

b) Recursos que suponen retos o desafíos al alumnado

Proponer recursos en forma de retos o desafíos a resolver por el alumnado está relacionado con los cambios metodológicos que supone el currículum competencial actual. El alumnado pasa a ser el centro de atención, el aprendizaje se basa en la movilización y no en la simple acumulación de conocimientos y la metodología se caracteriza por ser más activa con objeto de provocar el desarrollo integral del alumnado. El alumnado competente será aquel capaz de resolver problemas y trabajar en equipo mediante el planteamiento de desafíos (Zabala, 2011). Por lo tanto, las estrategias pedagógicas fomentarán el pensamiento crítico y alternativo, despertando en el alumnado el interés hacia el aprendizaje. En esta línea, los retos planteados deben presentar una dificultad adecuada a las habilidades y condiciones del alumnado. Si es muy fácil el alumnado no mostrará interés, y en cambio, si es muy difícil el alumnado puede frustrarse (Moreno, González y Ambit, 2012).

El presente libro muestra recursos que suponen el uso de retos mediante la resolución de problemas ya que despiertan la motivación e interés del alumnado y su deseo de conseguir el reto. La satisfacción de resolver el problema se convierte en el agente motivador que impulsa al alumnado a buscar y proponer alternativas para la solución del problema (Mosston y Ashworth, 1996).

Algunos de los recursos están basados en el aprendizaje basado en problemas ya que es una metodología centrada en la búsqueda y construcción del conocimiento mediante la resolución de problemas de la vida real (Font, 2004). Esta metodología se adecua a las necesidades curriculares y sociales del momento ya que fomenta el aprendizaje activo, la reflexión, la búsqueda de información, el diálogo y la confrontación de ideas. Por lo tanto, puede ser muy útil en el desarrollo de las competencias básicas del alumnado.

✓ Retos individuales

El diseño de retos individuales persigue formar personas físicamente saludables, participativas y autónomas que sepan gestionar su actividad física en beneficio de la salud. Además, la resolución de retos por parte del alumnado individualmente refuerza el trabajo de valores que tienen que ver con el esfuerzo, la superación, la autoexigencia, la perseverancia, la responsabilidad, la autodisciplina, el autoconocimiento y el respeto.

✓ Retos cooperativos

El aprendizaje cooperativo es una herramienta que facilita la inclusión del alumnado y enriquece el proceso de enseñanza aprendizaje puesto que tiene en cuenta la diversidad en la forma de trabajar, los diferentes intereses del alumnado y la variedad de ritmos de aprendizaje y niveles de competencia (Curto et al. 2009). En esta línea, Velázquez

¿Tienes unos buenos hábitos posturales? (15%)

Hoy evaluaréis los hábitos posturales saludables en la ejecución de algunas tareas físicas y de la vida cotidiana. Se trata de un ejercicio por parejas. Una persona de la pareja realizará la prueba y la otra la evaluará siguiendo los criterios posturales indicados. La persona que evalúa marcará con una X el resultado conseguido. Cada acción correcta valdrá 0'1 puntos. Al finalizar, sumad los aciertos, anotad la nota y cambiad de rol.

TAREAS	CRITERIOS DE EJECUCIÓN	EVALUADOR/A:			EVALUADOR/A:		
		SÍ	NO	NOTA	SÍ	NO	NOTA
MEDIA SENTADILLA 	Mantiene la espalda recta durante todo el recorrido (0'1)						
	Mantiene las piernas flexionadas a 100 grados (0'1)						
	Las rodillas están por detrás de la punta de los pies (0'1)						
	Tiene los pies paralelos (0'1)						
	Tiene los pies separados a la altura de las espaldas (0'1)						
	Mantiene la posición 10" (0'1)						
LEVANTAR UN PESO DEL SUELO 	Se inclina hacia delante manteniendo la espalda recta (0'1)						
	Mantiene la pierna de delante flexionada (0'1)						
	Mantiene la pierna de atrás flexionada (0'1)						
	Mantiene la espalda recta durante todo el recorrido (0'1)						
ESTIRAMIENTO CADENA POSTERIOR 	Tiene la cadera alineada con la espalda. (0'1)						
	Se inclina hacia delante manteniendo la espalda recta (0'1)						
	Se inclina hacia delante manteniendo las piernas rectas (0'1)						
	Mantiene los brazos alineados con el tronco (0'1)						
	Mantiene la posición 10" (0'1)						