



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

Plan Autónomo de Actividad Física y Deporte:



Fernando Miquel Mozos

Pedro Rebollo Samper

Pedro Luis García Puig

Jesús Aix Egio

Sergio Sellés Pérez

L.C.A.F.D 2010- 2011

***“Didáctica de la A.F y
del deporte II”***

ÍNDICE

Contenido Teórico

1. ¿Qué es el plan autónomo?	Pág.3
2. ¿Por qué es interesante poner en marcha un P.A?	Pág.3-4
3. ¿Cuál es nuestra tarea como docentes?	Pág. 4
4. ¿Qué características tiene un plan autónomo?	Pág.5
5. La necesidad de un contrato	Pág.5
6. ¿Cómo se confecciona el programa?	Pág.6
7. Implementación del programa	Pág.6
8. Evaluación del programa	Pág.7
9. Bibliografía recomendada	Pág.7

Ejemplificación del plan autónomo

Where is the limit?	Pág.8-15
Contrato del alumno	Pág.16
Carta a los padres	Pág.17
Entrevista para clarificar los objetivos	Pág.18
Evaluación del plan autónomo	Pág.19-20

PLAN AUTONOMO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

1. ¿Qué es el plan autónomo?

Como Devís recoge en su libro **Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados** “un proyecto de educación física y salud es algo más que la simple realización de la actividad física que plantea el profesor. También se les debe ofrecer a los alumnos la oportunidad de poner en práctica por si mismos el conocimiento adquirido hasta el momento. Si entre nuestros está el que el ejercicio físico llegue a formar parte del estilo de vida de los alumnos les debemos proporcionar el conocimiento necesario para que elaboren un programa propio de ejercicio físico y salud, es decir, se debe ampliar su participación y la toma de decisiones”.

2. ¿Por que es interesante poner en marcha el plan autónomo?

Como podemos observar a nuestro alrededor, cada vez surgen más problemáticas que engloban a la sociedad en general y a los cuales la actividad física y el deporte pueden contribuir de una forma muy positiva, cambiando su estilo de vida. Cuestiones que cada vez más preocupan a las personas y que antes existían pero no adquirirían estas dimensiones. Ejemplo de ello pueden ser las relacionadas con la mala alimentación y el sedentarismo entre la población en general, aunque particularmente estos malos hábitos se acentúan en el sector adolescente. La inactividad entre los jóvenes aumenta con el paso del tiempo, la mayoría de ellos no emplean su tiempo de ocio en relajar prácticas físicas y deportivos prefiriendo otros pasatiempos como son las nuevas tecnologías (Internet, videojuegos, televisión, etc.). A esto debemos sumarle otras cuestiones en las que cada vez se inician antes como el botellón, las salidas nocturnas y otros vicios que claramente no favorecen nada la salud de los jóvenes.

Por estos motivos nuestro principal objetivo como docentes se ha convertido en “Contrarrestar la balanza” y cambiar estas conductas negativas para su salud y fomentar la práctica física y deportiva en su día a día. No obstante las dos horas semanales de las que disponemos en la asignatura son insuficientes, debemos convertirlas en algo más, en un instrumento que enganche a nuestros alumnos, apostando por la innovación pedagógica e intentar que comiencen a desarrollar un plan de educación física y salud de manera autónoma en su tiempo libre.

3. ¿Cual es nuestra tarea como docentes?

Nuestra tarea como docentes consiste en proporcionar la información, los medios y los cauces que permitan a los alumnos tomar las decisiones necesarias (de selección, planificación y gestión). Para ponerlo en práctica y que les pueda servir tanto dentro de la asignatura como fuera del mundo escolar. No deseáramos que esto se tradujera en una aportación extensa de contenidos teóricos que no tuvieran una continuidad coherente con la práctica. Deberíamos aprovechar el carácter motivante y práctico de la asignatura para de forma los alumnos a través de la experiencia adquieran los conocimientos necesarios que les permitan desarrollar su programa.

Nuestro trabajo se podría resumir en tres pasos:

1. Proporcionar a los alumnos los conocimientos y materiales necesarios para poner en marcha el plan.
2. Motivar y guiar al alumnado en todo momento, resolviendo sus posibles dudas y haciendo posible el desarrollo del plan.
3. Realizar una evaluación del planning para observar si ha tenido el impacto y el efecto que nos habíamos planteado al principio.

4. ¿Qué características tiene un plan autónomo?

Como características principales del plan autónomo podemos destacar 3:

1. Cada alumno confecciona su programa a partir de la experiencia y conocimientos adquiridos en clase, junto a las guías orientativas u otras herramientas que el profesor proporciona a los alumnos.
2. El programa se adapta a las posibilidades y gustos individuales, dentro de las limitaciones propias del centro y de los alumnos.
3. La redacción de las metas y selección de las actividades las realiza cada alumno.

Estas características crean el ambiente y la confianza adecuado para que todos los alumnos se impliquen y comprometan con su programa. No debemos olvidar que en un enfoque de educación física y salud cualquier persona puede participar en actividades físicas y posee el potencial suficiente para realizarlas. De todas las posibles actividades seguro que existen algunas que encajan con sus gustos y posibilidades de realización.

5. La necesidad del contrato

Antes del diseño del plan, el alumno establece un compromiso con el profesor redactando y firmando una especie de contrato en el que especifique las metas a corto y largo plazo que cree que puede conseguir. Es decir, las metas a mitad de programa y las metas después de realizado todo el programa. No existe un modelo estándar, de ahí que se deje a la originalidad del alumno y profesor.

Como los alumnos han estado durante varias semanas poniendo en práctica los elementos básicos previos, disponen de puntos de referencia para más o menos aproximarse a las metas que pueden conseguir.

Por otra parte también sería más que conveniente informar e intentar hacer partícipes a las familias de los alumnos para que acepten y se impliquen en el programa.

6. ¿Cómo se confecciona el programa?

Cada alumno confecciona su propio programa teniendo en cuenta algunas consideraciones generales y entregará una copia al profesor. La tarea del profesor consiste, al igual que en el contrato en revisar y comentar con el alumno las posibles modificaciones y ajustes que sean convenientes.

El profesor también puede realizar esta revisión colectivamente con los alumnos y en clase, incidiendo en lo más relevante. A partir de ahí comienza la puesta en práctica.

7. Implementación del programa

Es muy probable que al comienzo del programa cada alumno practique la actividad física de una manera más individual, aunque con la ayuda del docente, se irán estableciendo conexiones y formando grupos deportivos en función de las preferencias y los niveles de los alumnos.

Sería conveniente que los alumnos anotarán en un diario muy sencillo la actividad física practicada cada uno de los días para de esta manera compararlo con el programa establecido al comienzo y además las sensaciones que van apareciendo con la realización del mismo.

Otro instrumento que puede ser de mucha utilidad para el desarrollo del programa sería el empleo de las nuevas tecnologías, ya que a través de las redes sociales (tuenti, facebook...), foros y blogs se pueden mantener informados a los alumnos mediante noticias y eventos relacionados con el deporte, además de organizar diversas jornadas para practicar y promover el deporte en gran grupo.

8. La evaluación del programa

Una vez finalizada la puesta en práctica del programa es fundamental la realización de diversos tipos de evaluación para observar si el programa ha tenido el efecto que deseábamos tanto nosotros como el alumno.

Podríamos hablar de dos tipos de evaluación:

Por una parte es necesaria una propia evaluación del alumno hacia el programa y su grado de satisfacción con los resultados del mismo.

Por otra parte el profesor deberá evaluar tanto el progreso del alumno como el programa en sí mismo.

9. Bibliografía recomendada

Para profundizar sobre el tema del plan autónomo sería conveniente consultar el libro de José Devís “**Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados**” de la editorial INDE. (Pág. 84).



En la vida es fundamental marcarnos nuevas metas y objetivos para siempre mantener un alto nivel de motivación. A través de este proyecto, te proponemos un nuevo reto, con el cual esperamos que te ilusiones y que “cargues tus pilas” para comenzar un programa de actividad física y deporte de manera independiente.

http://www.youtube.com/watch?v= auCmY_NMZ8

<http://www.youtube.com/watch?v=IFrVmjcioxw&feature=related>

- ¿Qué te ha llamado más la atención del video? ¿Por qué?
- ¿Pensáis que Josef debe entrenar muchas horas para conseguir sus objetivos?
- ¿Merece la pena dedicar tiempo y esfuerzo a algo que crees que merece la pena?
- Para Josef el límite está en acabar el ultraman. Pero ¿Dónde está el tuyo? ¿Te atreverías a empezar un planning de actividad física y con el que mejorar tu salud a la vez que pasas un buen rato con tus compañeros? Pues está en tus manos.

¡¡¡TRANQUILO!!! Con este programa no se pretende que acabes una prueba de larga resistencia y ni siquiera alcanzar ningún objetivo deportivo en concreto. De hecho los objetivos los pones tu mismo, **tú decides**.

En definitiva, lo que pretendemos conseguir es motivarte para que cambies ciertos hábitos y costumbres de vida por otros mucho más beneficiosos y a través de los cuales estamos convencidos de que vas a disfrutar mucho más de tu día a día, además de mejorar tu salud.

Para que la propuesta tenga éxito tenemos que ir paso a paso. Por ello, esta guía se divide en dos grandes bloques:

- 1- **Actividad Física**
- 2- **Alimentación y otros hábitos saludables**

Los siguientes ejercicios y dinámicas esperamos que te ayuden para comenzar y tomar con ilusión este nuevo reto que te estamos planteando.

"No esperes por el momento preciso. Empieza ahora. Hazlo ahora. Si esperas por el momento adecuado, nunca dejarás de esperar. "(Jasmine Gillman)

¡¡¡ANIMO DESCUBRE TU LIMITE!!!

Bloque 1 – Actividad física

1. La meta es llegar.

Mira el siguiente enlace Web, reflexiona y responde a las preguntas.

<http://www.youtube.com/watch?v=Nifq3Ke2Q30>

- ¿Crees que todo el mundo puede conseguir lo que se proponga?
- ¿Es importante cambiar tus opiniones y tus costumbres en función de lo que digan los demás? ¿Hasta que punto?
- Si tienes una ilusión por una actividad que sabes que es buena para ti y con la que te sientes realizado, pero no encuentras apoyo por parte de los que te rodean, ¿Tomarías otro camino, aunque dejes de hacer lo que tú realmente quieres?
- Por otro lado, si alguien de tu entorno te propone que cambies ciertos hábitos de tu vida que no te favorecen y además te aporta herramientas y soluciones para ello ¿modificarías tu comportamiento para de esta manera conseguir mejorar tu calidad de vida o por otro lado continuarías con esos hábitos, aunque seas consciente de que no son los adecuados?

2. ¿Qué puede aportar la actividad física y el deporte a mi vida?

La práctica habitual de ejercicio físico tiene unos efectos extraordinarios sobre nuestra salud, ayudándonos de esta manera a prevenir enfermedades. Además de mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, puede convertirse en la excusa perfecta para pasar un buen rato con tus compañeros.

- *¿No me crees? Te propongo que lo compruebes tu mismo. Realiza una búsqueda en diferentes páginas Web y elabora una lista con al menos 5 aspectos positivos que la actividad física y el deporte puede aportar en tu vida.*

3. ¿Dónde crees que está tu límite?

*Con los apartados anteriores esperamos que hayas reflexionado sobre la actividad física y la necesidad de marcarte unos objetivos de una manera genera, pero... **Ahora empieza lo bueno.** Es el momento de determinar cuáles son los hábitos y las costumbres de tu vida que quieres modificar y diseñar un programa para ello.*

Continuemos paso por paso. Lo primero que debemos hacer es marcarnos una serie de objetivos y determinar una serie de preferencias sobre el tipo de actividad que te gustaría practicar.

¡OJO! Por muchas ganas que tengas por empezar el planning y de “comerte el mundo” intenta marcarte unos objetivos realistas y que se ajusten a tu realidad.

Para poder intentar establecer los objetivos de una manera más rápida y sencilla te proponemos dos opciones en función de si ya practicas un deporte en concreto en algún equipo o por el contrario no tienes la costumbre de realizar actividad física normalmente.

- *Opción A → No practico deporte actualmente*
- *Opción B → Ya practico deporte en algún club*

OPCIÓN A

Si has escogido esta opción es porque actualmente no dedicas como norma habitual parte de tu tiempo de ocio a realizar actividad física y deporte. No te preocupes éste es un buen momento para empezar. Con las preguntas que se presentan a continuación podrás aclarar tus ideas y así marcarte más fácilmente los objetivos del plan.

- **¿Cuánto tiempo quieres entrenar o dedicarle a la práctica de A.F y deporte?**
 - ✓ *Mínimo 1 hora 5 días a la semana*
 - ✓ *Mínimo 30 minutos 5 días a la semana*
 - ✓ *Mínimo 1 hora 3 días a la semana*
 - ✓ *Mínimo 30 minutos 3 días a la semana*
 - ✓ *Mínimo 1 hora 2 días a la semana*
 - ✓ *Mínimo 30 minutos 2 días a la semana*
 - ✓ *Otras opciones:*

- **¿Qué dificultades piensas que te puedes encontrar para dedicar este tiempo a la práctica deportiva?**

Te recomiendo el siguiente enlace, para que cada vez que aparezcan esos obstáculos trates de superarlos y continuar cumpliendo tus objetivos.

- ✓ http://www.youtube.com/watch?v=kiw-eumc_kU

- **¿Dónde vas a realizar el ejercicio físico y deporte?**

✓ Ahí va un Consejo → Para romper con la monotonía y mantener siempre un alto nivel de motivación intenta combinar diferentes espacios como el parque, la piscina, la montaña, etc.

- **¿Con quién tienes pensado realizar el ejercicio físico?** Debes tener en cuenta que la práctica deportiva en compañía siempre es mucho más amena y divertida que en solitario; además puede ser una buena manera para no perder la continuidad.

- **¡Ahora vamos a por tus gustos y preferencias!** A continuación se te presentan una serie de actividades. Para que el programa sea equilibrado deberás elegir al menos una actividad para cada uno de los 3 bloques que te proponemos.

➤ **Bloque 1: Ejercicios Aeróbicos**

- ✓ Deportes (Indicar cuáles son los que vas a practicar):
- ✓ Senderismo
- ✓ Carrera a pie
- ✓ Bicicleta
- ✓ Nadar
- ✓ Aerobic
- ✓ Spinning
- ✓ Indor-Walking
- ✓ Body PAM
- ✓ Bailar
- ✓ Patinar
- ✓ Otras opciones:

➤ **Bloque 2: Ejercicios de fuerza-resistencia**

- ✓ Ejercicios de fuerza con el peso propio del cuerpo (Dominadas, flexiones, sentadillas, abdominales, lumbares, etc.
- ✓ Ejercicios con bandas elásticas
- ✓ Ejercicios en máquinas y pesas
- ✓ GAP
- ✓ Escalada
- ✓ Otras opciones:

➤ **Bloque 3: Ejercicios de flexibilidad- relajación y conciencia corporal**

- ✓ Estiramientos
- ✓ Yoga
- ✓ Pilates
- ✓ Meditación
- ✓ Otros:

OPCIÓN B

Por lo visto ya practicas algún deporte actualmente de manera regular, por ello el objetivo de este planning será equilibrar esa práctica deportiva para de esta manera evitar posibles lesiones en el futuro y de esta manera poder mejorar y progresar en el deporte que has elegido.

- **¿Qué deporte practicas actualmente?**

- **¿Cuántas horas le dedicas a la semana? ¿Qué días de la semana?**

- **¿Qué demandas físicas requiere tu deporte?**

- **¿Qué capacidades crees que necesitas mejorar?**

- Realiza una búsqueda con diferentes ejercicios y actividades que te pueden ayudar en tu deporte. A continuación elaboraremos un planning teniendo en cuenta tus días de entrenamiento para introducir estos nuevos ejercicios.

CONVIERTETE EN ENTRENADOR → Además con este tipo de planning te ofrezco otra opción extra. Como alguien que está acostumbrado a practicar actividad física y deporte te propongo que supervises el programa de alguno de tus compañeros de clase y que le animes y motives a completarlo. Si lo haces correctamente podrás comprobar la gran satisfacción que supone observar a una persona cómo avanza y progresa gracias a tu ayuda.

Bloque 2 – Alimentación y otros hábitos saludables

1. El sobrepeso y la obesidad en la adolescencia ¿Tiene solución?

<http://profesional.medicinatv.com/reportajes/muestra.asp?id=1114>

Lee el artículo que te proponemos en el enlace anterior y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que en la actualidad hemos llegado a esta situación?
- ¿Quién tiene la culpa de los problemas de alimentación? ¿Son las empresas o por otra parte las personas?
- ¿Qué opinas de las grandes empresas de comida rápida? ¿Sueles acudir a comer en muchas ocasiones?
- Investiga cuáles son los ingredientes fundamentales de una dieta equilibrada y elabora lo que a tu juicio sería una dieta saludable durante una semana.

- ¿Cuáles son tus hábitos alimenticios? Te propongo que anotes lo que comes a lo largo de esta semana y posteriormente que lo compares con la dieta sana y equilibrada que has elaborado. (De esta manera podrás observar cuáles son tus puntos débiles y de esta manera mejorarlos).

POR SI NO LOS HAS VISTO → Si todavía el tema de la alimentación no te parece lo suficientemente importante, te recomiendo que veas el documental Súper Size me que puedes encontrar en youtube.

2. El descanso también es fundamental

- **¿Cuántas horas sueles dormir normalmente?**
 - ✓ Recuerda que para que tu cuerpo se recupere por completo es fundamental dormir al menos 8 horas diarias. Si además vas a introducir la práctica de actividad física y deporte este tiempo de descanso será fundamental para que puedas aguantar tu nuevo ritmo de vida.
- **¿Cuántas horas de tu tiempo dedicas a ver la televisión? ¿Qué programas sueles ver? ¿Qué te aportan estos programas?**
- **¿Cuántas horas le dedicas a Internet o los videojuegos?**
- **¿Por qué no intentas reducir el tiempo dedicado a estos entretenimientos e intentas dedicarlo a realizar otras cosas que te pueden aportar más?**
- A continuación te presentamos una serie de **hábitos alternativos**.
 - ✓ Leer en la prensa artículos que me interesen
 - ✓ No dedicar tanto tiempo a las redes sociales y buscar información sobre asuntos que de verdad me llaman la atención en Internet.
 - ✓ Ver una buena película en vez de “Gran Hermano”.

ESPERAMOS QUE A TRAVÉS DE ESTA PLANILLA HAYAS COGIDO LAS FUERZAS NECESARIAS PARA COMENZAR ESTE PLAN Y DE ESTA MANERA IR ALCANZANDO NUEVAS METAS.

- Sin embargo esto no termina aquí. Será fundamental que anotes en tu diario de campo los entrenamientos que vas realizando y las sensaciones y los cambios que estás experimentando en tu vida gracias a la práctica deportiva.
- Aunque te vamos a proporcionar una serie de instrumentos y tablas para facilitar el registro de actividad física, puedes tomar como referencia el Blog de Josef Ajram que te proponemos a continuación, para que te hagas una pequeña idea del contenido que debe tener tu diario.
 - <http://josefajram.es/>
- Para finalizar sólo me queda desearte mucho ánimo y fuerzas para completar el programa. Adelante, **Where is the limit?**

**CONTRATO PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL
PLAN AUTÓNOMO DE EDUCACIÓN FÍSICA: “WHERE
IS THE LIMIT?”**

ALUMNO/A:

Me comprometo a realizar un plan de ejercicio físico orientado a la salud y mejora de la calidad de vida, durante un período de ____ semanas, realizando al menos ____ sesiones semanales programadas por mí y desarrollando un diario sobre el contenido de las sesiones y el resto de actividades físicas que realizo.

El programa lo enfocaré fundamentalmente al desarrollo de _____, controlándome además otros hábitos como la alimentación y el sueño.

Todos los días indicaré la actividad física realizada, además de otros aspectos como las sensaciones obtenidas.

El programa voy a realizarlo intentando disfrutar y crear un hábito de vida físicamente activo, atendiendo a una realización correcta y segura de las actividades.

El profesor supervisará, me ayudará y modificará lo que considere oportuno en los elementos necesarios. Por lo que el programa al tener un carácter dinámico podrá modificarse y reajustarse desde los objetivos marcados inicialmente que son:

Los objetivos que pretendo alcanzar a medio y largo plazo son:

Para que así conste, firmo el presente contrato con mi profesor/a, que podré modificarlo a mitad de su desarrollo, con la autorización del mismo, comprometiéndome a diseñarlo y llevarlo a cabo, tal y como se contempla en este documento.

En..... de de

Fdo: El alumno/a. El profesor/a.

WHERE IS THE LIMIT?

Hoy en día la sociedad está pasando un pequeño bache con nuestros pequeños, ya que los hábitos por los que están optando no son los más apropiados, son hábitos que les pueden llegar a producir consecuencias no muy favorables para su salud.

El sedentarismo es cada vez más notable en estas etapas, se ha cambiado las horas de juego en el parque por las horas frente el televisor o el ordenador, producido también por hábitos alimentarios actuales.

Debemos tener en cuenta que están en una edad en la que tenemos que proponerles cosas nuevas con las que rellenar su tiempo libre de la mejor manera posible, y si es adquiriendo hábitos más saludables, mejor. Por ello, queremos poner en marcha un nuevo proyecto basado en la realización de actividad física y deporte de forma habitual para que tengan un desarrollo positivo, hablamos del *Proyecto WHERE IS THE LIMIT?*

WHERE IS THE LIMIT? Se trata de aprendizajes propuestos como un reto que tienen el fin de promover la adquisición de unos hábitos saludables en los alumnos. Por ello sugerimos que la implicación familiar para favorecer su entorno y complementar estos hábitos con una alimentación saludable, por lo que les animamos a ustedes a participar activamente en este proyecto y ser el principal apoyo para sus hijos/as y consigan completar el programa.

Firma Padre/Madre/Tutor

Firma Alumno/a

Firma Profesor/a

ENTREVISTA PARA SACAR LOS OBJETIVOS

A continuación presentamos una serie de preguntas a partir de las cuales incidamos en los alumnos para sacar qué objetivos se quieren marcar y conseguir con el proyecto.

¿Qué te parece la idea de este programa?

¿Te ha sido fácil tomar la decisión?

¿Practicas algún deporte normalmente? (si no practica → Pasamos a "A"; si ya lo practica o está en algún equipo → Pasamos a "B")

A

¿Qué actividad o deporte te gustaría realizar?

¿Cuántos días estarías dispuesto a realizar actividad física?

¿Qué te gustaría conseguir con esta práctica?

B

¿Qué deporte practicas?

¿Cuántos y qué días practicas ese deporte?

¿Te gustaría mejorar algún aspecto de ese deporte?

¿Estarías dispuesto a mejorarlo por tu cuenta?

Nos marcamos los objetivos

¿Te gustaría ayudar a tus compañeros?

¿Estarías dispuesto a contribuir con un compañero que coincida con tu deporte?

Deberás ayudarle a planearse y realizar la actividad con él para conseguir los objetivos

EVALUACIÓN DEL PLAN AUTONOMO

Evaluación de los alumnos

Completa la siguiente tabla sobre la puesta en marcha del plan autónomo de actividad física que has estado realizando el último mes.

	1: Muy poco/ 5: Mucho				
1. A nivel general estoy satisfecho con el plan de A.F y deporte que he llevado a cabo.	1	2	3	4	5
2. He podido completar los objetivos planteados en el inicio.	1	2	3	4	5
3. Mi familia me ha apoyado lo suficiente a la hora de poner en marcha este proyecto	1	2	3	4	5
4. He superado las dificultades que me impedían anteriormente practicar A.F y deporte. (opción A)	1	2	3	4	5
5. En general pienso que al introducir la A.F y el deporte, mi calidad de vida ha mejorado. (Opción A)	1	2	3	4	5
6. Al introducir una serie de ejercicios complementarios a mi práctica deportiva he notado cierta mejoría. (Opción B)	1	2	3	4	5
7. La práctica de A.F me ha servido para relacionarme más con mis compañeros y con mi familia.	1	2	3	4	5
8. El lema elegido por el profesor Where is the limit? Me ha parecido motivador y me ha ayudado a completar el programa	1	2	3	4	5
9. Los materiales escogidos por el profesor (videos, enlaces...) y otros instrumentos (Redes sociales) para ayudarme a llevar a cabo el planning creo que han sido los adecuados.	1	2	3	4	5
10. El plan de A.F y deporte me ha servido para cambiar ciertos hábitos de mi vida por otros más saludables.	1	2	3	4	5

Responde a las siguientes cuestiones de una manera abierta y reflexiva:

1. ¿Qué ha aportado el plan autónomo de A.F y deporte a mi vida?
2. ¿Cómo me sentía antes de llevar a cabo el planning? ¿Cómo me siento ahora?
3. ¿Voy a continuar practicando estos hábitos de vida saludable que he adquirido a lo largo de este mes?
4. ¿En qué aspectos piensas que podemos mejorar la propuesta para que otros compañeros en el futuro se motiven para llevar a cabo un programa de este tipo?

Evaluación del docente

1. ¿He podido observar que los objetivos planteados en un primer momento por los alumnos eran asequibles y se han podido llevar a cabo?
2. ¿Lo planificado en un principio se ha ajustado posteriormente a la práctica realizada por los alumnos?
3. ¿El lema Where is the limit, ha sido lo suficiente motivador para implicar a los alumnos?
4. ¿Las redes sociales puestas en funcionamiento han tenido el rendimiento deseado y los alumnos se han implicado y han participado en ellas activamente?
5. ¿Los videos y los recursos utilizados para motivar la puesta en marcha del proyecto han sido los acertados?
6. ¿Las familias han aceptado el programa e incluso han intentado ser partícipes del mismo?
7. Respecto al tiempo del programa ¿ha sido el adecuado?
8. Otras posibles mejoras y modificaciones del programa para el futuro