

## Aprendizaje basado en proyectos en la formación de jóvenes estudiantes españoles en actividad física, salud y sociedad

*Project-Based Learning in the Education of Young Spanish Students in Physical Activity, Health, and Society*

*Aprendizagem baseada em projetos na formação de jovens estudantes espanhóis em atividade física, saúde e sociedade*

### Resumen

El presente estudio examina la implementación del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en la asignatura “*Actividad Física, Salud y Sociedad*”, dentro del currículo español del segundo curso de bachillerato. La investigación se llevó a cabo en un centro público ubicado en un entorno rural del sur de Andalucía (España) y contó con la participación de 38 estudiantes matriculados en la materia (15 chicos y 23 chicas). Se recurrió a un análisis cualitativo: narrativa evaluativa. Los resultados reflejan una percepción mayoritariamente positiva por parte del alumnado, destacando la diversidad de actividades, el trabajo colaborativo y la metodología participativa como factores clave en el proceso de aprendizaje. Asimismo, el ABP mostró un impacto significativo en el desarrollo de competencias sociales y cívicas, favoreciendo la implicación activa y la autonomía, aunque es necesario mejorar: la gestión del tiempo, la disponibilidad de recursos y la actitud del alumnado. A pesar de estos desafíos, la intervención docente desempeñó un papel esencial en la creación de un ambiente de aprendizaje positivo, contribuyendo a la motivación y compromiso del estudiantado. En conclusión, los hallazgos respaldan la idoneidad del ABP en educación física dentro del bachillerato, aunque es necesario optimizar su planificación para maximizar su efectividad y sostenibilidad en futuras implementaciones.

**Palabras clave:** aprendizaje basado en proyectos; educación física; competencias.

JAVIER LAMONEDA PRIETO<sup>1</sup>

#### ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Recepción: 09/06/2025

Aceptación: 29/07/2025

<sup>1</sup> Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, MSc., PhD. en Ciencias del Deporte, Docente Junta de Andalucía, España. [educacionfisicajlp@gmail.com](mailto:educacionfisicajlp@gmail.com). <https://orcid.org/0000-0002-9833-4804>

## Abstract

The present study examines the implementation of Project Based Learning (PBL) in the subject Physical Activity, Health and Society, within the Spanish curriculum of the second year of Bachillerato. The research was carried out in a public school located in a rural setting in southern Andalusia (Spain) and involved 38 students enrolled in the subject (15 boys and 23 girls). A qualitative analysis was used. The results reflect a mostly positive perception on the part of the students, highlighting the diversity of activities, collaborative work and participatory methodology as key factors in the learning process. Likewise, PBL showed a significant impact on the development of social and civic competencies, favoring active involvement and autonomy. However, it is necessary to improve: time management, availability of resources and students' attitude. Despite these challenges, teacher intervention played an essential role in creating a positive learning environment, contributing to student motivation and engagement. In conclusion, the findings support the suitability of PBL in Physical Education in the baccalaureate, although it is necessary to optimize its planning to maximize its effectiveness and sustainability in future implementations.

**Keywords:** Project-Based Learning; Physical Education; Competencies.

## Resumo

O presente estudo examina a implementação da Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP) na disciplina «Atividade Física, Saúde e Sociedade», dentro do currículo espanhol do segundo ano do ensino secundário. A investigação foi realizada numa escola pública localizada numa zona rural do sul da Andaluzia (Espanha) e contou com a participação de 38 alunos matriculados na disciplina (15 rapazes e 23 raparigas). Recorreu-se a uma análise qualitativa: narrativa avaliativa. Os resultados refletem uma perceção maioritariamente positiva por parte dos alunos, destacando a diversidade de atividades, o trabalho colaborativo e a metodologia participativa como fatores-chave no processo de aprendizagem. Da mesma forma, o PAB mostrou um impacto significativo no desenvolvimento de competências sociais e cívicas, favorecendo o envolvimento ativo e a autonomia, embora seja necessário melhorar: a gestão do tempo, a disponibilidade de recursos e a atitude dos alunos. Apesar destes desafios, a intervenção docente desempenhou um papel essencial na criação de um ambiente de aprendizagem positivo, contribuindo para a motivação e o empenho dos alunos. Em conclusão, os resultados apoiam a adequação da PBL na educação física no ensino secundário, embora seja necessário otimizar o seu planeamento para maximizar a sua eficácia e sustentabilidade em futuras implementações.

**Palavras-chave:** aprendizagem baseada em projetos; educação física; competências.

## Introducción

En la actualidad la educación tiene como horizonte la formación de estudiantes capaces de afrontar los desafíos de la sociedad del siglo XXI. En este sentido, la orientación debe ir más allá de la transmisión de contenidos; es esencial promover un aprendizaje basado en competencias que permita a los estudiantes desarrollar habilidades prácticas

y pensamiento crítico (UNESCO, 2021). En este contexto, la enseñanza debe fomentar la autonomía, brindando herramientas para que los alumnos construyan su propio conocimiento, tomen decisiones informadas y se adapten a un entorno en constante cambio. Especial consideración merece la etapa postobligatoria, ya que supone un paso previo a la iniciación a enseñanzas superiores o a la inserción laboral. Prueba de ello es la orientación competencial de la legislación vigente en España (Ley Orgánica 3/2020 de Educación), para lo cual se promueve entre los principios pedagógicos, el empleo de metodologías activas como el *Aprendizaje basado en Proyectos (ABP)*.

Siguiendo a Blázquez (2016), el ABP es una metodología que permite a los alumnos adquirir los conocimientos y competencias clave en el siglo XXI mediante la elaboración de proyectos que dan respuestas a problemas de la vida real.

Para su aplicación en el aula el propio Contreras (2017) establece un total de diez pasos: (1) planificación, conexión inter e intradepartamental, revisión normativa, evaluación inicial; (2) selección del tema; (3) formación de grupos de trabajo o equipos, entre cinco y seis con reparto de roles; (4) definición del producto o reto final; (5) planificación, esbozo de bocetos de ideas, reparto de roles, organización de calendario con fechas de entregas; (6) investigación, tiempo de trabajo para que analicen información, seleccionen, realicen un tratamiento; (7) análisis, síntesis y reflexión; (8) elaboración del producto o productos finales; (9) presentación del producto, y (10) evaluación.

En educación física (EF) el ABP se ha consolidado como una estrategia efectiva para mejorar la implicación de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Según Aranda y Monleón (2025), cuando los alumnos tienen la oportunidad de diseñar sus propias sesiones, se incrementa su capacidad de toma de decisiones y resolución de problemas, lo que repercute positivamente en su motivación y compromiso. Además, la literatura científica ha demostrado que este enfoque potencia el desarrollo de habilidades sociales y la integración grupal, aspectos fundamentales en la EF (León, Martínez y Santos, 2018). En otros estudios se ha demostrado que favorece la motivación, mejora el rendimiento académico del alumnado y reduce el abandono académico (Leal, 2024).

En este contexto, el presente manuscrito aborda un programa de intervención con jóvenes españoles, diseñado para fomentar la autonomía a través de la planificación y ejecución de sesiones de EF, promoviendo un aprendizaje significativo y colaborativo a través del ABP y valorando su eficacia a través de la opinión de sus participantes.

## Método

### *Participantes*

Participaron 38 estudiantes matriculados en la materia Actividad Física, Salud y Sociedad perteneciente al currículo español del segundo curso de bachillerato. Un total de 15 chicos y 23 chicas pertenecientes a un centro de titularidad pública de entorno rural al sur de Andalucía (España). Para ello se empleó un muestreo por conveniencia. Los participantes fueron informados del estudio y todos aceptaron formar parte del mismo. El programa se ajustó a la legislación vigente para la materia y curso académico (Tabla 1) y se implementó entre los meses de enero y mayo de 2025.

**Tabla 1. Unidad Didáctica ABP Actividad física, salud y sociedad**

| Título: Profe por dos días                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Materia: Actividad Física, Salud y Sociedad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Nivel: 2º Bachillerato |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Justificación.</b> Centro de interés: ¿os atrevéis a ser profes por dos días? Deberéis demostrar madurez, creatividad, astucia y saber trabajar en grupo. La recompensa se traducirá en felicidad transmitida por vuestros compañeros de clase.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| <b>Objetivos etapa:</b> a) ciudadanía democrática; b) madurez personal; e) expresión oral; g) tecnologías de la información y la comunicación; h) realidades del mundo contemporáneo; j) métodos científicos; k) espíritu emprendedor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| <b>Principios Pedagógicos:</b> b) tecnologías de la información y la comunicación; d) comunicación lingüística; h) “aprendizaje por proyectos”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| <b>Competencias clave.</b> Descriptores operativos: CE3. Creación de ideas y soluciones innovadoras CD1. Búsquedas avanzadas CD2. Contenidos digitales CCL5. Prácticas comunicativas CPSAA2. Estilo de vida sostenible CPSAA3.2. Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades CCEC3.1. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones STEM1. Métodos inductivos y deductivos CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativos a la dimensión social, histórica, cívica y moral.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| <b>Competencias específicas:</b> AFSS.2.1. Estilos de vida activos y saludables, planificando la actividad física. AFSS.2.2. Competencias, además de la motriz, implicadas en los estudios y salidas profesionales. AFSS.2.3. Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas. AFSS.2.4. Actividades físico-deportivas que destaquen por su carácter mixto e inclusivo. AFSS.2.5. Investigar, descubrir y analizar críticamente las influencias sociales, políticas y económicas. AFSS.2.6. Organizar, desarrollar y promover acciones de servicio a la comunidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| <b>Saberes básicos:</b> Vida activa y saludable. 7. Aplicaciones y dispositivos digitales para la evaluación y planificación de programas. B. Organización y gestión de la actividad física. 1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, 3. Selección responsable y sostenible de material deportivo, 6. Organización, gestión y dinamización de actividades, 7. Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 1. Observación y evaluación de las situaciones motrices variadas, 4. Resolución de situaciones motrices variadas. D. Actividad física y sociedad. 2. Análisis crítico de la actividad física, 5. Biografías, 6. Historia y evolución de las competiciones deportivas, 7. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, 9. La cultura motriz, 10. Deporte, política y economía: análisis crítico. E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. 4. Previsión de riesgos asociados a las actividades. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| Redacción de productos finales, tareas y criterios de evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| Tareas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Criterios Evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |
| Diseño de dos sesiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | AFSS.2.2.2. Diseñar, planificar y dirigir actividades individuales y colectivas de aprendizaje, recreación o acondicionamiento físico (...)                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |
| 2. Puesta en práctica sesiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | AFSS.2.2. Experimentar y desarrollar competencias (...) dirección de grupos, organización de actividades, observación de situaciones motoras, diseño de actividades creativas, de ocio y de enseñanzas deportivas (...)                                                                                                                                                                            |                        |
| 2.1. Organización previa a la sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | AFSS.2.2.3. Organizar y gestionar las acciones previas y posteriores a la ejecución de diferentes actividades (...) asegurando la disponibilidad de los recursos para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos, ajustándose a los objetivos y características, proporcionando seguridad en su práctica, y promoviendo la participación. |                        |
| 2.2. Organización sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | AFSS.2.4.4. Organizar, promover y gestionar actividades físico-deportivas, aplicando técnicas didácticas (...)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |
| 2.2. Registro de datos, imágenes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | AFSS.2.2.1. Elaborar y aplicar instrumentos de observación cualitativa y cuantitativa a los diferentes contextos de actividad física, evaluando los factores implicados en la consecución de los objetivos propuestos y aplicando criterios de validez y fiabilidad.                                                                                                                               |                        |
| 3. Estudio de investigación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | AFSS.2.5. Investigar influencias sociales, políticas y económicas (...). AFSS.2.5.1. Comprender, contextualizar y analizar desde una postura crítica la influencia cultural y social, sus relaciones con los medios de comunicación (...). AFSS.2.5.2. Aplicar técnicas y métodos de investigación social.                                                                                         |                        |
| 4. Exposición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | AFSS.2.2.5. Incorporar el uso de aplicaciones y dispositivos digitales a las diferentes fases del proceso: diseño y planificación, evaluación y comunicación, de las diferentes actividades en contextos variados.                                                                                                                                                                                 |                        |
| 5. Evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | AFSS.2.1.4. Valores de convivencia democrática y aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad.                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |
| Participación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | AFSS.2.2.4. Participar y vivenciar las actividades físicas, deportivas o expresivas (...).                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |

## Procedimiento

### Fase 1. Diseño de dos sesiones de educación física

Los estudiantes diseñaron dos sesiones de educación física (EF), con énfasis en la segunda sesión, destinada a la evaluación de los contenidos trabajados. Para ello, se

facilitó un documento guía en formato digital y escrito, adecuándose a principios de diseño universal de aprendizaje. Los documentos de referencia incluían: una planilla estructurada con las partes de la sesión, tiempos, organización; un modelo de sesión, y referencias web especializadas, que permiten ampliar el conocimiento y contextualizar las sesiones dentro de las tendencias educativas actuales. Los participantes fueron tutorizados durante el proceso de diseño tanto en las sesiones de EF de manera oral, a través de coloquios, como a través de la web.

En este caso, los estudiantes pudieron seleccionar libremente sus proyectos con base en las siguientes temáticas: iniciación a deportes individuales (atletismo), deportes de adversario (bádminton), deportes colectivos (fútbol y voleibol), juegos populares y tradicionales, bailes latinos, acondicionamiento físico (táбата) y pilates.

### *Fase 2. Puesta en práctica de dos sesiones de EF*

En la segunda fase, los estudiantes debían poner en práctica las sesiones planificadas en grupos de trabajo. Para ello, siguieron un procedimiento de trabajo meticuloso, que incluía: la preparación previa de recursos y espacios, la organización de grupos en relación con tareas e instalaciones, y la evaluación de los procesos pedagógicos involucrados. La correcta preparación del material fue clave para evitar el desorden y garantizar una experiencia enriquecedora para los participantes. Bajo esta premisa, se propuso como reto de convertir la actividad en un verdadero estímulo positivo para los compañeros, fomentando el disfrute y la implicación activa en la dinámica propuesta.

La organización de las sesiones implicó una disposición eficiente de los espacios, la estructuración de las actividades y la asignación estratégica de roles entre los participantes.

Por ejemplo, el desarrollo de una sesión de iniciación a baloncesto con tan sólo dos canastas; se organizaron los participantes en tres espacios: (1) Prueba técnica de slalom; (2) Iniciación al baloncesto mediante juego modificado (aro-móvil) en pista de voleibol; (3) Partido de baloncesto en campo oficial. Este enfoque permitió optimizar el desarrollo de las prácticas, facilitando la ejecución de los ejercicios y la interacción entre los participantes. Asimismo, se contempla un registro sistemático de datos, incluyendo marcas de desempeño, observaciones de comportamiento y cuestionarios de opinión.

Como parte del proceso de documentación, se realizó una recopilación de imágenes destinadas a la elaboración de un reportaje fotográfico. Paralelamente, se valoró que fomentasen una participación activa en las sesiones de los compañeros. En este caso se emplearon diferentes instrumentos: hojas de observación, cuestionarios de opinión, pruebas físicas objetivas con registro de tiempos (ej.: slalom en baloncesto o salto de longitud en atletismo).

### *Fase 3. Estudio de investigación*

Se propuso a cada grupo realizar un trabajo de revisión sobre la temática que habían elegido, este tenía que incluir al menos cuatro apartados: (1) historia: orígenes, creador, desde cuándo se practica este deporte o actividad; (2) arraigo cultural actual: nivel de práctica internacional, nacional y autonómica (se facilitó la página web del Ministerio de Estadística); (3) alto rendimiento: quién destaca en este deporte o actividad, datos biográficos de interés tanto masculino como femenino; (4) lugares de práctica cercanos: revisar datos referentes a entidades, asociaciones, clubes, instalaciones donde puedes practicar este deporte cerca de nuestra localidad, horarios, precios.

Todo el proceso se orientaba a seleccionar información relevante; el trabajo debía ser original, creativo y los formatos de entrega se orientaba a que fuese de dos tipos: (1) presentación lo más visual posible (imágenes, poco texto) y, (2) guion (redacción complementaria de datos de interés que se van a tratar en cada transparencia).

#### *Fase 4. Exposición*

En la fase final del proceso, se llevó a cabo la exposición de los resultados mediante una defensa de diez minutos de duración, estructurada en tres secciones fundamentales: (1) presentación: introducción al tema y objetivos del estudio; (2) parte principal: desarrollo de los puntos clave con argumentación basada en fuentes relevantes y análisis crítico; (3) conclusiones, agradecimientos y despedida: síntesis de los hallazgos obtenidos, reconocimiento a las contribuciones y cierre de la presentación.

Para garantizar una exposición clara y organizada, se elaboró un guion detallado, en el que se distribuyeron responsabilidades entre todos los integrantes del grupo, permitiendo una intervención equilibrada y efectiva de cada participante.

**Figura 1.** *Presentación de imágenes del Proyecto “Atletismo”*



Asimismo, se promovió la escucha activa como herramienta fundamental de evaluación, asegurando que los asistentes prestaran atención a los grupos expositores y valoraran con objetividad la información presentada. Dicho enfoque no solo fortaleció la comprensión del contenido, sino que también incentivó el intercambio constructivo de ideas.

Este método de exposición favoreció un proceso comunicativo dinámico y enriquecedor, fomentando la participación y el análisis crítico dentro del ámbito académico.

**Figura 2.** Rúbrica elaborada por estudiantes del Proyecto “Bádminton”

| <div>  <h1>MEDIA FINAL</h1>  </div> |                                                                                     |                                |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| Nivel                                                                                                                                                                                                   | Descripción del desempeño                                                           | Rangos del golpes por l minuto | Puntuación (0-10) |
| Excelente                                                                                                                                                                                               | Supera claramente la media. Golpes constantes, controlados y con buena técnica.     | 20 o más golpes                | 10                |
| Notable                                                                                                                                                                                                 | Por encima de la media. Ritmo constante y buen control en la mayoría de los golpes. | 17 o 19 golpes                 | 8-9               |
| Aceptable                                                                                                                                                                                               | Cumple la media esperada. Algunos errores leves, pero mantiene el ritmo.            | 14 o 16 golpes.                | 6-7               |
| Insuficiente                                                                                                                                                                                            | Por debajo de la media. Ritmo inconstante, errores frecuentes o baja coordinación.  | 10 o 13 golpes.                | 4-5               |
| Muy insuficiente                                                                                                                                                                                        | Muy por debajo de la media. Fallos constantes, falta de ritmo y control             | Menos de 10 golpes             | 0-3               |

### Fase 5. Evaluación

La etapa final del estudio estuvo orientada a la evaluación integral de la experiencia, asegurando la objetividad y la reflexión crítica sobre el trabajo desarrollado. Para ello, se implementaron tres estrategias complementarias: (1) hoja de observación recíproca: los participantes analizaron las exposiciones de sus compañeros, identificando fortalezas y áreas de mejora (Tabla 2). Este enfoque fomentó la valoración mutua y el aprendizaje colaborativo; (2) autoevaluación: reflexión individual sobre el desempeño personal en el proceso de investigación y presentación, permitiendo a cada integrante analizar su nivel de participación y adquisición de conocimientos; (3) cuestionario final en línea: con el fin de recopilar información sobre la percepción de los participantes.

**Tabla 2.** Instrumento de auto y coevaluación en exposiciones de proyectos

| Primera parte: investigación                                                                                                                 | 0-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Presentación: visual, destaca ideas principales (poco texto)                                                                                 |     |     |     |     |      |
| Contenido: aportan datos novedosos, generalmente desconocidos, de interés                                                                    |     |     |     |     |      |
| Historia: orígenes, creador, evolución                                                                                                       |     |     |     |     |      |
| Cultural actual: niveles de práctica a nivel mundial, nacional, autonómico                                                                   |     |     |     |     |      |
| Alto rendimiento: biografía de algún/a deportista, club...                                                                                   |     |     |     |     |      |
| Lugares de práctica cercanos: entidades, instalaciones donde se puede practicar este deporte cerca de nuestra localidad, horarios, precios.. |     |     |     |     |      |
| Segunda parte: memoria de sesiones                                                                                                           | 0-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| Memoria digital: imágenes/vídeos de las sesiones                                                                                             |     |     |     |     |      |
| Explicación clara de actividades, organización, etc.                                                                                         |     |     |     |     |      |
| Tercera parte: análisis de sesiones                                                                                                          | 0-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| Datos recogidos en la sesión: participación, nº de aciertos (canastas), intereses (cuestionario)                                             |     |     |     |     |      |

Análisis de datos: porcentajes, valores medios...

11. Conclusiones: impresiones tras realizar las sesiones (dificultades, aspectos positivos...)

| Otros                                                                                             | 0-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Trabajo en equipo: reparten la presentación para que todos participen en la exposición            |     |     |     |     |      |
| Capacidad comunicativa: vocalizar, utilizar lenguaje no verbal (mirar al público, utilizar manos) |     |     |     |     |      |
| Interés de la presentación: gana la atención, aporta ideas interesantes                           |     |     |     |     |      |

## Instrumento

Para la valoración del programa se formularon dos preguntas abiertas: (1) ¿qué aspectos positivos deseas destacar? (2) ¿Qué aspectos negativos has observado y desearías que mejorasen?

## Análisis de datos

Se recurre en este caso a un estudio cualitativo de carácter interpretativo con el objeto de profundizar en las percepciones de los estudiantes. Este tipo de estudios son clave en toda intervención en educación porque permiten comprender a profundidad los procesos educativos, las experiencias de los participantes y los factores contextuales que influyen en los resultados (Cerrón, 2019). En este caso, se analizaron las opiniones de los participantes mediante el uso del *software* [Atlas.ti](#).

Para ello, se llevó a cabo un análisis de contenido basado en la revisión de la información registrada en las preguntas abiertas finales de valoración del programa. Se revisaron los registros escritos de las opiniones reflexivas de cada alumnado. La selección de los datos se realizó por conveniencia y tuvo como único criterio que él o la estudiante hubiese realizado el programa de intervención por completo: desde su inicio hasta la última sesión. Se excluyeron del estudio dos estudiantes que no finalizaron el programa.

El proceso analítico combinó estrategias inductivas y deductivas aplicando una comparación constante de la información recopilada. Se codificaron los fragmentos de texto más relevantes mediante patrones cruzados coincidentes. Los resultados emergieron en torno a dos categorías: aspectos positivos y propuestas de mejoras, cada uno con subcategorías.

## Resultados

Se cuantificaron 68 fragmentos de texto sobre la opinión de los participantes al finalizar el programa. La mayoría expresó satisfacción con la experiencia principalmente por el enfoque participativo dinámico y variado, y cómo esto repercutía en la motivación, participación y mejora de las relaciones sociales. Sin embargo, también expusieron dificultades en la gestión de la propuesta, adquisición de recursos, baja implicación en la práctica en determinados compañeros y el tiempo invertido en la exposición de proyectos que les restó de práctica motriz.

## Aspectos Positivos

Los participantes valoraron positivamente diversos elementos del programa:

**Diversión y variedad:** las sesiones fueron percibidas como dinámicas y amenas, permitiendo explorar distintos deportes y actividades de manera accesible.

“En todas las sesiones hemos preparado actividades diferentes, variadas, hemos intentado que todos nuestros compañeros estuvieran cómodos y se lo pasaran bien con nuestros juegos y lo hemos conseguido, ya que en las dos sesiones todos nos lo hemos pasado bien”-E21.

**Trabajo en equipo:** la experiencia promovió la colaboración, fortaleciendo la capacidad de organización y asignación de responsabilidades dentro del grupo.

“Lo más destacable es la forma de organización, hemos aprendido a trabajar en equipo y a asignarnos tareas entre nosotros cuando tenemos que hacer una actividad grupal evaluable”-E24.

**Metodología participativa:** al tener autonomía para diseñar y dirigir algunas clases, los participantes pudieron incluir deportes de su preferencia, haciendo que las sesiones fueran más atractivas.

“Al poder hacer nosotros las clases hemos podido realizar los deportes que nos gustan y no se han hecho las clases tan pesadas”-E22.

**Rol del docente:** se destacó la actitud cercana y motivadora del maestro, quien logró generar un ambiente de aprendizaje positivo y estimulante.

“La forma dinámica del maestro de hacer las clases de forma divertida y siempre como forma de diversión y para despejarnos”-E28.

**Integración social:** se observó un progreso en la participación grupal, especialmente en actividades como el baile, donde progresivamente más personas se animaron a participar.

“Lo más positivo que destacaría de las clases de baile que dirigí son los últimos 5 minutos donde pude ver qué al principio solo bailaban unos pocos, pero poco a poco fueron uniéndose más personas a bailar”-E34.

## Propuestas de mejora

Al finalizar el programa, se recogieron diversas observaciones sobre aspectos que podrían optimizarse en futuras ediciones. Si bien la experiencia general fue valorada positivamente, los participantes identificaron áreas susceptibles de mejora.

**Gestión del tiempo y planificación:** uno de los aspectos más mencionados fue la necesidad de optimizar la gestión del tiempo en las sesiones. Se sugirió reducir el tiempo destinado a la preparación y calentamiento para garantizar que todas las actividades puedan desarrollarse sin contratiempos. Asimismo, algunos participantes indicaron que el inicio tardó de ciertas sesiones y la tendencia a finalizar antes de lo previsto disminuían el aprovechamiento total del tiempo de clase.

“Quizás no perder tanto tiempo preparando o calentando para que nos diera tiempo a hacerlo todo”-E37.

**Disponibilidad de materiales:** se destacó que en algunas ocasiones la falta de materiales específicos impidió la realización de ciertos juegos previstos. No obstante, los participantes lograron adaptar las sesiones incorporando otras actividades alternativas. Se sugiere mejorar la planificación de los recursos disponibles para garantizar una mayor diversidad de opciones en cada clase.

“No hemos podido realizar algunos juegos debido a la falta de algunos materiales, pero hemos podido solucionarlo con otros juegos”-E9.

**Participación y actitud del alumnado:** algunos participantes señalaron dificultades en la dinámica grupal debido a la falta de implicación de ciertos compañeros, lo que afectó el desarrollo óptimo de las sesiones. Se mencionó la necesidad de fomentar un mayor compromiso por parte del grupo, así como de reforzar el respeto hacia los compañeros que lideran las actividades. También se identificaron problemas relacionados con la falta de atención y obediencia durante la ejecución de ejercicios.

“Lo único que mejoraría sería la falta de educación de algunos alumnos a la hora de que otros compañeros den sus clases”-E38.

**Evaluaciones y exposiciones:** algunos participantes expresaron su preferencia por eliminar las exposiciones dentro del programa, señalando que su inclusión no resultó tan relevante para la experiencia general. En contraste, otros destacaron que el trabajo en equipo y la asignación de responsabilidades en estos espacios resultaron valiosos para el aprendizaje colaborativo.

“Quitaría las exposiciones porque nos quitan tiempo de práctica deportiva”-E4.

## Discusión

El presente estudio analiza un programa de intervención en la asignatura “*Actividad Física, Salud y Sociedad*” en segundo curso de bachillerato español, evaluando sus efectos a través de la opinión de sus participantes. Los resultados cualitativos obtenidos reflejan una percepción mayoritariamente positiva por parte de los estudiantes, quienes destacaron la diversidad de actividades, el trabajo en equipo y la metodología participativa como elementos clave en la experiencia. Sin embargo, también expusieron dificultades en la gestión de la propuesta, adquisición de recursos, baja implicación en la práctica en determinados compañeros y el tiempo invertido en la exposición de proyectos que les restó de práctica motriz.

La presente investigación ha tenido como objetivo fundamentar la pertinencia curricular de ABP en la enseñanza superior dentro del ámbito de la EF. En este contexto, se identifican argumentos sólidos que respaldan la integración de esta metodología dentro de los principios pedagógicos del nivel de bachillerato, particularmente en la asignatura de “*Actividad Física, Salud y Sociedad*”, donde se han delimitado hasta once criterios de evaluación que validan su aplicación. Así mismo, resulta relevante destacar que, según León *et al.* (2018), la mayoría de las experiencias y propuestas metodológicas de EF se desarrollan en la etapa de educación primaria, sin embargo, el modelo de ABP exige un acervo de conocimientos y experiencias previas que permitan alcanzar su máximo potencial pedagógico. Por consiguiente, su implementación sería más idónea en niveles educativos superiores, como la educación secundaria obligatoria (ESO), el bachillerato y la educación superior, dado que en estas etapas los estudiantes cuentan con una base cognitiva más desarrollada, lo que favorece el aprovechamiento efectivo de esta estrategia didáctica.

El análisis de la idoneidad del ABP en función de su impacto educativo revela argumentos sólidos que respaldan su aplicación. Uno de los principales factores que sustentan esta metodología es la incorporación de actividades dinámicas y variadas, seleccionadas por los propios estudiantes, lo que fomenta su autonomía y participación

activa en el proceso de aprendizaje. Diversos estudios han demostrado que el desarrollo de la autonomía y la práctica de actividades diversificadas contribuyen significativamente a la motivación y el compromiso de los estudiantes. En particular, investigaciones como la de Pinargo *et al.* (2025), han evidenciado que el ABP fortalece el rendimiento académico y estimula la motivación intrínseca de los alumnos, promoviendo un aprendizaje más significativo y conectado con la realidad.

Uno de los fundamentos que respaldan la incorporación del ABP en EF es su capacidad para fomentar el trabajo colaborativo y la integración social. En este sentido, los participantes destacaron que la cooperación entre ellos fortaleció su habilidad para organizarse y distribuir responsabilidades de manera eficiente. Esta afirmación se encuentra respaldada por diversas investigaciones que evidencian cómo el ABP en EF facilita el desarrollo de competencias clave, particularmente en el ámbito social y cívico. Elementos como el aprendizaje cooperativo, la vinculación de los contenidos académicos con el contexto real, la implicación de la comunidad educativa y la participación activa y crítica del alumnado en su propio proceso de formación permiten que el ABP en EF se convierta en una herramienta efectiva para la promoción de un aprendizaje cívico y social significativo. Además, esta metodología contribuye a la formación de ciudadanos con un enfoque hacia la justicia social y la sostenibilidad (León *et al.*, 2018).

A pesar de los resultados favorables obtenidos, los participantes identificaron aspectos susceptibles de mejora, especialmente en la gestión del tiempo y la planificación de las sesiones. En particular, se resaltó la necesidad de reducir el tiempo destinado a la preparación y calentamiento. Además, factores como la disponibilidad de materiales y la actitud del alumnado fueron señalados como elementos que podrían perfeccionarse en futuras aplicaciones del programa. No obstante, estas limitaciones fueron mitigadas en gran medida gracias al papel activo del docente, quien, mediante una actitud cercana y motivadora, favoreció la construcción de un ambiente de aprendizaje positivo. Esta influencia docente en la creación de entornos de aprendizaje eficaces ha sido ampliamente documentada en la literatura académica. Por ejemplo, un estudio de Pianta *et al.* (2012) destaca que la calidad de la interacción entre docentes y estudiantes incide significativamente en la motivación y el compromiso del alumnado, lo que sugiere que una intervención pedagógica adecuada puede compensar ciertas deficiencias estructurales dentro del proceso educativo.

## Conclusiones

Los hallazgos de este estudio respaldan la importancia de implementar ABP en enseñanzas superiores de EF como herramienta para el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo la participación activa, el trabajo en equipo y la integración social. La aplicación de metodologías participativas y la optimización de la planificación de las sesiones pueden contribuir a mejorar la experiencia de los alumnos y maximizar los beneficios del programa.

Asimismo, el análisis de fragmentos textuales aportados por el alumnado, abordado desde una narrativa evaluativa, evidenció su potencial como herramienta clave para interpretar el impacto del proyecto desde sus propias vivencias. Los hallazgos respaldan el valor del análisis cualitativo como recurso crítico para la evaluación en educación.

Futuras investigaciones podrían centrarse en la evaluación cuantitativa del impacto de estos programas en el rendimiento académico y el bienestar estudiantil.

## Referencias

- Aranda, P., y Monleón, C. (2016). El aprendizaje basado en proyectos en Educación Física. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 24, 53-66. <http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2016/09/art4.24.pdf>.
- Blázquez, D. (2016). *Métodos de enseñanza en educación física: enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona, España: Inde publicaciones.
- Cerrón, W. (2019). La investigación cualitativa en educación. *Horizonte de la ciencia*, 9(17), 159-168.
- Contreras, O. (2017). *La enseñanza por proyectos en Educación Física*. Barcelona, España: Inde publicaciones.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio. Por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 171, de 15 de julio de 2010, pp. 61109-61132.
- Decreto 103/2023, de 9 de mayo. Por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, núm. 90, de 15 de mayo de 2023, pp. 1-198. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2023/90/4>
- Leal-Ramírez, S. (2024). *ABP: Una Estrategia Efectiva para Aumentar la Motivación y el Rendimiento Académico*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14560367>
- León-Díaz, Ó., Martínez-Muñoz, L. F., y Santos-Pastor, M. L. (2018). Análisis de la investigación sobre Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(2), 27-42. <https://doi.org/10.6018/reifop.21.2.323241>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre. Por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, pp. 122868-122953. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>
- Moya-Mata, I. & Peirats Chacón, J. (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión. *Monográfico*, 9, 115-130.
- Orden de 30 de mayo de 2023. Por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, núm. 104, de 2 de junio de 2023. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2023/104/39>
- Pianta, R. C., Hamre, B. K., & Allen, J. P. (2012). Teacher-student relationships and engagement: Conceptualizing, measuring, and improving the capacity of classroom interactions. En S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 365-386).

- Pinargo, M., Bravo, M., Campos, C., y Cóndor, J. (2025). Impacto del ABP en el rendimiento académico y la motivación de los estudiantes. *Polo del Conocimiento*, 10(4), 1392-1405. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i4.9385>
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril. Por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 82, de 6 de abril de 2022, pp. 45389-45518. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-5521>
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together. A new social contract for education. Report from the International Commission on the Futures of Education*. Recuperado de: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379381>
-