haciendo pases de baile y cambiándolos sin que el voluntario sepa quién es el director. El objetivo del voluntario es adivinar quien es el director, en cambio, el director deberá tener cuidado para que no lo pillen. Una vez se acierte se irán cambiando los roles.</li> </ul>	

<p><b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA.</b></p> <p>o Los alumnos de dividirán por parejas y se distribuirán por el espacio de manera que tengan amplitud para realizar los estiramientos por parejas sin molestar a los compañeros.</p> <p>o Se les adjuntará un <a href="#">dosier de estiramientos</a> (anexo 23) que deberán realizar de manera autónoma.</p>	
<p><b>PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN DEL DIARIO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste acerca de tu cuerpo durante la sesión de educación física de hoy? ¿Te sentiste cómodo/a o incómodo/a? ¿Por qué?</li> </ul>	







## Sesión 2 desarrollo.

SESIÓN 2.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material:</b> Esterilla, papel y bolígrafo.</li> <li>• <b>Curso académico:</b> 4to ESO.</li> <li>• <b>Número de participantes:</b> 25/30 aproximadamente.</li> <li>• <b>Objetivo de aprendizaje:</b> Descubrir los beneficios de la práctica deportiva como la gimnasia rítmica como fuente de salud y bienestar emocional, mental y social.</li> </ul>	
<b>CARACTERÍSTICAS SESIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El espacio en el que se llevará a cabo esta sesión es el pabellón deportivo del centro escolar.</li> <li>✓ La agrupación del alumnado será en un grupo grande donde participaran todos los compañeros. La distribución será por filas horizontales intercaladas de manera que todos tengan su espacio sin molestar a los demás compañeros y todos con una mirada al frente para ver al profesor sin dificultad. A la hora de hacer el ranking, cada alumno de forma autónoma buscará su espacio por el pabellón y lo realizará individualmente.</li> <li>✓ La evaluación de esta sesión se realizará a través de la <b>rúbrica</b> (anexo 10) por parte del docente.</li> </ul>	
<b>PARTE INICIAL: CALENTAMIENTO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Carrera continua, con variaciones en el desplazamiento.</li> <li>o Estiramientos de flexibilidad (mismos ejercicios que sesión anterior) guiados por el alumnado.</li> </ul>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL.</b> Se hará una explicación teórica y práctica de las diferentes dificultades corporales. <b>Trabajo de dificultades corporales: saltos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Galope.</li> <li>o Cosaco.</li> <li>o Cabriolé.</li> <li>o Flecha.</li> </ul>	<b>B.</b> «Cabriolé» adelante con rotación de 180° o más durante el vuelo o con flexión del tronco atrás. 
<b>Trabajo de dificultades corporales: equilibrios.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Pasé.</li> <li>o T.</li> <li>o 45º</li> <li>o 90º</li> <li>o Cosaco.</li> </ul>	<b>Z</b> Pasé adelante o lateral (posición horizontal) o con flexión de la parte superior del tronco y de los hombros. 
<b>Trabajo de dificultades corporales: giros.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Giro pasé.</li> <li>o Devoulé.</li> </ul>	<b>3.</b> Pasé (adelante o lateral); o con la parte superior de la espalda y los hombros hacia atrás. 


























<b>Trabajo de riesgos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Devoulé + rueda lateral.</li> <li>o Devoulé + rueda de codos.</li> <li>o Devoulé + voltereta hacia delante.</li> <li>o Devoulé + paloma (complementario, solo aquellos que se atreven).</li> </ul> <p>Finalmente, se dejará trabajar al alumnado de manera autónoma para posteriormente realizar un ranking de posiciones. Todos los alumnos dispondrán de una ficha con un <a href="#">check list</a>, (anexo 9) deberán practicar cada dificultad, una vez consideren que la técnica y ejecución es correcta, deberán mostrar al docente, si este bajo su criterio cree que es correcta, validará la dificultad y, por lo tanto, el alumno podrá apuntarlo en su lista. Una vez se haya aceptado la ejecución de todas las dificultades, deberá apuntar cuantas veces consecutivas sale de manera correcta cada dificultad.</p> <p>Se harán 4 rankings, uno por cada elemento (un ranking de saltos, otro de giros, otro de equilibrios y uno final de riesgo). De esta manera habrá diferentes ganadores en cada elemento, se nombrarán los 3 primeros clasificados.</p>	
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <a href="#">Estiramientos de yoga por parejas</a>, (anexo 24)</li> </ul>	
<b>PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN DEL DIARIO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hubo alguna actividad o ejercicio que te generó miedo, ansiedad o estrés durante la sesión de educación física de hoy? ¿Por qué?</li> </ul>	






## Sesión 3 desarrollo.

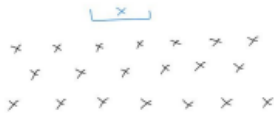
SESIÓN 3.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material:</b> Esterilla.</li> <li>• <b>Curso académico:</b> 4to ESO.</li> <li>• <b>Número de participantes:</b> 25/30 aproximadamente.</li> <li>• <b>Objetivo de aprendizaje:</b> Descubrir los beneficios de la práctica deportiva como la gimnasia rítmica como fuente de salud y bienestar emocional, mental y social.</li> </ul>	
<b>CARACTERÍSTICAS SESIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El espacio en el que se llevará a cabo esta sesión es el pabellón deportivo del centro escolar.</li> <li>✓ La agrupación del alumnado será en un grupo grande donde participaran todos los compañeros. La distribución será por filas horizontales intercaladas de manera que todos tengan su espacio sin molestar a los demás compañeros y todos con una mirada al frente para ver al profesor sin dificultad. A la hora de hacer el ranking, cada alumno de forma autónoma buscará su espacio por el pabellón y lo realizará individualmente.</li> <li>✓ La evaluación de esta sesión se realizará a través de la <a href="#">rúbrica</a> (anexo 10) por parte del docente.</li> </ul>	
<b>PARTE INICIAL: CALENTAMIENTO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carrera continua, con variaciones en el desplazamiento.</li> <li>○ Estiramientos de flexibilidad (mismos ejercicios que sesión anterior) dinamizado por el alumnado.</li> </ul>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL.</b> <b>Trabajo de dificultades corporales.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Saltos</li> <li>○ Equilibrios</li> <li>○ Giros.</li> </ul>	
<b>Trabajo de riesgos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Devoulé + rueda lateral.</li> <li>○ Devoulé + rueda de codos.</li> <li>○ Devoulé + voltereta hacia delante.</li> <li>○ Devoulé + paloma (complementario, solo aquellos que se atreven).</li> </ul>	
<b>Trabajo de acrobacias.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Voltereta hacia delante.</li> <li>○ Voltereta hacia atrás.</li> <li>○ Rueda (diferentes variaciones).</li> <li>○ Palomas.</li> <li>○ Remontados.</li> </ul> <p>Al terminar el trabajo de dificultades corporales y acrobacias, cada alumno deberá crear su propia check list de acrobacias con el nombre técnico y simbología siguiendo el <a href="#">formato anterior</a> (anexo 9). Una vez creada esta lista, deberán realizar la ejecución de cada acrobacia (validada por el docente) y el recuento de veces consecutivas que sale correctamente cada acrobacia.</p>	
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Para la vuelta a la calma se realizarán los mismos <a href="#">estiramientos por parejas</a> (anexo 23) que en la sesión 1 pero con la condición de ir cambiando los componentes de las parejas y que siempre sean mixtas.</li> </ul>	
<b>PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN DEL DIARIO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo influyó tu estado emocional en tu desempeño durante la sesión de educación física de hoy?</li> </ul>	

## Sesión 4 desarrollo.

SESIÓN 4.																
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material:</b> Esterilla y mazas.</li> <li>• <b>Curso académico:</b> 4to ESO.</li> <li>• <b>Número de participantes:</b> 25/30 aproximadamente.</li> <li>• <b>Objetivo de aprendizaje:</b> Descubrir los beneficios de la práctica deportiva como la gimnasia rítmica como fuente de salud y bienestar emocional, mental y social. Obtener una actitud crítica y unos valores durante la práctica de actividad física para determinar un comportamiento respetuoso en la sociedad.</li> </ul>																
<b>CARACTERÍSTICAS SESIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El espacio en el que se llevará a cabo esta sesión es el pabellón deportivo del centro escolar.</li> <li>✓ La agrupación del alumnado en el juego de calentamiento será de dos grupos grandes, mientras que en la parte principal la organización será en grupos pequeños de dos o tres personas. Cada pequeño grupo estará situado en una estación e irán rotando en el sentido de las agujas del reloj a la señal del docente.</li> <li>✓ La evaluación de esta sesión se realizará a través de la <a href="#">rúbrica</a> (anexo 10) por parte del docente.</li> </ul>																
<b>PARTE INICIAL: CALENTAMIENTO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Juego de los 10 pases. La clase se dividirá en dos grupos grandes. El grupo 1 tiene el objetivo de hacer 10 pases consecutivos con una maza, mientras que el grupo 2 debe robar e interceptar esa maza para posteriormente ellos conseguir los 10 pases.</li> </ul>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA.</b>															
<b>PARTE PRINCIPAL.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se realizará un circuito por estaciones el cual ira regulado por un código QR. Los alumnos se distribuirán en pequeños grupos de trabajo, los cuales deberán tener como mínimo un teléfono móvil para poder seguir la sesión correctamente. En este circuito habrá diferentes estaciones, cuando el alumno llegue a la estación dispondrá de un código QR que deberá escanear, este le llevará a la visualización de un pequeño video de un manejo específico de mazas. Cada estación tiene un video con un manejo diferente y deberán ejecutar ese manejo durante el tiempo que dure la estación.</li> <li>○ Al final del circuito deberán escoger entre 3 y 4 manejos para representarlos por los grupos de trabajo delante de los compañeros, pero con la condición de que estos manejos estén enlazados correctamente entre ellos.</li> </ul> <p>❖ Estación 1: molinos.</p> 	<b>3.6.3. MAZAS</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Requisitos por estación</th> <th>Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato</th> <th>Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>  Molinos en mano consiste en, como mínimo, de 4 ó pequeños círculos de las mazas, con tiempo de retardo y alternando cruces y direcciones de los movimientos (cada vez, agarrados por el final (cabeza pequeña))                 </td> <td>  Rotaciones libres de 1 ó 2 mazas (desencajadas o encajadas) sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra maza. Toques (mín. 1)                 </td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>  Pequeños lanzamientos de las dos mazas desencajadas con rotación de 360° y recuperación: partes simultáneas o sucesivamente.                 </td> <td>  Pequeño lanzamiento de dos mazas encajadas.                 </td> </tr> <tr> <td>-</td> <td>  Movimientos asimétricos de las dos mazas.                 </td> <td>  Gran Rodamiento sobre, mínimo, dos grandes segmentos corporales con una o dos mazas. Rodamiento de una o dos mazas sobre una parte del cuerpo o por el suelo.                 </td> </tr> <tr> <td>-</td> <td>  Pequeños círculos (mín. 1) con ambas mazas, simultáneos o sucesivos, una maza en cada mano agarradas por la cabeza (cabeza pequeña)                 </td> <td>  Series (mín. 3) de pequeños círculos con una maza. Pequeños círculos (mín. 1) de ambas mazas sujetas con una mano.                 </td> </tr> </tbody> </table>	Requisitos por estación	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato	2	 Molinos en mano consiste en, como mínimo, de 4 ó pequeños círculos de las mazas, con tiempo de retardo y alternando cruces y direcciones de los movimientos (cada vez, agarrados por el final (cabeza pequeña))	 Rotaciones libres de 1 ó 2 mazas (desencajadas o encajadas) sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra maza. Toques (mín. 1)	2	 Pequeños lanzamientos de las dos mazas desencajadas con rotación de 360° y recuperación: partes simultáneas o sucesivamente.	 Pequeño lanzamiento de dos mazas encajadas.	-	 Movimientos asimétricos de las dos mazas.	 Gran Rodamiento sobre, mínimo, dos grandes segmentos corporales con una o dos mazas. Rodamiento de una o dos mazas sobre una parte del cuerpo o por el suelo.	-	 Pequeños círculos (mín. 1) con ambas mazas, simultáneos o sucesivos, una maza en cada mano agarradas por la cabeza (cabeza pequeña)	 Series (mín. 3) de pequeños círculos con una maza. Pequeños círculos (mín. 1) de ambas mazas sujetas con una mano.
Requisitos por estación	Grupos Técnicos Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales del Aparato														
2	 Molinos en mano consiste en, como mínimo, de 4 ó pequeños círculos de las mazas, con tiempo de retardo y alternando cruces y direcciones de los movimientos (cada vez, agarrados por el final (cabeza pequeña))	 Rotaciones libres de 1 ó 2 mazas (desencajadas o encajadas) sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra maza. Toques (mín. 1)														
2	 Pequeños lanzamientos de las dos mazas desencajadas con rotación de 360° y recuperación: partes simultáneas o sucesivamente.	 Pequeño lanzamiento de dos mazas encajadas.														
-	 Movimientos asimétricos de las dos mazas.	 Gran Rodamiento sobre, mínimo, dos grandes segmentos corporales con una o dos mazas. Rodamiento de una o dos mazas sobre una parte del cuerpo o por el suelo.														
-	 Pequeños círculos (mín. 1) con ambas mazas, simultáneos o sucesivos, una maza en cada mano agarradas por la cabeza (cabeza pequeña)	 Series (mín. 3) de pequeños círculos con una maza. Pequeños círculos (mín. 1) de ambas mazas sujetas con una mano.														

<p>❖ Estación 2: pequeños lanzamientos.</p> 	
<p>❖ Estación 3: pequeños círculos.</p> 	
<p>❖ Estación 4: rotaciones libres alrededor de una parte del cuerpo.</p> 	
<p>❖ Estación 5: pequeño lanzamiento de dos mazas encajadas.</p> 	

<p>❖ Estación 6: gran rodamiento sobre mínimo, dos grandes segmentos corporales.</p>  <p>❖ Estación 7: pequeños círculos de ambas mazas con una mano.</p>  <p>❖ Estación 8: movimientos asimétricos de las dos mazas.</p> 	
---	--

<p><b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Estiramientos individuales de vuelta a la calma.</a> (anexo 25)</li> </ul>	
<p><b>PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN DEL DIARIO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Te sentiste frustrado/a o desafiado/a durante la sesión de educación física de hoy? ¿Cómo lo manejaste?</li> </ul>	

## Sesión 5 desarrollo.

SESIÓN 5.																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material:</b> Esterilla, papel y bolígrafo.</li> <li>• <b>Curso académico:</b> 4to ESO.</li> <li>• <b>Número de participantes:</b> 25/30 aproximadamente.</li> <li>• <b>Objetivo de aprendizaje:</b> Descubrir los beneficios de la práctica deportiva como la gimnasia rítmica como fuente de salud y bienestar emocional, mental y social. Obtener una actitud crítica y unos valores durante la práctica de actividad física para determinar un comportamiento respetuoso en la sociedad.</li> </ul>																			
<b>CARACTERÍSTICAS SESIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El espacio en el que se llevará a cabo esta sesión es el pabellón deportivo del centro escolar.</li> <li>✓ La agrupación del alumnado será en un grupo grande donde participaran todos los compañeros. La distribución será por filas horizontales intercaladas de manera que todos tengan su espacio sin molestar a los demás compañeros y todos con una mirada al frente para ver al profesor sin dificultad. A la hora de trabajar los manejos fundamentales y no fundamentales, se organizará la clase en grupos de 5 personas. Cada grupo dispondrá de un ordenador.</li> <li>✓ La evaluación de esta sesión se realizará a través de la <a href="#">rúbrica</a> (anexo 10) por parte del docente y por las entregas de los videos en el Classroom.</li> </ul>																			
<b>PARTE INICIAL: CALENTAMIENTO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Juego del pillapilla con aro. El pillador llevará el aro y para pillar a los compañeros deberá tocarlo con el aro. Se irán sumando aros a medida que crezca el número de pilladores.</li> <li>○ Una variante del juego será que, para pillar a los compañeros, deberán lanzar el aro de manera que enceste al compañero y quede atrapado.</li> </ul>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA.</b>																		
<b>PARTE PRINCIPAL.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Para trabajar los manejos fundamentales y no fundamentales del aro se organizará la clase en pequeños grupos de trabajo (distintos a los de las sesiones anteriores) y cada grupo dispondrá de un móvil y/o ordenador. El objetivo de esta sesión es que el propio alumno busque a través de internet como se realizan los manejos fundamentales y no fundamentales del aro. Deberán indagar por el <a href="#">código de puntuación</a> y saber en qué apartado se encuentra la explicación de estos manejos.</li> <li>○ Una vez encontrado, deberán practicar todos los manejos hasta que salgan correctamente (evaluadas y validadas al momento por el criterio del profesor). Finalmente, deberán grabar cada manejo (tienen de ejemplo los videos de la sesión anterior) pero esta vez las grabaciones serán por grupo y no individuales. Estas grabaciones se entregarán a través del Classroom.</li> </ul>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">S.A.L. ARO</th> </tr> <tr> <th>Repeticiones # por sesión</th> <th>Grupos Técnico Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato</th> <th>Grupos Técnico No-Fundamentales del Aparato</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td> <p>Largo: Rodamiento del aro sobre, interior, dos grandes segmentos conrotivos</p> </td> <td> <p>Rodamiento del aro por el suelo</p> </td> </tr> <tr> <td>2</td> <td> <p>Rotaciones (sin 1) del aro alrededor de su eje, alrededor de sus dobles, <b>enroscado</b> e <b>involución</b> otra parte del cuerpo.</p> </td> <td> <p>Rotación (sin 1) alrededor del eje en el suelo</p> </td> </tr> <tr> <td>1</td> <td> <p>Rotación (sin 1) del aro alrededor de la mano o de una parte del cuerpo.</p> </td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td> <p>→(E)→ Pase a través del aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos superiores)</p> </td> <td> <p>Rotación en el suelo después de un lanzamiento alto y rotacionalmente directo, con diferentes partes del cuerpo (no con 200 grados)</p> </td> </tr> </tbody> </table>	S.A.L. ARO			Repeticiones # por sesión	Grupos Técnico Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnico No-Fundamentales del Aparato	2	<p>Largo: Rodamiento del aro sobre, interior, dos grandes segmentos conrotivos</p>	<p>Rodamiento del aro por el suelo</p>	2	<p>Rotaciones (sin 1) del aro alrededor de su eje, alrededor de sus dobles, <b>enroscado</b> e <b>involución</b> otra parte del cuerpo.</p>	<p>Rotación (sin 1) alrededor del eje en el suelo</p>	1	<p>Rotación (sin 1) del aro alrededor de la mano o de una parte del cuerpo.</p>		1	<p>→(E)→ Pase a través del aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos superiores)</p>	<p>Rotación en el suelo después de un lanzamiento alto y rotacionalmente directo, con diferentes partes del cuerpo (no con 200 grados)</p>
S.A.L. ARO																			
Repeticiones # por sesión	Grupos Técnico Fundamentales Específicos y Fundamentales del Aparato	Grupos Técnico No-Fundamentales del Aparato																	
2	<p>Largo: Rodamiento del aro sobre, interior, dos grandes segmentos conrotivos</p>	<p>Rodamiento del aro por el suelo</p>																	
2	<p>Rotaciones (sin 1) del aro alrededor de su eje, alrededor de sus dobles, <b>enroscado</b> e <b>involución</b> otra parte del cuerpo.</p>	<p>Rotación (sin 1) alrededor del eje en el suelo</p>																	
1	<p>Rotación (sin 1) del aro alrededor de la mano o de una parte del cuerpo.</p>																		
1	<p>→(E)→ Pase a través del aro con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos superiores)</p>	<p>Rotación en el suelo después de un lanzamiento alto y rotacionalmente directo, con diferentes partes del cuerpo (no con 200 grados)</p>																	
<b>PARTE DE VUELTA A LA CALMA.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Estiramientos individuales de vuelta a la calma.</a> (anexo 25)</li> </ul>																			

### PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN DEL DIARIO.

- ¿Te sentiste frustrado/a o desafiado/a durante la sesión de educación física de hoy? ¿Cómo lo manejaste?

## Sesión 1 estructuración.

SESIÓN 1: CREACIÓN COREOGRAFIA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material:</b> Altavoces de sonido.</li> <li>• <b>Curso académico:</b> 4to ESO.</li> <li>• <b>Número de participantes:</b> 25/30 aproximadamente.</li> <li>• <b>Objetivo aprendizaje:</b> Aplicar recursos expresivos y rítmicos a través de la técnica corporal y composición grupal para contribuir en la comunicación e integración entre iguales. Obtener una actitud crítica y unos valores durante la práctica de actividad física para determinar un comportamiento respetuoso en la sociedad.</li> </ul>	
<b>CARACTERÍSTICAS SESIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El espacio en el que se llevará a cabo esta sesión es el pabellón deportivo del centro escolar.</li> <li>✓ La agrupación del alumnado será en grupos de 5 personas totalmente heterogéneos de manera que los alumnos estén divididos equitativamente por géneros. Los grupos los realizará previamente el docente.</li> <li>✓ La evaluación de esta coreografía la realizaran tanto los <a href="#">alumnos</a> (anexo 13) como el <a href="#">docente</a> (anexo 15) con diferentes rúbricas. Estas rúbricas debe traerlas en formato papel el docente.</li> </ul>	
<b>PARTE INICIAL: CALENTAMIENTO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El calentamiento lo realizarán cada grupo de coreografía por separado. Deberán organizarse entre ellos ya que, en las 3 sesiones próximas para la creación de la coreografía, deberá llevar el calentamiento una persona diferente de cada grupo.</li> </ul>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La parte principal estará destinada exclusivamente al diseño y creación de la coreografía.</li> <li>○ Los alumnos se organizarán por el espacio del pabellón para poder trabajar correctamente.</li> <li>○ Todos los alumnos deberán participar en la creación y diseño de la coreografía.</li> <li>○ Deben completar la coreografía con los <a href="#">criterios establecidos</a>. (anexo 11)</li> </ul>	
<b>VUELTA A LA CALMA.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cada grupo de manera conjunta deberá realizar estiramientos para la vuelta a la calma. Estos estiramientos pueden dinamizarlos entre todos los componentes del grupo.</li> <li>○ Finalmente, deberán debatir sobre como han experimentado esa sesión de diseño de coreografía, si están cumpliendo todos los objetivos y criterios, si todos participan de la misma manera, si tienen cohesión entre ellos y sincronización, como pueden mejorar para la próxima sesión... todas estas conclusiones deberán comentarlas entre grupos y finalmente escribirlas en el diario personal de forma individual.</li> </ul>	
<b>PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN DEL DIARIO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste emocionalmente durante la sesión de hoy? ¿Por qué?</li> </ul>	

## Sesión 2 estructuración.

SESIÓN 2: CREACIÓN COREOGRAFIA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material:</b> Altavoces de sonido.</li> <li>• <b>Curso académico:</b> 4to ESO.</li> <li>• <b>Número de participantes:</b> 25/30 aproximadamente.</li> <li>• <b>Objetivo aprendizaje:</b> Aplicar recursos expresivos y rítmicos a través de la técnica corporal y composición grupal para contribuir en la comunicación e integración entre iguales. Obtener una actitud crítica y unos valores durante la práctica de actividad física para determinar un comportamiento respetuoso en la sociedad.</li> </ul>	
<b>CARACTERÍSTICAS SESIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El espacio en el que se llevará a cabo esta sesión es el pabellón deportivo del centro escolar.</li> <li>✓ La agrupación del alumnado será en grupos de 5 personas totalmente heterogéneos de manera que los alumnos estén divididos equitativamente por géneros. Los grupos los realizará previamente el docente.</li> <li>✓ La evaluación de esta coreografía la realizarán tanto los <a href="#">alumnos</a> (anexo 13) como el <a href="#">docente</a> (anexo 15) con diferentes rúbricas. Estas rúbricas debe traerlas en formato papel el docente.</li> </ul>	
<b>PARTE INICIAL: CALENTAMIENTO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El calentamiento lo realizarán cada grupo de coreografía por separado. Deberán organizarse entre ellos ya que, en las 3 sesiones próximas para la creación de la coreografía, deberá llevar el calentamiento una persona diferente de cada grupo.</li> </ul>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La parte principal estará destinada exclusivamente al diseño y creación de la coreografía.</li> <li>○ Los alumnos se organizarán por el espacio del pabellón para poder trabajar correctamente.</li> <li>○ Todos los alumnos deberán participar en la creación y diseño de la coreografía.</li> <li>○ Deben completar la coreografía con los <a href="#">criterios establecidos</a>. (anexo 11)</li> </ul>	







<b>VUELTA A LA CALMA.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cada grupo de manera conjunta deberá realizar estiramientos para la vuelta a la calma. Estos estiramientos pueden dinamizarlos entre todos los componentes del grupo.</li> <li>○ Finalmente, deberán debatir sobre como han experimentado esa sesión de diseño de coreografía, si están cumpliendo todos los objetivos y criterios, si todos participan de la misma manera, si tienen cohesión entre ellos y sincronización, como pueden mejorar para la próxima sesión... todas estas conclusiones deberán comentarlas entre grupos y finalmente escribirlas en el diario personal de forma individual.</li> </ul>	
<b>PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN DEL DIARIO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hubo algún momento en el que te sentiste excluido/a o marginado/a durante la sesión de hoy? ¿Por qué?</li> </ul>	






## Sesión 3 estructuración.

SESIÓN 3: REPASO COREOGRAFIA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material:</b> Altavoces de sonido.</li> <li>• <b>Curso académico:</b> 4to ESO.</li> <li>• <b>Número de participantes:</b> 25/30 aproximadamente.</li> <li>• <b>Objetivo aprendizaje:</b> Aplicar recursos expresivos y rítmicos a través de la técnica corporal y composición grupal para contribuir en la comunicación e integración entre iguales. Obtener una actitud crítica y unos valores durante la práctica de actividad física para determinar un comportamiento respetuoso en la sociedad.</li> </ul>	
<b>CARACTERÍSTICAS SESIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El espacio en el que se llevará a cabo esta sesión es el pabellón deportivo del centro escolar.</li> <li>✓ La agrupación del alumnado será en grupos de 5 personas totalmente heterogéneos de manera que los alumnos estén divididos equitativamente por géneros. Los grupos los realizará previamente el docente.</li> <li>✓ La evaluación de esta coreografía la realizaran tanto los <a href="#">alumnos</a> (anexo 13) como el <a href="#">docente</a> (anexo 15) con diferentes rúbricas. Estas rúbricas debe traerlas en formato papel el docente.</li> </ul>	
<b>PARTE INICIAL: CALENTAMIENTO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El calentamiento lo realizarán cada grupo de coreografía por separado. Deberán organizarse entre ellos ya que, en las 3 sesiones próximas para la creación de la coreografía, deberá llevar el calentamiento una persona diferente de cada grupo.</li> </ul>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA.</b>
<b>PARTE PRINCIPAL.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La creación de la coreografía debería estar a punto de finalizarse, por lo que esta sesión deberá terminar aquello que les falte y practicarla para tener una buena representación de esta en la próxima sesión.</li> </ul>	
<b>VUELTA A LA CALMA.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cada grupo de manera conjunta deberá realizar estiramientos para la vuelta a la calma. Estos estiramientos pueden dinamizarlos entre todos los componentes del grupo.</li> <li>○ Finalmente, deberán debatir sobre como harán la representación de la sesión y recordar aquellos aspectos importantes para una ejecución correcta.</li> </ul>	
<b>PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN DEL DIARIO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hay alguna acción específica que podríamos tomar para ayudarte a sentirte más cómodo/a, seguro/a o motivado/a durante las sesiones de educación física en el futuro?</li> </ul>	

Anexo 9. Check list sesión 2.

[Documento check list.](#)

<p>Marca con una X en la cuadrilla de ejecución correcta cuando el profesor observe tu dificultad y la dé como válida.</p> <p>Apunta el número de veces consecutivas que realizas correctamente esa dificultad.</p>		
NOMBRE TÉCNICO	EJECUCIÓN CORRECTA	VECES CONSECUTIVAS
<b>BD: SALTOS</b>		
<b>GALOPE</b> 		
<b>COSACO</b> 		
<b>CABRIOLÉ</b> 		
<b>FLECHA</b> 		
<b>BD: EQUILIBRIOS</b>		
<b>PASÉ</b> 		
<b>T</b> 		

<b>45º</b> 		
<b>90º</b> 		
<b>COSACO</b> 		
<b>BD: GIROS</b>		
<b>GIRO PASÉ</b> 		
<b>DEVOULÉ</b> 		
<b>RIESGOS</b>		
<b>DEVOULÉ + RUEDA LATERAL</b>		
<b>DEVOULÉ + RUEDA DE CODOS.</b>		



Anexo 10. Rúbrica evaluación continua sesiones.






Rúbrica evaluación.

	2,5	5	7,5	10
Participación en clase, respeta y ayuda a los demás compañeros.				
Tiene continuidad en las sesiones (se acuerda de los contenidos trabajados anteriormente)				
Tiene continuidad en las sesiones (se acuerda de los contenidos trabajados anteriormente)				
Predisposición a ejecutar los ejercicios, realiza toda la sesión.				
Conoce todos los contenidos y características del deporte				
Predisposición a probar ejercicios y contenidos nuevos (dificultades corporales, manejos de aparato...)				
Respeto el material y ayuda a organizarlo.				

Anexo 11. Criterios creación coreografía en conjuntos.

Criterios establecidos para la creación de la coreografía.

**CRITERIOS ESTRUCTURACIÓN PARTE BAILADA.**

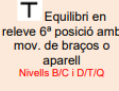


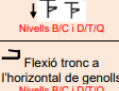

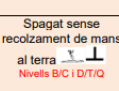

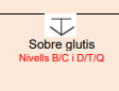

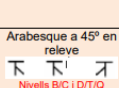
	<b>DURACIÓN</b>	Entre 1'30" – 2'	La duración es el tiempo establecido que deberá durar la representación de la coreografía.
	<b>DIFICULTADES CORPORALES</b>	5 dificultades corporales (mínimo 1 de cada grupo)	Las dificultades corporales son los elementos básicos de la gimnasia rítmica: se dividen en 3 grupos: saltos, equilibrios y giros.
	<b>RITMO MUSICAL</b>	La coreografía debe ir sincronizada con la música.	El ritmo musical es aquel que tiene la canción escogida, por lo que los pasos de baile deberán cuadrar con el ritmo que tiene la canción.
	<b>COORDINACIÓN Y SINCRONIZACIÓN</b>	Todos los componentes deben ir coordinados entre ellos.	La coordinación y sincronización es muy importante en una coreografía, todos los componentes deberán ir iguales en todo momento.
	<b>PARTICIPACIÓN</b>	Todos los componentes deben participar en la creación y representación de la coreografía.	Para una buena representación de la coreografía todos los componentes deberán ayudar a la creación y participación de esta.

## Anexo 12. Dificultades corporales.

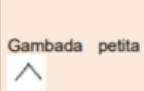
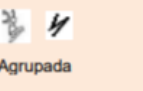

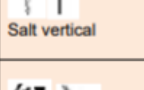

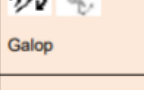

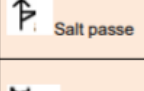
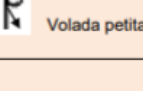
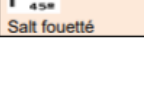
### Documento dificultades corporales de la UCEC.

#### DIFICULTADES ESPECIFICAS SEGÚN LA UCEC.

##### EQUILIBRIS

0,10	0,20	0,30
 <p>Equilibri en releve 6ª posició amb mov. de braços o aparell Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Flexió cap per sota de l'horizontal - GENOLLS Nivells B/C i D/T/Q</p>	
 <p>Flexió tronc a l'horizontal de genolls Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Espatilles al terra Nivells B/C i D/T/Q</p>	
 <p>Spagat sense recolzament de mans al terra Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Penche amb mans al terra Nivells B/C i D/T/Q</p>	
 <p>Sobre glutis Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Passé + Arabesque o al revés Nivells B/C i D/T/Q</p>	
 <p>Arabesque a 45º en releve Nivells B/C i D/T/Q</p>		

##### SALTS

0,10		Nivells B/C i D/T/Q (totes)	
 <p>Gambada petita Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Agrupada Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Batuda d'1 peu, recepció dels 2 peus Nivells B/C i D/T/Q</p>	
 <p>Salt vertical Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Salt ARABESQUE Devant Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Galop Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Salt ARABESQUE Lateral Nivells B/C i D/T/Q</p>
 <p>Salt passe Nivells B/C i D/T/Q</p>	 <p>Volada petita a 45º Nivells B/C i D/T/Q</p>		
 <p>Salt fouetté Nivells B/C i D/T/Q</p>			

##### ROTACIONS

0,10
 <p>Deboule Nivells B/C i D/T/Q</p>
 <p>Sobre glutis 360º Nivells B/C i D/T/Q</p>
 <p>Coup de pied 360º Nivells B/C i D/T/Q</p>
 <p>180º Nivells B/C i D/T/Q</p>

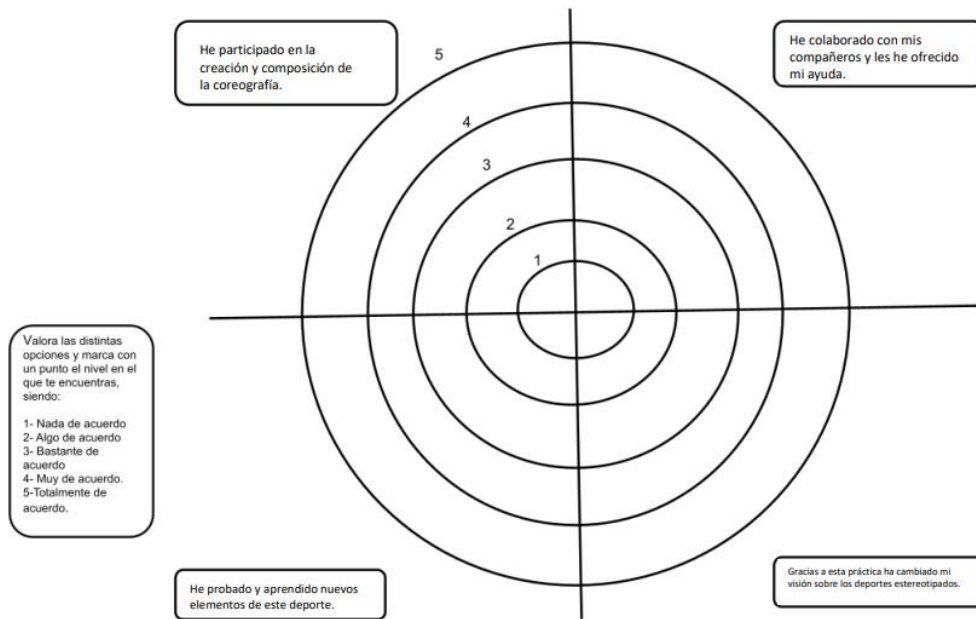
## Anexo 13. Rúbrica evaluación alumnos de la coreografía ejecutada.

### Documento [rúbrica](#) para la evaluación de los alumnos.

Rúbrica coreografía	SÍ			NO	ALGUNAS VECES
	Duración. La coreografía tiene una duración entre 1'30" y 2'.				
Ritmo de la música. Los pasos de baile encajan con el ritmo de la música.					
Elementos de dificultad corporal:					
Salto. La coreografía contiene 2 saltos.					
Equilibrios. La coreografía contiene 2 equilibrios.					
Giros. La coreografía contiene 2 giros.					
Riesgos. La coreografía contiene 1 riesgo.					
Participación. Participa y bailan todos los componentes del grupo.					

## Anexo 14. Diana individual de evaluación.

### Documento diana.



## Anexo 15. Rúbrica docente evaluación de la coreografía ejecutada.

### Documento evaluación docente.

#### RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE LA COREOGRAFÍA.

Ítems/ Clasificación	Medalla de bronce	Medalla de plata	Medalla de oro
<b>DURACIÓN</b>	La coreografía no tiene la duración establecida (menos de 1'30")	La coreografía tiene una duración de 1'30".	La coreografía tiene una duración de 2'.
<b>COORDINACIÓN</b>	Los alumnos no van coordinados entre sí.	Algunos alumnos van coordinados, no todos.	Todos los alumnos van coordinados.
<b>COMPOSICIÓN (técnica corporal)</b>	No se identifica ninguno de los elementos básicos.	Solo han realizado la mitad de los elementos requeridos (1 elemento de cada dificultad).	La coreografía presenta 2 elemento de cada dificultad corporal.
<b>PARTICIPACIÓN</b>	Ningún alumno del grupo se ha implicado durante todo el proceso y puesta en escena.	Algunos componentes del grupo se han implicado en el proceso y puesta en escena, no todos.	Todos los componentes del grupo han participado.
<b>RITMO</b>	Los pasos de baile no concuerdan con el ritmo de la música.	Algunos pasos de baile concuerdan con el ritmo de la música, no todos.	Toda la coreografía concuerda con el ritmo de la música.

Anexo 16. Infografía ejemplo ODS 5.

[Documento infografía de ejemplo 1.](#)

**IGUALDAD DE GÉNERO**  
OBJETIVO DE DESARROLLO 5

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

**Metas del objetivo 5:**  
Aprobar y fortalecer políticas acertadas y leyes aplicables para promover la igualdad de género.

La igualdad de género no solo es un derecho humano fundamental, sino que es uno de los fundamentos esenciales para contribuir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

**Lograr la igualdad entre géneros.**

[Documento infografía ejemplo 2.](#)

ALEXIA PUTELLAS

MEJOR JUGADORA DEL MUNDO

EL FÚTBOL NO SOLO ES PARA EL GÉNERO MASCULINO!!!!

Anexo 17. Cuestionario final sobre las vivencias obtenidas durante las sesiones de gimnasia rítmica.

[Documento cuestionario final.](#)

1. ¿Cómo describirías tu experiencia general en la sesión de gimnasia rítmica?
2. ¿Qué elementos de la sesión de gimnasia rítmica te han resultado más desafiantes? ¿Y los más fáciles?
3. ¿Cómo te has sentido al realizar los ejercicios de gimnasia rítmica?
4. ¿Te ha parecido que la sesión de gimnasia rítmica era adecuada para tu nivel de destreza física? Si la respuesta es no, ¿te ha sorprendido tu nivel?
5. ¿Crees que la sesión de gimnasia rítmica fomenta el trabajo en equipo y la colaboración entre los participantes?
6. ¿Te ha parecido que los movimientos y ejercicios de gimnasia rítmica se han adaptado bien a tu cuerpo?
7. ¿Te gustaría volver a participar en una sesión de gimnasia rítmica en el futuro?
8. ¿Crees que la gimnasia rítmica es una actividad deportiva inclusiva y accesible para personas de diferentes habilidades físicas y género?
9. ¿Crees que la gimnasia rítmica puede contribuir a romper los estereotipos de género en el ámbito deportivo?
10. ¿La gimnasia rítmica puede ser una actividad deportiva inclusiva para personas de diferentes orígenes y habilidades físicas? ¿Por qué?
11. ¿Cómo crees que se podrían fomentar más la práctica de la gimnasia rítmica entre ambos géneros?

## Anexo 18: Aspectos que se evaluarán durante toda la situación de aprendizaje.

### [Documento Excel.](#)

SESIONES	ASPECTOS QUE SE VALORARÁN Y EVALUARÁN
Actividad inicial 1.	Lluvia de palabras sobre los visionados, búsqueda del artículo e interés sobre la temática
Actividad desarrollo 1	Predisposición a probar elementos nuevos, implicación en la sesión
Actividad desarrollo 2	Actitud y predisposición para el ranking, ejecución nuevos elementos
Actividad desarrollo 3	Predisposición a probar nuevas acrobacias y creación checklist
Actividad desarrollo 4	Autonomía durante el circuito y predisposición a probar nuevos manejos con las mazas
Actividad desarrollo 5	Capacidad de indagar por un documento desconocido y encontrar los ejercicios específicos, predisposición a probar el manejo de aro
Actividad estructuración 1	Capacidad de ayudar al grupo para colaborar en la creación de la coreografía
Actividad estructuración 2	Capacidad de ayudar al grupo para colaborar en la creación de la coreografía
Actividad estructuración 3	Capacidad de ayudar al grupo para colaborar en la creación de la coreografía
Actividad aplicación 1	Capacidad de trabajar en grupo de manera coordinada y cohesionada (no se mirarán aspectos técnicos de la coreografía, simplemente si han seguido los criterios)
Actividad aplicación 2	Diseño del póster con los criterios que se les han establecido, capacidad de trabajar en grupo
Actividad aplicación 3	Realización del cuestionario final, reflexiones finales y cierre del diario y su respectiva entrega

## Anexo 19: Criterios e instrumentos de evaluación del docente.

### [Documento](#) recogido de todas las evaluaciones (alumnos y docente).

#### RECOGIDA DE CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

##### Aspectos que se evaluarán durante las sesiones.

SESIONES	ASPECTOS QUE SE VALORARÁN Y EVALUARÁN
Actividad inicial 1.	Lluvia de palabras sobre los visionados, búsqueda del artículo e interés sobre la temática
Actividad desarrollo 1	Predisposición a probar elementos nuevos, implicación en la sesión
Actividad desarrollo 2	Actitud y predisposición para el ranking, ejecución nuevos elementos
Actividad desarrollo 3	Predisposición a probar nuevas acrobacias y creación checklist
Actividad desarrollo 4	Autonomía durante el circuito y predisposición a probar nuevos manejos con las mazas
Actividad desarrollo 5	Capacidad de indagar por un documento desconocido y encontrar los ejercicios específicos, predisposición a probar el manejo de aro
Actividad estructuración 1	Capacidad de ayudar al grupo para colaborar en la creación de la coreografía
Actividad estructuración 2	Capacidad de ayudar al grupo para colaborar en la creación de la coreografía
Actividad estructuración 3	Capacidad de ayudar al grupo para colaborar en la creación de la coreografía
Actividad aplicación 1	Capacidad de trabajar en grupo de manera coordinada y cohesionada (no se mirarán aspectos técnicos de la coreografía, simplemente si han seguido los criterios)
Actividad aplicación 2	Diseño del póster con los criterios que se les han establecidos, capacidad de trabajar en grupo
Actividad aplicación 3	Realización del cuestionario final, reflexiones finales y cierre del diario y su respectiva entrega

##### Rúbrica de evaluación sobre la coreografía diseñada y presentada del docente.

###### RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE LA COREOGRAFÍA.

Ítems/ Clasificación	Medalla de bronce	Medalla de plata	Medalla de oro
<b>DURACIÓN</b>	La coreografía no tiene la duración establecida (menos de 1'30")	La coreografía tiene una duración de 1'30".	La coreografía tiene una duración de 2'.
<b>COORDINACIÓN</b>	Los alumnos no van coordinados entre sí.	Algunos alumnos van coordinados, no todos.	Todos los alumnos van coordinados.
<b>COMPOSICIÓN (técnica corporal)</b>	No se identifican ninguno de los elementos básicos.	Solo han realizado la mitad de los elementos requeridos (1 elemento de cada dificultad).	La coreografía presenta 2 elemento de cada dificultad corporal.
<b>PARTICIPACIÓN</b>	Ningún alumno del grupo se ha implicado durante todo el proceso y puesta en escena.	No todos los componentes del grupo se han implicado en el proceso y puesta en escena.	Todos los componentes del grupo han participado.
<b>RITMO</b>	Los pasos de baile no concuerdan con el ritmo de la música.	Algunos pasos de baile concuerdan con el ritmo de la música, no todos.	Toda la coreografía concuerda con el ritmo de la música







**Rúbrica de evaluación sobre la coreografía presentada de los alumnos.**

Rúbrica coreografía			
	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
Duración. La coreografía tiene una duración entre 1'30" y 2'.			
Ritmo de la música. Los pasos de baile encajan con el ritmo de la música.			
Elementos de dificultad corporal:			
Salto. La coreografía contiene 2 saltos.			
Equilibrios. La coreografía contiene 2 equilibrios.			
Giros. La coreografía contiene 2 giros.			
Riesgos. La coreografía contiene 1 riesgo.			
Participación. Participa y bailan todos los componentes del grupo.			

**Rúbrica de evaluación sobre la continuidad de las sesiones.**

	2,5	5	7,5	10
Participación en clase, respeta y ayuda a los demás compañeros.				
Tiene continuidad en las sesiones (se acuerda de los contenidos trabajados anteriormente)				
Tiene continuidad en las sesiones (se acuerda de los contenidos trabajados anteriormente)				
Predisposición a ejecutar los ejercicios, realiza toda la sesión.				
Conoce todos los contenidos y características del deporte				
Predisposición a probar ejercicios y contenidos nuevos (dificultades corporales, manejos de aparato...)				
Respeto el material y ayuda a organizarlo.				

**Rúbrica de los alumnos (check list) sobre las dificultades corporales.**





















Marca con una X en la cuadrilla de ejecución correcta cuando el profesor observe tu dificultad y la dé como válida. Apunta el número de veces consecutivas que realizas correctamente esa dificultad.		
NOMBRE TÉCNICO	EJECUCIÓN CORRECTA	VECES CONSECUTIVAS
<b>BD: SALTOS</b>		
GALOPE 		
COSACO 		
CABRIOLÉ 		
FLECHA 		
<b>BD: EQUILIBRIOS</b>		
PASÉ 		
T 		

45°		
90°		
COSACO		
BD: GIROS		
GIRO PASÉ		
DEVOLÉ		
RIESGOS		
DEVOLÉ + RUEDA LATERAL		
DEVOLÉ + RUEDA DE CODOS.		
































Anexo 20. Estiramientos gimnasia rítmica sesión 1 desarrollo.  
[Estiramientos específicos de la gimnasia rítmica.](#)
































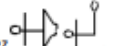
Sofia Carballeira. CGR Montgat


**ESPECÍFICA FLEXIBILIDAD.**

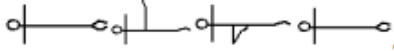
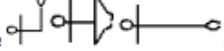
- Arriba de un banco en plegado , hago 16 rebotes de los dos brazos hacia abajo. Luego doblo y estiro las piernas 8 veces y el último me quedo 8 tiempos apretando al máximo. Las rodillas deben estar bien estiradas y levantar los músculos de la pierna.
- Sentada en el suelo con las piernas arriba del banco , me estiro delante alternando los pies en flex y empeines . Lo hago con onda del cuerpo acompañando con el tronco en 4 tiempos, 4 veces.
- Fondo arriba del banco con pierna estirada atrás, pongo las manos sobre la rodilla de adelante  estirando los brazos para atrás (los hombros los llevo para atrás), alargando bien el tronco, 8 tiempos. Luego llevo los brazos arriba  bien juntos subo la cadera para arriba manteniendo un segundo arriba 8 veces. Después llevo los brazos atrás arriba de la rodilla  8 tiempos. Luego alargo tronco hacia atrás  8 tiempos.
- Spagat con la pierna de adelante. Coloco bien la cadera,  hago onda con el tronco de adelante para atrás. Cuando voy atrás abro brazos a los lados. Los hombros tienen que estar en línea y colocados para atrás. Todo en 8 tiempos 4 veces.  
 Spagat con la pierna de adelante, subo cadera arriba  8 veces manteniendo un segundo arriba. Luego llevo brazos delante  y hago flex con el pie de adelante 8 tiempos, luego estiro el pie 8 tiempos. Todo con la otra pierna.
- Spagat con la pierna de adelante, esta bien abierta. Doblo la pierna de atrás con la cadera bien colocada , en línea (tiro la pierna que se dobla para afuera, o sea quedando en línea con toda la pierna), 8 tiempos.  
 Todo esto es para tener correcta la cadera. Esto mejor hacerlo en parejas para poder ir corrigiendo a la compañera. El talón de atrás siempre para adelante
- Empeines en el suelo, aprieto empeines con las palmas de las manos apoyadas en el suelo  por delante apuntando los dedos de la mano hacia los dedos del pie . Lo mismo con las manos por detrás de las piernas  apretando con el culo los talones para adelante.
- Acostada en el suelo con las rodillas separadas del suelo  (lo mismo en relevé). 16 tiempos cada posición.
- Empeines , luego estiro una pierna , hago flex con el pie  y lo estiro  y vuelvo a la misma posición , 4 veces con cada pierna. Lo mismo en relevé. Repito todo en primera posición cuando estiro la pierna.

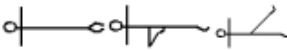
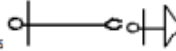


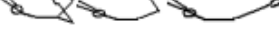
- 9) Sentada sobre los empeines en primera posición , talones para adelante (lo mismo en relevé). 16 tiempos cada posición
- 10) Subo y bajo en empeines sin brazos 4 veces (no tiro la cabeza para atrás y cuando bajo primero llevo el culo a los talones y luego apoyo las rodillas en el suelo). 5 veces completas
- 11) Sentada con las piernas estiradas delante , hago 6ª posición con los pies estirados, abro a 1ª posición  con los pies estirados y cierro a 6ª posición  con los pies estirados, 4 veces. Hago flex alternado  4 veces. Luego abro y cierro a 2ª posición  cerrada (pequeña), 4 veces. Luego hago 1ª posición flex alternado  4 veces. Luego abro y cierro a 2ª posición  abierta (pequeña), 4 veces. Todo esto semi-acostada  con los codos apoyados en el suelo, pero cuando abro a 2ª posición abierta hago 5ª posición alternando los pies. Igual completo boca abajo , pero los pies no tocan el suelo en ningún momento.
- 12) Sentadas en el suelo, las 2 piernas estiradas delante,  una mano aprieta por debajo de la rodilla hacia el suelo y con la mano, contraria a la pierna, levanto el talon para arriba. 8 tiempos con el pie en flex, una pierna, luego la otra, y 8 tiempos con el pie estirado, una pierna y luego la otra.
- 13) Sentada con los brazos estirados a los lados, piernas estiradas adelante en 6ª posición , hago una circunducción con los 2 pies juntos para un lado, luego para el otro.
- Después hago una onda con el tronco utilizando los brazos plegándome adelante , 2 veces en 4 tiempos. Ojo que los talones no toquen el suelo y el culo esté bien apretado. Esto lo hago 2 veces, después lo mismo boca abajo , los pies no tocan el suelo, pero antes de flexionar la espalda los brazos se juntan delante alargando bien la espalda y cuello.
- 14) Sentadas con las piernas estiradas delante  , hago 6ª posición con los pies en flex, abro una pierna  a semi 2ª posición y cierro 2 veces, luego lo mismo pero el pie que se queda se estira  y se flexiona cuando cierro a 6ª posición . Lo mismo con el otro pie. Después con los 2 pies juntos, 2 en flex  y 2 estirado . Todo lo mismo en 1ª posición.
- Ahora todo semi-acostada  con los codos apoyados en el suelo, hago en 6ª posición y en 5ª posición. Ojo que el último de cada pie tengo que cambiar a la otra 5ª. Y cuando hago con los 2 pies juntos cambio cada vez de 5ª.
- Todo lo mismo boca abajo , pero los pies no tocan el suelo en ningún momento.
- 15) Aprieto rodillas con flex de los pies, estiro la musculatura (alargo bien la pierna desde abajo) y subo pierna   , luego aflojo y estiro rodillas con los pies en flex y luego estiro los pies. Todo en 8 tiempos y repito 4 veces
- 16) Acostada boca arriba, los brazos delante y la espalda no toca el suelo  (fuerza abdominal), separo y junto las piernas 4 veces en cada posición (6ª, 1ª y 5ª posición). Lo mismo con los pies en flex . TODO LO MISMO BOCA ABAJO, las manos detrás de la nuca .
- 17) Sentada en el suelo, piernas estiradas delante, doblo una pierna en flex bien rotada , y cojo la planta del pie con el brazo contrario por debajo del gemelo y estiro la pierna arriba  bien rotada y mantengo 4 tiempos. 2 veces con cada pierna.

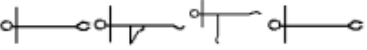
- 18) Sentada en 1ª posición , flexiono y estiro los pies de forma alternada 4 veces, luego 4 veces los pies juntos. Después hago flex. con los pies y levanto poquito la pierna  2 veces con la derecha, después con la izquierda, y luego 1 vez una y una 4 veces. Ídem (esto último) con los pies tirados. Todo lo mismo acostadas, después hago una pasada y repito todo acostada boca abajo, , de codos  y foquita  con los brazos estirados bien cerca de las costillas (en esta posición solo hago lo de levantar la pierna, tanto en flex como con los pies estirados).
- 19) Acostada boca arriba , hago pasé abierto  en 4 tiempos, 2 veces. Talón fuera del suelo, vigilo que la cadera no se cierre. Luego doblo las dos piernas al mismo tiempo bien rotadas  una vez y a la segunda vez me siento con los brazos arriba , me doblo delante con los brazos estirados  y luego me vuelvo a acostar. Todo esto en 8 tiempos 2 veces.
- 20) Ídem boca abajo, cuando me siento hago ranita intentando levantar bien la barriga manteniendo una línea . Cadera en el suelo y estómago adentro. Para subir me puedo hacer un balanceo de brazos bien estirados para los lados, pero no ayudarme con las manos, ya que sino los músculos que tienen que trabajar no los estoy trabajando si me ayudo para subir.
- 21) Hago ranita, brazos estirados adelante , flexiono y estiro los pies 4 veces alternados y 4 veces juntos.
- 22) En ranita, intento sentarme  metiendo el culo y la barriga (isquiones apuntan al suelo), 8 tiempos.
- 23) Desde ranita, apoyo las manos cerca de las piernas  separadas a la altura de los hombros, y estiro los brazos levantando el pecho. Bajo el pecho al suelo flexionando los codos  bien cerca de las costillas y vuelvo a estirar los brazos (fuerza de brazos). El pecho siempre bien abierto y los hombros para atrás. 4 veces
- 24) Ranita estiro la pierna derecha y la doblo , 1 veces. Luego la otra y después las dos piernas al mismo tiempo 2 veces. 4 veces completo
- 25) Ranita con el tronco recto poniendo los brazos arriba  y voy hacia atrás  alargando bien el tronco arriba e intentando que esté recto el tronco. Cada posición 4 tiempos y repito todo 2 veces.
- 26) Acostada boca arriba, piernas estirada en 6ª posición , abro piernas al frontal  llevando las piernas para atrás  para juntarse arriba de la cabeza, vuelvo para adelante con las piernas abiertas  y cierro en 6ª . Esto en 8 tiempos para ir y 8 tiempos para volver, 4 veces (los pies deben tocar todo el tiempo el suelo y el culo no debe levantarse del suelo).
- 27) Acostadas con las piernas juntas a 90º en 5ª posición , abro las piernas juntas por delante abriendo al spagat  y las junto arriba nuevamente . Esto 8 veces abriendo con el mismo spagat (las dos piernas tiene que ir a la vez para abrir al spagat y bajar por delante y por atrás iguales), luego 8 veces con el otro spagat.
- 28) Acostada boca arriba, las piernas juntas a 90º , en 5ª posición, hago 2 "shasman" y abro las piernas al frontal . Estómago adentro y pies bien estirados. 4 veces completo.
- 29) Acostada boca arriba , hago pasé bien abierto  y lento, vigilo la cadera, abrirla bien y estirar bien el pie. Luego estiro pierna a 90º delante , abro bien el talón (coloco bien la primera posición) . Una vez con cada pierna. Luego con las 2 piernas a la vez .


Todo lo mismo al lado con una pierna  y con 2 piernas .  
También hago todo lo mismo pero empezando con la pierna estirada y luego voy al pasé abierto

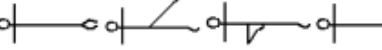
, y con las 2 piernas a la vez . Vigilar la cadera que no se cierre y que nos e levante el culo.

Todo lo mismo boca abajo con una pierna  y con las 2 juntas 

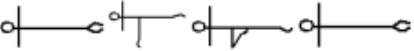
cuando se van a juntar las piernas atrás intento levantar rápido las rodillas del suelo y las junto atrás sin tocar el suelo , muy importante la cadera. Cuando se juntan las piernas por atrás, las saco del suelo y las junto por el aire.

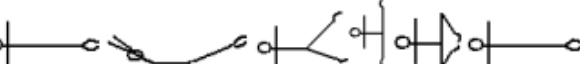
También de lado con una pierna  y con las 2 piernas

juntas , cuando salgo del frontal las piernas las junto atrás por el aire.  
Todo lo mismo pero empezando por la pierna estirada con una pierna y luego voy al


pasé , también con las 2 piernas a la



vez 


Lo mismo de lado con una pierna  y con las 2 piernas a la


vez 

30) Acostada boca abajo, abro piernas  al frontal  2 veces, a la tercera vez me siento llegando al frontal, luego me levanto 2



veces  y me vuelvo a acostar. Todo lo intento hacer sin ayuda de las manos en el suelo. Repito todo 4 veces.




31) Sentada con brazos juntos arriba de la cabeza , piernas estiradas en 6ª posición. Abro las piernas al frontal  por battement, 8 veces en un tiempo.







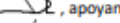
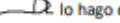









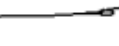
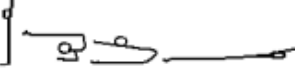




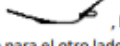






32) Onda de rodillas para adelante  (el culo hacia abajo), me doblo y subo por el pecho. 2 veces en 4 tiempos cada una









33) Luego al revés la onda (para atrás)  y los brazos suben en conexión con el tronco (esto de rodillas). 2 veces en 4 tiempos cada una

34) Lo mismo pero de pie. Tiene que ser un movimiento de ola, que de una vértebra va a la otra y así todo. 2 veces para cada lado, en 4 tiempos cada una.

35) Acostada boca arriba con los brazos estirados arriba de la cabeza . Battement con la pierna doblada llevando la rodilla al pecho , 4 veces. Luego hago battement por developé 4 veces.

36) Battement acostada en el suelo , cuando hago con la derecha doblo la pierna izquierda , cuando baja la pierna se estiran las dos piernas. 4 veces. Luego lo mismo pero elevando cadera  tratando de tocar con el pie detrás de la cabeza sin que se despegue del suelo el pie de la pierna doblada, 4 veces. Vigilo que la rodilla de la pierna doblada apunte bien hacia el techo.

- 36) Battement acostada en el suelo , cuando hago con la derecha doblo la pierna izquierda , cuando baja la pierna se estiran las dos piernas. 4 veces. Luego lo mismo pero elevando cadera  tratando de tocar con el pie detrás de la cabeza sin que se despegue del suelo el pie de la pierna doblada, 4 veces. Vigilo que la rodilla de la pierna doblada apunte bien hacia el techo.
- 37) Battement adelante acostada en el suelo, los hombros y las caderas no tienen que salir del suelo. Trabajo en 5ª posición. Cadera bien colocada. 4 veces y el último me cojo la pierna , aprieto 4 tiempos, luego hago 4 rebotes, aprieto 4 tiempos más, luego suelto la pierna y mantengo a máxima amplitud 4 tiempos.
- 38) Lo mismo de lado, en los lanzamientos formar una línea con todo el cuerpo y cerrar en 5ª posición. La cabeza no se apoya en el brazo , cabeza y cuello estirado. Roto bien la cadera. Mantener una línea del brazo con la espalda. Después coger la pierna con el brazo cruzado .
- También atrás hago los lanzamientos con los brazos y codos estirados delante, el culo apretado, pero en 6ª posición. La pierna que sube, va "en dirección al hombro contrario" (aparece por arriba de la cabeza, bien en el medio). Atención en que no se abra la cadera. Luego cojo la pierna , apoyando los codos en el suelo, tirando el empeine para adelante, 4 tiempos. La segunda vez cuando aprieto y mantengo la pierna,  lo hago con la pierna estirada, 4 tiempos.
- 39) Sentadas doblo piernas y meto los brazos cruzados cogiendo los pies en flex  y estiro las piernas para arriba , 2 veces manteniendo 8 tiempos cada una.
- 40) Foquita  con brazo derecho arriba, aprieto para atrás el brazo derecho bien estirado (el brazo no pasa por delante de la línea del hombro), esto 4 veces. Luego 4 veces doblando la pierna  y estirándola. Después cojo la pierna  y estiro la pierna , mantengo 4 tiempos. Vuelvo alargando bien la espalda y brazo libre. 4 veces alternando piernas.
- 41) Planchas: estiro las 2 piernas , las doblo  y bajo al lumbar y mantengo  4 tiempos y cierro alargando cuello y espalda  (brazos no tocan el suelo). 2 veces completo.
- 42) De pie hago el remontado lumbar 
- 43) De pie bajo a kavaeva de codos , salto con los dos pies juntos  y mantengo el kavaeva 4 segundos, esto 2 veces. El último pongo los empeines  y paso a flexión de rodillas  y aprieto la espalda 4 tiempos. Luego hago bolita para estirar la espalda 4 tiempos. 2 veces completo.
- 44) Boca a bajo, subo dos veces brazos y piernas , luego dos croquetas y me quedo boca arriba para hacer abdominales por delante subiendo piernas y tronco a 90°. Repito todo para el otro lado. Lo hago 2 veces para cada lado.
- 45) Acostada boca abajo con los brazos estirados delante , subo la pierna a tocar el suelo delante de la cabeza, con la pierna doblada  2 veces y con la pierna estirada  2 veces.
- 46) Estiro espalda llevando las rodillas a los hombros, una a cada lado 4 tiempos, luego las dos a un lado, al otro lado, vuelvo al medio. Estiro piernas atrás tocando con los pies en el suelo 4 tiempos, voy bajando el culo sin despegar los pies del suelo. Luego apoyo toda la espalda en el suelo, las piernas a 90° grados, los pies en flex, cojo las piernas y las tiro hacia mí  alargando bien la espalda 8 tiempos, luego lo mismo estirando los pies, 8 tiempos más.
- 47) Lumbar , mantengo 4 tiempos, plancha , mantengo 4 tiempos. 2 veces completo.

- 48) Abdominales  pierna a 90º subiendo en tronco. Con la pierna derecha , con la izquierda, 2 veces con las dos piernas juntas . Todo 4 veces. El último me cojo las dos piernas  manteniendo en plegado 8 tiempos.
- 49) Spagat en 2 bancos  pies rotados, hombros en línea, cadera colocada 16 tiempos. Luego brazos arriba  y subo cadera arriba, manteniendo un segundo arriba, 8 veces. Después llevo brazos adelante  30". (todo total 1 minuto)
- 50) Spagat frontal con 2 bancos, aprieto bien las piernas por atrás . 1 minuto

## Anexo 21. Animal walk sesión 1 desarrollo. Animal walk exercises.

### ANIMAL WALK EXERCISES.

Los alumnos deberán colocarse por columnas.

Irán saliendo por filas para probar de uno en uno todos estos ejercicios.

#### 1. Duck walk.



#### 2. Bunny hops.



#### 3. Sneaking ape.



#### 4. Crab walk.



5. Horse walk.



6. Scorpion walk.



Anexo 22. Ejercicios de equilibrio sesión 1 desarrollo.  
[Ejercicios de equilibrio.](#)

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO /IYOGA.

1. Árbol.



2. Guerrero.



3. Águila.



4. Media luna.





5. Ballarín.



6. Cuervo.



POSTURAS BÁSICAS ACROIOGA.



Anexo 23. Dossier de estiramientos sesión 1 desarrollo.  
[Estiramientos de vuelta a la calma por parejas.](#)

**ESTIRAMIENTOS DE VUELTA A LA CALMA POR PAREJAS.**

**1. Estiramiento espalda – dorsal.**

- Cruzamos los pies
- Nos damos la mano que tenemos dentro y nos agarramos también con la otra mano por arriba.
- Nos dejamos caer un poco hacia fuera para estirar bien.
- Mantenemos esta posición unos 20 segundos y cambiamos para estirar el otro lado.



## 2. Estiramiento espalda.

- Juntamos los pies y nos damos las manos.
- El que estira, con las piernas estiradas, lleva los glúteos hacia atrás, dejando la espalda más o menos a esa altura.
- El que aplica la tensión, también lleva su peso hacia atrás.
- Mantenemos esta posición durante 30 segundos y cambiamos para que estire del otro.



## 3. Estiramiento espalda – hombro.

- Nos podemos de espaldas y adelantamos una pierna.
- Subimos los brazos y nos agarramos, haciendo fuerza hacia arriba.
- Mantenemos esta posición unos 20 segundos.



## 4. Estiramiento isquiotibiales y espalda.

- Nos sentamos con las piernas estiradas y abiertas y juntamos las plantas de los pies.
- Nos damos las manos y uno tira hacia fuera para que el otro avance con la espalda.
- Mantenemos esta posición unos 30 segundos y cambiamos para que el otro estire también bien otros 30 segundos.



## 5. Estiramientos isquiotibiales, espalda y gemelos.

- El que estira se sienta con las piernas extendidas y abiertas.
- Este se agarra con las manos las puntas de los pies.
- El que aplica la presión, empuja la espalda, para que la pueda estirar y ayude también al estiramiento de la zona isquiotibial.
- Mantenemos esta posición durante 30 segundos y cambiamos para que estire la pareja.





**6. Estiramientos pecho y hombro.**

- Nos sentamos con las piernas estiradas, uno detrás de otro.
- El que aplica la tensión, dobla una pierna y apoya en el suelo y con la otra, coloca el pie en la espalda.
- Nos damos las manos: la persona que tira se adelanta y coge las manos del otro, él que tendrá los brazos estirados hacia atrás.
- Mantenemos esta posición 20 segundos y cambiamos para que estire el otro hombro y pecho.



**7. Estiramiento glúteo.**

- Uno queda tumbado con las piernas en el aire dobladas.
- El otro le lleva una de las rodillas hacia el pecho. Este mantiene la otra pierna doblada y los brazos estirados en el suelo.
- Mantenemos la presión durante 20 segundos y cambiamos de pierna.



**8. Estiramiento cuádriceps.**

- El que estira se tumba boca abajo. Mantiene una pierna estirada y con la otra lleva el talón hacia el glúteo.
- El otro simplemente tendrá que aplicar presión, pegando el talón al glúteo.
- Mantenemos esta posición durante 20 segundos y cambiamos de pierna.



**9. Estiramientos isquiotibiales.**

- El que estira se tumba en el suelo y levanta la pierna juntas.
- Mientras el otro le empuja las piernas hacia la cabeza, este mantiene la posición para no levantar las lumbares del suelo.
- Mantenemos esta posición 30 segundos y podemos cambiar para que estire el otro.



#### 10. Estiramientos abductores.

- Ambos sentamos en el suelo con las piernas extendidas y abiertas juntas plantas de los pies.
- Se agarran por los brazos y tiran hacia ellos.
- Mantenemos esta posición unos 30 segundos.



Estiramientos obtenidos de (Bailonga fitness, s.f.).

#### Bibliografía

Bailonga fitness. (s.f.). Obtenido de <https://www.bailonga.com/estiramientos-pareja-mas-divertido/>

### Anexo 24. Estiramientos de yoga sesión 2 desarrollo. [Estiramientos de yoga por parejas.](#)

#### ESTIRAMIENTO DE YOGA POR PAREJAS.

##### 1. Respiración en unión.

- Sentados uno frente al otro sobre vuestro zafú de meditación en una postura fácil (Sukhasana), estirad vuestros brazos y juntad las palmas de vuestras manos.
- Cerrad los ojos y respirad profundamente. Cuando hayáis conectado podéis hacer movimientos con las manos, primero uno propone el movimiento y el otro le sigue, y después cambiáis.
- Esta postura sencilla sirve para tomar conciencia de la respiración y crear esa conexión necesaria con tu compañero.



##### 2. Torsión en pareja.

- Sentados sobre vuestro zafú de meditación, estirando una pierna y manteniendo la otra doblada con el talón hacia el perineo. Agarrad los antebrazos de vuestro compañero y respirad profundamente.
- Al exhalar, doblad el codo para tirar de vuestro compañero y él hará lo mismo en la siguiente respiración.
- Haced 5 respiraciones.



### 3. Balasana + matsyasana modificada.

- Quien hace Balasana (postura del niño) mantiene la postura mientras la otra persona coloca su sacro sobre el suyo y estira sus brazos por encima de la cabeza hasta agarrar las manos de quien está haciendo Balasana.
- El que está arriba puede estirar las piernas o dejarlas dobladas, según su comodidad, para hacer la versión del pez modificada (Matsyasana).
- Poned el foco en la respiración acompasada de los dos y disfrutad.



### 4. Balasana + prasarita padottanasana.

- Uno empieza de pie, y el otro frente a él en Balasana, agarrando los tobillos de su compañero.
- Quien está de pie se dobla hacia adelante con las manos en las caderas y la espalda recta para entrar en Prasarita Padottanasana, pero en lugar de colocar las manos en el suelo, las coloca en la espalda de su compañero.
- Aquí podéis asistir, ejerciendo un poco de presión en la lumbar, zonas media y alta de la espalda.
- Respirad disfrutando de las sensaciones y cambiad.



### 5. Plancha lateral (estrella).

- Comenzad los dos en la postura de la plancha, y rotad hacia el mismo lado hasta formar una plancha lateral.
- Una vez controlada la postura, subid la pierna de arriba y levantad el brazo para agarrar el tobillo de vuestro compi.
- ¡Mantened todo lo que podáis!



**6. Planchas 2.0.**

- Para hacer esta versión de planchas, aseguraos de que activáis bien el core, como si fuese un bloque, bien firme para que la persona que está arriba se sienta segura.
- Primero uno hace una plancha (manos debajo de los hombros, abdomen fuerte y piernas estiradas), y el otro agarra los tobillos de su compañero y poco a poco, con control, va subiendo los pies a los omoplatos de quien está debajo.



**7. Adho mukha modificado (doble).**

- Colocad ambas esterillas en línea con los pads delante para que tengáis una sujeción segura para las manos.
- Haced los dos Adho Mukha Svanasana (postura del perro boca abajo) uniendo vuestros talones.
- Levantad la pierna derecha, juntad los pies y estirad la pierna derecha todo lo que podáis, bien arriba sin que se despeguen los pies.



**8. Adho mukha 2.0.**

- Para esta versión del perro cabeza abajo, primero uno tiene que entrar en Adho Mukha, y el otro, con las manos bien colocadas en el suelo debajo de los hombros, sube los pies a la lumbar del otro.
- Lleva las caderas arriba y el pecho hacia el compañero, de forma que su cadera quede en línea con su cabeza.
- Mantened 5 respiraciones.





### 9. Trikonasana doble.

- Con los pies separados aproximadamente un metro, girad los pies cada uno hacia un lado. Doblalos hacia ese lado, para entrar en Trikonasana (postura del triángulo) y la mano que queda arriba se une a la del compañero, manteniendo unida vuestra conexión.
- Respirad ahí 5 respiraciones y cambiad de lado.



### 10. Guerrero I + guerrero humilde.

- Separad las piernas un poco más que en la postura anterior (un metro y medio) y girad ambos pies hacia un lado (uno hacia la derecha, y el otro hacia la izquierda), cuadrad las caderas hacia adelante y doblad la pierna adelantada, bajando la cadera (rodilla en 90º) y estirad los brazos arriba y atrás hasta que lleguéis a juntar las manos con vuestro compañero.
- Haced 5 respiraciones y fluid hacia el guerrero humilde, juntando palmas detrás de la espalda, entrelazando los dedos y doblando el tronco hacia adelante tirando con las manos hacia arriba (mirada al ombligo), baja la cadera lo que podáis. De nuevo, haced 5 respiraciones y cambiad de lado.



Estiramientos de yoga por parejas obtenido de (Yogimi, s.f.).

### Bibliografía

Yogimi. (s.f.). Obtenido de <https://yogimi.es/blogs/blog/13-posturas-de-yoga-en-pareja>

Anexo 25. Estiramientos individuales sesión 4 desarrollo.  
[Estiramientos individuales de vuelta a la calma.](#)

**ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES VUELTA A LA CALMA.**

**1. Estiramientos trapecio superior.**



2 Series 20 segundos

**2. Estiramiento hombros.**



2 Series 20 segundos

**3. Estiramiento triceps.**



2 Series 20 segundos

**4. Estiramientos paravertebrales y dorsales.**



**5. Estiramiento vertebral dorsal y lumbar.**



2 Series 20 repeticiones

**6. Estiramiento pectoral.**



2 Series 20 segundos

**7. Estiramiento antebrazos.**



2 Series 20 segundos

**8. Estiramiento abdominales oblicuos y espalda.**



2 Series 20 segundos



2 Series 20 segundos

**9. Estiramiento gato.**



2 Series 10 repeticiones

**10. Estiramiento para vertebral de cuclillas.**



2 Series 20 segundos

Estiramientos obtenidos de (Entrenamientos.com, s.f.).

### Bibliografía

*Entrenamientos.com.* (s.f.). Obtenido de  
<https://www.entrenamientos.com/entrenamientos/estiramientos-para-parte-superior-del-cuerpo/4880>