

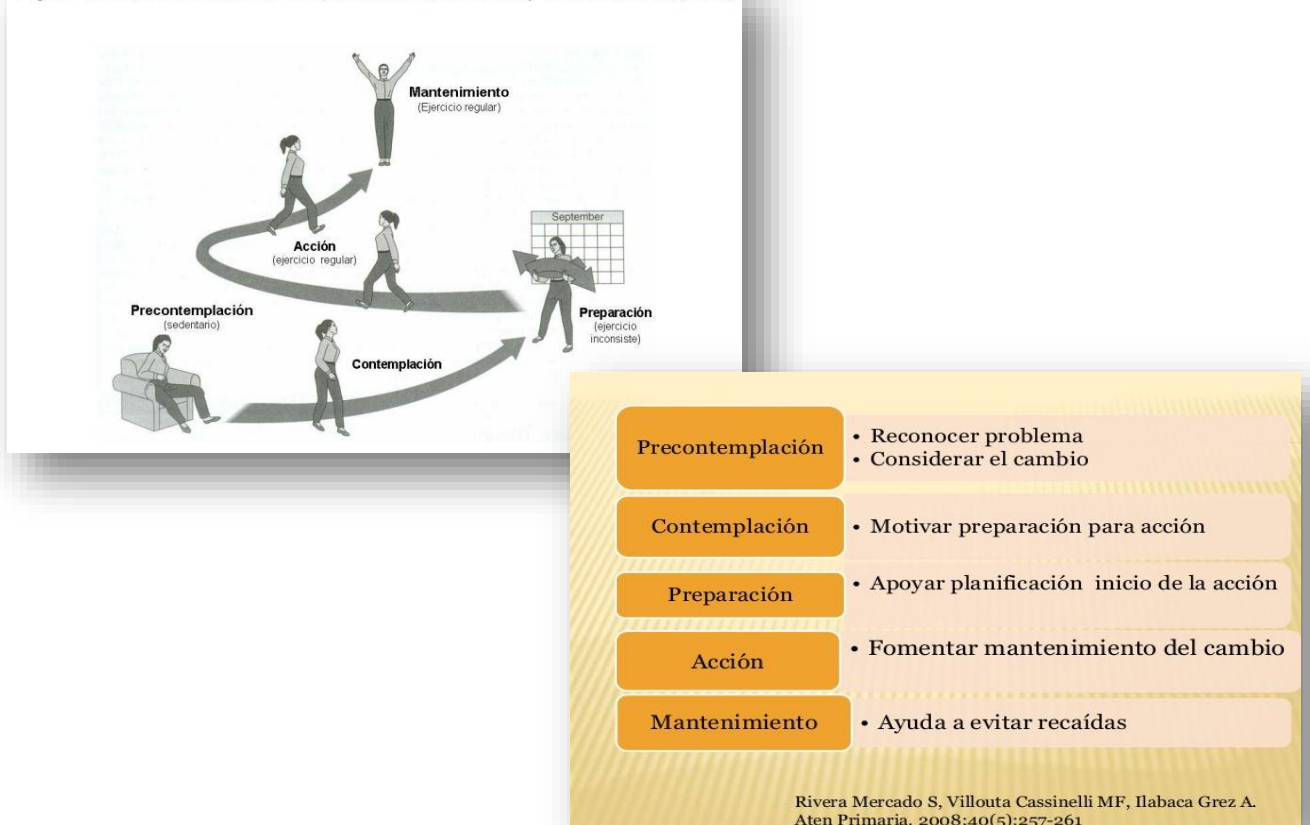
PRÁCTICA CALIFICABLE Nº III.

Adherencia a las clases de Educación Física.

Explicación: Teniendo como referencia el modelo-transtéorico visto en clase se debe realizar una Unidad Didáctica (UD) para 3º ESO sobre el contenido que consideréis. Hay que tener presente que el objetivo es generar adherencia a la práctica de AF más allá de la clase de Educación Física.

Objetivo: Diseñar una UD con actividades-ejercicios, sesiones y una tarea competencial final que trabaje un contenido propio de EF y al mismo tiempo genere una adherencia a la práctica a través del modelo transteórico (Figura 1 y 2).

Figura 1. Etapas de cambio de comportamiento (Buckworth y Dishman, 2002, p.220)



Consejo: Volver a leer el PowerPoint de la sesión teórico, sobre todo las técnicas para desarrollar la adherencia, basadas en los modelos teóricos explicados. Leed y buscad más artículos, en UADRIVE yo he subido una serie de artículos que explican como funciona la adherencia desde diferentes modelos. **PODÉIS COGER IDEAS DE OTROS MODELOS, PERO SEGUID LA ESTRUCTURA DEL MODELO TRANSTEÓRICO (FIGURA 1)**

Seguid los siguientes pasos:

1º MARCO TEÓRICO: Justificación teórico y legislativo (Real Decreto 1105/2014, Decreto de la comunitat y Orden ECD 65/2015) y realizar el "embudo" del marco teórico (figura 3).

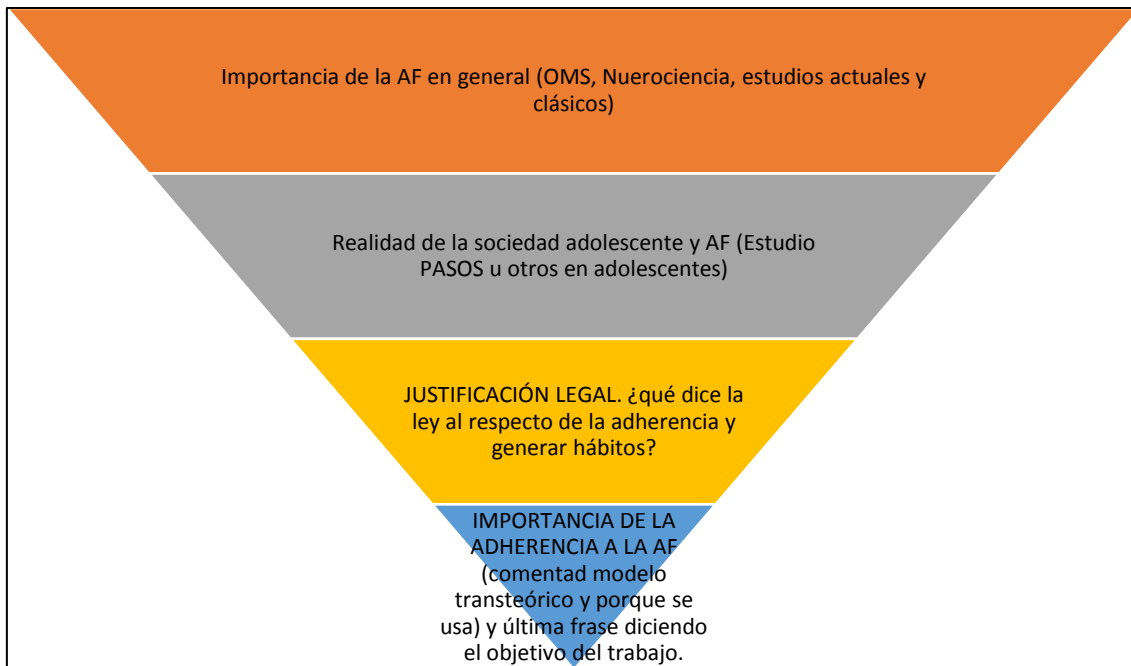


Figura 3. Propuesta general de "embudo" para el marco teórico (no es algo cerrado)

2º Diseñar una Unidad Didáctica de aproximadamente 12 sesiones justificando la fases del modelo transteórico y destacando que ejercicios, actividades y finalmente tarea (aplicación a la vida real) se va a desarrollar. Mi recomendación es seleccionar contenidos de condición física, pero podéis seleccionar otro cualquiera. Intentad presentar esta parte a modo de tabla personalizada (ejemplo tabla 1)

Tabla 1. Ejemplo muy sencillo de cómo organizar la UD. Haced otra tabla más trabajada.

SESIÓN 1	FASE MODELO TRANSTEÓRICO : Precontemplación	
Objetivo principal		
Contenido		
Ejercicios		
	Ejercicio 1	
	Ejercicio 2	
	Ejercicio 3	
Aspecto importantes a incidir (tipo de feedback, estrategia a usar, método etc.)		
SESIÓN 2, 3, etc.	FASE MODELO	
Objetivo principal		
Contenido		
Ejercicios		
	Ejercicio 1	
	Ejercicio 2	
	Ejercicio 3	

3º Resumen de las principales medidas tomadas para generar adherencia: (ver powerpoint y otras fuentes). Por ejemplo, se ha tenido en cuenta establecer objetivos progresivamente alcanzables, se ha usado un feedback afectivo, se ha analizado el entorno para establecer propuesta cerradas con otras entidades (clubs, ayuntamientos etc.)

4º Conclusiones PERSONALES – GRUPALES sobre la importancia de la adherencia y esta práctica en sí.

5º Bibliografía. No olvidar referenciar bien.