



Programación didáctica de Educación Física. 1º ESO

Máster Universitario en Formación del Profesorado

Presentado por:

D. Noel Omar Laso Castillo

Dirigido por:

Dr. José Luis Graupera Sanz

Codirigido por:

D^a. Marta Barrios Egea

Alcalá de Henares, a 21 de junio de 2019

Índice

1. JUSTIFICACIÓN	4
2. CONTEXTUALIZACIÓN	5
3. OBJETIVOS	6
4. CONTENIDOS	9
5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE PRIMER CICLO DE LA ESO (1º, 2º Y 3º CURSOS)	11
6. DESARROLLO CURRICULAR EN EDUCACION FÍSICA Y NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR	15
7. COMPETENCIAS CLAVE	19
8. DESCRIPTORES E INDICADORES	22
9. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	26
10. METODOLOGÍA DIDÁCTICA	27
11. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	29
12. RECURSOS DIDÁCTICOS	31
13. INTERDISCIPLINARIEDAD E INTRADISCIPLINARIEDAD	33
14. TRATAMIENTO TRANSVERSAL	33
15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	34
16. EVALUACIÓN	35
17. UNIDADES DIDÁCTICAS	37
17.1 UNIDAD DIDÁCTICA DE SALUD	40
17.2 UNIDAD DIDÁCTICA DE BALONMANO	43
17.3 UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO: VELOCIDAD	47
17.4 UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO: LONGITUD.....	50
17.5 UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO: LANZAMIENTO DE JABALINA	52
17.6 UNIDAD DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL.....	55
17.7 UNIDAD DIDÁCTICA DE SENDERISMO	58
18. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
19. ANEXOS	63
19.1 ANEXO 1. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 3: BADMINTÓN	63

1. JUSTIFICACIÓN

La sociedad actual demanda, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida. La aparición de un creciente sedentarismo en nuestro tiempo reclama una actividad corporal que compense las carencias motrices de sus funciones y capacidades corporales. Es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno. Por ello resulta muy importante, en la materia de Educación Física, tener en cuenta las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, la mejora corporal, la salud y la utilización adecuada del ocio.

Actualmente, se considera la Educación Física como un elemento esencial en la formación de nuestros alumnos. Esto es así, porque nuestra sociedad está cada vez más volcada con las cuestiones relacionadas con la actividad física y el deporte, lo que supone una magnífica base para afrontar nuevos retos. El carácter integrador de la Educación Física incluye distintas funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de salud y bienestar.

Esta asignatura tiene como intenciones educativas y curriculares:

- Desarrollo de capacidades y habilidades instrumentales.
- Aumento y perfeccionamiento de las posibilidades de movimiento de los alumnos.
- Asumir actitudes, valores y normas referentes a los movimientos del cuerpo y a la conducta motriz, profundizando en su conocimiento.

Estas intenciones vienen derivadas de la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa) y de otras disposiciones como el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, que regula el currículo básico de la ESO y Bachillerato o el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, que establece el currículo de la ESO para la Comunidad de Madrid.

Los principios fundamentales en los que se basa nuestra actuación docente son el cuerpo y el movimiento; por un lado, de su educación para mejorar las cualidades físico-motrices y con ello los hábitos saludables; y por otro lado la educación a través de ellos para adquirir las competencias necesarias para la vida en sociedad.

Pero las buenas prácticas en Educación Física deben también contribuir al desarrollo de actitudes y valores que mejoren la convivencia social. La programación que vamos a desarrollar intenta dar respuesta a valores como la tolerancia, solidaridad, respeto, presentando las tareas buscando que los alumnos descubran el placer del movimiento en sí mismo, disfrutar el compartir con los demás, la satisfacción de participar y sentirse bien consigo mismo y redescubrir valores sociales como una buena convivencia social.

La programación en Educación Física debe ser una función reflexiva del docente que consiste en una intervención educativa, flexible y sistemática, adoptando las decisiones que forjen un proyecto de enseñanza útil, significativo y efectivo, diseñado para el alumno en el contexto de un centro concreto (Viciano, 2002).

Una programación, en fin, dinámica y abierta, permite planificar nuestra enseñanza regulando las prácticas educativas más apropiadas. El proceso de planificar es indispensable para una enseñanza coherente y eficaz.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

El colegio Inmaculada Concepción, está situado en Madrid capital, en la calle del General Díaz Porlier. Es un centro privado concertado, enmarcado dentro del sistema educativo de la Comunidad de Madrid.

Es un colegio religioso, de “Agustinas Misioneras”, fundado en el año 1890 y situado en pleno barrio Salamanca, compuesto por un edificio principal y un patio al lado. Se trata de un centro de educación mixto, con tres líneas en todos los niveles de enseñanza no universitaria, desde Primer Ciclo de Educación Infantil hasta Bachillerato.

Su proyecto se define como un centro católico que sigue la pedagogía de San Agustín. Sus esfuerzos se orientan a formar a sus alumnos en el conocimiento y la comprensión de la realidad, pero también en los valores humanos y cristianos que hagan de ellos personas íntegras, comprometidas, libres y felices.

En materia deportiva, el centro cuenta con un gimnasio luminoso, con espalderas en las paredes, los principales aparatos de práctica y numerosas colchonetas de varios tamaños.

En superficie, además de un patio amplio, hay una pista polideportiva, con 2 porterías y 2 canastas de baloncesto en buen estado, ancladas al suelo para evitar cualquier tipo de accidente. Además, el departamento de Educación Física cuenta con un despacho específico para el profesorado, ubicado al lado del gimnasio y de la sala de material deportivo.

En cuanto al alumnado, su composición social es principalmente de clase media o media-alta. Predominan los alumnos de origen nacional, aunque hay un porcentaje no desdeñable de inmigrantes de diversa procedencia. Propone una educación integral, admitiendo niños de diferentes etnias, como la gitana. Todos acuden a las clases con el uniforme o el chándal del colegio los días que tienen Educación Física.

En cuanto a las peculiaridades de concretas del curso de 1º de ESO objeto de este trabajo, presentan heterogeneidad en cuanto a la práctica deportiva en su tiempo libre, haciendo unos algún deporte y otros no; tienen una excesiva devoción por los videojuegos y en general, escasos conocimientos teóricos sobre nuestra materia y hábitos inadecuados en la práctica del ejercicio físico y el deporte.

Los alumnos de secundaria tienen también actividades complementarias como son: taller de inglés, taller de laboratorio, taller de lectura, natación, estudio, actividades pastorales y religiosas.

Aunque es un colegio de enseñanza religiosa, los profesores son mayoritariamente laicos.

Las clases de Educación Física semanales que vamos a dar son 2, en los días de miércoles y viernes.

3. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, establece, para todo el Estado, las pautas que han de regir a la hora de establecer el currículo de la ESO y del Bachillerato. En los primeros artículos establece conceptos básicos como currículo, competencias del mismo, distribución y regulación de dichas competencias, y organización y participación de los centros, padres y alumnos en el proceso educativo.

A partir del artículo 10, ya en el capítulo II, establece los principios generales de la ESO, que son:

1.- La finalidad de la ESO es lograr que los alumnos adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios superiores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

2.- La ESO prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado.

3.- La ESO se organiza de acuerdo con los principios de educación común y atención a la diversidad del alumnado. Estas estarán orientadas a responder a las necesidades concretas del alumnado y a la adquisición de las competencias correspondientes y no podrá, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar los objetivos y competencias y la titulación correspondiente.

El artículo 11 establece los objetivos generales de la ESO. Estos están también recogidos en el Decreto 48/2015 de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, que en su artículo 3 regula para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, estableciendo que esta contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que le permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

4. CONTENIDOS

El RD 1105/2014, define en su artículo 2-d) los contenidos como “el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumno.

El Anexo II del Decreto 48/2015 establece que para 1º de ESO, las clases de Educación Física deben tener los siguientes contenidos:

1.- Actividades físico-deportivas en medio estable.

- Modalidades de atletismo: Carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado.

-Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.

- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con eficacia y seguridad.

- Capacidades motrices implicadas: Coordinación, fuerza rápida y velocidad. -
Formas de evaluar el nivel técnico en las carreras de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.

- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico-deportivas individuales. El sentimiento de logro.

2.- Actividades de adversario: Bádminton.

- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.

- Puesta en juego y golpes de fondo de pista.
- Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la posición en el campo tras los golpes.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3.- Actividades de colaboración-oposición: Balonmano.

- Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.

4.- Actividades en medio no estable.

- El senderismo como actividad físico-deportiva en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico-deportivas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5.- Actividades artístico-expresivas.

- La conciencia corporal en las actividades expresivas.
- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.

6.- Salud.

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas.

- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de los materiales y condiciones de práctica.
 - Los niveles saludables en los factores de la condición física.
 - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
 - Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.
- 7.- Hidratación y alimentación durante la actividad física.

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE PRIMER CICLO DE LA ESO (1º, 2º Y 3º CURSOS)

Estos criterios y estándares de aprendizaje vienen recogidos en el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se concretan en los siguientes:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
 - 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
 - 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
 - 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Utilizar las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medio de inclusión social para facilitar la eliminación de obstáculos y permitir la participación de otras personas independientemente de sus características.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico - deportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico - deportivas.

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las

interacciones motrices que conlleven, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios junto con exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

6. DESARROLLO CURRICULAR EN EDUCACION FÍSICA Y NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR

El profesorado de Educación Física debe conocer la organización y estructura del currículo en el sistema educativo español para la adecuada planificación, organización, ejecución y evaluación de su práctica educativa (González y Campos, 2014).

La LOMCE entiende por currículo, la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas: objetivos, competencias, contenidos, metodología didáctica, criterios de evaluación de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos y estándares y resultados de aprendizaje evaluables.

La Comisión Europea (EACEA-Eurydice) establece que el currículo hace referencia a los documentos oficiales, entendidos como los distintos tipos de normas en las que se explican las directrices, obligaciones y recomendaciones para la Educación Física y los centros educativos.

Hay diferentes niveles de concreción curricular, cuyo desarrollo constituye un proceso de adaptación y adecuación del currículo que implica desde el Ministerio encargado de la educación, hasta las Administraciones educativas autonómicas y a los equipos docentes de los centros educativos.

Para este proceso de adaptación del currículo, los profesores deben acudir a los documentos curriculares, que se corresponden con los diferentes niveles de concreción curricular.

PRIMER NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR.

Para situarnos en la programación didáctica debemos partir de la Constitución Española de 1978, que en su artículo 27.2 refleja que “la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales”. Para conseguir esto debemos seguir las directrices de la Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), la cual modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).

La LOMCE se concreta curricularmente en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Además, tenemos el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, por

el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Las características de este nivel de concreción son (Viciano, 2002):

- Es normativo: fija las normas y directrices que el profesorado debe seguir.
- Es prescriptivo: ordena y determina los elementos básicos mínimos para asegurar su cumplimiento, es decir, establece los elementos curriculares comunes que el alumnado debe alcanzar y a los que el centro educativo y los profesores deben atenerse.
- Es abierto y flexible: da indicaciones generales, pero no sustituye la toma de decisiones del profesorado, adaptando y concretando esas indicaciones a sus aulas.
- Es orientador: Es un instrumento de guía para el profesorado en su práctica educativa.

SEGUNDO NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR.

Este segundo nivel está formado por el Plan de Centro y más concretamente por el Proyecto Educativo de Centro, atendiendo a las características concretas de nuestro colegio. Este Proyecto educativo constituye las señas de identidad del centro y expresa la educación que desea desarrollar en condiciones concretas, contemplando los valores, objetivos y prioridades de actuación.

Según Cardona (2001) y Cantón (2004), el proyecto educativo del centro es una propuesta integral, global y colectiva de actuación a largo plazo, que permite dirigir de forma adecuada y coherente en un centro.

Esto se ha tenido en cuenta a la hora de confeccionar la programación de 1º de ESO que desarrollaremos más adelante. Especialmente en los siguientes aspectos: objetivos orientados a la mejora del rendimiento escolar, líneas generales de actuación pedagógica, coordinación y concreción de los contenidos curriculares y temas transversales, procedimientos y criterios de evaluación y promoción del alumnado, además de las formas de atención a la diversidad.

Las características de este segundo nivel de concreción, según la LOE y la LOMCE, son:

- Es activo: los centros docentes juegan un papel dinámico y eficiente en la determinación del currículo, siendo constantemente revisado y adaptado a la realidad del centro.
- Es coordinado: trabajo en equipo entre los profesores de los centros para dar coherencia al aprendizaje de una materia a lo largo de los diferentes niveles educativos.
- Es coherente: Existe una coordinación entre las diferentes etapas educativas.

TERCER NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR.

El documento curricular que conforma este tercer nivel es la programación de aula. Su elaboración es competencia del profesorado de la materia de Educación Física. Es el que concretará el currículo establecido en el segundo nivel, atendiendo a las características educativas del nivel educativo del curso, en nuestro caso 1º ESO: grado de competencia curricular, diagnóstico de la evaluación inicial, relaciones socio-afectivas entre los alumnos, etc.

En este tercer nivel incluiremos la atención a la diversidad, con las adaptaciones curriculares que hagamos en clase con nuestros alumnos.

Las características del tercer nivel de concreción curricular, según Díaz Lucea (1994), Viciano (2002) y González y Campos (2014), son:

- Es concreto: Adapta las decisiones del segundo nivel de concreción a los intereses y características del grupo en concreto, pudiendo variar de un grupo a otro, aun siendo del mismo nivel y centro educativo.
- Es personalizado: Siendo el profesor protagonista del diseño curricular, partiendo de los niveles de concreción anteriores.
- Es modificable: Según se vaya desarrollando el curso académico, en función de cómo evolucione el grupo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Es compartido: Algunas decisiones pueden tomarse de forma conjunta entre profesor y alumnos, participando éstos de forma activa en el diseño del currículo.
- Es Reflexionado: El profesor realiza un proceso de reflexión constante que influirá en la mejora de la programación.

- Es innovador: En el diseño y desarrollo de la programación de aula, el profesorado realiza una formación continua para la mejora de su intervención didáctica, investigando nuevas formas de impartir la docencia y participando en proyectos de innovación educativa.

7. COMPETENCIAS CLAVE

La LOMCE indaga en una serie de cambios transversales en todas las materias durante la educación, encontrándose las competencias clave para el aprendizaje permanente, preparando al alumnado para la ciudadanía activa y la adquisición de competencias sociales. Esta normativa estatal se basa en la potenciación del aprendizaje por competencias, integradas en los elementos curriculares para facilitar una renovación en la práctica docente y en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, define en su artículo 2-c) las competencias como “capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”. En el punto 2 del mismo artículo dice que las competencias del currículo serán las siguientes:

- a) Comunicación lingüística (CCL).
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- c) Competencia digital (CD).
- d) Aprender a aprender (CAA).
- e) Competencias sociales y cívicas (CSC).
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE).
- g) Conciencia y expresiones culturales (CEC).

Además de estas, la materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar las competencias específicas, establecidas en el Anexo II del R.D. 1105/2014:

- Competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos y actitudes y los sentimientos vinculados a toda actividad motora.
- Competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

Para conseguir las competencias clave, el alumno debe alcanzar los criterios de evaluación establecidos para cada curso. En el criterio se representa el proceso cognitivo, los contenidos necesarios y los contextos donde se producen Las competencias clave. La importancia de estos aspectos radica en que otorgan el carácter competencial al desempeño que persiguen los alumnos a través del criterio y su concreción en los estándares evaluables de aprendizaje.

Siguiendo a González y Campos (2014) y de acuerdo con la normativa vigente, vamos a analizar la contribución de la materia de Educación Física a cada una de las competencias clave:

*** Tabla sobre la contribución de la materia de Educación Física a las competencias básicas.**

COMPETENCIA	CONTRIBUCIÓN
CCL	<ul style="list-style-type: none"> - Ofrece una variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que emplea y a través del lenguaje corporal y expresiones artísticas que se producen.
CMCT	<ul style="list-style-type: none"> - Razonamiento matemático en resultados y cualificaciones. - Relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como identificador de la intensidad del esfuerzo.
CD	<ul style="list-style-type: none"> - Aborda aspectos como el acceso y la gestión de la información en internet en el ámbito de la actividad física y deportiva. • Utilización de códigos QR y otros contenidos web en rutas de orientación. - El uso de pulsómetros, gps, relojes inteligentes, etc.
CAA	<ul style="list-style-type: none"> - Ofrece recursos para la planificación, organización y ejecución de la actividad física. - Permite al alumnado regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre. - Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos.
CSC	<ul style="list-style-type: none"> - Fomenta el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. - Fomenta la integración en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes. - Asume cada integrante sus propias responsabilidades. - En los juegos y deportes se establecen reglas de prevención de lesiones, primeros auxilios, seguridad vial, etc.

	<p>SIEE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Otorga funciones y responsabilidades en la planificación y desarrollo de actividades, así como en planificación para mejorar su condición física. - Enfrenta al alumno a situaciones en que debe manifestar su autosuperación, perseverancia y actitud positiva. - Desarrollo del liderazgo y trabajo en equipo.
	<p>CEC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomenta el reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza. - Facilita la adquisición de habilidades perceptivas, tanto sensoriales como emocionales propias de la expresión corporal. - Ayuda a adquirir una actitud abierta hacia la diversidad cultural y respetuosa ante el fenómeno deportivo, mediante el análisis y reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana.

8. DESCRIPTORES E INDICADORES

Para poder evaluar en qué medida se cumplen los estándares de aprendizaje en cada una de las competencias clave, necesitamos elaborar rúbricas, por lo que situamos los indicadores de logro, que nos muestran que grado de adquisición-aprendizaje se ha logrado en un determinado estándar de aprendizaje. Los descriptores podemos definirlos como las acciones que nos ayudarán a fomentar la adquisición de esos estándares de aprendizaje.

A cada competencia clave le vamos a asociar una serie de descriptores e indicadores, según el cuadro siguiente:

*** Tabla sobre indicadores de logro de las competencias clave.**

COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS	
DESCRIPTORES	INDICADORES
	1.1. Escribe y propone trabajos usando el vocabulario específico de la actividad física.
	1.2. Expone de forma oral o escrita sus sentimientos e ideas y argumenta sobre las clases y su dinámica, su participación en ellas y la labor docente.
2. Buscar, analizar y seleccionar información relevante sobre temas de actualidad relacionadas con la actividad física.	2.1. Comunica cuales son las técnicas correctas de la actividad físico- deportiva en el medio natural.
	2.2. Es capaz de elaborar documentos propios relacionados con la actividad física y la salud.

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	
DESCRIPTORES	INDICADORES
1. Reconocer la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca para mejorar la condición física.	1.1 Identifica las diferentes capacidades básicas y sus tipos, relacionándola con los distintos tipos de actividades físico-deportivas practicadas.
	1.2. Toma conciencia de la importancia de llevar una buena respiración y utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad del esfuerzo.
2. Mostrar actitud responsable con el medio ambiente siendo consciente de las posibilidades físico-deportivas que ofrece.	2.1. Respeta el medio natural donde practica actividad física, no ensuciándolo ni destruyéndolo
	2.2. Limpia de residuos el medio natural, protegiendo así la flora y la fauna.
3. Practicar actividad física dentro de los márgenes de la salud, adoptando medidas de seguridad para prevenir lesiones.	3.1. Aplica los principios de higiene postural, tanto en la vida cotidiana como en el ejercicio de actividad física.
	3.2. Reacciona correctamente ante lesiones, torceduras o esguinces.

COMPETENCIA DIGITAL	
DESCRIPTORES	INDICADORES
1. Utilizar de forma ética y crítica las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales.	1.1. Recurre a las TIC para ampliar sus conocimientos sobre contenidos de Educación Física.
	1.2. Es crítico con la información que encuentra, contrastándola con varias fuentes.
2. Exponer y defender trabajos relacionados con la actividad física, empleando diferentes recursos tecnológicos.	2.1. Elabora documentos propios, usando diferentes recursos tecnológicos, relacionados con Educación Física.
	2.2. Presenta en formato tecnológico trabajos grupales relacionados con actividades físicas, artístico-expresivas y con la salud

APRENDER A APRENDER	
DESCRIPTORES	INDICADORES
1. Relacionar la actividad física y otros hábitos con la salud, mostrando aptitud crítica con hábitos poco saludables.	1.1. Sabe cuál es el estado de su condición física y el de sus compañeros, a través del resultado de las pruebas realizadas en clase.
	1.2. Mejora sus niveles previos de condición física en cada prueba realizada.
2- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando la técnica, táctica y estrategia más adecuada de las actividades físico-deportivas propuestas en clase.	2.1 Demuestra conocimientos sobre la táctica y la técnica de las actividades físicas realizadas, aplicándolas en la práctica.
3. Realizar actividades físicas en el medio natural y urbano, usando la técnica adecuada en cada ocasión.	3.1 Aplica con eficacia y autonomía habilidades motrices en entornos adaptados o naturales.
4. Reproducir diferentes bailes y danzas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	4.1 Diseña y realiza acciones motrices coordinadas utilizando técnicas de expresión corporal.

COMPETENCIA SOCIAL Y CÍVICA	
DESCRIPTORES	INDICADORES
1. Respetar las instalaciones y el material, así como el entorno urbano o natural en que realice actividad física, cuidándolo y protegiéndolo.	1.1. Cuida el medio natural y urbano donde realiza actividad física, no ensuciándolo y eliminando residuos que encuentre.
	1.1. Respeta el material y las instalaciones que usa en Educación física.
2. Elegir democráticamente las normas de la clase y respetar las normas y reglamentos de los distintos deportes practicados.	2.1. Participa con compañeros y profesor en la elección de las normas de la clase.
	2.2. Cumple las normas de la clase y respeta las reglas de juego de los deportes practicados en ella.
3. Mostrar tolerancia, deportividad, cooperación y autocontrol en el papel de espectador, árbitro y jugador, tanto con compañeros como adversarios.	3.1. Practica el juego limpio en las actividades físicas y deportivas, así como en las artístico-expresivas practicadas.
	3.2. Mantiene actitud flexible y dialogante con compañeros y adversarios, así como árbitros, en las diferentes actividades físico-deportivas.

SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	
DESCRIPTORES	INDICADORES
1. Ser creativo a la hora de poner en práctica actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.	1.1. Participa en la creación y realización de diferentes actividades coreográficas en grupo.
	2.1. Colabora con sus compañeros al realizar ejercicios de diferentes deportes y actividades físicas.
2. Trabajar de forma autónoma y participar en las clases activamente, aprovechándolas y teniendo actitud positiva de esfuerzo y superación.	2.1. Elabora con soltura y corrección calentamientos generales.
	2.2. Es autónomo a la hora de aplicar hábitos higiénicos en su práctica de actividad física.

CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES	
DESCRIPTORES	INDICADORES
1. Conocer distintos deportes populares y tradicionales de la cultura española y de otras culturas del mundo.	1.1. Expone juegos populares y tradicionales a sus compañeros.
2. Realizar acciones motrices con la finalidad de expresar sentimientos y emociones, utilizando técnicas de expresión corporal.	2.1. Colabora y propone ideas para realizar de forma grupal retos expresivos de emociones, ideas y sentimientos.
	2.2. Pone en práctica diferentes danzas y bailes de varios países o culturas.

9. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

La temporalización permite tener una previsión ajustada de los elementos educativos, secuenciando los objetivos y equilibrando las decisiones del docente según las características del alumnado, su nivel inicial y la evolución en los aprendizajes de los contenidos (González y Campos, 2014). Según Viciano (2002), consiste en realizar un esquema con diferentes elementos educativos y donde se indica la duración de los contenidos, lo que permite observar de un vistazo el contenido de la programación.

Se debe partir del calendario escolar, considerando también los días festivos. Hay que tener también presentes las actividades complementarias del centro educativo contempladas en la programación general anual y que afectarán en el horario de clases de Educación Física. Asimismo, el docente será consciente de que dispone sólo de dos clases semanales de Educación Física, así como del tiempo real que se dedica a la tarea.

- Primera evaluación:

- Unidad didáctica de salud
- Unidad didáctica de balonmano

- Segunda evaluación:

- Unidad didáctica de bádminton.
- Unidad didáctica de atletismo (velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina).

- Tercera evaluación:

- Unidad didáctica de expresión corporal.
- Unidad didáctica de senderismo.

10. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La LOMCE la define como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera conscientes y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

1- Principios metodológicos.

La metodología que se llevará a cabo estará basada en unos principios metodológicos (Néreci, 1993):

- Orientar el aprendizaje por medio de la propia experiencia: aprender a aprender, favoreciendo el aprendizaje del propio alumno a través sesiones grupales, debates, experimentos propios, etc.
- Partir del nivel inicial, nivel de desarrollo y conocimientos previos del alumnado. Puede hacerse utilizando cuestionarios.
- Partir de los intereses, expectativas y motivaciones del alumnado, a través de estilos de enseñanza individualizadores, a través de cuestionarios donde se pregunte al alumno sobre sus expectativas y motivaciones al practicar Educación Física.
- Desarrollar el espíritu crítico, a través de reflexiones grupales o individuales.
- Orientar la Educación Física a un ambiente socializante, donde se promueva el diálogo entre el alumnado y entre docente y alumnado, para orientar el aprendizaje.
- Incentivar la iniciativa del alumno, potenciando su participación activa y su creatividad, facilitando su creación personal.
- Proporcionar aprendizajes significativos y funcionales, favoreciendo la transferencia de aprendizajes y conectando los contenidos de las sesiones con la vida cotidiana.

- Enseñar a investigar, fomentando las búsquedas bibliográficas sobre los contenidos trabajados.

2- Técnicas y estilos de enseñanza.

En cuanto a los métodos de enseñanza, Delgado (1991) los define como conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados para conseguir el aprendizaje de los alumnos. **Hay dos métodos: el inductivo**, que parte de las experimentaciones de los alumnos para llegar a conclusiones generales (de lo particular a lo general) y **el deductivo**, que parte de las enseñanzas del profesor para inferir conclusiones particulares (de lo general a lo particular).

Se pueden usar distintas técnicas y estilos de enseñanza:

- La basada en **el descubrimiento o la búsqueda**, utilizando el estilo de enseñanza de descubrimiento guiado y la resolución de problemas.
- La técnica de **diseño del alumno**, a partir de estilos de enseñanza de programa individualizado, alumnos iniciados y los que promueven la creatividad.
- La técnica de enseñanza **de instrucción directa**, a través de estilos de enseñanza de: mando directo, asignación de tareas, autoevaluación, inclusión, enseñanza recíproca, programas individuales, trabajos grupales, grupos reducidos, enseñanza modulada y estilos de enseñanza socializadores.

3- Estrategias de enseñanza.

Son la forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz y son:

- **Global**: Trata la tarea en su conjunto, pudiendo ser estrategia global pura (realización de la tarea en su totalidad), polarizando la atención (se hace énfasis en un aspecto) y modificando la situación real (se cambian las condiciones de ejecución).
- **Analítica**: Descompone la tarea en partes para ir integrándolas en el proceso de enseñanza y aprendizaje, pudiendo ser pura (se descompone la tarea según la importancia que otorgue el profesor), secuencial (se descompone la tarea según

su orden temporal), progresiva (se añaden progresivamente las fases según el orden temporal), progresiva inversa y progresiva pura (según que se añadan las fases en orden inverso de la parte final a la inicial, o a partir de la más importante para el profesor).

- **Mixta:** Combinación de las estrategias global y analítica.
- Canales de comunicación y feedback:

Los canales de comunicación pueden ser: visual (demostración, ayuda visual), auditivo (explicación, ayuda sonora) y kinestésico-táctil.

El feedback o conocimiento de la ejecución y de los resultados. Hay varios tipos de feedback:

1. En función del origen: Está el feedback interno (información que recibe el alumno de su propia ejecución) y externo (viene de fuera y se refiere a la adecuación o no de su ejecución).

2. Según el momento: feedback concurrente (se proporciona información mientras se realiza la acción), terminal (se proporciona información justo al final de la acción) y retardado (la información llega pasado un tiempo después de la acción).

3. Según la intención con que se conoce: descriptivo (describe la acción del alumno), evaluativo (se emite un juicio de valor cualitativo o cuantitativo), comparativo (con otros alumnos), explicativo (explica brevemente aspectos de la ejecución), prescriptivo (indicaciones de cambios en las siguientes ejecuciones) y afectivo (muestra aprobación o desaprobación por el resultado).

11. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Las actividades representan el elemento central del proceso de enseñanza y aprendizaje. Para Heredia (2004), hay diferentes **tipos de actividades**, desde el punto de vista de la planificación educativa:

- **De motivación:** son las que procuran motivar al alumnado hacia el contenido. Ejemplo: poner un vídeo explicativo al principio de la clase.
- **De iniciación:** Procuran averiguar los conocimientos previos del alumnado sobre los contenidos a desarrollar, así como sus expectativas, intereses y motivaciones respecto a esos contenidos.
- **De desarrollo:** Desarrollan los aprendizajes fundamentales. Serán la mayoría de los ejercicios de las partes principales de las sesiones.
- **De consolidación:** buscan asentar y asegurar los aprendizajes.
- **De refuerzo:** Para compensar carencias observadas en los aprendizajes del alumnado. Ejemplo: cambiar las dimensiones del campo en ciertas situaciones.
- **De ampliación:** Para aquellos alumnos que aprenden más rápido que el resto. Serán actividades complementarias con mayor dificultad para que no se estanquen.
- **De profundización:** Cuando un contenido suscita gran interés en los alumnos, se les facilitará información complementaria.
- **De síntesis:** Para constatar la asimilación de los contenidos trabajados.

En la programación de aula también haya que tener en cuenta las actividades extraescolares y las actividades complementarias.

- **Las actividades extraescolares** tienen unas características específicas: se realizan en el centro escolar o entorno próximo; se desarrollan fuera del horario lectivo; tienen carácter voluntario; complementan los objetivos de la Educación Física reglada y su gestión y coordinación depende de los centros educativos y de los profesores de la materia.
- **Las actividades complementarias** son aquellas organizadas por los centros educativos en el horario escolar y de acuerdo a su proyecto educativo. Se desarrollan dentro del horario lectivo y de forma esporádica y favorecen un aprendizaje significativo, como el conocer el medio natural. Pueden abarcar desde una mañana (excursión a la sierra) hasta una semana (la semana azul, con actividades acuáticas) y deben de coordinarse con el resto de profesorado, tanto de Educación Física como del resto, si se lleva a cabo una interdisciplinaridad.

12. RECURSOS DIDÁCTICOS

A) RECURSOS DIDÁCTICOS HUMANOS.

Nuestro centro dispone de 3 profesores de Educación Física, para las clases de Educación Física y bachiller. Están en constante comunicación con el Jefe de Estudios y con los departamentos de otras asignaturas, así como con los padres, para conseguir una adecuada coordinación en el desarrollo de las clases.

También se trabaja la coordinación con los docentes de Educación Física de otros niveles educativos, así como con los profesionales de la actividad física no docentes del centro, como monitores de natación o entrenadores que realizan actividades complementarias.

Se tiene especial contacto con los profesionales, bien del centro o de fuera del mismo, que se dedican a atender a alumnos con necesidades educativas de apoyo específicas, como tutores, logopedas, psicopedagogos o fisioterapeutas.

B) RECURSOS DIDÁCTICOS ESPACIALES.

Son las instalaciones deportivas escolares y también las que se utilizan para alcanzar objetivos dentro del área de Educación Física (como un convenio con una piscina municipal, o el medio natural cuando se realizan actividades físico-deportivas en este medio).

Una instalación deportiva es aquella, tanto al aire libre como cubierta, dedicada a la práctica de la actividad física y del deporte, en todas sus modalidades y posibilidades. El Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros en que se imparte Educación Secundaria Obligatoria:

- Un patio de recreo, parcialmente cubierto, susceptible de ser utilizado como pista polideportiva, con una superficie adecuada a los puestos escolares, nunca inferior a 900 metros cuadrados.
- Un gimnasio con una superficie adecuada al número de puestos escolares.
- Aseos y servicios higiénico-sanitarios adecuados al número de puestos escolares y del personal educativo, así como aseos y servicios adaptados para personas con

discapacidad, en el número y condiciones de uso establecidas por la legislación en materia de accesibilidad.

- Disponer las condiciones de seguridad, tanto en materia de incendios, de salubridad o frente al ruido indicadas en la legislación vigente, ventilación e iluminación natural y las condiciones de accesibilidad y supresión de barreras establecidas.

Nuestro centro podemos decir que cumple con todas las medidas descritas.

C) RECURSOS DIDÁCTICOS MATERIALES.

Son todos los recursos materiales que se van a utilizar, tanto para el alumno como para el profesor. Se estructuran en dos grandes grupos:

- Recursos materiales no específicos de Educación Física. Son: medio impresos (libros, fichas, apuntes, cuestionarios), visuales (carteles, pósteres, anuncios, diapositivas, transparencias), sonoros (CD), audiovisuales (vídeo, televisión), informáticos y Tic (internet, programas informáticos, plataformas digitales, móviles, etc.) y recursos soporte (cañón de vídeo, grabadora, pizarra, impresora, fotocopidora).
- Recursos materiales propios de Educación Física.
Puede ser material inventariable: canastas, espalderas, porterías, colchonetas, potro, etc.)
Puede ser material fungible, que se desgasta por el uso diario: aros, conos, cuerdas, pelotas, picas, etc.).

Nuestro centro, respecto a los materiales no específicos de Educación Física, dispone de una sala de informática, con 20 ordenadores, conectados a internet y con wifi, así como un cañón de vídeo y de proyecciones, dotado de pizarra digital. También dispone de impresoras y una fotocopidora.

En cuanto a los recursos propios de Educación Física, el gimnasio dispone de buena luminosidad, espalderas en las paredes y numerosas colchonetas, además de presupuesto adecuado para abastecerse del material fungible que se necesite.

13. INTERDISCIPLINARIEDAD E INTRADISCIPLINARIEDAD

La interdisciplinariedad hace referencia a la implicación entre las distintas asignaturas, facilitando cambios conceptuales recíprocos, con aportaciones de influencia mutuas. Para abordar la interdisciplinariedad en Educación Física hay examinar los contenidos de otras materias del mismo nivel educativo, coordinando con los docentes de dichas materias las actuaciones a desarrollar.

La intradisciplinariedad es la relación entre los contenidos de las diferentes unidades didácticas de nuestra programación. El docente de analizar y revisar esta relación en el desarrollo de la unidad didáctica.

En las unidades didácticas que vamos a desarrollar en nuestra programación, vamos a fijarnos en la posible interdisciplinariedad con otras materias, procurando identificar los contenidos comunes, así como las acciones a realizar para el desarrollo de la misma.

14. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

Es otro de los capítulos que tenemos que abordar en el desarrollo de nuestra programación. Alguno de los valores que tienen carácter transversal, son: el respeto al medio ambiente, la interculturalidad, la cooperación, la sensibilización hacia las personas con discapacidad, fomentar la igualdad entre hombres y mujeres, promover la práctica deportiva, etc.

La necesidad de la transversalidad, aún sin especificarse sus contenidos, viene reflejada en las diferentes leyes educativas, como la LOGSE, la LOE y la LOMCE, que en sus preámbulos hablan de la necesidad de transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la responsabilidad, la libertad personal, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia.

15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La programación de aula se dirige a alumnos con diferentes capacidades, con distintos ritmos de aprendizaje y con diferentes motivaciones, por lo que el docente debe de adaptar las actividades de enseñanza y aprendizaje a estas diferentes necesidades educativas del alumnado. Esto pasa en Educación Física de una manera evidente. El alumnado tiene el derecho a alcanzar el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional. Por lo que se deben de aplicar estrategias que permitan adaptar, modificando o ajustando, ciertos elementos educativos a los alumnos que lo necesiten.

Estas adaptaciones pueden ser:

a) **Adaptaciones curriculares no significativas.**

Responden a las diferencias individuales del alumnado, pero sin implicar modificaciones de los elementos básicos del currículo. Estas modificaciones se conocen como “medidas ordinarias” y las especificamos en el desarrollo de las Unidades Didácticas, especialmente en la de Bádminton.

b) **Adaptaciones curriculares significativas.**

Son modificaciones que afectan a los elementos básicos del currículo oficial y requieren previa evaluación psicopedagógica. Modifican los objetivos generales de etapa y del área, así como los criterios de evaluación.

En legislación general, el artículo 9 del Real Decreto 1105/2014 habla del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, remitiendo a la legislado en la LOE en esa materia. Expresa que las Administraciones educativas fomentarán la calidad, equidad e inclusión educativa de las personas con discapacidad, la igualdad de oportunidades y la no discriminación, estableciendo medidas de flexibilización metodológica, adaptaciones curriculares y cualquier otra medida necesaria para atención a esa diversidad.

El artículo 17 del Decreto 48/2015, que regula el currículo para la ESO y Bachiller en la Comunidad de Madrid, se titula “atención a la diversidad y la organización flexible de las enseñanzas” y habla de la necesidad de regular las medidas de atención a la diversidad

que permitan a los centros una organización flexible de las enseñanzas. Entre estas medidas menciona las adaptaciones del currículo, las agrupaciones flexibles, el apoyo en grupos ordinarios y, entre otras, programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento y de atención personalizada para estos alumnos.

En nuestras unidades didácticas, las estrategias de aprendizaje que vamos a tener en cuenta en las sesiones, en los casos que haya que hacer adaptaciones de adaptación a la diversidad son:

- Atención individualizada, tanto en la información inicial como en la ejecución de los ejercicios.
- Pocas reglas y normas en las actividades.
- Utilizar un vocabulario adecuado al nivel de comprensión.
- Buscar la seguridad, evitando la lesión.
- Variantes en las actividades para dar opción de participar a todos.
- Colaboración entre los compañeros del propio grupo.
- Refuerzo positivo mayor.

16. EVALUACIÓN

El artículo 20 del RD 1105/2014 la define como los referentes para comprobar el grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa, estableciendo unos criterios de evaluación y unos estándares de aprendizaje en los Anexos I y II del mismo. La evaluación según esta norma será continua, formativa e integradora.

Igualmente, el Decreto 48/2015 establece para la Comunidad de Madrid, en su artículo 10, establece que la evaluación del proceso de aprendizaje será continua, formativa e integradora, con medidas de refuerzo cuando el progreso del alumno no sea el adecuado.

La evaluación de los aprendizajes tendrá carácter formativo, utilizándolo como instrumento para la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje y será también integradora, teniendo en cuenta la consecución de objetivos de etapa y el desarrollo de las competencias correspondientes. Se tendrá en cuenta, en la realización de las evaluaciones, las necesidades de los alumnos con necesidades educativas especiales y se evaluarán tanto

los aprendizajes de los alumnos como los procesos de enseñanza y la propia práctica de docente.

Por último, el artículo habla del derecho del alumno a una evaluación objetiva, así como la actuación colegiada de los docentes.

En los Anexos I, II y III se desarrollan los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje de cada curso y materia de la ESO y del Bachiller.

Diversos autores establecen las características que debe tener una evaluación formativa:

- Integradora: Se valorarán todos los elementos del proceso educativo, tanto el aprendizaje del alumno como el proceso de enseñanza y la práctica docente.
- Sistemática: Se debe actuar con unas premisas establecidas y continuadas.
- Continua: Se debe realizar la evaluación en diferentes momentos: inicial, reguladora y final.
- Técnica: Utiliza instrumentos y técnicas adecuadas al objeto de la evaluación.
- Práctica: Revisándose continuamente la eficiencia de la actuación.
- Participa: El alumnado debe participar activamente en el proceso evaluador.
- Significativa: Se evaluarán elementos que sirvan y repercutan en vida del alumno y le sirvan para aprender a aprender.
- Diversificada: Se utilizan variados instrumentos de evaluación, tanto cuantitativos como cualitativos.
- Personalizada: Se adaptará la evaluación a las características individuales del alumnado, atendiendo a la diversidad de manera natural y positiva.

Los tipos de evaluación, en función de quién participa en el proceso evaluador (González y Campos, 2014), son:

1.- **La coevaluación:** Está basada en la realizada entre iguales, es decir, el alumnado se evalúa entre sí. Cada alumno evalúa la actuación de sus compañeros, según las pautas y recomendaciones establecidas por el docente, intercambiándose opiniones y recomendaciones para la mejora individual y colectiva.

2.- **La autoevaluación:** Bien individual (el alumno se evalúa a sí mismo) o grupal (el grupo se autoevalúa). El alumno debe de conocer de antemano los objetivos buscados y los criterios de calidad en la tarea. Algún autor (Gimeno, 1992) opina que se debe emplear

más para apreciar cualidades personales y sociales que para valorar rendimientos académicos.

3.- **La evaluación compartida:** evaluación dialogada entre profesores y alumnos, intercambiándose información, con toma de decisiones mutuas o colectivas. Se lleva a cabo con instrumentos metodológicos como el cuaderno del alumno, el cuaderno del profesor, las fichas-sesión, las fichas-unidades didácticas, fichas de autoevaluación, entrevista profesor-alumno, etc.

17. UNIDADES DIDÁCTICAS

La unidad didáctica se puede definir, de acuerdo a las teorías constructivistas, como una propuesta de trabajo relativa a un proceso de enseñanza-aprendizaje completo, es decir, desde el establecimiento de un propósito de aprendizaje hasta la verificación del logro de ese aprendizaje.

Es un elemento de la programación de aula y en su diseño (Viciana, 2002) influyen tanto factores personales del docente (su formación, motivación, experiencia, etc.) como factores del contexto (directrices del currículo, cultura general del país o comunidad autónoma, proyecto educativo del centro, entorno próximo y características del alumnado).

Hay varios tipos de unidades didácticas: monográficas (desarrollan un bloque de contenido), variadas (desarrollan diversos bloques de contenidos) y abiertas (el contenido es negociado entre profesor y alumnos).

Las unidades didácticas variadas son las más interesantes a la hora de programar en Educación Física, sobre todo en secundaria, pues permiten interrelaciones entre diferentes contenidos de condición física y salud a través de juegos y deportes.

Las partes o elementos que deben contener una unidad didáctica son:

- **Título.** Debe recoger en pocas palabras el contenido y aprendizajes que debe alcanzar el alumnado.

- **Introducción.** Debe de exponer, de forma resumida, los aspectos relevantes que va a desarrollar, como curso al que se dirige, relación con el currículo oficial, propósito general, temporalización y elementos principales que la contienen.
- **Objetivos didácticos.** Son objetivos específicos, que deben tener relación con los generales de etapa. Deben ser entre seis y nueve y se expresarán en infinitivo. Para su desarrollo se deben tener en cuenta los 3 niveles de concreción curricular.
- **Competencias.** Se indicará como va a contribuir la unidad didáctica al desarrollo de las competencias que deben ser adquiridas por el alumnado al finalizar la ESO. Se expondrán las competencias que se abordan y las actividades a realizar para su desarrollo.
- **Contenidos.** Se puede abordar un solo bloque de contenidos (unidad didáctica monográfica) o varios (unidad didáctica variada). Los contenidos vienen marcados por la legislación, tanto general como autonómica, y se referirán a los diferentes ámbitos de la conducta humana (cognitivo, motor, afectivo y social).
- **Temporalización.** Se incluirá el trimestre, mes y número de la unidad didáctica, así como número de sesiones y duración de las mismas.
- **Intervención Didáctica.** Aquí se expondrán los métodos de enseñanza (deductivo o inductivo), las técnicas (instrucción directa, descubrimiento, indagación, etc) y estilos de enseñanza, los canales de comunicación (feed-back), etc.
- **Actividades de enseñanza y aprendizaje.** Se explicarán las actividades a realizar, la dinámica general de la clase y si hay conexión con actividades complementarias o extraescolares.
- **Recursos didácticos.** Tanto los recursos espaciales como materiales a utilizar, con el mayor detalle posible.

- Otros aspectos de la Unidad Didáctica: interdisciplinariedad, intradisciplinariedad y transversalidad.
- **Medidas de atención a la diversidad.** Debe estar siempre presente en cada unidad didáctica, especificando las medidas ordinarias y las adaptaciones físicas o intelectuales que haya que realizar.
- **Evaluación.** Se expondrán los criterios de evaluación a utilizar, así como los criterios de calificación, la temporalización de la evaluación y los instrumentos que se van a utilizar.
- **Innovación educativa.** Contribución de la unidad didáctica a la investigación educativa.
- **Las sesiones.** Son una parte de la unidad didáctica, que suele durar unos 50 minutos e incluye el traslado del alumnado al gimnasio o pista deportiva, los cambios de vestimenta y la organización de la clase, lo que reduce el tiempo disponible para la práctica.

Hay varias formas de estructurar una sesión de Educación Física. Una tradicional es la de: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, que está más enfocada a planteamientos fisiológicos.

Pensando más en planteamientos educativos, las partes de la sesión serían:

- Parte inicial: incluye la fase de llegada (cambios de ropa, pasar lista, etc), la fase informativa (recordatorio de la sesión anterior y presentación de la actual) y fase activa (con calentamiento, si procede).
- Parte principal: desarrollo de los contenidos según los objetivos propuestos.
- Parte final: con una fase activa (con menor intensidad, estiramientos, relajación muscular, etc.), una fase informativa (conclusiones y valoración de la sesión) y la fase de salida (contenidos de higiene y salud en el vestuario).

En el desarrollo de las acciones concretas de la sesión se deben incluir los elementos constitutivos de la unidad didáctica.

17.1 UNIDAD DIDÁCTICA DE SALUD

<p>UNIDAD DIDÁCTICA</p> <p>1</p>	<p>“NOS CUIDAMOS”</p>	<p>Nº SESIONES: 6</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar normas higiénicas, que nos facilitan una mejora de la salud. - Recordar hábitos alimenticios correctos y beneficios de una alimentación equilibrada. - Conocer la importancia de una buena hidratación. - Conocer las ventajas y riesgos para la salud de las diferentes actividades físico-deportivas que vamos a ir viendo. Saber las medidas preventivas para evitar problemas posturales. - Conocer las normas básicas de los primeros auxilios, valoración básica de un accidentado, respiración artificial y masaje cardíaco. - Tener una actitud crítica ante las prácticas con efectos negativos para la salud. - Conocer las lesiones más frecuentes del aparato locomotor. Saber cómo se hacen inmovilizaciones. - Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y de recuperación. - Ver las técnicas de relajación y respiración. 	
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ventajas y riesgos para la salud de las diferentes actividades físico-deportivas. - Hábitos nocivos para la salud. - Normas de seguridad, higiene y control postural. - Primeros auxilios, masajes cardio-respiratorios. - Lesiones más frecuentes. - Respiración y relajación. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades prácticas relacionadas con la higiene postural. - Taller de posturas. - Valoración del accidentado. Simulacro de resucitación cardio-respiratoria. - Realización de las principales inmovilizaciones. - Técnicas de relajación y control de la respiración. - Poner en práctica las pautas de higiene postural en la vida cotidiana. - Responsabilizarse del cuidado del propio cuerpo. - Concentración en la realización de actividades físicas. - Valoración del deber de auxilio ante un accidentado. 	
	<p>INTERDISCIPLINARIEDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lengua: Hablar y escuchar. Comprensión de textos. - Biología y Geología: Funciones de nutrición. <p>TRANSVERSALIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación en valores. - Salud laboral <p>COMPETENCIAS BÁSICAS: AA, SIE, CSC.</p>	
	Contenido por sesión	Actividades
SESIONES	1. Conoce y valora tu espalda.	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de ficha de autovaloración de salud en la espalda. - Conocemos músculos estabilizadores, fortalecemos abdominales y dorsales. - Vemos la ejecución correcta de los ejercicios. Ejercicios desaconsejados.
	2. Higiene y hábitos posturales.	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio postural, cuadrupedia, ejercicios de pelvis en colchoneta, trabajo con bandas elásticas y espalderas. - Taller de postura: como llevar mochilas, como sentarnos a estudiar.
	3. Normas de seguridad. Normas básicas de primeros auxilios.	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo evitar accidentes. Cómo ayudar a un accidentado. Simulacro de atención cardio-respiratoria. Hábitos correctos y nocivos sobre hidratación.

	4. Lesiones. Modelos de actuación	- Lesiones más comunes en la práctica deportiva: esguinces de tobillo, de rodilla. - Utilización de vendajes de tela, férulas de cartón, etc. - Ejemplos prácticos por parejas, haciendo uno de lesionado y cambio de roles.
	5. Respiración y relajación de Jacobson.	- Técnicas de respiración, diafragma y clavicular. - Test de relajación por el método de Jacobson. Individual, tumbado boca arriba con los ojos cerrados.
	6. Eutonía.	- Técnica de relajación para quitar las tensiones. Puede ser individual o por parejas. - Posiciones de eutonía. - Focalice la tensión y la atención en una parte del cuerpo. Ser consciente entre el límite entre donde acaba mi cuerpo y empieza el suelo.
METODO LOGÍA	Se usará instrucción directa para las partes teóricas. En las partes prácticas, la indagación Estilos de enseñanza tradicionales, socializadores, cognitivos, participativos.	
RECURSOS	- Humanos: 28 alumnos. - Espaciales: gimnasio. - Materiales: colchonetas, espalderas, bandas elásticas.	
EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN - Cuaderno del profesor - cuestionario tipo test. - Ficha de observación - Lista de control. - Higiene postural.	
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN - Valora y lleva a la práctica hábitos higiénicos. - Test de valoración de espalda. - Test de hábitos posturales. - Discrimina entre hábitos saludables y nocivos. - Aplica atención primaria al accidentado.	

17.2 UNIDAD DIDÁCTICA DE BALONMANO

<p>UNIDAD DIDÁCTICA 2</p>	<p>“MANO AL BALÓN”</p>	<p>Nº SESIONES: 8</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos básicos del balonmano. - Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en los juegos y deportes colectivos. - Mostrar una actitud de tolerancia y respeto hacia los diferentes niveles de juego de sus compañeros. - Adquirir las destrezas necesarias para realizar pases, botes, lanzamientos y recepciones. - Participar en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación y respeto. - Mantener las medidas de seguridad óptimas en cada momento. 	
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de vocabulario específico del balonmano. - Principios básicos de ataque y defensa. - Capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades motrices. - Práctica de habilidades específicas y conceptos técnico-tácticos aplicados al balonmano. - Conocimiento de la estrategia óptima del balonmano. - Actividades de acomodación de la actuación individual y/o colectiva ante los estímulos externos. - Práctica de habilidades específicas y conceptos técnico-tácticos aplicados al balonmano. - Conocimiento de la estrategia óptima del balonmano. - Actividades de acomodación de la actuación individual y/o colectiva ante los estímulos externos. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud positiva hacia la práctica del bádminton, respeto con los compañeros, material y profesorado. - Aceptación de las reglas y normas básicas del balonmano. - Aceptación del reto que supone competir contra los demás sin que ello suponga una rivalidad mal entendida. 	
	<p>INTERDISCIPLINARIEDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matemáticas: Conteo de puntos y medidas de la pista. - Lengua: Hablar y escuchar. Comprensión de textos. <p>TRANSVERSALIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación en valores. - Salud laboral <p>COMPETENCIAS BÁSICAS: AA, SIE, CSC.</p>	
SESIONES	Contenido por sesión	Actividades
	1. Familiarización y pase.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las normas y reglas básicas del balonmano. - Explicación de la técnica del pase al pecho. - En 4 grupos, colocados en círculo, practican dicho pase. - Mareíto: uno se coloca en medio del círculo y tiene que interceptar los pases de los demás. - Juego de los 10 pases: cada vez que un equipo consiga dar 10 pases sin que el balón caiga al suelo es un punto.

	2. Pase y recepción.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del pase picado y pase por encima de la cabeza. - Explicación de la recepción del balón. - En círculo, practican los 3 tipos de pase y la recepción. - Mareíto con los 3 tipos de pase. - Dos filas enfrentadas. El primero hace uno de los pases vistos y se coloca el último de la otra fila.
	3. El bote.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del bote alto en progresión y bote bajo. - Relevos: por grupos, ida y vuelta de uno en uno botando el balón y pase al siguiente de mi fila. - Filas enfrentadas y separadas. El primero sale andando botando el balón y a mitad de camino realiza pase al pecho al primero de la otra fila y se coloca el último. - Igual, pero saliendo corriendo y realizando el pase que cada uno quiera. El primero de la otra fila debe recepcionar correctamente.
	4. El lanzamiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del lanzamiento y lanzamiento en suspensión. - Uno se pone de portero y los demás le lanzan penaltis. El que se ha puesto se coloca en la fila y el que acaba de lanzar se pone de portero. - Fila en el centro del campo, salimos botando individualmente y al llegar al área lanzamiento a puerta. Primero sin salto y luego saltando ya tirando a puerta antes de pisar el área. - Igual, pero salimos por parejas y cada vez tira uno de la pareja.
	5. 2x1 y 1x1.	<ul style="list-style-type: none"> - Practicamos lanzamiento a puerta en suspensión. - Un portero, una fila de pasadores y otra de atacantes. El que ataca recibe pase del pasador y se aproxima al área para intentar marcar gol. El atacante pasa a ser portero, el portero pasador y el pasador atacante.

		<ul style="list-style-type: none"> - Igual, pero el que ataca juega 1x1 con un defensor, intentado que la jugada acabe en gol. El defensor tiene que evitar que la jugada acabe en gol. - Igual pero los atacantes salen de 2 en 2. Se juega un 2x1.
	6. Prueba grupal.	<ul style="list-style-type: none"> - Como ya se les avisó el día anterior, para esta sesión cada grupo tenía que prepararse un aspecto técnico de los trabajados durante la unidad didáctica para explicárselo al resto de la clase. - De cada grupo salen dos, elegidos por sorteo. - Los alumnos que les haya tocado de cada grupo realizan dos ejercicios para el resto de la clase, con su debida demostración y explicación, sobre el aspecto técnico que les haya tocado.
	7. Partidos.	<ul style="list-style-type: none"> - Se divide la clase en 4 equipos equilibrados y se hace un torneo en el que juegan semifinales, tercer y cuarto puesto y la final.
	8. Examen.	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará la ejecución de los aspectos técnicos trabajados durante la unidad, así como las acciones de ataque y defensa.
METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de enseñanza: Instrucción directa - Estilo de enseñanza: Asignación de tareas - Estrategia de enseñanza: Global pura 	
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: 28 alumnos - Espaciales: Pista polideportiva - Materiales: Balones de balonmano y conos 	
EVALUA	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN <ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor - Trabajo teórico - Ficha de observación 	

CIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN <ul style="list-style-type: none"> - Practicar las habilidades específicas de carácter técnico, táctico y reglamentario del balonmano. - Identificar sus reglas más importantes. - Ser capaz de organizar y colaborar en las competiciones deportivo-recreativas.
-------------	---

17.3 UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO: VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 4	“MIRA QUE VELOZ SOY”	Nº SESIONES: 4
SESIONES	Contenido por sesión	Actividades
	1. Familiarización.	<ul style="list-style-type: none"> - Hacerles preguntas sobre las condiciones físicas básicas y sobre lo que saben del calentamiento de velocidad con respecto al de resistencia. - Juego del pilla-pilla individual y por parejas. - Realizar salidas de velocidad de todo tipo: normal, de espaldas, desde sentado en el suelo, sentado de espaldas, tumbado. - Juego del bulldog: el que liga solo puede pillar sin salirse de la línea central. Los pillados pasan también a ligársela.
	2. Salidas de velocidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Juego de los zombis: el que se la liga tiene que pillar por todo el patio a los demás. Los pillados se convierten en zombis y ligan también. - Salidas de varios tipos: pies juntos, pies juntos y de espaldas, de rodillas, tumbados, por parejas de la mano, por parejas del hombro. - Carreras de relevos: tienen que llegar hasta la señal y volver para que salga el siguiente de tu equipo. Gana el equipo entero que antes llegue al lugar de inicio.

	<p>3. Velocidad de reacción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juego del pañuelo: Dos equipos y el profesor en medio sujetando un “pañuelo”. Cada miembro del equipo tiene un número y cuando el profesor diga números sale el que le toque de cada equipo. El que consiga llevar el pañuelo hasta su zona o pillar al otro antes de que llegue a su zona con el pañuelo gana. - Juego de blanco y negro: una mitad espalda con espalda con la otra mitad. Los de un lado son blanco y los del otro negro. Cuando el profesor diga un color los que son ese color tienen que llegar a hasta la línea indicada y los otros tienen que pillarlos antes de que lleguen. - Tienen que ir a tocar la parte del patio que el profesor diga lo más rápido posible.
	<p>4. Prueba 50 metros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizará un test de velocidad de 50 metro para medir la velocidad de desplazamiento. - Profesor con brazo en alto gritará “listos”. A la señal de “ya” pulsará el cronómetro y el alumno empezará a correr. - Tienen dos intentos y se anota el mejor tiempo.
<p>METODO LOGÍA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de enseñanza: Instrucción directa - Estilo de enseñanza: Asignación de tareas. - Estrategia de enseñanza: Global pura. - Participativos: al trabajar en equipos en algunas pruebas. 	
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir una mejora de la condición física. - Adquirir actitudes saludables para la mejora de la calidad de vida. - Dosificar el esfuerzo en función de las posibilidades de la tarea. - Conocer métodos y medios para el desarrollo de la velocidad. - Identificar las diferentes manifestaciones de la velocidad. 	

CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de velocidad. Manifestaciones básicas. - Métodos de desarrollo de la velocidad. - Medios para el desarrollo de la fuerza como salidas o sprints. - Aceptación de sus posibilidades físicas. - Motivación hacia la práctica de actividad física.
	<p>INTERDISCIPLINARIEDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biología y geología. - Lengua: Hablar y escuchar. Comprensión de textos. <p>TRANSVERSALIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación en valores. - Salud laboral <p>COMPETENCIAS BÁSICAS: AA, SIE, CSC.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: 28 alumnos - Espaciales: Pista polideportiva - Materiales: equipamiento básico para hacer atletismo (camiseta, pantalón, zapatillas).
EVALUACIÓN	<p>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normotipo individualizado. - Lista de control. - Trabajo de autoplanificación. - Cuaderno del alumno. <p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la ejecución de los aspectos fundamentales de las carreras de velocidad respecto al nivel inicial, aceptando el nivel alcanzado, - Realiza un buen uso de los recursos espaciales. - Incrementa las cualidades físicas relacionadas con la salud respecto al nivel inicial.

17.4 UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO: LONGITUD

<p>UNIDAD DIDÁCTICA 5</p>	<p>“MIRA CUANTO SALTO”</p>	<p>Nº SESIONES: 4</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir una mejora de la condición física. - Adquirir actitudes saludables para la mejora de la calidad de vida. - Dosificar el esfuerzo en función de las posibilidades de la tarea. - Identificar las diferentes manifestaciones de la velocidad. 	
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de velocidad. Manifestaciones básicas. - Métodos de desarrollo de la velocidad. - Medios para el desarrollo de la fuerza como salidas o sprints. - Aceptación de sus posibilidades físicas. - Motivación hacia la práctica de actividad física. - Aceptación de sus posibilidades físicas. - Motivación hacia la práctica de actividad física. <p>INTERDISCIPLINARIEDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matemáticas: Talonamiento y medición de longitud. - Lengua: Hablar y escuchar. Comprensión de textos. <p>TRANSVERSALIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación en valores. 	

	<p>- Salud laboral</p> <p>COMPETENCIAS BÁSICAS: AA, SIE, CSC.</p>	
SESIONES	Contenido por sesión	Actividades
	1. Familiarización.	<ul style="list-style-type: none"> - Hacerles preguntas sobre las condiciones físicas básicas y sobre lo que saben del calentamiento cuando se van a trabajar saltos. - Carrera de relevos para trabajar este contenido explosivo. - Prueba libre para realizar salto de longitud sobre el foso.
	2. Saltos.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la técnica para el salto de longitud: carrera, aproximación, batida, salto, despegue y caída. - Medir la distancia (talonamiento) para la carrera usando conos y cálculo de la batida sin pisar la plastilina. - Salto sin carrerilla, con pies juntos e impulsión de brazos. Cayendo en colchoneta. - Salto con pasos iniciales e impulsión de brazos. - Trabajo de caídas en una colchoneta quitamiedos con pies y manos adelante.
	3. Saltos por parejas.	<ul style="list-style-type: none"> - Pilla-pilla tumbados. · se la ligan y tienen que pillar a los demás durante 1 minuto. Cuando son pillados deben colocarse tumbados, de tal manera que para ser salvado otro compañero tiene que tumbarse a su lado y un tercero saltar a ambos por encima. - Colocados por parejas. Uno realiza el salto completo en el foso y el otro le dice si ha pisado la línea y en el caso de no ser nulo mide la distancia de salto. Cambio de roles.
	4. Prueba de longitud	<ul style="list-style-type: none"> - Realizarán un test de salto y el profesor medirá la distancia saltada en el foso. Cada alumno tiene 3 intentos y el profesor se quedará con la mejor marca.

METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de enseñanza: Instrucción directa y feedback en cada tarea. - Estilo de enseñanza: Indagación, asignación de tareas. - Estrategia de enseñanza: Global pura. - Estilos individualizados al afrontar diferentes dificultades. - Participativos en ejercicios al trabajar por parejas.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: 28 alumnos - Espaciales: Pista polideportiva. - Materiales:
EVALUACIÓN	<p>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:</p> <p>Lista de control (procedimientos y actitudes).</p> <p>Conceptos</p> <p>Hoja de autoevaluación (técnica de carrera).</p> <hr/> <p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la ejecución de los aspectos fundamentales de las carreras de velocidad respecto al nivel inicial, aceptando el nivel alcanzado, - Realiza un buen uso de los recursos espaciales. - Incrementa las cualidades físicas relacionadas con la salud respecto al nivel inicial.

17.5 UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO: LANZAMIENTO DE JABALINA

UNIDAD DIDÁCTICA 6	“LA JABALINA ES MI AMIGA”	Nº SESIONES: 4
---------------------------	----------------------------------	-----------------------

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir una mejora de la condición física. - Adquirir actitudes saludables para la mejora de la calidad de vida. - Dosificar el esfuerzo en función de las posibilidades de la tarea. - Conocer métodos y medios para el desarrollo de la velocidad. - Identificar las diferentes manifestaciones de la velocidad. 	
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de velocidad. Manifestaciones básicas. - Métodos de desarrollo de la velocidad. - Medios para el desarrollo de la fuerza como salidas o sprints. - Aceptación de sus posibilidades físicas. - Motivación hacia la práctica de actividad física. 	
	<p>INTERDISCIPLINARIEDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matemáticas: Medición de la distancia. - Lengua: Hablar y escuchar. Comprensión de textos. <p>TRANSVERSALIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación en valores. - Salud laboral <p>COMPETENCIAS BÁSICAS: AA, SIE, CSC.</p>	
	Contenido por sesión	Actividades
	1. Familiarización.	- Hacerles preguntas sobre el lanzamiento de jabalina para saber que conocimientos previos tienen. En esta unidad didáctica se va a trabajar siempre con picas que simularán ser jabalinas.

SESIONES		<ul style="list-style-type: none"> - Explicación y demostración de la técnica de lanzamiento de jabalina con una pica: agarres, carrera, armado y lanzamiento. - Cada alumno lanza una pica desde estático, sin carrera. A ver quien llega más lejos. - Igual, pero con la mano no dominante.
	2. Lanzo aros y picas.	<ul style="list-style-type: none"> - Picas encajadas en conos en posición vertical. Los alumnos deben lanzar aros e intentar meterlos en las picas. - Situados a 8 ó 10 metros de la portería de fútbol, lanzar las picas en estático (solo armado y lanzamiento) e intentar meter gol. Igual pero con carrera previa. - Colgamos 3 aros del larguero de la portería de fútbol y a cada aro le damos una puntuación. Con carrera los alumnos tienen que intentar meter la pica por ellos. Se realizan varias rondas y van sumando los puntos conseguidos. Vamos aumentando la distancia progresivamente.
	3.Lanzamientos por grupos.	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos formarán dos grupos y ambos estarán colocados en el mismo extremo de la pista. De dos en dos realizarán 4 apoyos de carrera lateral con el brazo ejecutor ya extendido y la fase final del lanzamiento. - Igual, pero realizar 6-8 apoyos y al pasar por la señal colocar la jabalina. - Se realizará el lanzamiento completo: carrera suave, colocación, pasos laterales, armado y lanzamiento. Hasta que no han lanzado dos alumnos no se preparan los dos siguientes.
	4. Prueba final de lanzamiento de jabalina.	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos lanzan las picas y se mide la distancia obtenida. Cada alumno tiene 3 intentos y el profesor se quedará con la mejor marca.

METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de enseñanza: Instrucción directa - Estilo de enseñanza: Asignación de tareas - Estrategia de enseñanza: Global pura
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: 28 alumnos - Espaciales: Pista polideportiva - Materiales:
EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Lista de control (procedimientos y actitudes). Conceptos Hoja de autoevaluación (técnica de lanzamiento).
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la ejecución de los aspectos fundamentales de las carreras de velocidad respecto al nivel inicial, aceptando el nivel alcanzado, - Realiza un buen uso de los recursos espaciales. - Incrementa las cualidades físicas relacionadas con la salud respecto al nivel inicial.

17.6 UNIDAD DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 7	“TENGO MUCHO RITMO”	Nº SESIONES: 6
	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar las ayudas adecuadas para composición. - Ejecutar correctamente las coreografías. - Ejecutar correctamente composiciones en grupos pequeños. - Componer y presentar una coreografía con elementos gimnásticos básicos, saltos, giros. 	

OBJETIVOS	- Conocer y utilizar los sistemas de ayuda y trabajar con concentración y seguridad.	
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento específico y prevención de lesiones. - Terminología específica de los diferentes elementos: agarres y ayudas. - Ejecución de habilidades de expresión corporal. - Ejecución de ejercicios posturales con seguridad. - Cooperación. - Realización de ayudas a los compañeros en los diferentes ejercicios. 	
	<p>INTERDISCIPLINARIEDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biología y geología: componentes biológicos del cuerpo. - Lengua: Hablar y escuchar. Comprensión de textos. <p>TRANSVERSALIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación en valores. - Salud laboral <p>COMPETENCIAS BÁSICAS: AA, SIE, CSC, CEC.</p>	
SESIONES	Contenido por sesión	Actividades
	1.- Cuento Motor	- El profesor cuenta una historia ambientada con música y los alumnos hacen los movimientos que dice el cuento: pasar por debajo de un puente, caminamos como gigantes, desplazamientos como ranas o como un cangrejo hacia atrás, saltos de canguro, etc.
	.2.- Película muda.	<ul style="list-style-type: none"> - Grupos de 5 o 6 alumnos tienen 5 minutos para preparar una escena de una película que después la representan sin hablar y los demás grupos deben de adivinar la película. - Los mismos grupos deben representar mediante movimientos, un momento importante de la vida de uno de ellos. Los demás grupos intentarán averiguarla. A

		continuación, el grupo ejecutor explicará de que se trata.
	3.- Viva la música.	<p>- Se divide la clase en grupos de 3 o 4 y deben elegir entre 2 canciones propuestas por el profesor y deben representar lo que les inspire la música de la que elijan, pudiendo utilizar material para mejor representación.</p> <p>- Igual, pero en grupos de 7, aumentando así la dificultad de la composición.</p> <p>- Todos en círculo, el profesor pone música y uno que está en el medio baila con total libertad lo que le inspire la música y el resto tiene que imitarle. El del medio va rotando, de manera que todos pase por el medio.</p>
	4.- Escribimos con el cuerpo.	<p>- Se forman 3 grandes grupos. Un grupo, en el suelo, tiene que crear la palabra que ellos quieran, sólo empleando sus cuerpos. Los demás grupos tienen que adivinar que palabra es. A continuación, cambio de roles.</p> <p>- Por parejas tienen que usar la técnica de “agarre y ayuda” y hacer desplazamientos de carretilla, de cangrejo, de oruga, etc. También equilibrios con diferentes apoyos y giros.</p>
	5.- Contento o triste.	<p>- Por parejas, uno expresa un sentimiento sin hablar (como que está triste, contento, enfadado, cansado) y el otro expresar el sentimiento contrario.</p> <p>- Las estatuas: por parejas, uno se coloca en una postura determinada y el otro con los ojos tapados y tocándolo con las manos, deberá averiguar y copiar la postura.</p> <p>- Por parejas, uno es un montón de barro y su compañero le debe moldear a su gusto moviendo las partes de su cuerpo. Cuando se acabe el tiempo todos los demás moldeadores o “artistas” tienen que adivinar que es cada una de las figuras de barro de los demás. Cambio de roles.</p>
	6.- Coreografía final.	En las demás sesiones, se les informó que para hoy debía hacer una coreografía sencilla de una canción de su elección, en 2 grandes grupos. Para ello, se les dejó los 10 minutos finales de cada sesión anterior para ensayarla y practicarla. Se les deja también la mitad de la sesión de hoy como ensayo final.

		A continuación, desarrollan las coreografías, valorando el profesor la coordinación, desinhibición y complejidad.
METODO LOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Se usa la técnica de instrucción directa y de asignación de tareas. - También usaremos descubrimiento guiado y enseñanza mediante búsqueda. 	
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos: 28 alumnos - Espaciales: gimnasio. - Materiales: colchonetas, espalderas 	
EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN <ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor - cuestionario tipo test. - Ficha de observación 	
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN <ul style="list-style-type: none"> - Utiliza distintas técnicas de ayuda y agarres. - Realiza un buen control postural en la ejecución de las figuras. - Toma parte en los cambios de roles. - Realiza aportaciones y sugerencias al grupo. - Participa en la composición de la coreografía. 	

17.7 UNIDAD DIDÁCTICA DE SENDERISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 8	“HAGO SENDERISMO	Nº SESIONES: 6
-------------------------------------	-------------------------	-----------------------

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el senderismo como actividad física en medio no estable. - Conocer el medio natural y de sus recursos. - Conocer el equipamiento básico para practicas actividades de senderismo, en función de una duración corta. - Conocer aspectos básicos de la meteorología y como reaccionar ante fenómenos metereológicos adversos. - Conocer la influencia de las actividades en la naturaleza en la conservación del medio ambiente y practicar conductas adecuadas. - Conocer normas básicas sobre orientación y normas de seguridad. 	
CONTE NIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de las normas de seguridad en la práctica de actividades en el medio natural. - Recursos naturales y artificiales básicos para la orientación. - Conocimiento y puesta en práctica de las normas de conservación del medio natural. - Puesta en práctica de actitudes relacionadas con la convivencia del grupo en el medio natural y con la conservación del medio. - Manejar los utensilios que se deben llevar en las excursiones, como mochilas y conocimiento del material a llevar y sus indicaciones. - Valoración y conocimiento de las condiciones climáticas que podemos encontrar en el medio natural. 	
COMPETEN CIAS BÁSICAS.	CL; AA; SIEE; CSC.	
INTERDIS CIPLINA RIEDAD	Biología y Geología: conocimiento de los seres vivos.	
	Contenido por sesión	Actividades
	1. Qué es el senderismo.	- Sesión teórica en clase. Lo primero cada alumno debe explicar que le dice la palabra senderismo, para saber los conocimientos previos.

SESIONES		<ul style="list-style-type: none"> - Los que hayan realizado senderismo, explicarán con quién, dónde, que material llevaban y sus impresiones y sensaciones. -El profesor valora esas experiencias de los alumnos, haciéndoles preguntas sencillas sobre aspectos técnicos del senderismo y hace así una composición conjunta de los conocimientos de los que partimos.
	2. Dónde hacemos senderismo.	<ul style="list-style-type: none"> - El profesor explica conceptos básicos relacionados con el senderismo: material que deben llevar, que tipos de medios naturales nos podemos encontrar y sus características, zonas principales en la Comunidad de Madrid, etc. - El profesor prepara una mochila con una serie de utensilios al lado (brújula, cantimplora, cuerda, gorra, impermeables, bastones, crema solar, linterna, Betadine, etc.) y les pide alumnos que los vayan metiendo en la mochila, si consideran que son necesarios. Los alumnos deben de explicar para que les puede servir cada uno en la naturaleza y el grado de importancia de cada uno. El profesor aprueba o corrige, explicando. - Explicación del profesor con medios gráficos del valor natural de cada uno de los espacios abiertos que está previsto visitar y que acciones hay que realizar para evitar su degradación. - Medidas básicas de seguridad en el medio natural.
	3. Que bonito es el otoño.	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace una primera salida, preferentemente un viernes, dentro del primer trimestre. Se acuerda la misma con los profesores de las demás asignaturas. Se hace una marcha de iniciación, con recorrido asequible. - Se hace previamente una lista con el material que deban llevar, a raíz de lo visto en la sesión anterior. - Se busca zona con paisajes otoñales para que aprecien el contraste de la vegetación.
	4. Vamos a la nieve	<ul style="list-style-type: none"> - Excursión a Navacerrada a la zona del escaparate y alrededores, ruta corta por Camino Smith. Se busca zonas con nieve blanda para evitar resbalones y caídas. - Medidas de seguridad. Equipo básico (guantes, botas, gorro y poco más)

	5. Ya es primavera	-Excursión en mayo o junio a la sierra. Por ejemplo, a Cotos con subida a Laguna de Peñalara. Medidas de seguridad. Normas básicas sobre orientación. Convivencia en el grupo y con demás senderistas. - Nociones básicas de fauna y flora que nos encontramos.
	6. Recapitulación y puesta en común.	- Sesión en clase. Cada alumno hace una composición escrita con las reflexiones y momentos preferidos de las excursiones. - Test a modo de prueba, sobre lo trabajado y vivenciado en esta Unidad Didáctica. - Puesta en común de los resultados.
METODOLOGIA		- Las actividades de clase se realizarán en grupo de toda la clase. - Las actividades en medio natural en pequeños grupos fáciles de controlar. Se contará con el apoyo de otros profesores. - Se empleará la técnica de enseñanza basad en el descubrimiento o la búsqueda y la instrucción directa.
RECURSOS		- Humanos: 28 alumnos. Varios profesores de apoyo en las salidas. - Espaciales: Clase, sala de proyecciones y medio natural. - Materiales: mochila, gorra, guantes, botas, brújula, etc. En suma el equipamiento necesarios para hacer senderismo.
EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN - Cuaderno del profesor - Trabajo teórico - Ficha de observación. - Cuaderno del alumno.	
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN - Acepta y respeta las normas de seguridad. - Respetas las normas para la conservación del medio natural. - Dialoga y acepta las decisiones tomadas por la mayoría del grupo - Asimila la información relativa a los cuidados del medio ambiente.	

18. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- * Blazquez, D. (2012). Diez competencias docentes para ser mejor profesor en Educación Física.
- * Cantón, I. (2004). Planes de mejora en los centros educativos. Zaragoza. Algibe.
- * Cardona, O. D. (2001). La necesidad de repensar de manera holística los conceptos de vulnerabilidad y riesgo. Red de Estudios Sociales en Prevención de Desastres en América. www.desenredando.org
- * Delgado, M. A. (1991). Los estilos de Enseñanza en la Educación Física. Granada. I. C. E.
- * Díaz Lucea, J. (2005). La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física. Inde. Barcelona.
- * Gimeno , J. (1992). Ámbitos de diseño. Comprender y transformar la enseñanza. Madrid. Morata.
- * González, M.D. y Campos, A. (2014). Intervención docente en Educación Física en Secundaria y en el deporte escolar. Editorial Síntesis. Madrid.
- * Néreci, I. G. (1993). Hacia una didáctica general dinámica. Buenos Aires. Kapelusz.
- * Normativa:
 - Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)
 - Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
 - DECRETO 48/2005, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- * Ureña, F. (2000). Deporte escolar: Educación y Salud. Ayuntamiento de Murcia. Murcia.
- * Ureña, F. (2009). La Educación Física en secundaria basada en competencias. Madrid.
- * Viciano, J. (1999). Apuntes de la programación en intervención didáctica en el deporte escolar. Educación Física y Deportes.
- * Viciano, J. (2002). Planificar en Educación Física. Inde. Barcelona.

19. ANEXOS

19.1 ANEXO 1. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA 3: BADMINTÓN

1- Introducción

La siguiente unidad didáctica se llevará a cabo en el colegio Inmaculada Concepción, situado en la calle del General Díaz Porlier (Madrid), durante el curso académico 2018/2019. Dicha unidad será realizada para 1 curso de 1º de la ESO “B”, donde hay un total de 28 alumnos, 14 chicos y 14 chicas. Es un grupo heterogéneo, cada alumno tiene diferentes características y cualidades. Hay alumnos a los que les gusta mucho la educación física y otros a los que no les atrae e incluso presentan algo de sobrepeso, pero todos son capaces de realizar las actividades propuestas sin problema. Este curso no cuenta con ningún alumno con necesidades educativas especiales.

Esta unidad didáctica ha seguido la normativa de la LOMCE, la cual es la ley educativa que se encuentra actualmente vigente según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el cual se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Los objetivos, contenidos, competencias y demás elementos curriculares se han desarrollados en base a dicha ley.

La edad comprendida entre los alumnos de 1º de la ESO está entre los 12 y 14 años.

Los objetivos principales que se desarrollarán durante esta unidad didáctica se centrarán en que los alumnos adquieran una serie de conocimientos de la modalidad deportiva del bádminton y que dicho deporte sirva como herramienta para adquirir una serie de competencias clave en los alumnos.

2- Objetivos

Sin entrar en detalle sobre los Objetivos Generales de Etapa (O.G.E), los cuales vienen marcados por el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, y por el cual se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad de Madrid, nos centraremos en los objetivos didácticos.

Estos objetivos didácticos son los que concretan a los objetivos generales marcados por la ley y en las que el propio profesor los dictamina en función de los objetivos que quiera trabajar de manera más específica con su clase.

Los objetivos que nos marcamos con esta unidad didáctica son los siguientes:

- Valorar la importancia del bádminton como herramienta para fomentar hábitos deportivos, como asentar los contenidos propios de la materia de una forma lúdica, participativa y motivadora para un aprendizaje más significativo.
- Aprender la técnica básica del bádminton.
- Desarrollar algunas competencias a través del bádminton.
- Comprender los riesgos que tiene la mala práctica deportiva.
- Mantener las medidas de seguridad óptimas en cada momento.
- Respetar a los compañeros y profesores. Fomentar el espíritu crítico y reflexivo de los alumnos a través de sus actos, desarrollando la empatía y comportamientos pro-sociales hacia sus compañeros y profesores.
- Mostrar una actitud de tolerancia hacia los diferentes niveles de juego de sus compañeros.
- Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos básicos del badminton.
- Participar en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación y respeto.

3- Competencias

Durante esta esa unidad didáctica se desarrollarán las siguientes competencias clave:

- Comunicación lingüística
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
- Competencia digital.

De una manera más específica las competencias se trabajarán de la siguiente manera a lo largo de la unidad:

Competencia lingüística

Esta competencia se trabajará de una manera general a través del desarrollo de trabajos o actividades en las cuales los alumnos tengan que mostrar una buena capacidad de síntesis y una adecuada claridad en la exposición.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Esta competencia trata contenidos del ámbito de la salud y hábitos saludables. Además el desarrollo de esta competencia cobra cierta gran importancia puesto que se emplea tecnología en el diseño del volante y raqueta.

Aprender a aprender

Dicha competencia se fomentará durante toda la unidad didáctica puesto que uno de los objetivos que se tiene es que todos los alumnos participen de una manera activa, buscando siempre el sentido crítico y reflexivo a lo largo de las sesiones.

Competencias sociales y cívicas

Para desarrollar esta competencia se valorará las interacciones que se produzcan entre los propios alumnos, el profesor y el material utilizado en cada sesión. De esta manera se dará importancia a la actitud que tengan en clase.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

Con esta competencia se busca que los alumnos participen de forma activa en cada una de las sesiones realizando los ejercicios y actividades demandadas por el profesor.

Competencia digital

Esta competencia guarda relación con la importancia que tiene la búsqueda de información con rigor y veracidad en internet. Para ello se inculca que los alumnos extraigan información mediante páginas fiables, artículos en revistas o libros digitales.

4- Contenidos

En primer lugar, hay que destacar que se trata de una unidad didáctica monográfica, ya que se trabajan contenidos pertenecientes a un solo bloque de contenido. En este caso, “Juegos y deportes”, extraídos del Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

Los contenidos didácticos que se van a trabajar de forma específica en esta unidad serán los siguientes:

- Exploración de diferentes formas de golpes en bádminton.
- Elección y realización de la técnica apropiada teniendo en cuenta las situaciones propias del juego.
- Realización de los desplazamientos más eficaces en función de las circunstancias dadas.
- Conocimiento sobre la estrategia óptima del bádminton.
- Ejecución de los golpes teniendo en cuenta la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Mejora de la propia condición física dentro de los niveles personales y de las posibilidades individuales.
- Análisis de los diferentes factores que intervienen en el juego y su interpretación para el desarrollo adecuado de la actividad.
- Actitud positiva hacia la práctica del bádminton, respeto con los compañeros, material y profesorado.

5- Temporalización

La unidad didáctica estará encuadrada al principio del segundo trimestre, entre el 8 de enero y el 1 de febrero. Tendrá una duración de cuatro semanas y al tener dos horas de clase a la semana (miércoles y viernes), se realizarán un total de 8 sesiones.

Enero/Febrero						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1		

6- Metodología

La metodología va a ser la herramienta con la que se pretende que los alumnos consigan adquirir los objetivos. En dicho apartado se hará referencia a distintos elementos que se engloban dentro de la metodología.

Métodos de enseñanza

El método que se utilizará durante esta unidad didáctica será el inductivo, ya que lo que se pretende es que los alumnos partan de un conocimiento específico hacia uno más global.

Para ello se dedicará tiempo al inicio de cada sesión para aportar la información básica del tema que se va a trabajar y a través de los ejercicios se irá guiando hacia conocimientos más generales.

Técnicas de enseñanza

La técnica que se utilizará será la de Instrucción directa puesto que se busca que los alumnos aprendan diferentes patrones motores mediante la imitación del propio profesor o de alumnos aventajados.

Estilos de enseñanza

A lo largo de la unidad didáctica se van a realizar distintos estilos de enseñanza en función de las sesiones correspondientes. Dicho esto, el estilo que más se va a dar en las diferentes sesiones es el de asignación de tareas.

Asignación de tareas

En este estilo se dará responsabilidad al alumnado del control del ritmo de ejecución, pero las actividades en su mayoría serán decididas por el profesor.

Estrategias de enseñanza

La estrategia que se va a utilizar es la global, en su variedad de:

Global pura

Se realizará en la mayoría de las sesiones donde se busca que los alumnos hagan ejecuten de forma completa los movimientos.

Canales de comunicación y feedback

Los canales de comunicación serán los siguientes:

Auditivo

A través del cual se harán las explicaciones y correcciones.

Visual

Cuando para demostrar cómo se hace el ejercicio el profesor haga una demostración visual.

Cinestésico

Cuando los alumnos necesiten un apoyo táctil en para la correcta realización de los ejercicios.

En cuanto a los tipos de feedback se pueden clasificar de distintas maneras según la función (evaluativo, descriptivo, explicativo, prescriptivo, comparativo y afectivo) y según su origen (intrínseco y extrínseco). A lo largo de toda la unidad didáctica se utilizarán todos según el contenido trabajado y las necesidades de los propios alumnos.

7- Actividades de enseñanza y de aprendizaje

Para este apartado se va a seguir la clasificación de Díaz Lucea (1994) y Heredia (2004), quienes presentan las siguientes actividades:

- **De motivación:** Al inicio de la unidad didáctica se pondrá un video sobre algunas de las jugadas más características del bádminton.
- **De iniciación:** Actividades simples para conocer los conocimientos previos de los alumnos.
- **De desarrollo:** Son las actividades para desarrollar los aprendizajes fundamentales. Serán en su mayoría los ejercicios de las partes principales de las sesiones.
- **De consolidación:** Las actividades para asegurar que asimilan los conceptos.
- **De refuerzo:** En función de las dificultades que tengan los alumnos, se realizarán variaciones en las actividades, como por ejemplo variar la altura de la red o las dimensiones del campo.

- **De ampliación:** En aquellos alumnos que tengan una mayor facilidad para adquirir los conceptos y realizar las tareas demandas, tendrán actividades complementarias con una mayor dificultad para que no se estanquen.
- **De profundización:** Si los alumnos tienen interés en seguir ampliando conceptos sobre el tema, se tendrá preparada información complementaria para facilitársela al alumnado.
- **De síntesis:** Actividades para constatar que los alumnos han asimilado los conceptos tratados.

8- Recursos didácticos

En este apartado se va a comentar los recursos necesarios para el desarrollo de la unidad didáctica. Se va a diferenciar entre los espaciales y los materiales:

Recursos didácticos espaciales

- Aula de clase
- Gimnasio

Recursos didácticos materiales

Recursos materiales no específicos de la Educación Física:

- Medios impresos: fichas de observación y evaluación.
- Medios visuales: Videos y diapositivas.
- Recursos informáticos: Ordenador con internet.
- Recursos soporte: Proyector.

Recursos materiales específicos de la Educación Física:

- 28 raquetas de bádminton
- 28 volantes
- Red de bádminton
- 20 conos

9- Interdisciplinariedad e intradisciplinariedad

En esta unidad didáctica se realizará una interdisciplinariedad con las asignaturas de:

* Matemáticas y ciencia y tecnología: con matemáticas hay interdisciplinariedad en el conteo de puntos. Respecto a ciencia y tecnología, en el diseño del volante y en la fabricación de las raquetas.

* Lengua y literatura: utilización de recursos lingüísticos a la hora de la exposición teórica de las clases por parte del profesor y de la comprensión por parte de los alumnos.

Hay que mencionar que se da una intradisciplinariedad entre esta unidad y otras unidades existentes en el curso. Esto se debe a que los conceptos que aprendan sobre algunos tipos de desplazamientos y estrategias del juego podrán trasladarlo a otros contenidos que se den, como por ejemplo en los bloques de “Deportes alternativos” y “Atletismo”.

10- Tratamiento transversal

De manera transversal a cualquier unidad didáctica se tratará de inculcar una serie de valores que estén presentes a lo largo del curso académico y vayan más allá de los propios contenidos. Algunos ejemplos son:

- Fomentar la igualdad entre hombres y mujeres.
- Situaciones de cooperación.
- Responsabilidad en el trabajo en equipo.
- Respeto por el medio ambiente.
- Promover la práctica deportiva.

Con esto se pretende que los alumnos adquieran una serie de actitudes y valores que no están reflejados en los contenidos del currículum pero que son muy importantes para su desarrollo personal.

11- Atención a la diversidad

En este apartado se tendría que reflejar las distintas adaptaciones que se van a tener en cuenta con el alumnado cuyas capacidades están limitadas o adaptadas a las del resto de compañeros.

El objetivo que se persigue es el de que todos los alumnos logren alcanzar el desarrollo personal en base a los contenidos impartidos.

Adaptaciones curriculares no significativas

Las medidas ordinarias son modificaciones de los elementos de la programación para dar respuesta a las diferencias individuales del alumnado pero que no implica cambios de los elementos básicos del currículo.

En nuestra clase de educación física nos podemos encontrar comúnmente a algún estudiante que se encuentre mal o se sienta indispuesto y alumnos que no hayan traído ropa deportiva y no puedan realizar la sesión de manera normal. No hay ningún caso de alumno con necesidades educativas especiales.

Además, tenemos a un alumno que se ha fracturado el tobillo de su pierna no dominante al sufrir una fuerte torcedura jugando el fútbol en actividades extraescolares. Tiene escayolada la pierna hasta un poco más debajo de la rodilla, por lo que puede mover esta articulación y presenta habilidad para moverse por el espacio con el apoyo de las muletas. Sus compañeros de clase más cercanos están atentos a él y le ayudan llevándole la mochila, abriéndole las puertas del colegio, etc. El tiempo de recuperación hasta que pueda volver a realizar deporte se estima en 4-5 semanas.

Para estos casos, hay que tener previstas una serie de adaptaciones que deben realizar los alumnos que presenten estos problemas.

Siguiendo a González y Campos (2014), se van a utilizar las siguientes medidas a lo largo de las diferentes unidades didácticas:

1. Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto.
2. Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades.
3. Desarrollo de estilos de enseñanza que promuevan la participación de estos alumnos.
4. Modificación de determinados elementos estructurales del juego como el número de jugadores, materiales, tiempos, espacios, etc.
5. Creación de un clima afectivo, donde los alumnos o alumnas no teman a expresar sus dificultades o limitaciones.

Dichas medidas estarán reflejadas en las sesiones en el apartado de “observaciones”, indicando en cada variación a la medida que se refiere indicando el número de las mencionadas anteriormente.

12- Evaluación

Los criterios de evaluación de una manera específica a esta unidad didáctica serán los siguientes:

Objetivos didácticos	Criterios de evaluación
Valorar la importancia del bádminton como herramienta para fomentar hábitos deportivos.	Desarrollar los conocimientos y cualidades del deporte del bádminton como herramienta para practicar actividad física.
Aprender la técnica básica del deporte seleccionado.	Aplicar habilidades motrices relativas al bádminton con precisión y control.
Desarrollar algunas competencias a través del bádminton.	Utilizar el bádminton como medio para desarrollar al alumno de manera global.
Comprender los riesgos que tiene la mala práctica deportiva.	Actuar de manera adecuada y segura a la hora de utilizar el material y realizar los ejercicios.
Mantener las medidas de seguridad óptimas en cada momento.	Controlar las distintas variables que intervienen en el deporte del bádminton, asegurando un desarrollo óptimo en cada situación.
Respetar a los compañeros y profesores	Entender el deporte del bádminton como una actividad saludable, donde se interactúe de manera adecuada con el resto de las personas y se fomente valores de superación, respeto y colaboración.

Criterios de calificación

- Participar de manera activa en las clases.
- Asistencia al 80% de las sesiones.
- Llevar la vestimenta y el material requerido en cada clase al menos el 80%

- Respetar a los compañeros y profesor.
- Cuidar el material.
- Entregar a tiempo los trabajos demandados.
- Realizar una prueba práctica sobre la técnica aprendida.

Los porcentajes que se van a dar a cada parte de la unidad didáctica serán los siguientes:

- Parte teórico-práctica (70%).
Trabajo teórico → 35% → Por grupos, tendrán que realizar una búsqueda bibliográfica sobre alguno de los gestos técnicos dados por el profesor y realizar 2 ejercicios para mejorar dicho golpe.
Examen práctico → 35% → De manera individual el profesor a través de una ficha observación valorará la técnica de los golpes aprendidos por cada alumno a lo largo de la unidad didáctica.
- Actitud y participación en clase (20%)
- Asistencia (10%)

Medidas de recuperación

- Si los alumnos no han participado en el trabajo teórico grupal, tendrán que realizar otro de manera individual al finalizar el trimestre.
- Los alumnos que no superen la prueba práctica tendrán que entregar al final del trimestre diferentes ejercicios con los que mejorar los golpes aprendidos. Dichos ejercicios los dinamizarán en una sesión.

Estas medidas de recuperación no obtendrán una calificación mayor de 7.

Tipos de evaluación

Se realizará una heteroevaluación por parte del profesor. Donde las decisiones las tomará el profesor durante el proceso de evaluación.

Temporalización

La evaluación de esta unidad didáctica será continua, de manera que durante todas las sesiones el profesor va a anotar en un cuaderno los aspectos que considere oportunos del alumnado. Además, se valorará los ejercicios realizados por los propios alumnos y en la sesión final se realizará una prueba práctica sobre la técnica de los golpes dados en todas las sesiones.

Instrumentos de evaluación

Cuaderno del profesor: Aquí se van a anotar los aspectos tanto positivos como negativos que vayan teniendo los alumnos a lo largo de las sesiones.

Trabajo teórico: Se valorará la búsqueda en fuentes de calidad, el grado de explicación para describir los ejercicios y la correcta fundamentación de estos.

Ficha de observación: Donde se anotará a través de una puntuación la correcta realización de los gestos técnicos el día de la prueba práctica.

SESIONES

SESIÓN Nº:1		UNIDAD DIDÁCTICA: Disfrutamos del bádminton	
TÍTULO DE SESIÓN: Conocimientos básicos			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
Saber el nivel inicial de los alumnos		Motivar a los alumnos en la práctica del bádminton	
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
2.1. Aprender a aprender			
2.2. Competencias sociales y cívicas			
2.3. Competencia digital			
3. METODOLOGÍA			
3.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa	3.2. Estilos de enseñanza Asignación de tareas	3.3. Estrategias de enseñanza Global polarizando la atención	
4. RECURSOS DIDÁCTICOS			

<p>4.1. Humanos 28 alumnos</p>	<p>4.2. Espaciales Aula</p>	<p>4.3. Materiales Ordenadores y proyector</p>
<p>5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE</p>		
<p>PARTE INICIAL</p> <p>1- En el aula, se colocarán por grupos. Utilizando las TICS se les hará un kahoot y un trivial para saber cuales son sus conocimientos iniciales sobre el deporte del bádminton.</p>		<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>1- Se les da las respuestas correctas del juego del kahoot. 2- Presentación del bádminton. Normas, reglas básicas, como es una raqueta y como son los volantes. 3- Se les pone videos llamativos sobre el deporte para empezar la próxima sesión motivados.</p>		
<p>6. OBSERVACIONES</p> <p>Medidas ordinarias específicas</p> <p><u>Alumno con fractura de tobillo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Estará sentado en una silla durante la sesión al igual que el resto de sus compañeros. Se le colocará una silla delante para que pueda tener la pierna apoyada en caso de que lo necesite (2) 		

SESIÓN N°:2		UNIDAD DIDÁCTICA: Disfrutamos del bádminton	
TÍTULO DE SESIÓN: Familiarización			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
Aprender los conceptos básicos del bádminton		Conocer el material relacionado y su utilización	
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
2.1. Aprender a aprender			
2.2. Competencias sociales y cívicas			
2.3. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor			
3. METODOLOGÍA			
3.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa		3.2. Estilos de enseñanza Asignación de tareas	3.3. Estrategias de enseñanza Global polarizando la atención
4. RECURSOS DIDÁCTICOS			
4.1. Humanos 28 alumnos		4.2. Espaciales Pista polideportiva	4.3. Materiales Raquetas, volantes, red y conos
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE			
PARTE INICIAL 1- Calentamiento: Movilidad articular dirigida por el profesor y en las siguientes sesiones los alumnos según les corresponda por orden de lista. A continuación, carrera suave por el patio de diferentes maneras: elevando rodillas, talones a glúteos, brazos adelante y hacia atrás y realizando flexiones de codos.		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	

2- Juego del bulldog: El que se la liga se coloca en medio de la pista de baloncesto y tiene que pillar a los demás cuando intentan pasar por ahí. Los pillados pasan a ligársela también.



PARTE PRINCIPAL

- 1- Individualmente lanzar el volante hacia arriba e intentar cogerlo antes de que caiga al suelo. Primero con una mano y después con la otra. Igual, pero intento dar tres palmadas antes de cogerlo.
- 2- Cada uno con una raqueta experimenta los posibles movimientos de la muñeca y de la mano.
- 3- Una raqueta y una volante por alumno. Golpear el volante intentando que no caiga al suelo y contando los golpes que consigo cada vez.
- 4- Golpear el volante con la raqueta mientras me muevo por el espacio sin que se caiga. Mientras golpeo intento agacharme y tocar el suelo con la otra mano sin que se caiga el volante.
- 5- Con la raqueta, intentar lanzar el volante lo más alto posible y que caiga en la raqueta.



PARTE FINAL

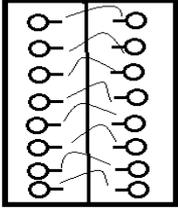
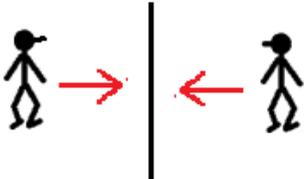
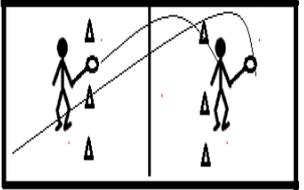
- 1- Golpear el volante todas las veces que podamos sin que se caiga al suelo, con diferentes partes del cuerpo (pies y manos).

6. OBSERVACIONES

Medidas ordinarias específicas

Alumno con fractura de tobillo: Igual que en la sesión anterior.

SESIÓN N°:3	UNIDAD DIDÁCTICA: Disfrutamos del bádminton	
TÍTULO DE SESIÓN: Iniciación		
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN		
Aprender el agarre de la raqueta de bádminton	Conocer los distintos tipos de desplazamiento	
Lograr ejecutar de una manera adecuada la acción técnica del saque		
2. COMPETENCIAS BÁSICAS		
2.1. Aprender a aprender		
2.2. Competencias sociales y cívicas		
2.3. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor		
3. METODOLOGÍA		
3.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa	3.2. Estilos de enseñanza Asignación de tareas	3.3. Estrategias de enseñanza Global polarizando la atención
4. RECURSOS DIDÁCTICOS		

<p>4.1. Humanos 28 alumnos</p>	<p>4.2. Espaciales Pista polideportiva</p>	<p>4.3. Materiales Raquetas, volantes, red y conos</p>
<p>5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE</p>		
<p>PARTE INICIAL</p> <p>1- Calentamiento: Lo dirigirán un alumno según le corresponda por orden de lista.</p> <p>2- Juego de lluvia de volantes: Se divide a la clase en dos grupos, repartiendo la mitad de los volantes a cada uno. El objetivo es que durante 1' lancen los volantes de un lado a otro de la pista por encima de red. Se realizarán 3 rondas.</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</p> 	
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>1- Se realizará una explicación teórica de cómo es el agarre de derecha y de revés.</p> <p>2- De manera individual con un volante tendrán que realizar golpesos hacia arriba. Primero agarrando la raqueta con presa de derecha, después de revés y después alternando derecha-revés.</p> <p>3- Explicación teórica de como desplazarse en la pista.</p> <p>4- Por parejas, uno a cada lado de la red, realizan distintos desplazamientos marcados por uno de la pareja y el otro compañero tendrá que hacer el “espejo” e imitarlos. Cuando el profesor diga “Ya” se cambiarán los roles.</p> <p>5- Explicación teórica de los golpes del saque (alto, corto y de revés).</p> <p>6- Por parejas, uno en cada lado de la red, realizan 5 saques cortos, 5 saques altos y 5 de revés. Uno realiza los saques y el otro le marca con un cono la posición donde tiene que lanzar el volante, si consigue darle se suma un punto. Cuando el primero acabe se cambian los papeles.</p>	  	

<p>PARTE.FINAL</p> <p>1- La rueda: En filas enfrentadas, se trata de mantener el volante en el aire golpeando de derecha y de revés. Golpeo y rápidamente me coloco el último de la fila contraria.</p> <p>2- Juego de dobles: cada pareja tiene una sola raqueta y tienen que golpear uno y otro alternativamente. En el momento que uno golpee se la da rápidamente a su compañero para que golpee y así sucesivamente.</p>	
--	--

6. OBSERVACIONES

Medidas ordinarias específicas

Alumno con fractura de tobillo:

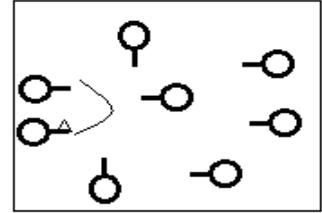
- Dirigirá el calentamiento sentado en una silla con la pierna lesionada extendida, realizando movilidad articular solo de las partes que pueda desde esta situación. El resto de la movilidad la dirá de forma hablada. (4 y 5).
- Durante la parte inicial, en el ejercicio 2, este alumno seguirá sentado en la silla y golpeará solo los volantes que lleguen al alcance de su raqueta. (2).
- En la parte principal el alumno continuará en todo momento sentado en la silla, realizando en el ejercicio 2 los golpes hacia arriba desde esta posición. En el ejercicio 4, le dirá a su pareja el tipo de desplazamiento que tiene que hacer y el otro lo tiene que realizar lo más rápido posible. La pareja del alumno lesionado coloca un cono en su campo y otro en el del campo del lesionado para el ejercicio 6, tienen que dar a los conos realizando un saque cada uno. Los compañeros que estén más cercanos a él en ambos lados estarán pendientes para darle con la mano el volante cuando le toque golpear. En todos estos ejercicios, el alumno lesionado y su pareja dispondrán de más tiempo para realizar las actividades. (1, 2 y 3).
- En la parte final, este alumno saca pudiendo lanzar donde quiera y su pareja tiene que intentar sacar a donde está él, para que pueda restar. Siempre que haya volantes de sobra, el alumno lesionado tendrá dos o tres al lado de su silla para que pueda cogerlos con la mano. (2 y 4).

SESIÓN N°:4		UNIDAD DIDÁCTICA: Disfrutamos del bádminton	
TÍTULO DE SESIÓN: Golpes de lob y drop			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
Aprender el golpe técnico del lob		Aprender el golpe técnico del drop	
Lograr elegir la situación de juego ideal para realizar cada golpe aprendido			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
2.1. Aprender a aprender			
2.2. Competencias sociales y cívicas			
2.3. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor			
3. METODOLOGÍA			
3.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa		3.2. Estilos de enseñanza Asignación de tareas	3.3. Estrategias de enseñanza Global polarizando la atención
4. RECURSOS DIDÁCTICOS			
4.1. Humanos 28 alumnos		4.2. Espaciales Pista polideportiva	4.3. Materiales Raquetas, volantes, red y conos
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE			

PARTE INICIAL

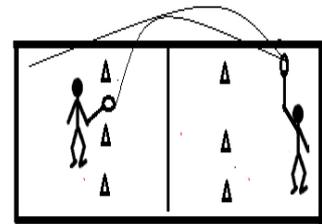
- 1- Calentamiento: Lo dirigirán un alumno según le corresponda por orden de lista.
- 2- Juego de pillar-pilla con volante: Se dividirá la clase en 2 grupos. Cada grupo situado en una parte de la pista, dos alumnos de cada grupo tendrán que pillar al resto. Para ello tienen que moverse por todo el espacio pasándose un volante y deberán pillarle tocándole con el mismo. Cada pillado, se suma al grupo de pillar hasta que no quede nadie.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

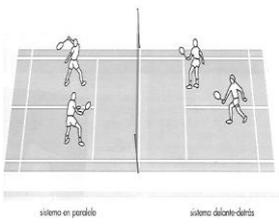


PARTE.PRINCIPAL

- 1- Se realizará una explicación teórica de cómo es el lob
- 2- Por parejas, uno de la pareja realiza saques cortos y el otro devuelve los volantes con un lob. Después se cambian los papeles.
- 3- Explicación teórica de cómo es un drop.
- 4- Por parejas, un jugador cerca de la red y otro en el fondo. Se mantiene un peloteo, el que está situado cerca de la red realiza golpes de lob y que está en el fondo realiza golpes de drop.
- 5- Dobles. Uno de la pareja se coloca en la parte derecha y el otro en la izquierda de la pista. Jugar un peloteo en el que las premisas son que el que está en la derecha tiene que intentar realizar todo el tiempo el golpe de lob y el que está en la izquierda el golpe de drop.



PARTE FINAL

<p>1- Partido de individuales en donde el inicio de cada punto debe ser “saque-lob-drop” si se consigue se continua el punto sin ninguna otra premisa.</p> <p>2- Partido de dobles en el que las parejas se colocan como quieran, el inicio del punto debe ser “saque-lob-drop” y continúan como quieran hasta que se acabe el punto.</p>	
---	---

6. OBSERVACIONES

Medidas ordinarias específicas

Alumno con fractura de tobillo

- En la parte inicial calentará realizando movilidad articular solo de las partes que pueda desde sentado en una silla, como pueden ser cuello, hombros, codos, muñecas y dedos. (4)
- En el pilla-pilla, no puede ser pillado, pero él si puede pillar tocando con la raqueta a algún compañero que pase cerca. (2 y 4)
- En el ejercicio 2 de la parte principal, realiza saques normales sin desplazamiento y cuando le toque sacar a su pareja, lo hará dirigiendo el volante hacia él lo mejor posible para que se lo pueda devolver. (2 y 4)
- Para el resto de los ejercicios el objetivo de esta pareja va a ser aguantar un peloteo lo máximo posible, contando los golpes conseguidos e intentando superarlos cada vez. Cada vez empieza uno el peloteo y sus compañeros más cercanos intentan que siempre tenga al lado de la silla y a su alcance dos o tres volantes. El campo en todos los ejercicios será más pequeño para compensar la movilidad. (2 y 4)

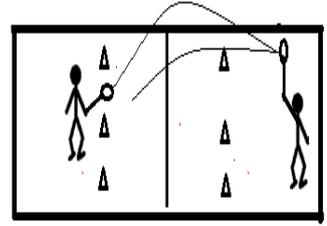
SESIÓN N°:5	UNIDAD DIDÁCTICA: Disfrutamos del bádminton
TÍTULO DE SESIÓN: Golpes de clear y dejada	
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN	
Aprender el golpe técnico de clear	Aprender el golpe técnico de dejada

Lograr elegir la situación de juego ideal para realizar el golpe aprendido		
2. COMPETENCIAS BÁSICAS		
2.1. Aprender a aprender		
2.2. Competencias sociales y cívicas		
2.3. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor		
3. METODOLOGÍA		
3.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa	3.2. Estilos de enseñanza Asignación de tareas	3.3. Estrategias de enseñanza Global polarizando la atención
4. RECURSOS DIDÁCTICOS		
4.1. Humanos 28 alumnos	4.2. Espaciales Pista polideportiva	4.3. Materiales Raquetas, volantes, red y conos
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE		
PARTE INICIAL 1- Calentamiento: Movilidad articular dirigida por un alumno según le corresponda por orden de lista. 2- Carrera de relevos: Hacemos 4 filas y el primero de cada fila tiene que llevar el volante en su raqueta sin que se caiga. Ida y vuelta y se lo pasa al siguiente de la fila. Si se cae lo volvemos a colocar sobre las cuerdas y seguimos.		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE PRINCIPAL 1- Explicación teórica de cómo es un clear. 2- Por parejas, uno de la pareja realiza un lob al fondo del campo contrario, el compañero responde con un clear y se continua el punto realizando todo el rato el golpe de clear, de fondo a fondo.		

3- Explicación teórica de como se hace una dejada.

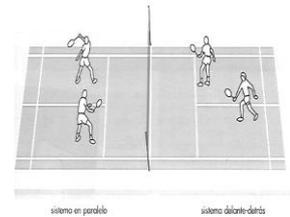
4- Por parejas, los dos muy cerca de la red. Realizar peloteo intentando ambos que la pelota caiga cerca de la red en el campo contrario.

5- Dobles. Uno de la pareja se coloca en la parte de adelante y el otro en la de atrás de la pista. Jugar un peloteo en el que las premisas son que el que está adelante tiene que intentar realizar todo el tiempo el golpe de lob y los que está atrás dejada.



PARTE FINAL

1- Por parejas y colocados al fondo de la pista, jugar un partido en el que el inicio de cada punto debe ser “saque-clear-clear” y continúan como quieran.

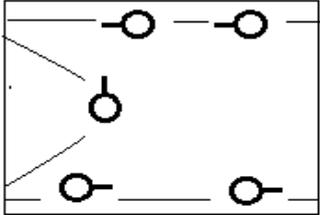


6. OBSERVACIONES

Medidas ordinarias específicas

Alumno con fractura de tobillo: Igual que en la sesión anterior.

SESIÓN N°:6		UNIDAD DIDÁCTICA: Disfrutamos del bádminton	
TÍTULO DE SESIÓN: Prueba grupal			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
Comprobar los conocimientos adquiridos		Practicar los golpes mediante ejercicios propuestos por sus propios compañeros	
Disfrutar de la práctica del bádminton			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
2.1. Aprender a aprender			
2.2. Competencias sociales y cívicas			
2.3. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor			
3. METODOLOGÍA			
3.1. Técnicas de enseñanza Diseño del alumno		3.2. Estilos de enseñanza Trabajo por grupos de nivel	3.3. Estrategias de enseñanza Global pura
4. RECURSOS DIDÁCTICOS			
4.1. Humanos 28 alumnos		4.2. Espaciales Pista polideportiva	4.3. Materiales Raquetas, volantes, red y conos
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE			
PARTE INICIAL 1- Calentamiento: Lo dirigirán un alumno según le corresponda por orden de lista. 2- Juego del sombrero: Cada uno con un volante sobre la cabeza, andar deprisa sobre las líneas del patio intentado no		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	

<p>chocarse con los compañeros y evitando que el volante se caiga al suelo.</p>	
<p>PARTE.PRINCIPAL</p> <p>1- Como ya se les avisó en la sesión anterior, cada grupo tenía que prepararse un golpe para explicárselo hoy al resto de la clase. De cada grupo salen dos personas.</p> <p>2- Realización del sorteo para que quede definido que dos alumnos van a salir de cada grupo.</p> <p>3- Los alumnos que les haya tocado de cada grupo realizan dos ejercicios para el resto de la clase, con su debida demostración y explicación, sobre el golpe que les haya tocado.</p>	

6. OBSERVACIONES

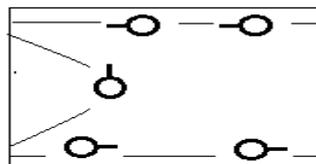
Medidas ordinarias específicas

Alumno con fractura de tobillo:

- El alumno estará sentado en una silla y podrá pillar a los demás lanzándoles el volante de bádminton. (2 y 4)
- Dispondrá de más tiempo para realizar los ejercicios que expliquen sus compañeros, teniendo que adaptar el resto de grupos el ritmo de las actividades a este compañero. En caso de que algún ejercicio sea imposible de adaptar, tendrá el rol de observador para aportar feedback a sus compañeros. (2, 3 y 4)
- No podrá realizar la práctica de la sesión de hoy por lo que con él no habrá sorteo, saldrá a explicar el golpe que le haya tocado y su compañero de su grupo lo demuestra. Además, les hará preguntas al resto de compañeros que exponen y propondrá aspectos de mejora. (3)

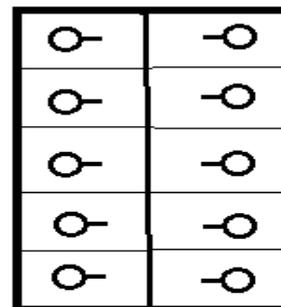
SESIÓN N°:7	UNIDAD DIDÁCTICA: Disfrutamos del bádminton	
TÍTULO DE SESIÓN: Torneo		
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN		
Poner en práctica lo aprendido en las sesiones anteriores	Practicar los golpes en situaciones reales de juego	
Disfrutar con la práctica del bádminton		
2. COMPETENCIAS BÁSICAS		
2.1. Aprender a aprender		
2.2. Competencias sociales y cívicas		
2.3. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor		
3. METODOLOGÍA		
3.1. Técnicas de enseñanza Diseño del alumno	3.2. Estilos de enseñanza Trabajo por grupos de nivel	3.3. Estrategias de enseñanza Global pura
4. RECURSOS DIDÁCTICOS		
4.1. Humanos 28 alumnos	4.2. Espaciales Pista polideportiva	4.3. Materiales Raquetas, volantes, red y conos
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE		
PARTE INICIAL 1- Calentamiento: Lo dirigirán un alumno según le corresponda por orden de lista.		REPRESENTACIÓN GRÁFICA

2- Juego comecocos: Se dividirá a la clase en 2 grupos. Cada uno en una mitad del campo de baloncesto. Uno del grupo tendrá que pillar al resto con la peculiaridad de que solo pueden correr pisando las líneas. Cuando consigue pillar a uno se cambian los roles.



PARTE PRINCIPAL

1- Se realizará un torneo de individuales a modo de “pozo”. En cada pista jugarán 2 personas con un tiempo límite de 5’. Una vez finalizado el tiempo, el profesor lo comunicará y los ganadores rotarán una pista hacia la derecha y los perdedores hacia la izquierda. Ganarán el torneo los que al finalizar la sesión se encuentren en la pista N°1.



6. OBSERVACIONES

Medidas ordinarias específicas

Alumno con fractura de tobillo:

- Jugará al pozo sentado en una silla. Siempre se queda en el mismo sitio y los de su lado se saltarán su pista cada vez que tengan que rotar. Su espacio será más reducido que el de sus compañeros y delimitado mediante conos. Antes de iniciar los puntos, tendrá que hacer una señal al compañero para indicar que está preparado ya que el ritmo que tenga puede ser menor al de los compañeros. (1, 2 y 4)

Alumna que se siente indispuesta por la regla:

- Estará atenta a los puntos y llevará el control de las rotaciones dependiendo de quien haya ganado y perdido. Ejercerá de jueza e intervendrá en los posibles conflictos que surjan entre compañeros. (3)

SESIÓN N°:8		UNIDAD DIDÁCTICA: Disfrutamos del bádminton	
TÍTULO DE SESIÓN: Examen			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
Poner en práctica lo aprendido durante la unidad didáctica		Valorar el grado de ejecución de las acciones técnicas	
Valorar el grado de actitud durante el examen			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
2.1. Aprender a aprender			
2.2. Competencias sociales y cívicas			
2.3. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor			
3. METODOLOGÍA			
3.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa	3.2. Estilos de enseñanza Asignación de tareas	3.3. Estrategias de enseñanza Global polarizando la atención	
4. RECURSOS DIDÁCTICOS			
4.1. Humanos 28 alumnos	4.2. Espaciales Pista polideportiva	4.3. Materiales Raquetas, volantes, red y conos	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE			
PARTE INICIAL 1- Calentamiento: Será libre por parte de los alumnos.		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	

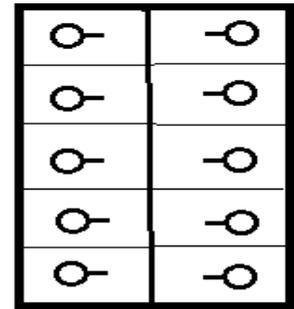
PARTE PRINCIPAL

1- Los alumnos se dividirán en cada campo por orden de lista.

Se les dará un tiempo para que por parejas practiquen los golpes aprendidos (Saque, lob, drop, clear y dejada).

El examen consistirá en la realización de estos golpes. Y un partido final, juntándose las parejas tal y como finalizaron el torneo en la sesión anterior y en la misma pista.

- Saque → Se realizará un saque corto, otro largo y uno de revés.
- Lob → Uno de la pareja realizará el golpe y el otro estará haciendo el golpe de drop. Cambio de roles.
- Drop → Al mismo tiempo que uno de la pareja hace este golpeo, el otro realizará el lob. Cambio de roles.
- Clear → La pareja mantendrá un intercambio de golpes.
- Dejada → Uno se colocará en mitad de pista para hacer dejada y el otro cerca de la red se la devuelve lo mejor que pueda. Cambio de roles.
- Partido → De forma libre.



6. OBSERVACIONES

Medidas ordinarias específicas

Alumno con fractura de tobillo:

- Realizará los mismos ejercicios con la diferencia de que su campo será más pequeño y que dispondrá de más tiempo para realizar cada ejercicio. (1,2 y 4)