



Universidad de Alcalá

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA
2º E.S.O.**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER
MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO**

Presentado por:

D. Andrés Díaz Solaeta.

Dirigido por:

Dr. D. Juan-Carlos Luis-Pascual

Alcalá de Henares, a 29 de junio de 2021

ÍNDICE

1.	JUSTIFICACIÓN O FILOSOFÍA.....	5
2.	CONTEXTUALIZACIÓN.	6
	2.1 Contexto social, histórico y geográfico en el que se realiza la acción docente.	6
	2.2 Análisis sociológico del alumnado.....	6
	2.3 Trayectoria del centro educativo.	6
	2.4 Características generales del grupo-clase.	7
3.	COMPETENCIAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS.....	8
	3.1 Competencias.	8
	3.2 Objetivos.....	9
	3.3 Contenidos.....	9
4.	TEMPORALIZACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS.....	10
	4.1 Temporalización.....	10
	4.2 Unidades Didácticas.	11
5.	METODOLOGÍA.	28
	5.1 Técnicas y Estilos de enseñanza.....	28
	5.2 Tipos de actividades.	30
6.	EVALUACIÓN.....	32
	6.1 Conceptos generales.	32
	6.2 Criterios y estándares de aprendizaje.	32
	6.3 Tipos de evaluación.....	33
	6.4 Instrumentos de evaluación.	34
	6.5 Criterios de calificación.	37
	6.6. Recuperación de la materia.	38
	6.7 Evaluación de la programación y práctica docentes.	40
7.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	42
	7.1 Conceptos generales.	42
	7.2 Adaptaciones curriculares:	43
	7.3 Medidas ordinarias:.....	44
8.	INNOVACIÓN EDUCATIVA E INTERDISCIPLINARIDAD.....	46
9.	RECURSOS.....	47
	9.1 Recursos humanos.	47
	9.2 Recursos espaciales.....	47
	9.3 Recursos materiales.	48
10.	REFERENCIAS.	49

ANEXO I: Unidad Didáctica “¿Me enseñas? Halterofilia”	52
1. INTRODUCCIÓN.....	52
2. COMPETENCIAS CLAVE	56
3. OBJETIVOS.....	58
4. CONTENIDOS.....	59
5. TEMPORALIZACIÓN	60
6. METODOLOGÍA.....	61
7. EVALUACIÓN	64
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	71
9. RECURSOS DIDÁCTICOS	72
ANEXO II: Sesiones de la U.D.....	73
ANEXO III: Objetivos generales de etapa según el Decreto 48/2015.....	93
ANEXO IV: Contenidos del primer nivel de concreción curricular según el Decreto 28/2015.....	95
ANEXO V: Calendario escolar Madrid 2020-2021.	97
ANEXO VI: Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para 2º de ESO.....	98
ANEXO VII: Hoja de observación de la clase para alumnos que no participan.....	103
ANEXO VIII: Proyecto de innovación educativa: Patios activos junto a TSEAS.	104
ANEXO IX: Rúbrica para la heteroevaluación de ejecuciones técnicas en Halterofilia.	108
ANEXO X: Escala de valoración para la para la auto y co-evaluación de ejecuciones técnicas en Halterofilia.	109

1. JUSTIFICACIÓN O FILOSOFÍA.

La programación didáctica que se desarrolla en este trabajo final de máster se dirige a los alumnos de 2º de la E.S.O. del centro concertado Tajamar, situado en las cercanías de los barrios Vallecas y Moratalaz de la Comunidad de Madrid, durante el curso 2020-2021.

Esta programación se acoge a las disposiciones presentes 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; y, más concretamente, a las disposiciones presentes 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.

El objetivo de esta programación didáctica es la adquisición de las competencias clave recogidas en dicha legislación y la adquisición de los 3 saberes clave (Saber, saber ser, y saber hacer), dentro de los contenidos que recoge la educación física, apostando siempre por una formación completa y significativa del alumnado.

De este modo, nos serviremos del vehículo que supone el deporte para la transmisión de valores y conocimientos, a la vez que facilitemos la adquisición de unos hábitos deportivos y de vida saludable adecuados para nuestros alumnos.

Durante el desarrollo de las sesiones de Educación Física recogidas en esta programación didáctica, se va a poner en práctica una filosofía educativa participativa, integradora y cooperativa, empleando para ello técnicas, estilos y estrategias de enseñanza acordes con este precepto. El objetivo con esto no es la mera participación de los alumnos en la asignatura, si no su involucración y participación activa en la misma.

2. CONTEXTUALIZACIÓN.

2.1 Contexto social, histórico y geográfico en el que se realiza la acción docente.

Moratalaz y Vallecas son barrios de la periferia de Madrid, con 94.197 y 481.734 habitantes respectivamente (Comunidad de Madrid, 2021), son zonas residenciales donde habita una población de clase media-baja con origen étnico y social de todo tipo. Son conocidos barrios “trabajadores” por tradición, y que históricamente han dado cobijo a las clases más bajas de la España de la dictadura, momento de creación del centro.

En cuanto al entorno geográfico del centro, cuenta con una muy buena conexión al transporte público de la ciudad de Madrid, con una estación de metro cercana y varias líneas de autobuses pasando por la puerta del centro. Tan buena es esta conexión, que el centro no cuenta con servicios de “ruta” para la recogida y transporte de alumnos.

2.2 Análisis sociológico del alumnado.

Un aspecto importante que se ha tenido en cuenta en la presente programación didáctica es la presencia de una gran diversidad de nacionalidades del alumnado, puesto que, como hemos comentado, en el entorno del centro se reúnen poblaciones con diferentes orígenes culturales y sociográficos.

Por este motivo, la metodología que se seguirá irá siempre buscando la integración y la inclusión como pilares fundamentales del día a día en clase.

2.3 Trayectoria del centro educativo.

El colegio, o como le gusta al centro auto-denominarse, Centro Cultural y Deportivo Tajamar, es un centro de educación concertada cuya oferta educativa va desde infantil hasta FP. Según lo definido en el proyecto de centro, sus valores fundamentales son la educación diferenciada y la formación cristiana, englobados en un clima educativo de familia en el que se presta mucha atención al trato personal con las familias, yendo más allá del trato diario con el alumno.

Tajamar nació en 1958 en el barrio de Vallecas, secundando un deseo de San Josemaría Escrivá de Balaguer, fundador del Opus. Su motivación era atender a un barrio que estaba

marginado de todo plan educativo y con más de 12.800 niños sin escolarizar, según datos oficiales, todo aquello en un entorno de descampados, escombreras y chabolas.

En sus ya más de 50 años de historia, Tajamar ha buscado formar a sus alumnos en el sentido de responsabilidad en su trabajo profesional y en una visión cristiana de la vida. Los reconocimientos a sus labores de promoción educativa, social y deportiva se han plasmado en la concesión que en 1983 hizo S.M. el Rey del Trofeo Joaquín Blume; la Corbata de Alfonso X el Sabio, que entregó el ministerio de Educación en 1982; la distinción al Mérito Deportivo que concedió el entonces vicepresidente del C.O.E., Alfredo Goyeneche, en 1995; la Medalla de Plata de la Comunidad de Madrid en 2008 y la Medalla de Bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo, concedida por el Consejo Superior de Deportes en 2008 (Tajamar, 2021).

2.4 Características generales del grupo-clase.

El grupo-clase que va a seguir esta programación didáctica está compuesto por 24 alumnos de 13-14 años. Ninguno de ellos cuenta con necesidades educativas especiales, son un grupo bastante homogéneo en cuanto a rendimiento académico (medio-alto), y la gran mayoría de ellos participa en actividades deportivas extra-escolares (escuelas/clubes deportivos, etc.), por lo que tienen un nivel medio-alto de destrezas/habilidades deportivas.

3. COMPETENCIAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS.

3.1 Competencias.

El enfoque educativo actual hace que nos centremos en que el alumnado adquiera una serie de competencias clave que garanticen su formación plena y completa de cara a ser ciudadanos del mañana en sociedad. Para ello, esta programación didáctica y, en última instancia, las unidades didácticas que la conforman deben garantizar esta adquisición competencial y que el alumnado sea consciente de ello, por lo que los demás elementos curriculares (objetivos, contenidos, etc.) deben estar en consonancia con dichas competencias clave, siendo instrumentos de garantía de adquisición de las mismas, puesto que es el fin último de la educación de hoy en día (Ambrós, 2009).

A lo largo del curso, el alumnado, mediante el desarrollo de las sesiones y actividades que se pautarán en la asignatura de Educación Física, va a proceder a la adquisición de las 7 competencias clave del Sistema Educativo Español, establecidas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, secundaria y bachillerato. Dichas competencias son:

1. Competencia lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencias básicas en ciencia y tecnología.
4. Competencia digital.
5. Aprender a Aprender.
6. Competencias sociales y cívicas.
7. Sentido iniciativa y espíritu emprendedor.
8. Conciencia y Expresiones culturales.

3.2 Objetivos.

Los objetivos generales de etapa (del primer nivel de concreción curricular) que se buscarán alcanzar con esta programación didáctica, los cuales están establecidos 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, son los recogidos en el Anexo III de este trabajo.

Más adelante se indicarán los objetivos didácticos para cada una de las unidades didácticas que componen esta programación (punto 4.2). Estos partirán de la programación didáctica de departamento.

3.3 Contenidos.

Los contenidos del primer nivel de concreción curricular que se van a trabajar a lo largo del curso 2020/2021 en 2º de la E.S.O., los cuales están establecidos 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, son los reflejados en el Anexo IV de este trabajo.

Estos contenidos se concretan en la programación de departamento (2do nivel de concreción) y éstos a su vez se concretan en los contenidos didácticos de cada unidad didáctica, que se desarrollarán más adelante (punto 4.2).

4. TEMPORALIZACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS.

4.1 Temporalización.

Esta programación didáctica está dirigida al año académico 2020-2021, por lo que, para su desarrollo, se ha tenido en cuenta el calendario escolar de la Comunidad de Madrid para dicho curso (Anexo V).

Concretamente, el curso de 2º de la E.S.O. al que va dirigido la programación, tiene las sesiones de Educación Física:

- Martes de 9 a 9:55h.
- Jueves de 10 a 10:50h.

De este modo, se ha tenido en cuenta dicho calendario para repartir las diferentes unidades didácticas a lo largo del curso, cuyas fechas se ven reflejadas en la Tabla 1.

Tabla 1. Temporalización de las unidades didácticas (elaboración propia).

TEMPORALIZACIÓN	U.D.	TÍTULO	Nº DE SESIONES	FECHAS
PRIMER TRIMESTRE	1	Deporte = Salud.	9	10 Sept – 8 Oct
	2	Actividad física fuera del aula.	-	8 Oct – 21 Jun
	3	Gimnástico tú, gimnástico yo.	10	13 Oct – 12 Nov
	4	¿Me enseñas? Halterofilia.	10	17 Nov – 22 Dic
SEGUNDO TRIMESTRE	5	The Wall.	10	12 Ene – 11 Feb
	6	Forging Educational Fitness.	10	16 Feb – 18 Mar
TERCER TRIMESTRE	7	Acrosportistas.	10	23 Mar – 29 Abr
	8	Tajamar FC.	10	4 May – 3 Jun
	9	Deportes alternativos.	3	8 Jun – 17 Jun

4.2 Unidades Didácticas.

A continuación, se presenta el conjunto de unidades didácticas que se desarrollarán a lo largo del curso. Están ordenadas por orden de aparición y en formato de cuadro-resumen, con sus respectivas características y aspectos generales de cada una de ellas.

U.D. 1: Deporte = Salud.
Nº de sesiones: 9 / Fechas: 10 Sept – 8 Oct.
Descripción
Unidad Didáctica con la que abrimos el curso y que nos servirá para habituarnos a la estructura que van a seguir las sesiones durante éste, entendiendo además sus cómo y sus porqués: Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
Contenidos
Generales: <ul style="list-style-type: none">- 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 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 en función de la actividad principal.- La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación. Específicos: <ul style="list-style-type: none">- El calentamiento y la vuelta a la calma.- Beneficios físicos y psicológicos de la actividad física.

Objetivos didácticos

- Conocer los porqués del calentamiento y la vuelta a la calma.
- Entender por qué y cómo calentamos, pudiendo “improvisar” un calentamiento en base a la actividad que vamos a realizar en una sesión.
- Comprender los motivos por los que el deporte es beneficioso para la salud.
- Vivenciar los beneficios de la actividad física mediante la práctica.

Metodología

Estilos de enseñanza:

- Mando directo, mando directo modificado, asignación de tareas, trabajo en grupos, resolución de problemas.

Evaluación

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- Criterios: 5,6,4.
- Estándares: 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 6.1, 6.2, 6.3, 4.1, 4.2, 4.3.

Tipo de evaluación:

- Heteroevaluación.

Instrumentos de evaluación:

- Lista de Control, Escalas de valoración, Cuestionarios online, Hoja de observación.

Atención a la diversidad

Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

U.D. 2: Actividad Física fuera del aula.
Nº de sesiones: - / Fechas: 8 Oct – 21 Junio.
Descripción
<p>Esta Unidad Didáctica no tendrá sesiones como tal, si no que se desarrollará vía online: Los alumnos tendrán un portal en el AV donde subir registros de actividad física practicada en fechas no lectivas como puentes, períodos vacacionales, etc.</p> <p>De este modo, se establecerá una competición entre las clases de la ESO por ver qué clase es la que más pasos/kms recorridos consigue durante el curso.</p>
Contenidos
<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 en función de la actividad principal. - La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábito deportivo fuera del aula. - Aplicación de lo dado en clase a la actividad física fuera de la misma.
Objetivos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> - Hacer actividad física regular fuera del aula. - Crear un hábito de actividad física en días no lectivos.

Metodología

Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas.

Evaluación

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- No proceden. Actividad Apto/No Apto.

Tipo de evaluación:

- Heteroevaluación.

Instrumentos de evaluación:

- Lista de Control.

Atención a la diversidad

Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

U.D. 3: Gimnástico tú, gimnástico yo.
Nº de sesiones: 10 / Fechas: 13 Oct – 12 Nov.
Descripción
<p>En esta U.D. trabajaremos habilidades y destrezas gimnásticas. Comenzaremos a poner en práctica dinámicas de aprendizaje cooperativo donde el compañero sea partícipe no sólo de las ayudas necesarias, si no también de las correcciones y observaciones, siguiendo la filosofía de “aprender enseñando”.</p>
Contenidos
<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades gimnásticas y acrobáticas. <ul style="list-style-type: none"> o Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos. o Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas. - Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas. - Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad. - Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voltereta hacia delante y detrás. - Rueda lateral. - Pino en 3 apoyos. - Pino con apoyo en pared y <i>Hand stand push up</i>.
Objetivos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer, aprender a trabajar y mejorar las capacidades físicas relacionadas con las habilidades gimnásticas (Equilibrio, coordinación y fuerza). - Conocer, aprender a trabajar y mejorar las capacidades psicológicas relacionadas con las habilidades gimnásticas (Concentración, perseverancia y disciplina).

- Favorecer actitudes de trabajo y respeto en un entorno de aprendizaje cooperativo.
- Aplicar las pautas de seguridad oportunas para evitar accidentes en la realización de las tareas.
- Ser capaz de identificar el nivel adquirido en la realización de ciertas habilidades y progresar a través de los niveles propuestos mediante el uso de progresiones didácticas.

Metodología

Estilos de enseñanza:

- Mando directo, directo modificado, asignación de tareas, aprendizaje cooperativo, grupos reducidos.

Evaluación

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- Criterios: 1, 10, 9.
- Estándares: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 10.1, 9.1.

Tipo de evaluación:

- Heteroevaluación, Autoevaluación, Coevaluación.

Instrumentos de evaluación:

- Lista de Control, Rúbricas, Escalas de valoración, Cuestionarios online, Hoja de observación.

Atención a la diversidad

Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

U.D. 4: ¿Me enseñas? Halterofilia.

Nº de sesiones: 10 / Fechas: 17 Nov – 22 Dic.

Descripción

En este bloque trabajaremos un deporte innovador en las aulas de Educación Física como es la halterofilia. Aprovecharemos que los alumnos ya han trabajado con dinámicas de aprendizaje cooperativo para darles aún más importancia.

Contenidos

Generales:

- Capacidades físicas claves en la halterofilia: Movilidad, Fuerza, Coordinación.
- Calidad de movimiento mediante el aprendizaje de habilidades y destrezas:
 - o Básicos: *Squat, Hip Hinge, Movimientos Overhead.*
 - o Complejos: *Clean and Jerk, Snatch.*
- Respeto y trabajo cooperativo para la interiorización de los movimientos.

Específicos:

- Cómo trabajamos la movilidad, fuerza y coordinación.
- Movimientos básicos y complejos.
- Colaboración entre alumnos para el desarrollo de las tareas.

Objetivos didácticos

- Familiarizarse con el deporte de la halterofilia.
- Conocer, aprender a trabajar y mejorar las capacidades físicas relacionadas con la halterofilia (Movilidad, Fuerza y Explosividad).
- Familiarizarse y practicar los movimientos básicos y complejos de la halterofilia.
- Promover los valores positivos del deporte y de igualdad de género.
- Favorecer actitudes de trabajo y respeto en un entorno de aprendizaje cooperativo.
- Ayudar al compañero a mejorar y aprender ayudándole.

Metodología

Estilos de enseñanza:

- Mando directo, directo modificado, asignación de tareas, aprendizaje cooperativo, grupos reducidos, resolución de problemas.

Evaluación

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- Criterios: 1, 4 y 5.
- Estándares: 1.1, 1.2, 1.3, 4.1, 4.5, 5.1, 5.3.

Tipo de evaluación:

- Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación.

Instrumentos de evaluación:

- Lista de Control, Rúbricas, Escalas de valoración, Cuestionarios online, Hoja de observación.

Atención a la diversidad

Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

U.D. 5: The Wall.

Nº de sesiones: 10 / Fechas: 12 Ene – 11 Feb.

Descripción

Unidad Didáctica dedicada a los deportes de trepa-escalada. Trabajaremos además introduciendo en este bloque el inglés como idioma secundario. Se impartirá vocabulario específico en este idioma, y se harán explicaciones y correcciones en formato bilingüe: En inglés y español.

Contenidos

Generales:

- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

Específicos:

- Escalada de travesía en rocódromo.
- Elementos de seguridad básicos en escalada: arnés, casco, mosquetón, nudos básicos.
- Filosofía “Leave nothing but your footprints”.

Objetivos didácticos

- Practicar la trepa y escalada de travesía en rocódromo.
- Conocer y saber usar los elementos de seguridad básicos en escalada.
- Desarrollar una conciencia sobre la necesidad de cuidar los entornos naturales donde se practican los deportes de trepa.

Metodología

Estilos de enseñanza:

- Mando directo, directo modificado, asignación de tareas, aprendizaje cooperativo, grupos reducidos, resolución de problemas, descubrimiento guiado.

Evaluación

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- Criterios: 1, 4, 5, 10.
- Estándares: 1.1, 1.2, 1.3, 4.1, 4.5, 5.1, 5.3, 10.1.

Tipo de evaluación:

- Heteroevaluación, Autoevaluación, Coevaluación.

Instrumentos de evaluación:

- Lista de Control, Rúbricas, Escalas de valoración, Cuestionarios online, Hoja de observación.

Atención a la diversidad

Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

U.D. 6: Forging Educational Fitness.

Nº de sesiones: 10 / Fechas: 16 Feb – 18 Mar.

Descripción

Aquí pondremos en práctica las habilidades y destrezas adquiridas en las unidades didácticas previas (Gimnásticos y halterofilia) uniéndolas en dinámicas de mejora de la condición física al estilo CrossFit.

Contenidos

Generales:

- Habilidades Gimnásticas y Halterofilia:
 - Habilidades gimnásticas y acrobáticas.
 - Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
 - Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.
 - Calidad de movimiento mediante el aprendizaje de habilidades y destrezas (Halterofilia).
- 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 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 en función de la actividad principal.
 - La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.

Específicos:

- Puesta en práctica de dinámicas de actividad física tipo CrossFit de manera individual, en parejas y por equipos.
- Combinación de elementos gimnásticos, de halterofilia, de entrenamiento de la fuerza y resistencia para la mejora del estado de forma.

Objetivos didácticos

- Poner en práctica las habilidades adquiridas en los bloques anteriores de Habilidades Gimnásticas y Halterofilia.
- Mejorar el estado de forma del alumnado.
- Disfrutar de dinámicas de actividad física tipo CrossFit individualmente, en parejas y por equipos.

Metodología

Estilos de enseñanza:

- Mando directo, directo modificado, asignación de tareas, resolución de problemas.

Evaluación

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- Criterios: 1, 4, 5, 9.
- Estándares: 1.1, 1.2, 4.2, 4.4, 4.6, 5.1, 5.2, 5.3, 9.1, 9.3.

Tipo de evaluación:

- Autoevaluación, Coevaluación.

Instrumentos de evaluación:

- Lista de Control, Escalas de valoración, Hoja de observación.

Atención a la diversidad

Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

U.D. 7: Acrosportistas.
Nº de sesiones: 10 / Fechas: 23 Mar – 29 Abr.
Descripción
<p>Unidad Didáctica dedicada al Acrosport y a la creación de una coreografía con figuras de este tipo. Se seguirán trabajando dinámicas de aprendizaje cooperativo, en este bloque añadiendo además el trabajo en equipo a éstas.</p>
Contenidos
<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades artístico expresivas: acrosport. <ul style="list-style-type: none"> - Calidades de movimiento y expresividad. - Significados de los gestos en el lenguaje no verbal. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño y puesta en práctica de una coreografía con elementos gimnásticos y de acrosport. - Seguridad en la práctica del acrosport con compañeros.
Objetivos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y experimentar elementos característicos del acrosport. - Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación mediante la construcción de figuras en grupo. - Idear, ensayar y poner en práctica una coreografía de acrosport mostrando creatividad y manteniendo las medidas de seguridad y ayudas necesarias.
Metodología
<p>Estilos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asignación de tareas, resolución de problemas, aprendizaje mediante la búsqueda.

Evaluación

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- Criterios: 2, 7, 9, 10.
- Estándares: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 7.1, 7.2, 7.3, 9.1, 10.2.

Tipo de evaluación:

- Autoevaluación, Coevaluación.

Instrumentos de evaluación:

- Lista de Control, Escalas de valoración, Hoja de observación.

Atención a la diversidad

Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

U.D. 8: Tajamar FC.

Nº de sesiones: 10 / Fechas: 4 May – 3 Jun.

Descripción

Penúltima U.D. del curso donde practicaremos fútbol centrándonos en a) Habilidades y destrezas características del deporte, y b) Situaciones de juego que deban resolverse mediante la colaboración de los jugadores.

Contenidos

Generales:

- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

Específicos:

- Habilidades específicas del fútbol: Control y manejo del balón, pase, tiro.
- Resolución de problemas de juego en función de: Situación de jugadores del propio equipo y contrarios, espacio de juego, etc.
- Juego en equipo y valores deportivos positivos.

Objetivos didácticos

- Experimentar y desarrollar las habilidades específicas y destrezas básicas del fútbol.
- Participar en la resolución de situaciones de juego reducidas con los compañeros del equipo.
- Analizar e identificar las capacidades físicas implicadas en el fútbol.
- Fomentar el juego en equipo y el desarrollo de valores deportivos positivos.

Metodología

Estilos de enseñanza:

- Mando directo, directo modificado, asignación de tareas, resolución de problemas.

Evaluación

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- Criterios: 3, 4, 7.
- Estándares: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.1, 4.2, 7.2, 7.3.

Tipo de evaluación:

- Coevaluación.

Instrumentos de evaluación:

- Lista de Control, Escalas de valoración, Hoja de observación.

Atención a la diversidad

Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

U.D. 9: Deportes alternativos.
Nº de sesiones: 3 / Fechas: 8 Jun – 17 Jun.
Contenidos
<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportes de colaboración-oposición: <i>Ultimate Frisbee, Rugby-Tag.</i> - Deportes individuales: <i>Headis.</i> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades de lanzamiento de <i>frisbee.</i> - Resolución de problemas de juego en función de los jugadores del propio equipo y del contrario: desmarques y doblajes. - Destrezas de golpeo de cabeza en fútbol aplicadas al <i>Headis.</i>
Objetivos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> - Vivenciar y disfrutar deportes alternativos a los practicados habitualmente. - Identificar las capacidades físicas más importantes implicadas en cada uno de ellos. - Aplicar lo visto en bloques anteriores en cuanto al diseño de un calentamiento en función de la actividad a realizar.
Metodología
<p>Estilos de enseñanza:</p> <p>Mando directo modificado, asignación de tareas, resolución de problemas.</p>
Evaluación
<p>Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criterios: 1, 3, 8. - Estándares: 1.1, 1.2, 3.1, 3.2., 8.1, 8.2, 8.3. <p>Tipo de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación. <p>Instrumentos de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lista de Control, Escalas de valoración, Hoja de observación.
Atención a la diversidad
Medidas ordinarias y oportunas según lo expuesto en el punto 7.3

5. METODOLOGÍA.

5.1 Técnicas y Estilos de enseñanza.

Podemos entender la **metodología** como un *conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados* siguiendo lo reflejado en el Real Decreto 1105/2014.

Al hablar de metodología aparecen conceptos como técnicas y estilos de enseñanza. Delgado y Sicilia (2002) se refieren a **técnicas de enseñanza** como el *modo en que el profesor presenta y transmite lo que pretende enseñar*, y, por tanto, según el tipo de comunicación e interacción que se siga con el alumnado, diferencian técnicas como la *indagación y aprendizaje mediante la búsqueda*, o la *instrucción*, utilizada para la reproducción de modelos.

En cuanto al concepto **estilos de enseñanza**, Delgado (1991) nos habla de que éste abarca las *relaciones didácticas de tipo técnico y comunicativo, así como las de tipo organizativo del grupo clase y de tipo socioafectivo en las clases de educación física*.

Los *estilos de enseñanza* que se van a utilizar a lo largo de esta programación van en concordancia con lo descrito por este mismo autor (Delgado, 1991), y serán los siguientes:

➤ **Estilos de enseñanza tradicionales:**

- Mando directo: el profesor marca el ritmo de la ejecución teniendo un control total sobre el grupo.
- Mando directo modificado: el profesor explica la tarea y existe un modelo de demostración (El propio profesor, un alumno, o un recurso audiovisual externo).
- Asignación de tareas: El profesor planifica y propone las tareas y el alumno las lleva a cabo de manera individual.

➤ **Estilos de enseñanza que propician la sociabilidad:**

- Trabajo en grupos: se divide el grupo clase en varios subgrupos donde sus integrantes deberán trabajar para realizar o resolver una tarea propuesta por el profesor.

➤ **Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza:**

- Enseñanza recíproca: enseñanza por parejas en la que un alumno observa y el otro ejecuta y viceversa. El profesor planifica la tarea e indica a los alumnos los aspectos a observar.
- Grupos reducidos: funciona del mismo modo que la enseñanza recíproca, pero con grupos de 3 a 5 alumnos, donde uno o dos alumnos ejecutan y los demás observan.

➤ **Estilos de enseñanza que comportan la implicación cognoscitiva directa del alumno en su aprendizaje:**

- Descubrimiento guiado: el profesor ofrece al alumno una guía u orientación en la búsqueda de la solución de una tarea propuesta. El alumno debe ensayar y experimentar buscando dicha solución.
- Resolución de Problemas: el profesor plantea una actividad y el alumno busca soluciones a la misma, no existiendo una sola solución.

La organización del alumnado variará de manera considerable dependiendo de las sesiones, aunque casi siempre se va a trabajar en grupos reducidos o en parejas para favorecer el máximo tiempo de práctica posible.

Por otro lado, cabe resaltar que el mismo Delgado (1991) destaca la importancia de no encasillarse en un único estilo, apostando por una combinación de diferentes estilos para la cual es necesario tanto el conocimiento como el dominio de todos ellos. De este modo se podría llevar a combinar estos estilos o transformarlos dando lugar a nuevas formas mediante la observación, reflexión e investigación en el aula.

Del mismo modo, durante la programación mantendremos siempre en mente que buscamos, como defienden Solaz-Portolés et al. (2016) favorecer un clima colaborativo de clase, donde el alumnado tenga un alto grado de participación y no solo sea un receptor de información. En este sentido, buscaremos que éste sea un sujeto activo centrándonos en crear ambientes favorecedores del aprendizaje y apostar por el aprendizaje cooperativo y colaborativo.

Por estas líneas va Ortiz (2005), quien expone una serie de principios metodológicos, entre los que cabe destacar el siguiente:

- *Principio de actividad:* El alumno debe ser un ser activo en las clases para que exista un aprendizaje significativo de los contenidos y conseguir los objetivos planteados. Este principio se tratará a través de los estilos de enseñanza de resolución de problemas y enseñanza recíproca, así como del trabajo activo de las sesiones prácticas en general y actividades individuales que se realicen en cada unidad didáctica.

Con este principio Ortiz (2005) deja claro que lo que se pretende es una participación activa del alumno no sólo para ejecutar tareas, sino también para resolver situaciones de manera autónoma partiendo de los aprendizajes adquiridos anteriormente.

5.2 Tipos de actividades.

Las actividades son el elemento central del proceso de enseñanza y aprendizaje, y por ello, es de vital importancia analizar los diferentes tipos de actividades que vamos a desarrollar en esta programación.

Entre otros, Medina (1990) les da una importancia crucial a las actividades, ya que defiende que son un elemento que caracteriza la calidad del estilo de enseñanza del profesor y el aprendizaje del alumno. De este modo, considera que un análisis de las diferentes actividades y el tipo de enfoque bajo el que se imparten proporciona mucha información sobre el perfil del docente.

En esta programación los tipos de actividades que usaremos serán los propuestos por Díaz (1994) y reflejados en la tabla 2.

Tabla 2: Tipos de actividades según Díaz (1994).

TIPO DE ACTIVIDAD	OBJETIVO
Motivación	Motivar al alumnado hacia los contenidos propuestos

Iniciación	Indagar en los conocimientos previos al contenido a tratar
Desarrollo	Desarrollar los aprendizajes principales.
Consolidación	Asentar y asegurar los aprendizajes.
Refuerzo	Solventar las carencias en los aprendizajes del alumnado
Ampliación	Ampliar el aprendizaje de los alumnos que aprenden más rápido.
Profundización	Profundizar un contenido que ha generado gran interés.
Síntesis	Asegurar la asimilación de los contenidos por parte del alumnado.

A lo largo de la programación iremos combinando diferentes tipos de actividades en función de la unidad didáctica y el contenido a tratar. Normalmente se sigue una progresión lógica: en primer lugar, se presentan actividades de motivación con la finalidad de presentar el nuevo contenido y motivar a los alumnos de cara a las siguientes sesiones. Estas actividades suelen tener un carácter más lúdico-recreativo a la vez que van sentando las bases para el aprendizaje en las siguientes sesiones.

De este modo, se continúa con actividades de iniciación, desarrollo y consolidación para finalizar la unidad didáctica con actividades de síntesis.

6. EVALUACIÓN.

“Dime cómo evalúas y te diré cómo enseñas” López Pastor, 2006.

6.1 Conceptos generales.

El Decreto 48/2015 establece para la Comunidad de Madrid, en su artículo 10, que la evaluación del proceso de aprendizaje debe ser *continua, formativa e integradora, con medidas de refuerzo cuando el progreso del alumno no sea el adecuado*. El término *formativa* hace referencia a que la evaluación debe servir para la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por último, cuando se habla de *integradora*, nos referimos a que se tengan en cuenta la consecución de los objetivos de etapa (ya desarrollados en apartados anteriores) y el desarrollo de las competencias correspondientes.

En la evaluación que desarrollaremos en esta programación docente no sólo se tendrán en cuenta los resultados del alumnado, sino que, siguiendo los preceptos de González y Campos (2014), se tendrán presentes todos los elementos del proceso de aprendizaje del alumnado, así como el desempeño del docente. De este modo, se buscará mejorar de forma continua y sistemática tanto el proceso didáctico como al alumnado y profesorado.

Centrarse en un solo modo de evaluar haría que nos pasara desapercibida mucha información relevante en este proceso educativo, por lo que a lo largo de cada unidad didáctica se irán conjugando diferentes tipos e instrumentos de evaluación, que desarrollaremos más adelante.

6.2 Criterios y estándares de aprendizaje.

Los Criterios de evaluación son, según el Real Decreto 1105/2014, *el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado*. Estos criterios describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, respondiendo a lo que se pretende conseguir en la asignatura.

Añadido a esto, los Estándares de aprendizaje son, siguiendo el mismo decreto, *las especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados del aprendizaje*. Concretan de este modo lo que el estudiante debe saber, comprender y saber

hacer en la asignatura. Deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado.

Ambos conceptos no son específicos para cada curso, si no que engloban los diferentes ciclos. En el caso de 2º de la ESO, los criterios y estándares correspondientes son comunes para el 1er, 2º y 3er curso, aparecen en el Decreto 48/2015 y se exponen en el Anexo VI de este trabajo.

Para cada unidad didáctica, se seleccionarán los criterios y estándares más apropiados para la misma. En la tabla número 3 se muestran los criterios y estándares seleccionados para cada unidad de las que se van a desarrollar en esta programación didáctica.

6.3 Tipos de evaluación.

Los diferentes formatos de evaluación que utilizaremos para esta programación se dividirán en los 2 tipos de evaluación que recoge Díaz-Lucea (2005).

✚ Evaluación en la que no participa el alumnado.

- ✓ **Heteroevaluación del profesor:** El docente evalúa el proceso de aprendizaje de los alumnos, así como sus actitudes en clase. Será la más utilizada ya que, como afirma López (2006), *es el docente quien conoce en profundidad la normativa, así como los instrumentos de evaluación, y evaluará de este modo al alumnado de forma objetiva y criterial.*
- ✓ **Autoevaluación del profesor:** El docente evalúa su proceso de enseñanza. Se llevará a cabo una evaluación de la programación y calidad docentes al finalizar cada trimestre, con el fin de mejorar estos aspectos durante el curso.

✚ Evaluación en la que sí participa el alumnado.

- ✓ **Coevaluación:** Esta evaluación la harán los alumnos entre sí, unos a otros o, como la describen López-Pastor et. al. (2005), entre pares. Se usará principalmente en las unidades didácticas sobre deportes (Habilidades gimnásticas, Halterofilia, Fútbol) y se utilizará para evaluar ciertos aspectos técnicos y/o tácticos sencillos, para que los alumnos tomen conciencia de los ítems más importantes a valorar.

Esta evaluación será además consensuada, como recomiendan García, Ibarra y Rodríguez (2013), entre el alumno y el docente.

- ✓ **Autoevaluación del alumnado:** El alumno evalúa sus propios logros y progresos. Fraile-Aranda (2009) defiende que este método exige un alto grado de confianza del profesor hacia el alumno y de responsabilidad del estudiante. Por tanto, no será utilizado hasta bien avanzado el curso, siendo algo excepcional, aunque también necesario, pues convierte al alumno en un agente completamente activo en su evaluación.

Diversos autores han profundizado en esta forma de evaluación. Gimeno (1992) señala que se debe emplear más para apreciar cualidades personales y sociales que para valorar rendimiento académico. Por otro lado, González y Campos (2014) afirmaron que es importante que el alumno conozca de antemano los objetivos buscados y los criterios de calidad en la tarea.

Por este motivo, en las unidades didácticas en las que se ponga en práctica esta evaluación, se tratará primero con los alumnos cómo funcionan los instrumentos que deban utilizar y cuáles son los puntos más importantes a evaluar.

- ✓ **Heteroevaluación del alumno:** Los alumnos evalúan al profesor, tanto su labor docente como su proceso de enseñanza. Esta evaluación se hará al final del curso académico y constará de un cuestionario a rellenar por los alumnos que sigan la programación.

6.4 Instrumentos de evaluación.

Para la evaluación del proceso de aprendizaje se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación a lo largo del curso en función de la unidad didáctica en la que nos encontremos y los contenidos a trabajar.

Bozú y Canto (2009) recalcan la importancia de una evaluación por procesos y no por resultados ya que estamos evaluando por competencias y no por logros. De este modo, la evaluación no será un proceso que sólo se lleve a cabo al final de cada unidad didáctica, sino que formará parte de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los instrumentos de evaluación que se van a usar en esta programación serán:

- ❖ **Lista de control:** Será la herramienta utilizada para pasar lista, controlando la asistencia de los alumnos a las clases, así como las posibles incidencias de ese día (Faltas, retrasos, alumnos que no traen la ropa de educación física, etc.). También tendrá su uso en alguna unidad didáctica, como la dedicada a la halterofilia.
- ❖ **Rúbricas:** Se utilizará una rúbrica de evaluación con diferentes niveles para evaluar aspectos técnicos y tácticos. Las rúbricas podrán ser de heteroevaluación (si las rellena el profesor), de coevaluación (si las rellenan los alumnos para evaluarse entre ellos) o de autoevaluación (si las rellenan los alumnos para evaluarse a sí mismos). Ejemplo de Rúbrica en el Anexo IX.
- ❖ **Escalas de valoración:** Esta herramienta la usaremos a modo de rúbrica simplificada en las auto- y co-evaluaciones. Su finalidad es ser utilizadas por los alumnos, ya que, al tener un funcionamiento más sencillo, facilitan la tarea. Ejemplo de Escala de valoración en el Anexo X.
- ❖ **Cuestionarios online (Google):** Estas herramientas nos servirán como plataforma para evaluar contenidos teóricos, obteniendo registros de las respuestas de los alumnos a preguntas o tareas escritas diseñadas por el profesor y/o por los alumnos.
- ❖ **Diario de campo:** Será usado para la evaluación de la programación y la práctica docente. Consistirá en un diario donde haremos anotaciones sobre el desarrollo de las clases y de cada unidad didáctica. Se desarrollará su uso más adelante (apartado de evaluación de la programación y práctica docente). Ejemplo de Diario de Campo en la tabla 5 (Punto 6.7).
- ❖ **Hoja de observación:** Esta hoja consistirá en una ficha rellena por los alumnos que no participen activamente en clase (se desarrollará en el apartado de atención a la diversidad), y servirá para comprobar que han estado observando/atendiendo a la clase en el caso en que les haya sido imposible participar en la misma. Se desarrolla en el Anexo VII.

Por último, en la tabla número 3 se relacionan los instrumentos de evaluación utilizados en cada unidad didáctica, así como los tipos de evaluación y criterios/estándares seleccionados.

Tabla 3: Relación de Unidades Didácticas con sus criterios, estándares, herramientas de evaluación y tipos de evaluación.

1: Lista de Control. 2: Rúbrica. 3: Escala de Valoración. 4: Cuestionario.
H: Heteroevaluación. C: Coevaluación. A: Autoevaluación.

Unidad Didáctica	Criterios (Estándares)	1	2	3	4	H	C	A
Deporte = Salud.	4, (4.1, 4.2, 4.3) 5 (5.1, 5.2, 5.3, 5.4) 6 (6.1, 6.2, 6.3)	X		X	X	O		
Actividad Física fuera del aula.	-	X				O		
Gimnástico tú, gimnástico yo	1 (1.1, 1.2, 1.3, 1.4), 9 (9.1) 10 (10.1)	X	X	X	X	O	O	O
¿Me enseñan? Halterofilia.	1 (1.1, 1.2, 1.3) 4 (4.1, 4.5) 5 (5.1, 5.3)	X	X	X	X	O	O	O
The Wall	1 (1.1, 1.2, 1.3), 4 (4.1, 4.5) 5 (5.1, 5.3) 10 (10.1)	X	X	X	X	O	O	O
Forging Educational Fitness	1 (1.1, 1.2) 4 (4.2, 4.4, 4.6) 5 (5.1, 5.2, 5.3) 9 (9.1, 9.3)	X		X			O	O
Acrosportistas	2 (2.1, 2.2, 2.3, 2.4) 7 (7.1, 7.2, 7.3) 9 (9.1) 10 (10.2)	X		X			O	O
Tajamar FC	3 (3.1, 3.2, 3.3, 3.4) 4 (4.1, 4.2) 7 (7.2, 7.3)	X		X			O	
Deportes Alternativos	1 (1.1, 1.2) 3 (3.1, 3.2) 8 (8.1, 8.2, 8.3)	X		X				O

6.5 Criterios de calificación.

La calificación de los alumnos en cada evaluación será, como marca la Orden 2398/2016, una calificación numérica, sin emplear decimales, en una escala del 1 al 10, que irá acompañada de los siguientes términos: Insuficiente (IN), Suficiente (SU), Bien (BI), Notable (NT), Sobresaliente (SB), aplicándose las siguientes correspondencias: 1,2,3 ó 4 = Insuficiente, 5 = Suficiente, 6 = Bien, 7 u 8 = Notable. 9 ó 10 = Sobresaliente.

Para llegar a esta calificación numérica se tendrán en cuenta 3 criterios ó ámbitos:

El primer criterio de calificación (*Conceptual*) se referirá al ámbito cognitivo y está basado en contenidos correspondientes al área del saber. Coll (1992) define este criterio como los hecho, fenómenos y conceptos que los estudiantes pueden aprender y que están conformados por conceptos, principio, leyes, enunciados, teoremas y modelos.

Aquí entrarán las actividades donde se lleven a cabo exámenes o trabajos teóricos, que serán las menos numerosas, pues buscaremos siempre un máximo tiempo de actividad motora en lugar de estar en una clase rellenando un examen.

El siguiente criterio de calificación es el *procedimental* y se refiere al ámbito motor. Según Agudelo (2001) se refiere a las acciones que facilitan el logro de un fin propuesto. Aquí el estudiante será el actor principal en la realización de los procedimientos que demandan los contenidos, desarrollando su capacidad para “saber hacer”.

Este criterio será el que conlleve mayor peso en la asignatura. Todas las unidades didácticas se desarrollarán en mayor medida gracias a actividades de este tipo, por lo que tendrá el mayor porcentaje de la calificación total. Aquí también englobamos la capacidad del alumno para proponer y dirigir actividades prácticas.

El último criterio de calificación es el *actitudinal* (ámbito socioafectivo), y según Coll (1992) hace referencia a aspectos relacionados con el cumplimiento de las normas establecidas, la disposición positiva ante la ejecución de tareas, el respeto a las normas etc.

Este criterio será clave en esta programación para el desarrollo de las competencias, pues valoraremos con él la formación del alumno en el ámbito social y su crecimiento como persona formada en unos valores cívicos.

En este criterio entra la asistencia a clase, la cual es de vital importancia para superar cada una de las evaluaciones. De tal forma, un alumno no superará este criterio si falta a más del 20% de las sesiones de un trimestre (6 en el primero, 4 en el segundo y 5 en el tercero). La falta de ropa deportiva se considerará como 0,5 faltas de asistencia (Por cada 2 días sin ropa, contarán como una falta de asistencia).

Cada uno de estos criterios o ámbitos tendrán un peso sobre la nota numérica para cada evaluación, el cual se refleja en la tabla 4, acompañado del instrumento de evaluación que se usará para valorar dicho porcentaje.

Tabla 4: Valor de cada criterio o ámbito de evaluación e instrumento de evaluación utilizado para su medición (elaboración propia).

Criterio / Ámbito	Porcentaje	Instrumento de evaluación
Conceptual / Cognitivo	20%	Cuestionarios.
Procedimental / Motor	50%	Rúbricas. Escalas de valoración.
Actitudinal / Socioafectivo	30%	Lista de control. Rúbricas.

La calificación final de la asignatura será la media aritmética de las calificaciones de las 3 evaluaciones.

6.6. Recuperación de la materia.

El alumno deberá aprobar cada criterio de calificación de la asignatura para aprobar cada evaluación de la misma, y deberá superar cada evaluación para superar la asignatura.

De este modo, si se suspendiera una parte o criterio de una evaluación (Por ejemplo, la parte conceptual/cognitiva de la primera evaluación) se suspenderá dicha evaluación y habrá 2 oportunidades para recuperar dicha parte: La primera será inmediatamente

después de terminar cada trimestre, en el período correspondiente de recuperaciones. La segunda será a final de curso, en la evaluación extraordinaria de junio.

Los ámbitos cognitivo y motor de la asignatura se recuperarán mediante pruebas teóricas y prácticas, respectivamente. El ámbito socioafectivo se recuperará mediante una labor social visible. Esta labor se podrá realizar durante recreos y/o fuera del centro en horario no lectivo. Para ello el alumno correspondiente deberá aportar demostraciones concretas de esta labor (video-reportajes, fotos-relatos en un trabajo, etc.). Cada caso será tratado y consensuado individualmente con el profesor.

En cuanto a la recuperación de materias pendientes de cursos anteriores la Orden 2398/2016 establece que el alumnado con materias pendientes debe matricularse en las mismas y recibir una hora a la semana de clase dentro de los programas de refuerzo. En lo que concierne a nuestra asignatura, aprobando el curso que estén realizando, los alumnos recuperarán automáticamente la Educación Física del curso anterior en caso de estar ésta suspensa.

Los alumnos que no puedan cursar la parte motora de alguna evaluación (o parte de la misma) debido a lesiones físicas o por haber excedido el número de faltas o faltas de uniformidad permitidas en la misma, deberán recuperarlas como si las hubieran suspendido, presentándose en el período de recuperación o en el extraordinario de junio. Una vez más, cada caso será tratado y consensuado individualmente con el profesor.

A continuación, se describen una serie de ejemplos de alumnos que deben recuperar una parte de la asignatura:

Álvaro González ha suspendido la parte teórica de la primera evaluación. Se presenta a la recuperación y también la suspende, de modo que la primera evaluación permanecerá suspensa hasta junio, donde Álvaro tendrá una última oportunidad para superar una prueba teórica para aprobar esta parte de la primera evaluación y, por consiguiente, esa evaluación.

Manuel García ha suspendido la parte práctica de la segunda evaluación porque no pudo participar activamente en las sesiones de la unidad didáctica *Forging educational fitness* debido a una lesión en un brazo. En el período de recuperación de esta evaluación Manuel

seguía con la lesión, por lo que tiene que llevar a cabo una prueba práctica en junio que, aprobada, le haría superar la evaluación.

Pepito Pérez ha suspendido el criterio actitudinal en la primera evaluación por mostrar numerosas faltas de cuidado hacia el material. Se acuerda con Pepito Pérez que, para dar esa parte de la asignatura por aprobada en el período de recuperación, Pepito será el encargado de mantener el material de educación física ordenado durante toda la segunda evaluación. En caso de faltar a este acuerdo, Pepito suspenderá la parte actitudinal de la segunda evaluación y tendrá que llevar a cabo otra labor social en la tercera evaluación.

6.7 Evaluación de la programación y práctica docentes.

Como enuncia el Decreto 48/2015, *se evaluarán tanto los aprendizajes de los alumnos como los procesos de enseñanza y la propia práctica de docente*. Por este motivo, estableceremos un sistema de evaluación para la programación y práctica docentes.

Además, González y Campos (2014) nos hablan de que esta evaluación nos sirve para una serie de propósitos como son: comprobar los resultados previstos en función de los objetivos establecidos, proporcionar información para modificar y mejorar la intervención didáctica y la programación, identificar las diferencias individuales para adaptarse a ellas, analizar el proceso de enseñanza para comprobar su adecuación, obtener datos para la investigación en el aula, valorar la eficacia de la enseñanza y ayudar al profesorado a mejorar su enseñanza.

Esta evaluación tendrá lugar al acabar cada uno de los 3 trimestres, y consistirá en la recopilación de las notas tomadas en el diario de campo del profesor. Estas notas se tomarán al final de cada clase cuando sea posible y al final de cada unidad didáctica, y reflejarán las sensaciones personales recientes de la práctica, recogiendo diversos aspectos relativos a la acción docente como pueden ser de programación (objetivos, metodología, actividades...), el clima en clase, incidencias que hayan podido suceder ese día (alumnos con problemas de comportamiento, tareas que no han funcionado como se esperaba, etc.), y la sensación percibida de participación e implicación del grupo-clase. Estos aspectos se recogerán en 3 categorías: Contenidos, Metodología, Funcionamiento de la clase.

Este diario se tendrá en cuenta para la modificación y reestructuración de la programación dentro del curso y de cara a cursos posteriores, con el fin de mejorar la acción docente, atendiendo y corrigiendo aquellos errores que se hayan cometido a lo largo del transcurso de las sesiones o las unidades didácticas.

Las notas tomadas en cada unidad didáctica serán recopiladas en una ficha de autoevaluación del profesor. La siguiente tabla es un ejemplo de dicha ficha rellenada tras haber finalizado, hipotéticamente, el tercer trimestre:

Tabla 5: Ficha de autoevaluación del profesor (elaboración propia).

Aspecto analizado	Notas/Incidencias	Solución/Mejora/Modificación pertinente
Contenidos	<p>23/4/21 – Los alumnos tienen peor nivel del que esperaba en acrosport.</p> <p>3/6/21 – Los partidos de fútbol se vuelven algo monótonos, hay que darle algo más de variedad a esta parte de la UD.</p>	<p>Comenzar la UD de acrosport partiendo de contenidos más sencillos, hacer la iniciación desde 0.</p> <p>Hay que modificar la UD de fútbol para que los partidos se hagan menos amenos, ¿Partidos más cortos a menos goles? ¿Con varias porterías?</p>
Metodología	<p>22/4/21 – Los alumnos están a una semana del examen y no son capaces aún de tener ideas propias para sus coreografías de acrosport.</p> <p>8/6/21 – Los alumnos han cogido con muchas ganas las primeras tareas sobre deportes alternativos. Necesitamos más tareas así.</p>	<p>Pensar en más tareas que favorezcan la creación por parte de los alumnos de sus propias figuras de acrosport.</p> <p>Incluir en el resto de Uds tareas como las de las primeras sesiones de <i>Deportes alternativos</i>.</p>
Fcto. de la clase	<p>15/6/21 – Algún alumno más aventajado en las primeras sesiones de fútbol está intuitivamente ayudando a otros compañeros a controlar el balón. Hay que meterlo como dinámica dentro de las sesiones.</p>	<p>Favorecer más en clase este tipo de contenidos hablando de ello desde el inicio de esta UD y otras del mismo estilo.</p>

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

7.1 Conceptos generales.

La diversidad está conformada, según Silva (2010), por aquellas características excepcionales del alumnado provocadas por diversos factores que requieren de una atención especializada para que todo estudiante sea capaz de alcanzar un mismo nivel de aprendizaje. Segovia y Pérez (2015) van más allá y hablan de que estas diferencias hay que reconocerlas y valorarlas, siguiendo una perspectiva de cultura inclusiva la cual permite a cada estudiante desarrollar su aprendizaje y aptitudes.

Por lo tanto, partimos del enfoque de que el hecho de que exista esta diversidad que debemos atender es algo positivo que debe nutrir nuestra acción docente y favorecer un entorno inclusivo y de valores positivos hacia dicha diversidad.

Para conseguir este objetivo llevaremos a cabo, como señala Silva (2010) una serie de proyectos y seguimientos que permitan una mejor convivencia entre la educación orientada a la diversidad y la ordinaria. Del mismo modo, y siguiendo las ideas de Toro y Zarco (1995), llevaremos a cabo estrategias educativas que faciliten el proceso de enseñanza y aprendizaje al alumno que lo necesite, se trate éste de un alumno con necesidad específica de apoyo educativo o no.

Para ello seguiremos las directrices de la legislación vigente, acudiendo al Decreto 48/2015, que en su artículo 17 menciona como estrategias adecuadas 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.

Por último, también se menciona que la finalidad de las medidas de atención a la diversidad deberá estar orientadas a responder a las necesidades educativas concretas de los alumnos y al logro de los objetivos, así como a la adquisición de las competencias correspondientes y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida a estos alumnos alcanzar dichos objetivos y competencias y la titulación correspondiente.

7.2 Adaptaciones curriculares:

El modo en que llevaremos a cabo esas modificaciones del currículo de las que habla la bibliografía especializada, así como la legislación vigente, será mediante adaptaciones curriculares. Este concepto es definido por Torralbo (2009) como un proceso de toma de decisiones sobre los elementos del currículo para dar respuesta a las necesidades educativas de los alumnos y alumnas.

Este mismo autor diferencia 2 tipos de adaptaciones curriculares:

- **Adaptaciones curriculares individualizadas significativas (ACIS):** Definidas como aquellas en las que se producen modificaciones en los contenidos, objetivos y criterios de evaluación.
- **Adaptaciones curriculares individualizadas no significativas (ACI):** Modifican elementos no prescriptivos del currículo (actividades, temporalización, modificación de instrumentos de evaluación y metodología).

En esta programación nos centraremos en éstas últimas, ya que nuestro grupo-clase no presenta ningún alumno que necesite unas adaptaciones ACIS, pero siempre tendremos situaciones que nos obliguen a hacer adaptaciones ACI.

Estas situaciones serán:

- Alumnos lesionados o con alguna enfermedad que les impida realizar actividad física, pero que acuden a clase.
- Alumnos que asisten a clase, pero sin la ropa deportiva adecuada para la práctica deportiva.
- Alumnos lesionados o con alguna enfermedad que les impida acudir a clase, o que no acuden a clase por motivos de confinamiento.

7.3 Medidas ordinarias:

Algunos autores como Campos y González (2014) nos proponen una serie de medidas ordinarias para llevar a cabo las adaptaciones ACI:

- Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno (capacidades cognitivas, motrices y perspectivas) así como para obtener información acerca de sus intereses y motivaciones.
- Adaptación de la programación, en función de los datos obtenidos en la evaluación inicial, matizando o priorizando algunos aspectos.
- Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto.
- Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo, actividades de profundización, actividades de consolidación.
- Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación del alumnado, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno. En función de sus características y posibilidades.
- Desarrollo de estilos de enseñanza donde favorezcan la participación de estos alumnos.
- Modificación de determinados elementos estructurales del juego.
- Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado: demostraciones, ayudas visuales y sonoras, medios visuales auxiliares, descripciones, explicaciones, ayudas manuales y automáticas.
- Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback, de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos. Refuerzo permanente de los logros obtenidos por el alumnado.
- Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades y limitaciones.
- Trabajo coordinado con el profesor tutor y el resto de profesores que intervienen en el grupo, incluido el profesorado que atiende a los alumnos con necesidades educativas de apoyo específico.

Siguiendo estas directrices, se han desarrollado las siguientes medidas oportunas a desarrollar para cada uno de los casos anteriormente citados, las cuales se exponen en la siguiente tabla:

Tabla 6: Medida/s oportuna/s para incidencias relacionadas con la asistencia y falta de ropa deportiva.

Incidencia	Medida/s oportuna/s
<p>Alumnos lesionados o con alguna enfermedad que les impida realizar actividad física, pero que acuden a clase.</p>	<p>Dos posibilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pueden tener un papel participativo en clase. Se les dará alguna de las siguientes misiones: <ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a preparar el material de la sesión. - Toma de marcas o arbitraje de las actividades/juegos propuestos. - Ayuda en la observación y corrección de acciones técnico-tácticas en las tareas propuestas, junto a otros compañeros o con el profesor. - Participar en las ayudas necesarias en actividades como acrosport o habilidades gimnásticas. 2. No pueden tener un papel participativo en clase. Desarrollarán un trabajo de observación de la práctica, siguiendo una hoja de observación (Anexo VII). Este trabajo tendrá una calificación de apto/no apto.
<p>Alumnos que asisten a clase, pero sin la ropa deportiva adecuada para la práctica deportiva.</p>	<p>Tendrán un papel participativo en clase con alguna de las misiones anteriormente citadas, además de desarrollar un trabajo de observación de la práctica siguiendo una hoja de observación (Anexo VII).</p>
<p>Alumnos lesionados o con alguna enfermedad que les impida acudir a clase, o que no acuden a clase por motivos de confinamiento.</p>	<p>Llevarán a cabo un trabajo teórico sobre las unidades didácticas en las cuales no completen, al menos, el 50% de las clases. El valor de ese trabajo/s dependerá del caso individual y del número de sesiones a las que no se asistan. Se consensuará cada caso particular con el profesor. También participarán junto a sus compañeros o elaborarán individualmente las actividades teóricas propuestas en dicha unidad didáctica.</p>

8. INNOVACIÓN EDUCATIVA E INTERDISCIPLINARIDAD.

En esta programación de aula le daremos cierto protagonismo a la innovación educativa, de modo que tendremos 3 entornos de aplicación de la misma:

1. **En el propio currículo de Educación Física:** A final de curso, una vez cumplidos los mínimos de currículo aportados por la legislación pertinente de la Comunidad de Madrid, incluiremos una unidad didáctica de deportes alternativos donde busquemos que nuestros alumnos innoven en su práctica deportiva habitual y prueben nuevas modalidades y conceptos.

Aquí también podríamos hacer mención a la introducción de la halterofilia como contenido en el curso, que al ser un deporte seguramente nuevo para la gran mayoría de alumnos y no ser habitual su práctica en las clases, supondrá también una importante innovación educativa.

2. **En la metodología aplicada:** En la unidad didáctica *The Wall* introduciremos el bilingüismo, incluyendo en nuestras clases el idioma inglés como forma de dar las explicaciones y presentar las tareas y actividades de aula. Esto además supone un ejercicio de interdisciplinariedad, al poner en práctica también contenidos de la asignatura de inglés, que serán coordinados con el profesor de dicha materia para tratar de darle el mayor empaque posible.

3. **En actividades extracurriculares:** Desarrollaremos un proyecto de innovación basado en la implantación de actividades de patios activos en colaboración con los alumnos de TSEAS (también impartido en el centro). Éstos llevarán a cabo un aprendizaje servicio organizando y dirigiendo actividades deportivas para los alumnos de la ESO durante el tiempo de recreo.

Este proyecto se desarrolla en el Anexo VIII y su puesta en práctica tendrá lugar en el segundo cuatrimestre del curso.

9. RECURSOS.

Los recursos didácticos son, según Corrales y Sierras (2012), instrumentos que nos ayudan a los formadores en nuestra tarea de enseñar y, además, facilitan a los alumnos el logro de los objetivos de aprendizaje. A continuación, se exponen los recursos materiales, espaciales y humanos que serán utilizados durante la puesta en práctica de esta programación.

9.1 Recursos humanos.

Diferenciamos, siguiendo a Campos (2010), entre 2 tipos de recursos humanos:

- **Recursos humanos de participación activa:** Tienen un papel activo en la puesta en práctica de lo programado. Son el Profesor de Educación Física y el entrenador de halterofilia en la visita a Wishbone Crossfit.
- **Recursos humanos de necesaria coordinación:** No tienen un papel activo en la implantación de la programación, pero requieren de una correcta relación y coordinación para el buen funcionamiento de la misma. Son los siguientes:
 - o Tutor de 2º de ESO.
 - o Equipo de orientación del centro.
 - o Equipo directivo del centro.
 - o Familiares del alumnado.
 - o Profesores del departamento de Educación Física.
 - o Equipo de consejería y de limpieza del centro.

9.2 Recursos espaciales.

Son los espacios y lugares donde tendrán lugar las actividades, juegos y tareas programadas durante el curso. Distinguimos:

- **Recursos espaciales en los que se desarrollan las actividades:** campo de fútbol, pabellón cubierto y pistas exteriores de Tajamar.
- **Recursos espaciales complementarios:** vestuarios, aseos y almacenes de material.
- **Otros recursos espaciales:** Gimnasio de Wishbone Crossfit.

9.3 Recursos materiales.

Volviendo a Corrales y Sierras (2012), debemos tener en mente que, en especial con los recursos materiales, puede que un recurso dé muy buen resultado con un grupo, pero con otro no consiga el mismo resultado. Aquí debe ser el profesor quien debe poner su habilidad en juego para jugar con los recursos de los que dispone y sacarles el mayor partido posible.

Los recursos materiales son de los que haremos uso para el desarrollo de las sesiones. Los clasificaremos siguiendo a González y González (2006) citado en González y Campos (2014).

- **Recursos materiales específicos de Educación Física:** Materiales (deportivos o no) propios de la asignatura de Educación Física. Distinguiremos:
 - Material fijo inventariable polivalente: Porterías del campo de fútbol y del pabellón, canastas de las pistas exteriores y del pabellón.
 - Material móvil inventariable polivalente: Colchonetas, tarimas de halterofilia, balones medicinales, discos, barras de halterofilia, cajones.
 - Material móvil fungible polivalente: Picas, conos, bancos, vallas, combas, pelotas, petos, cuerdas, etc.
 - Material móvil fungible específico: balones de fútbol, cascos de escalada, arneses de escalada y pies de gato.
- **Recursos materiales no específicos de Educación Física:** Materiales de uso común de los que nos apoyaremos en la asignatura para completar y facilitar el desarrollo de algunas actividades. Siguiendo a Heredia (2004), hacemos la siguiente clasificación:
 - Medios impresos: Todo tipo de fichas, hojas de observación y rúbricas impresas en papel.
 - Medios audiovisuales: Móvil y tablet del profesor y las tablets de los alumnos.
 - Recursos informáticos: Presentaciones PPT, vídeos, imágenes, la plataforma interna de aula virtual del centro y otras plataformas online (Kahoot, Youtube, etc.).
 - Recursos sonoros: Equipo reproductor de audio (altavoz bluetooth).
 - Recursos de soporte: Pizarra, proyector.

10. REFERENCIAS.

- Agudelo, A. y Flores, H. (2001). *El proyecto pedagógico de aula y la Unidad de clase*. Caracas, Venezuela: Panapo, C.A.
- Ambrós, A. (2009). *La programación de unidades didácticas por competencias*. Aula de innovación educativa.
- Bozú, Z. y Canto, H. (2009) *El profesorado universitario en la sociedad del conocimiento. Competencias profesionales docentes*. Revista de formación e innovación universitaria vol. 1, no 2.
- Coll, C., Pozo, J., Sarabia, B., Valls, E. (1992). *Los contenidos en la reforma: enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes*. Madrid: Santillana, Aula XXI.
- Corrales, A. (2009). *La instrucción directa o reproducción de modelos como metodología de enseñanza en el área de Educación Física*. EmásF, (1), pp. 1-11.
- Delgado, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física: propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. Granada: Universidad de Granada.
- Delgado, M. Á. y Sicilia, Á. (2002). *Educación Física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. Barcelona: Inde.
- Díaz Lucea, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Inde. Barcelona.
- Díaz, J. (1994) *El currículo de la educación física en la reforma educativa*. Zaragoza: INDE.
- España. 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. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 20 de mayo de 2015.

- España. ORDEN 2398/2016, de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria.
- España. Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de enero de 2015.
- España. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3 de enero de 2015.
- Fraile-Aranda, A. (2009). *La autoevaluación: una estrategia docente para el cambio de valores educativos en el aula*. Ser Corporal.
- García, E., Ibarra, M. S. y Rodríguez, G. (2013). *Autoevaluación, evaluación entre iguales y coevaluación: conceptualización y prácticas en las universidades españolas*. Revista de Investigación en Educación.
- 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*. Madrid: Síntesis.
- Heredia, A. (2004). *Curso de didáctica general*. Zaragoza: Prensas universitarias de Zaragoza.
- HookGrip (2021). Poster de Lydia Valentín. Recuperado de: <https://store.hookgrip.com/product-category/posters/>
- López Pastor, V. (2006). *La evaluación en educación física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Madrid: Miño y Dávila.

- López-Pastor, V.M., González-Pascual, M. y Barba-Martín, J.J. (2005). *La participación del alumnado en la evaluación: la autoevaluación, la coevaluación y la evaluación compartida*. Revista Tándem Didáctica Educación Física.
- Comunidad de Madrid. (2021) Indicadores Demográficos por distritos. Recuperado de: <https://bit.ly/3wPGvyr>.
- Medina, A. y Sevillano, Ma L. (1990). *Didáctica*. Madrid: UNED.
- Ortiz, A. (2005). *Construyendo la escuela nueva: leyes pedagógicas y principios didácticos*. Centro de estudios pedagógicos y didácticos (CEPEDID). Barranquilla. Colombia.
- Segovia, J. y Pérez, M. (2015). *Aprendiendo a enseñar: Manual práctico de Didáctica*. Madrid: Pirámide.
- Silva, S. (2010). *Atención a la diversidad: Necesidades educativas: guía de actuación para docentes*. Vigo: Ideaspropias.
- Solaz-Portolés, J. J., Del Campo, O. y Sanjosé, V. (2016). Estudio exploratorio de las preferencias de metodología de enseñanza de las ciencias en estudiantes de secundaria: el caso de un centro de educación secundaria. Periódico Tchê Química, 13(2), p. 33-45.
- Tajamar. (2021) Proyecto Educativo de Centro. Recuperado de: <https://www.tajamar.es/proyecto-educativo/>
- Toro, S., y Zarco, J.A. (1995) *Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Torralbo Encina J. M. (2009). *Atender a la diversidad del alumnado en educación primaria. Innovación y experiencias educativas*, 15. p.6. Madrid: Pirámide.
- Youtube (2021) The Clean and Jerk by CrossFit®. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=PjY1rH4_MOA

ANEXO I: Unidad Didáctica “¿Me enseñas? Halterofilia”.

1. INTRODUCCIÓN.

¿Qué es la halterofilia?

La halterofilia, en inglés *Weightlifting* u *Olympic Weightlifting* es un deporte que consiste en levantar una barra cargada con peso desde el suelo hasta una posición de bloqueo por encima de la cabeza (en inglés *overhead lockout*). Los atletas se dividen por categorías de peso corporal y el ganador es el que logre sumar más kgs levantados en 2 movimientos: La “arrancada” (en inglés *Snatch*) y el “2 tiempos” (*Clean and Jerk*).

Figura 1: La halterófila olímpica española Lydia Valentín ejecutando un *Snatch* (Hookgrip, 2021).



Figura 2: Secuencia de un *Clean and Jerk* (Youtube, 2021).



En esta unidad didáctica trataremos este deporte desde una visión más amplia, de forma que no trabajaremos sólo específicamente esos movimientos ni buscaremos como objetivo principal que los alumnos levanten los más kilos posibles. En cambio, llevaremos a cabo una familiarización con el deporte y buscaremos que experimenten las sensaciones de trabajar con la barra y ser lo más eficientes posible en su desplazamiento.

¿Qué puede aportar este deporte a la Educación Física?

La halterofilia puede aportar muchos aspectos positivos e ideas a trabajar en nuestras clases de Educación Física, algunos de sus beneficios principales son:

- 1. Favorece cualidades físicas de gran importancia que normalmente no trabajamos en EF:** Sabemos ya de antemano la importancia de trabajar la fuerza y movilidad entre nuestros alumnos, y que no se suelen trabajar mediante tareas amenas/atrayentes para el alumnado.

La halterofilia requiere (y a su vez trabaja) de unos niveles correctos de fuerza y movilidad, y como tal, este deporte nos servirá como herramienta para trabajar estas 2 cualidades, pudiendo ser además trabajadas en forma de juego y con actividades dinámicas y amenas para el alumnado. Incluso, les servirá a los alumnos como recurso para poder trabajar estas aptitudes en su futuro deportivo, formando parte así de su formación como deportistas el día de mañana.

- 2. Produce mejoras en la composición corporal de nuestros alumnos:** Autores como Avery D. Faigenbaum (2020) o W. Larry Kenney (2019) nos han hablado de la multitud de beneficios que puede llegar a tener el trabajo con cargas en alumnos. Entre ellos, uno de los más interesantes es la mejora de su composición corporal. En tiempos en los que los niveles de obesidad infantil comienzan a ser preocupantes en nuestro país, debemos darles herramientas a nuestros alumnos para aprender a trabajar sobre sus niveles de *fitness*, y la halterofilia puede ser un modo atractivo y divertido para hacerlo. Incluso contamos con estudios como el de Ten Hoor et al (2018), donde se comprueban los beneficios en la composición corporal del alumnado tras una intervención donde se introducen trabajos de fuerza y levantamiento de pesas en las clases de educación física.
- 3. La halterofilia promueve valores positivos entre los jóvenes:** En las edades por las que nuestros alumnos pasan en la ESO valores como la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de concentración son claves. La halterofilia puede promover estos valores positivos entre el alumnado si se explotan sus puntos fuertes. Ver cómo mejora nuestra capacidad de movernos mejor y levantar cierto peso del suelo con la técnica adecuada puede llevar a elevar los niveles de autoestima y confianza en nuestros alumnos. Por otro lado, el trabajo de esta disciplina requiere de una atención al detalle y concentración que pueden ser beneficiosos para otros campos como el estudio o la atención en clase.
- 4. Halterofilia y la igualdad de géneros en el deporte:** En nuestra sociedad actual aún persiste cierto rechazo hacia el trabajo con cargas por parte de las mujeres por miedo a desarrollar un cuerpo “poco femenino”. La halterofilia puede servir como herramienta para trabajar contra este estigma hacia el trabajo de la fuerza por parte de las chicas, apartándonos de la idea de que cuando una chica trabaja fuerza deja de tener un cuerpo femenino o atractivo.

En este aspecto tenemos una oportunidad de oro en nuestro país, al contar con deportistas como Lydia Valentín, que han trabajado mucho en este sentido. En sus apariciones en prensa y medios, esta medallista olímpica siempre ha defendido la idea de que el cuerpo femenino no deja de ser atractivo por estar trabajado, y puede serlo incluso más.

Mensajes como “una mujer en forma es mucho más atractiva que una mujer sedentaria” o “que no os engañen, entrenar es bueno para el cuerpo y el alma” son muestra de las ideas que Lydia ayuda a defender con su ejemplo en este deporte.

- 5. La calidad de movimiento en el deporte:** La calidad de movimiento es un concepto relacionado con la eficiencia en el movimiento (aprovechamiento correcto de la fuerza) y la prevención de lesiones (uso de una correcta técnica que no sobrecarga ningún elemento de los mecanismos implicados en el movimiento) que bien podemos aplicar a cualquier deporte. En la halterofilia el trabajo de estas 2 ideas es fundamental, de modo que este deporte puede servir como herramienta para imprimir estos conceptos en el alumnado.

Un alumn@ que el día de mañana se preocupa por tener calidad de movimiento en su práctica deportiva es un alumn@ que se lesiona menos y se preocupa por hacer uso de una correcta técnica en el deporte que esté practicando. De este modo, puede disfrutar más del deporte sin perjuicios en su práctica.

Estos valores no son nuevos en la educación física, llevamos años ya trabajando sobre la higiene postural, un concepto muy relacionado con esta idea.

2. COMPETENCIAS CLAVE

La formación en competencias es una parte clave en toda la programación de aula y, por tanto, en esta unidad didáctica también lo es. Cada una de las competencias clave descritas en la Orden ECD/65/2015 serán trabajadas de distinta manera:

- **Competencia lingüística:** Para el trabajo de esta competencia propondremos tareas donde se promueva la expresión de conceptos, pensamientos, hechos y opiniones de forma escrita y oral; como por ejemplo, debates, mesas de expertos o grupos de aprendizaje cooperativo.
- **Competencia matemática:** Al consistir esta competencia en el conocimiento y aplicación del razonamiento matemático para resolver problemas o conflictos, no tendrá demasiado protagonismo en esta unidad ya que no trataremos conceptos, leyes o fórmulas.
- **Competencias básicas en ciencia y tecnología:** Esta competencia la trabajaremos mediante actividades en las que haya que resolver situaciones motrices específicas (de la halterofilia), así como más generales,
- **Competencia digital:** Esta competencia tendrá su presencia en esta unidad didáctica mediante el uso de las TIC como herramienta para tareas como grabar vídeos del compañero haciendo ejecuciones técnicas para luego ser coevaluadas. También, estas tecnologías están presentes de forma intrínseca a la misma, pues se colgarán contenidos teóricos y audiovisuales que los alumnos tendrán que trabajar para las sesiones prácticas.
- **Aprender a aprender:** Aquí destacan aspectos como la auto organización del aprendizaje o la conciencia de la propia evolución mediante autoevaluación, que serán trabajados durante toda la unidad didáctica.
- **Competencias sociales y cívicas:** Aparecerán en actividades de cooperación o colaboración, y al participar los alumnos en actividades donde se ponen ideas en común, de modo que deben aprender a exponer sus ideas, así como a escuchar las de sus compañeros con atención y respeto.
- **Sentido iniciativa y espíritu emprendedor:** Este sentido estará presente al favorecerse el diálogo, la reflexión y la discusión individualmente y/o en grupo. Del mismo modo, se buscará que los alumnos tengan ideas propias para/con los contenidos de la asignatura.

- **Conciencia y expresiones culturales:** Esta competencia no tendrá demasiado protagonismo en esta unidad al no existir manifestaciones artísticas ni manifestaciones culturales en la misma.

3. OBJETIVOS

Los objetivos para esta unidad didáctica emanan, en primer lugar, de los objetivos generales de etapa (OGE) reflejados en el Decreto 48/2015, y en segundo, de los objetivos establecidos para el curso académico general (Objetivos de la programación de departamento). De este modo, los objetivos didácticos que se pretenden conseguir en esta unidad son:

- Familiarizarse con el deporte de la halterofilia.
- Conocer, aprender a trabajar y mejorar las capacidades físicas relacionadas con la halterofilia (Movilidad, Fuerza y Explosividad).
- Familiarizarse y practicar los movimientos básicos y complejos de la halterofilia.
- Promover los valores positivos del deporte y de igualdad de género.
- Favorecer actitudes de trabajo y respeto en un entorno de aprendizaje cooperativo.
- Ayudar al compañero a mejorar y aprender ayudándole.

4. CONTENIDOS

Los contenidos, al igual que los objetivos, emanan de la legislación vigente (Decreto 48/2015), así como de la programación general de departamento, y son:

- Capacidades físicas claves en la halterofilia: Movilidad, Fuerza, Coordinación.
- Calidad de movimiento mediante el aprendizaje de habilidades y destrezas:
 - o Básicos: *Squat, Hip Hinge, Movimientos Overhead.*
 - o Complejos: *Clean and Jerk, Snatch.*
- Respeto y trabajo cooperativo para la interiorización de los movimientos.

5. TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad didáctica se sitúa en el primer trimestre, es la 4ª U.D. del curso y tendrá lugar del 17 de noviembre al 22 de diciembre, con 10 sesiones las cuales están desarrolladas en el Anexo II, y reflejadas en la tabla número 7.

Tabla 7: Sesiones de la UD de halterofilia (elaboración propia).

#	Fecha	Temática
1	17/11	Juegos familiarización con halterofilia.
2	19/11	CUALIDADES: Movilidad.
3	24/11	CUALIDADES: Fuerza.
4	26/11	CUALIDADES: Explosividad.
5	1/12	BÁSICOS: Juegos con <i>Hang, Front Squat y Overhead</i> .
6	3/12	BÁSICOS: Juegos con <i>Split, Push, Front Squat y Overhead</i> .
7	10/12	P. Aronson: Clean, Jerk y Snatch.
8	15/12	CON BARRA: Clean and Jerk.
9	17/12	CON BARRA: Snatch.
10	22/12	Visita a Wishbone Crossfit.

Aunque esta unidad se podría trabajar en exterior, las fechas en las que se desarrolla nos harán trabajarla en el pabellón polideportivo, lugar también idóneo para practicar la halterofilia.

Los contenidos y tareas que tengan lugar en esta unidad tendrán a su vez relación con futuras unidades, como en “Forging Educational Fitness”, donde se combinarán las habilidades adquiridas en halterofilia con las habilidades gimnásticas de la unidad didáctica número 3.

6. METODOLOGÍA

Para hablar de la metodología que vamos a desarrollar en esta unidad didáctica, nos centramos en los estilos de enseñanza que se van a poner en práctica. Éstos van acordes a lo expuesto por Delgado (1991), y son los siguientes (solo se citan porque ya han sido desarrollados en el apartado de evaluación de este trabajo -Apartado número 6-).

- Mando directo.
- Mando directo modificado.
- Asignación de tareas.
- Trabajo en grupos.
- Enseñanza recíproca.
- Grupos reducidos.
- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas.

Estos estilos se pondrán en práctica siempre teniendo como máxima la idea de que busquemos favorecer un clima colaborativo en clase, donde el alumnado tenga un alto grado de participación y no solo sea un receptor de información (Solaz-Portolés, 2016).

En cuanto a los tipos de actividades que se van a plantear en la unidad, seguiremos lo propuesto por Díaz (1994) y reflejado en la tabla número 8.

Los tipos de tareas de cada sesión serán indicados en paréntesis al lado del título o descripción de cada una de las actividades/tareas propuestas, dentro de las tablas que desarrollaremos para cada una de las sesiones (Anexo II).

Tabla 8: Tipos de actividad en cada una de las sesiones de la UD de halterofilia (elaboración propia en base a Díaz, 1994).

Nº de Sesión	Temática	Tipo de actividades
1	Juegos familiarización con halterofilia.	Motivación / Iniciación
2	CUALIDADES: Movilidad.	Desarrollo
3	CUALIDADES: Fuerza.	
4	CUALIDADES: Explosividad.	
5	BÁSICOS: Juegos con <i>Hang, Front Squat y Overhead.</i>	Profundización
6	BÁSICOS: Juegos con <i>Split, Push, Front Squat y Overhead.</i>	
7	P. Aronson: Clean, Jerk y Snatch.	Síntesis
8	CON BARRA: Clean and Jerk.	
9	CON BARRA: Snatch.	
10	Visita a Wishbone Crossfit.	

7. EVALUACIÓN

Los **criterios y estándares de evaluación** de esta unidad didáctica han sido seleccionados del Decreto 48/2015, y son 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.

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.

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

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.

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

Los instrumentos de evaluación que se emplearán en la comprobación de la consecución de estos criterios y estándares son los siguientes (solo se citan porque ya han sido desarrollados en el apartado 6 de evaluación de este trabajo).

- Rúbrica.
- Escala de valoración.
- Cuestionarios online.

Estos instrumentos serán utilizados en 3 tipos de evaluación (solo se citan porque ya han sido desarrollados en el apartado 6 de evaluación de este trabajo).

- Heteroevaluación.
- Coevaluación.
- Autoevaluación.

A continuación, se muestran una serie de tablas donde se relacionan los diferentes elementos curriculares que definen esta evaluación: criterios de evaluación (C.E.), estándares de aprendizaje, indicadores, competencias clave (CC) e instrumentos y tipos de evaluación.

Tabla 9: Relación de elementos curriculares que conforman la evaluación I.

C.E.	ESTÁNDARES	INDICADORES	VALOR		CC	INSTRUMENTO	TIPO EVAL.
1	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	1.1.1: No aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas ni respeta las reglas y normas establecidas.	0	1,5	CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica. • Escala de valoración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Heteroevaluación. • Coevaluación. • Autoevaluación.
		1.1.2: Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, pero no respeta las reglas ni normas establecidas.	0,5				
		1.1.3: Aplica los aspectos técnicos y habilidades específicas y respeta las normas.	1				
	1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	1.2.1: No autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	0	1,5	AA	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de valoración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación.
		1.2.2: Autoevalúa su ejecución de manera breve.	0,5				
		1.2.3: Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado de manera precisa y con detalle.	1				
	1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	1.3.1: No describe la forma de realizar los movimientos implicados	0	1,5	CL	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Heteroevaluación.
		1.3.2: Describe la forma de realizar los movimientos implicados de forma breve.	0,75				
		1.3.3: Describe la forma de realizar los movimientos de forma precisa y detallada.	1,5				

Tabla 10: Relación de elementos curriculares que conforman la evaluación II.

C.E.	ESTÁNDARES	INDICADORES	VALOR		CC	INSTRUMENTO	TIPO EVAL.
4	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.	4.1.1: No analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas.	0	1	CCT	• Escala de valoración.	• Coevaluación. • Autoevaluación.
		4.1.2: Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas.	0,5				
		4.1.3: Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas, detectando puntos de mejora en ejecuciones técnicas.	1				
	4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	4.5.1: No aplica procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	0	1,5	AA		• Autoevaluación.
		4.5.2: Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	0,75				
		4.5.3: Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física, mejorando su punto de partida.	1,5				

Tabla 11: Relación de elementos curriculares que conforman la evaluación III.

C.E.	ESTÁNDARES	INDICADORES	VALOR		CCT	INSTRUMENTO	TIPO EVAL.
5	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	5.1.1: No participa en la mejora de las capacidades físicas básicas.	0	1,5	CCT CSC	• Lista de control.	• Heteroevaluación.
		5.1.2: Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas propias desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	0,75				
		5.1.3: Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas propias y de sus compañeros desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	1,5				
	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	5.3.1: No aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	0	1,5	CCT CSC	• Escalas de valoración. • Rúbrica.	• Coevaluación. • Autoevaluación. • Heteroevaluación.
		5.3.2: Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	0,75				
		5.3.3: Aplica los fundamentos de higiene postural y ayuda a sus compañeros a aplicarlos en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	1,5				

En cuanto a los criterios de calificación, se mantendrán los desarrollados para esta programación didáctica en el apartado 6 de evaluación de la misma. Esta UD hará media con las otras 3 unidades didácticas del primer trimestre, suponiendo un 25% de la nota final trimestral.

La nota obtenida en esta UD saldrá de la suma de los 3 criterios:

- **Criterio conceptual (20%, 2 pts.):** En este criterio entran los contenidos teóricos que evaluaremos en la unidad didáctica, que serán los elementos técnicos básicos de los movimientos de halterofilia. Se evaluarán mediante un cuestionario de google adjunto al aula virtual de la asignatura que se abrirá al completar la unidad didáctica y deberá ser completado como máximo 7 días después de dicha fecha.

- **Criterio procedimental (50%, 5 pts.):** Aquí se medirán las habilidades y destrezas adquiridas por los alumnos, en otras palabras, el *saber hacer*. Para ello se utilizarán rúbricas y escalas de valoración. Este criterio a su vez se divide en 2 categorías, que permiten participar a los alumnos del proceso de evaluación.
 - o **Evaluación de las ejecuciones por parte del profesor (Heteroevaluación):** Esta parte tendrá un valor de 2,5 pts. (25%) y constará de una rúbrica rellena por el profesor sobre diferentes aspectos técnicos a cumplir por el alumnado, consultar Anexo IX.
 - o **Evaluación de los alumnos sobre las correcciones de sus compañeros y las suyas propias (Coevaluación y autoevaluación):** Los alumnos evaluarán mediante una escala de valoración las ejecuciones técnicas de algunos de sus compañeros, así como las propias. Esta parte también tendrá un valor de 2,5 pts. (25%). Ver escala de valoración en Anexo X.

- **Criterio actitudinal (30%, 3 pts.):** Esta parte de la nota irá en función de las conductas del alumno en el ámbito social y su implicación y actitud en las clases. Se evaluará mediante 2 instrumentos:
 - o **Hoja de pase de lista (15%, 1,5 pts.):** Se rellenará a diario por parte del profesor, anotando las faltas de asistencia, así como las incidencias relativas a no traer la ropa deportiva adecuada o de diversa índole (faltas de comportamiento o respeto hacia compañeros/material, etc.).

- **Lista de control actitudinal el día de la visita a Wishbone (15%, 1,5 ptos.):**
El día de la visita a Wishbone el profesor estará evaluando si se cumplen o no las conductas buscadas y trabajadas con los alumnos a lo largo de la unidad didáctica.

Las indicaciones referentes a la recuperación de la materia están desarrolladas en el punto 6.6 de este trabajo. De tal modo que sólo cabe destacar que, en caso de tener que recuperar ciertas partes del primer trimestre, se podrá requerir completar pruebas teórico-prácticas relacionadas con las desarrolladas en el apartado de evaluación de esta unidad didáctica.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Este apartado ya ha sido desarrollado de manera general en el punto 7 de esta programación didáctica, por lo que no nos detendremos demasiado en el mismo.

Se aplicarán una serie de adaptaciones curriculares no significativas para los alumnos que se ajusten a los casos mencionados en dicho punto.

El desarrollo más a fondo de estas medidas se señala en las tablas de sesión de la unidad didáctica, en el apartado reservado para la atención a la diversidad.

9. RECURSOS DIDÁCTICOS

Recursos humanos:

- Profesor de Educación Física.
- Alumnos de la clase (24).
- Profesor de halterofilia de Wishbone Crossfit.

Recursos espaciales:

- Pabellón cubierto.
- Gimnasio de Wishbone Crossfit.

Recursos materiales (las cantidades se describen en las tablas de sesión):

- Específicos: Balones medicinales, cajones, discos de halterofilia, picas, tarimas de halterofilia y barras.
- No específicos: Fichas de sesión para las sesiones en circuito, hojas de observación de la práctica para alumnos que faltan a clase, tablets de los alumnos y recursos online colgados en el AV de la asignatura.

ANEXO II: Sesiones de la U.D.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 1		Fecha: 17/11
Temática: Juegos de familiarización con la halterofilia.		
Descripción: Hacemos un primer acercamiento al deporte proponiendo tareas lúdicas y retos de aprendizaje mediante la búsqueda donde comiencen a manejar implementos relacionados con el deporte (Barra, balón medicinal, disco, etc.).		Recursos materiales: - Pabellón. - Una pica por grupo (6). - Un disco por grupo (6). - Un balón medicinal por grupo (6).
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con implementos característicos del deporte. - Acercamiento a la idea de eficiencia y calidad de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con el empleo de implementos característicos de la halterofilia. - Desarrollar tareas de aprendizaje mediante la búsqueda donde den con soluciones que se acerquen a la idea de eficiencia y calidad de movimiento en el deporte. 	CL, AA, CSC, SIEE
Metodología		
Técnicas: Aprendizaje mediante la búsqueda.		Estilos: Trabajo en grupos y resolución de problemas.
Tareas		
<p>Antes de comenzar la clase introducimos la nueva unidad didáctica. Comentamos que versará sobre la halterofilia y que iremos descubriendo el deporte poco a poco. El día de hoy lo dedicaremos a ir conociendo los implementos del deporte mediante situaciones lúdicas en las que tendremos que resolver una serie de retos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general: Tras una activación articular que hacemos todos juntos, recordamos movimientos/habilidades de la UD pasada (Habilidades gimnásticas). Por parejas, un compañero propone un movimiento/habilidad, y el otro debe imitarlo. Se van cambiando los roles. De este modo, recordamos/practicamos: Pino en pared, voltereta hacia delante, rueda lateral y hand stand push up. - Actividad Principal: <i>¿Cómo harías esto y por qué?</i> <p>La halterofilia es un deporte de eficiencia, concepto que iremos descubriendo a lo largo de las sesiones. Proponemos una serie de retos a completar por los alumnos, <u>distribuidos en 6 grupos de 4 alumnos</u>. Cada reto debe ser propuesto y debatido dentro del grupo, para luego</p>		

ser expuesto al resto de grupos por un representante del grupo (el cual deberá ser cada vez un miembro diferente del mismo).

10. *¿Cómo levantarías estos objetos en 3 movimientos?* Cada grupo de alumnos cuenta con un disco, una pica y un balón medicinal. Deben proponer y debatir dentro del grupo cómo levantarían desde el suelo hasta por encima de su cabeza cada uno de esos objetos utilizando 3 movimientos.

Aunque todas son válidas, buscamos soluciones que se parezcan a un **peso muerto**, un **tirón** y un **press**.

11. *Y ahora, ¿Cómo lo levantarías usando 2 movimientos? ¿Y uno sólo?* Vamos un punto más allá buscando que los alumnos levanten el implemento en 2 y 1 movimiento/s.

Aunque todas son válidas, buscamos soluciones que se parezcan al **clean and jerk** y al **snatch**.

12. *¿Cómo lo levantarías de la manera más eficiente? ¿Y utilizando sólo las piernas?* Nos acercamos al concepto de eficiencia, que será muy utilizado en el resto de la UD. Ahora pedimos a los alumnos que levanten el objeto usando la menor fuerza posible y, dándoles una pista, les pedimos que lo hagan sólo con fuerza de las piernas.

Aunque todas son válidas, buscamos soluciones donde **los brazos dirijan el implemento** y **sean las piernas las que pongan la fuerza**.

- Vuelta a la calma: *Estiramientos por parejas*. Al venir de una UD centrada en la gimnasia, los alumnos ya estarán familiarizados con el concepto de movilidad. Comentaremos que en este deporte también será un aspecto fundamental y la trabajaremos por parejas para acabar la sesión.
Realizaremos estiramientos estilo PNF (Elongación post-activación) de las cadenas musculares más importantes para este deporte (Anterior, posterior y cruzadas).
- Introducción a la siguiente sesión (*Puzzle de Aronson*). Introduciremos brevemente la dinámica que desarrollaremos en la siguiente sesión. El grupo-clase será dividido en grupos de 3 alumnos donde cada uno de ellos deberá investigar sobre un tema de 3 propuestos, los cuales estarán relacionados con cualidades físicas claves en la halterofilia. La división en grupos y la designación de temas se harán a través del aula virtual.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como participar en la propuesta (no ejecución) de las soluciones a los diferentes problemas propuestos.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 2		Fecha: 19/11
Temática: Cualidades físicas claves en halterofilia: movilidad articular.		
Descripción: Esta será la primera sesión en que aplicamos la dinámica del <i>Puzzle de Aronson</i> , la cual ha sido introducida brevemente en la sesión anterior. Hoy comenzaremos por el tema <i>Cualidades físicas claves en halterofilia: la movilidad articular</i> .		Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Pabellón. - Picas (6). - Discos (6). - Gomas (6).
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con implementos característicos del deporte. - Concepto <i>movilidad articular</i>. Qué es y por qué es importante en halterofilia. - Trabajo de la movilidad con implementos característicos del deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con el empleo de implementos característicos de la halterofilia. - Conocer el concepto de movilidad articular y aprender a trabajarlo. - Trabajar la movilidad articular con implementos característicos de la halterofilia. 	CL, CD, AA, CMCT
Metodología		
Técnicas: Aprendizaje cooperativo.		Estilos: Asignación de tareas.
Tareas		
<p>Comenzaremos por recordar cómo funciona la dinámica <i>Puzzle de Aronson</i>, o más bien, cómo la vamos a adaptar en nuestras clases. Los integrantes de cada grupo a los cuales se les ha designado el tema del día (hoy: movilidad articular) darán una breve explicación al resto de la clase sobre dicho tema, exponiendo la información que hayan recogido en casa a partir de los recursos colgados en el aula virtual de la asignatura.</p> <p>Después, haremos un trabajo por estaciones donde se pondrán en práctica tareas relacionadas con la cualidad física del día, en este caso, sobre movilidad articular. Los alumnos que ese día exponían su tema, contarán de antemano con una hoja de sesión donde se detallan las tareas de cada estación, de modo que tendrán un papel más activo en esas estaciones, donde ayudarán al profesor a dirigir esos trabajos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general: Los alumnos que les toca hablar de su tema explican al resto de la clase lo que es la movilidad articular y por qué es importante en halterofilia. Mientras éstos lo hacen, el profesor va dirigiendo una activación articular general que hace toda la clase. No tenemos alumnos parados, todos están calentando a la vez que presentan/escuchan sobre el tema elegido. Esta explicación-calentamiento no durará más de 5 mins. 		

- Actividad Principal: *Trabajo por estaciones: Movilidad Articular.*

Llevaremos a cabo un trabajo por estaciones en el que contaremos con 4 estaciones (6 alumnos por estación). El tiempo por estación será de 5 mins. Cada estación será explicada previamente a la clase, y a su vez se apoyará en los alumnos que les tocaba ese día exponer, que serán “ayudantes” que participan en la estación, pero también ayudan y recuerdan a los compañeros los trabajos.

1. Movilidad con pica: Se propondrán una sucesión de ejercicios de movilidad con pica. Éstos se desarrollarán a modo de reto, buscamos quién es capaz de que “le salga mejor”, o “llegue al máximo rango de movimiento”. La sucesión de ejercicios es la siguiente:

Dislocaciones de hombro con pica – Sentadilla con pica *overhead* – *Snatch balance* con pica.

2. Movilidad con disco: *idem* que la estación anterior, pero con disco en lugar de pica. La sucesión de ejercicios es la siguiente:

Full Squat con disco – Movilidad de tobillos con disco – Sentadilla con disco *overhead*.

3. Movilidad con goma: *idem* que las estaciones anteriores, pero con una goma. Sucesión de ejercicios:

Movilidad de tobillo – Movilidad de cadera – Movilidad *overhead*.

4. Movilidad con yoga: Se proponen una serie de posiciones de Yoga que ayudan a ganar movilidad. Sucesión de posiciones:

Perro boca abajo – Perro boca arriba – Sansón – Rotaciones dorsales o Cactus.

- Vuelta a la calma: Debido a la duración de las tareas propuestas y a que éstas tienen una intensidad media-baja, no habrá parte de vuelta a la calma. De este modo, se dará un feedback final a la clase sobre el desarrollo de la sesión y se introducirá la siguiente sesión, en la que se seguirá el mismo esquema, pero con la temática: *Cualidades físicas en halterofilia: Fuerza.*

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como participar en las ayudas y correcciones a los trabajos descritos en cada estación.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 3		Fecha: 24/11
Temática: Cualidades físicas claves en halterofilia: fuerza.		
Descripción: En esta sesión continuamos con la misma dinámica de la clase anterior. Los alumnos que se les ha designado el tema <i>Cualidades físicas claves en halterofilia: fuerza</i> , hablarán sobre el tema a sus compañeros y luego se hará un trabajo por estaciones.		Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Pabellón. - Discos (6). - Mancuernas (6). - Balones medicinales (6). - Colchonetas para pino (6).
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con implementos característicos del deporte. - Concepto <i>fuerza</i>. Qué es y por qué es importante en halterofilia. - Trabajo de la fuerza con implementos característicos del deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con el empleo de implementos característicos de la halterofilia. - Conocer el concepto de fuerza y aprender a trabajarlo. - Trabajar la fuerza con implementos característicos de la halterofilia. 	CL, CD, AA, CMCT
Metodología		
Técnicas: Aprendizaje cooperativo.		Estilos: Asignación de tareas.
Tareas		
<p>Comenzaremos por recordar cómo funciona la dinámica <i>Puzzle de Aronson</i>, o más bien, cómo la vamos a adaptar en nuestras clases. Los integrantes de cada grupo a los cuales se les ha designado el tema del día (hoy: fuerza) darán una breve explicación al resto de la clase sobre dicho tema, exponiendo la información que hayan recogido en casa a partir de los recursos colgados en el aula virtual de la asignatura.</p> <p>Después, haremos un trabajo por estaciones donde se pondrán en práctica tareas relacionadas con la cualidad física del día, en este caso, sobre fuerza. Los alumnos que ese día exponían su tema, contarán de antemano con una hoja de sesión donde se detallan las tareas de cada estación, de modo que tendrán un papel más activo en esas estaciones, donde ayudarán al profesor a dirigir esos trabajos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general: Los alumnos que les toca hablar de su tema explican al resto de la clase lo que es la fuerza y por qué es importante en halterofilia. Mientras éstos lo hacen, el profesor va dirigiendo una activación articular general que hace toda la clase. No tenemos 		

alumnos parados, todos están calentando a la vez que presentan/escuchan sobre el tema elegido. Esta explicación-calentamiento no durará más de 5 mins.

- **Actividad Principal: Trabajo por estaciones: Fuerza.**

Llevaremos a cabo un trabajo por estaciones en el que contaremos con 4 estaciones (6 alumnos por estación). El tiempo por estación será de 1 min, y daremos 4 vueltas al circuito. Cada estación será explicada previamente a la clase, y a su vez se apoyará en los alumnos que les tocaba ese día exponer, que serán “ayudantes” que participan en la estación, pero también ayudan y recuerdan a los compañeros los trabajos.

Todas estos patrones o trabajos de fuerza tendrán su transferencia a los movimientos con barra de la halterofilia.

1. Goblet Squat con disco: Seguiremos trabajando el patrón de *squat* que ya aparecía en la clase anterior, ahora añadiendo un movimiento concéntrico.
2. Thruster con balón medicinal: En este movimiento aprendemos a coordinar la sentadilla con un golpe de cadera y empuje de brazos. Al igual que en la primera clase, la fuerza debe partir de las piernas.
3. Overhead Lunge con mancuerna: Aprovechando que los alumnos ya tendrán trabajada la estabilidad del miembro superior al haber hecho equilibrios invertidos (pinos) en la UD anterior, ahora aprenderán a controlar una carga externa por encima de la cabeza.
4. Hand Stand Push ups: Este movimiento que, en la UD anterior, se trabajó como una habilidad, ahora lo presentamos como una herramienta para seguir trabajando el golpe de cadera + empuje de brazos.

- **Vuelta a la calma**: Llevaremos a cabo una vuelta a la calma en el que se usarán a modo de recordatorio los trabajos de movilidad con Yoga de la sesión anterior.

Por último, se dará un feedback final a la clase sobre el desarrollo de la sesión y se introducirá la siguiente sesión, en la que se seguirá el mismo esquema, pero con la temática: *Cualidades físicas en halterofilia: Explosividad*.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como participar en las ayudas y correcciones a los trabajos descritos en cada estación.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 4		Fecha: 26/11
Temática: Cualidades físicas claves en halterofilia: explosividad (potencia).		
Descripción: En esta sesión continuamos con la misma dinámica de la clase anterior. Los alumnos que se les ha designado el tema <i>Cualidades físicas claves en halterofilia: explosividad</i> , hablarán sobre el tema a sus compañeros y luego se hará un trabajo por estaciones.		Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Pabellón. - Discos (6). - Balones medicinales (6). - Sillas/Cajones (6).
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con implementos característicos del deporte. - Concepto <i>explosividad</i>. Qué es y por qué es importante en halterofilia. - Trabajo de la explosividad con implementos característicos del deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con el empleo de implementos característicos de la halterofilia. - Conocer el concepto de explosividad y aprender a trabajarlo. - Trabajar la explosividad con implementos característicos de la halterofilia. 	CL, CD, AA, CMCT
Metodología		
Técnicas:		Estilos:
Aprendizaje cooperativo.		Asignación de tareas.
Tareas		
<p>Comenzaremos por recordar cómo funciona la dinámica <i>Puzzle de Aronson</i>, o más bien, cómo la vamos a adaptar en nuestras clases. Los integrantes de cada grupo a los cuales se les ha designado el tema del día (hoy: explosividad) darán una breve explicación al resto de la clase sobre dicho tema, exponiendo la información que hayan recogido en casa a partir de los recursos colgados en el aula virtual de la asignatura.</p> <p>Después, haremos un trabajo por estaciones donde se pondrán en práctica tareas relacionadas con la cualidad física del día, en este caso, sobre explosividad. Los alumnos que ese día exponían su tema, contarán de antemano con una hoja de sesión donde se detallan las tareas de cada estación, de modo que tendrán un papel más activo en esas estaciones, donde ayudarán al profesor a dirigir esos trabajos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general: Los alumnos que les toca hablar de su tema explican al resto de la clase lo que es la explosividad y por qué es importante en halterofilia. Mientras éstos lo hacen, el profesor va dirigiendo una activación articular general que hace toda la clase. No tenemos alumnos parados, todos están calentando a la vez que presentan/escuchan sobre el tema elegido. Esta explicación-calentamiento no durará más de 5 mins. 		

- Actividad Principal: *Trabajo por estaciones: Explosividad.*

Llevaremos a cabo un trabajo por estaciones en el que contaremos con 4 estaciones (6 alumnos por estación). El tiempo por estación será de 1 min, y daremos 4 vueltas al circuito. Cada estación será explicada previamente a la clase, y a su vez se apoyará en los alumnos que les tocaba ese día exponer, que serán “ayudantes” que participan en la estación, pero también ayudan y recuerdan a los compañeros los trabajos.

Todas estas acciones explosivas tendrán su transferencia a los movimientos con barra de la halterofilia.

1. Lanzamiento de balón medicinal: Con este movimiento los alumnos aprenderán a coordinar la triple extensión del miembro inferior con un movimiento de brazos para transmitir toda la energía al balón medicinal y lanzarlo lo más lejos posible.
2. Sitting Broad Jump: Aquí los alumnos trabajarán, desde una posición de sentados, una triple extensión que les llevará a un salto hacia delante buscando la máxima distancia posible.
3. Salto en vallas: Saltos consecutivos en vallas a un pie donde hablaremos de la importancia de trabajar la explosividad de ambas piernas por separado en lugar de hacerlo siempre juntas.
4. Kneeling to standing: Un ejercicio que se acaba convirtiendo en un reto donde los alumnos deben aprender a generar fuerza con su extensión de cadera para ponerse de pie desde una posición de rodillas apoyadas.

- Vuelta a la calma: Llevaremos a cabo una vuelta a la calma en el que se usarán a modo de recordatorio los trabajos de movilidad con implementos de fuerza de la sesión nº3.

Por último, se dará un feedback final a la clase sobre el desarrollo de estas últimas 3 sesiones y se introducirán las 2 próximas clases, donde volveremos a tareas lúdicas y comenzaremos a ver los movimientos específicos del deporte con pica.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como participar en las ayudas y correcciones a los trabajos descritos en cada estación.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 5		Fecha: 1/12
Temática: Juegos con movimientos básicos en halterofilia (<i>Hang, Front Squat, Overhead</i>).		
Descripción: En esta sesión cambiamos de dinámica. Ahora que los alumnos están familiarizados con los patrones de movimiento característicos del deporte, comenzarán a vivenciar/jugar con ciertos movimientos básicos con pica.		Recursos materiales: - Pabellón. - Una pica por alumno (24).
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con implementos característicos del deporte (pica). - Movimientos básicos en halterofilia: <i>Hang, Overhead, Front Squat</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con el empleo de implementos característicos de la halterofilia (pica). - Conocer los movimientos básicos en halterofilia. - Perfeccionar los movimientos básicos en un entorno lúdico y ameno. 	CL, AA, CMCT
Metodología		
Técnicas: Instrucción.		Estilos: Mando directo. Mando directo modificado.
Tareas		
<p>Comenzaremos por comentar que esta sesión y la siguiente irán dedicadas a una serie de juegos donde practicaremos una serie de movimientos básicos en halterofilia que iremos interiorizando a la vez que jugamos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general: Toda la clase junta y siguiendo las directrices del profesor, harán un trabajo de movilidad con la pica muy similar al que desarrollamos en la segunda clase (Dislocaciones, <i>OH Squat</i>, etc.). Recordaremos de este modo algún movimiento que nos servirá para los juegos de la sesión. - Juegos con pica: En estos juegos buscamos que los alumnos estén distraídos/entretenidos jugando, pero a su vez irán interiorizando ciertas posiciones y movimientos que son característicos del deporte. <ol style="list-style-type: none"> 1. <u><i>Tuli-Hang</i></u>: En este juego todos los alumnos están distribuidos por medio campo de baloncesto, todos ellos llevando una pica agarrada con las manos a la altura de las caderas. Uno de ellos (sin pica) “se la liga” y va a pillar al resto, los cuales se pueden “salvar” de ser pillados si se colocan una posición (igual que en el juego del tulipán). Esta posición será el <i>Hang</i>, una posición que se trabaja mucho en halterofilia y les servirá a los alumnos en futuros movimientos (Ver foto). 		

Para darle algo más de variedad al juego iremos variando la amplitud del agarre de la pica, de forma que trabajemos la posición del *hang* desde un agarre de *clean* más cerrado, hasta acercarnos al *snatch*, con un agarre más abierto.

2. Escondite Inglés sin moverse del *Overhead*: Jugaremos al clásico escondite inglés, con todos los alumnos colocados en la línea de medio campo de baloncesto con una pica cada uno y un alumno en línea de fondo sin pica. Cuando el alumno se gira, sus compañeros deben colocarse en una posición de *Overhead Squat* sin moverse, si se desestabilizan o no aguantan la posición, deben regresar a la línea de medio campo.

Variaremos el juego introduciendo también la posición de *Front Squat*.

3. *Hang, Overhead o Front Squat*: En este juego re-interpretamos el piedra-papel-tijera, pero con movimientos de halterofilia. Los alumnos se moverán aleatoriamente por medio campo de baloncesto con la pica agarrada a la altura de la cadera. Cuando se crucen con un compañero deben jugar a un piedra-papel-tijera contra él en el que la piedra será la posición de *Hang*, la tijera el *Overhead*, y el papel la posición *Front Squat*. Si pierden el enfrentamiento deben ir hasta la línea de medio campo, hacer allí una sentadilla *overhead*, y volver al campo.

- Vuelta a la calma: Llevaremos a cabo una vuelta a la calma en el que se usarán a modo de recordatorio los trabajos de movilidad con Yoga de la sesión nº2.

Por último, se dará un feedback final a la clase sobre el desarrollo de los diferentes juegos y de cómo, sin darse demasiada cuenta al haber estado distraídos jugando, han interiorizado y mejorado las posiciones que se han ido proponiendo durante la sesión.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como hacer de jueces en los juegos, valorando si las posiciones de sus compañeros son buenas o no y ayudando en las correcciones de las mismas.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 6		Fecha: 3/12
Temática: Juegos con movimientos básicos en halterofilia (<i>Split, Push, Front Squat, Overhead</i>).		
Descripción: En esta sesión continuamos con la dinámica de la anterior, donde los alumnos practican una serie de juegos en los que se usan las posiciones/movimientos básicos de halterofilia, de forma que los practiquen de una forma lúdica.		Recursos materiales: - Pabellón. - Una pica por alumno (24).
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con implementos característicos del deporte (pica). - Movimientos básicos en halterofilia: <i>Split, Push, Front Squat, Overhead</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con el empleo de implementos característicos de la halterofilia (pica). - Conocer los movimientos básicos en halterofilia. - Perfeccionar los movimientos básicos en un entorno lúdico y ameno. 	CL, AA, CMCT
Metodología		
Técnicas: Instrucción.		Estilos: Mando directo. Mando directo modificado.
Tareas		
<p>Seguimos con la dinámica de la sesión anterior, donde ponemos en práctica una serie de juegos destinados a interiorizar las posiciones y movimientos de la halterofilia utilizando para ello situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general: Toda la clase junta y siguiendo las directrices del profesor, harán un trabajo de movilidad con la pica muy similar al que desarrollamos en la segunda clase (Dislocaciones, <i>OH Squat</i>, etc.). Recordaremos de este modo algún movimiento que nos servirá para los juegos de la sesión. - Juegos con pica: En estos juegos buscamos que los alumnos estén distraídos/entretenidos jugando, pero a su vez irán interiorizando ciertas posiciones y movimientos que son característicos del deporte. <p>4. <u><i>Tuli-Split</i></u>: En este juego todos los alumnos están distribuidos por medio campo de baloncesto, todos ellos llevando una pica agarrada con las manos a la altura de las caderas. Uno de ellos (sin pica) “se la liga” y va a pillar al resto, los cuales se pueden “salvar” de ser pillados si se colocan una posición (igual que en el juego del tulipán).</p>		

Esta posición será el *Split*, una posición que se trabaja mucho en halterofilia y les servirá a los alumnos en futuros movimientos (Ver foto).

Para darle algo más de variedad al juego añadiremos también la posición de *Push*, que es similar a la del *split* y entra en la misma categoría de movimientos de empuje.

5. Carrera de relevos: Organizaremos una carrera de relevos donde en lugar de ir corriendo hasta la meta, habrá que ir llevando la pica en diferentes posiciones características del deporte:

- *Overhead*.
- *Overhead lunge*.
- *Front Squat*.

6. *Split, Push o Overhead*: En este juego re-interpretamos el piedra-papel-tijera, pero con movimientos de halterofilia. Los alumnos se moverán aleatoriamente por medio campo de baloncesto con la pica apoyada detrás de la nuca. Cuando se crucen con un compañero deben jugar a un piedra-papel-tijera contra él en el que la piedra será la posición de *Split*, la tijera el *Push*, y el papel la posición *Overhead*. Si pierden el enfrentamiento deben ir hasta la línea de medio campo, hacer allí una sentadilla *overhead*, y volver al campo.

- Vuelta a la calma: Llevaremos a cabo una vuelta a la calma en el que se usarán a modo de recordatorio los trabajos de movilidad con Yoga de la sesión nº2.

Por último, se dará un feedback final a la clase sobre el desarrollo de los diferentes juegos de estos 2 días y reforzaremos la idea de que, ahora que tienen integradas las posiciones básicas, pasarán a practicar los movimientos específicos del deporte: El *Clean*, *Jerk* y *Snatch*. Lo harán en la próxima sesión siguiendo de nuevo un esquema al estilo *Puzzle de Aronson*, de forma que dividiremos la clase en grupos de 3 integrantes.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como hacer de jueces en los juegos, valorando si las posiciones de sus compañeros son buenas o no y ayudando en las correcciones de las mismas.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 7		Fecha: 10/12
Temática: <i>Puzzle de Aronson</i> . Movimientos específicos de halterofilia: <i>Clean, Jerk y Snatch</i> .		
Descripción:	Recursos materiales:	
Ahora que ya los alumnos tienen interiorizados los movimientos/posiciones básicas, pasamos a practicar los movimientos específicos del deporte. Para ello, seguiremos un esquema tipo <i>Puzzle de Aronson</i> donde serán los alumnos quien, con la ayuda del profesor, vayan explicando/descubriendo estos movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón. - Una pica por alumno (24). 	
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con los movimientos específicos de la halterofilia: <i>Clean, Jerk y Snatch</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con los movimientos específicos de la halterofilia: <i>Clean, Jerk y Snatch</i>. - Aprender enseñando a hacer los movimientos. 	CL, CD, AA, CMCT
Metodología		
Técnicas:	Estilos:	
Aprendizaje cooperativo.	Asignación de tareas. Enseñanza recíproca. Grupos reducidos.	
Tareas		
<p>Contamos ya con los grupos de 3 alumnos que se han hecho en la clase anterior. Cada uno de ellos tenía asignado un tema sobre el que investigar en base a los materiales subidos al AV. Los 3 temas eran:</p> <p>A) Clean. B) Jerk. C) Snatch.</p> <p>Tras un calentamiento general que hace la clase al completo, todos los integrantes A) de cada grupo se juntan en un grupo de expertos en el que desarrollarán una tarea centrada en su tema (Clean). Los integrantes B) y C) hacen lo mismo con sus respectivos temas, de modo que tenemos a la clase dividida en 3 grupos, los cuales llevan a cabo la misma tarea, que es la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Espejo</u>: Un alumno escogido al azar se coloca en frente de sus compañeros (será el espejo). Todos tienen pica. El espejo irá explicando-realizando el movimiento que le corresponda (en un grupo será el <i>clean</i>, en el otro el <i>jerk</i>, y en el otro el <i>snatch</i>), y sus compañeros deben ir imitándole con sus picas. Esta tarea tiene una duración de 5 mins y estará monitorizada por el profesor, que irá revisando y ayudando con las explicaciones y demostraciones. 		

Completada esta tarea, los integrantes del grupo de expertos vuelven a su grupo base donde se juntan 3 expertos, uno de cada tema. En este grupo llevaremos a cabo la misma tarea, de forma que cada integrante experto en su tema enseñe a los otros 2 su movimiento mediante el juego del espejo.

Esta tarea tendrá una duración más larga (10 mins) y busca que los 3 alumnos del grupo base sepan completar cada uno de los movimientos complejos de halterofilia: el *clean*, el *jerk* y el *snatch*.

Una vez partimos de esta base, llevamos a cabo la siguiente tarea:

- Grabación de una repetición de cada movimiento: Manteniendo los grupos base y utilizando las tablet con las que cuentan los alumnos de la ESO en este centro, cada uno de los alumnos ejecutará y se grabará varias veces cada uno de los movimientos. De este modo, cada uno de ellos elegirá una ejecución de cada movimiento que debe subir al AV. Cada integrante del grupo debe, dentro del AV y fuera de clase, evaluar las ejecuciones de sus 2 compañeros, así como las ejecuciones propias, siguiendo una escala de valoración que aparecerá en el AV. Estas evaluaciones representarán un 25% de la nota de la UD, suponiendo la mitad del valor del criterio procedimental. La otra mitad se obtendrá a partir de una evaluación de estas mismas ejecuciones por parte del profesor.
- Vuelta a la calma: Llevaremos a cabo un trabajo de movilidad similar al de las últimas clases y aprovecharemos para dar *feedback* a la clase sobre el desarrollo de la sesión.

Introduciremos la siguiente clase comentando que, ahora que podemos trabajar con seguridad porque conocemos los movimientos, comenzaremos a usar barras de halterofilia en la siguiente clase en lugar de picas.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como hacer de ayudante en el grupo de expertos/base que les tocara, participando en las ejecuciones en la medida de lo posible y aportando a la hora de hacer correcciones.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 8.		Fecha: 15/12
Temática: Practicamos halterofilia. <i>Clean and Jerk</i> .		
Descripción: Tras haber introducido a los alumnos en el deporte en varias sesiones utilizando picas como implemento, pasamos a poner en práctica la halterofilia utilizando implementos ahora sí propios de la misma, como son la barra y los discos. Hoy nos centraremos en el <i>Clean</i> y el <i>Jerk</i> .		Recursos materiales: - Pabellón. - Una pica por alumno (24). - Una barra por cada 2 alumnos (12). - Discos y plataformas de halterofilia (12).
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
- Práctica de los movimientos específicos de la halterofilia: <i>Clean</i> y <i>Jerk</i> con implementos propios de la halterofilia: Barra y Discos.	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar los movimientos específicos de la halterofilia: <i>Clean</i> y <i>Jerk</i>, con implementos propios del deporte. - Participar del aprendizaje del compañero mediante correcciones y ayudas. 	CL, CD, AA, CMCT
Metodología		
Técnicas: Instrucción. Aprendizaje cooperativo.		Estilos: Mando directo. Asignación de tareas. Enseñanza recíproca.
Tareas		
<p>En esta clase trabajaremos por parejas. Estas parejas se distribuirán en la clase encima de las plataformas de halterofilia mirando al profesor, que tendrá en esta sesión un carácter más instructor a la hora de explicar y ordenar los trabajos (mando directo), para luego ser los alumnos quien trabajen de manera autónoma (asignación de tareas y enseñanza recíproca).</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Calentamiento general:</u> Llevaremos a cabo un calentamiento general donde se pongan en práctica a modo de recordatorio los movimientos básicos trabajados hasta ahora en clases anteriores, sin peso. Esto nos servirá para irnos familiarizándonos con el implemento nuevo de hoy: la barra. <p>A continuación, la dinámica de la clase será la siguiente: El profesor hará una demostración sobre un movimiento/conjunto de movimientos a realizar (a lo que llamaremos <i>complex</i>), y los alumnos harán práctica autónoma, siempre monitorizada por el profesor, donde un compañero practica y el otro observa y corrige a éste. Haremos hincapié en la importancia de la ayuda del compañero, que observa el/los movimiento/s desde fuera y ayuda a corregir detalles de la ejecución. Se podrán utilizar las tablets de los alumnos para grabar las ejecuciones y poder analizar así sus movimientos con imágenes.</p>		

En esta clase comenzaremos a cargar la barra con discos para trabajar las ejecuciones con peso. Las subidas de peso siempre serán pautadas por el profesor y siguiendo la máxima de no usar nunca cargas que no permitan mantener una técnica correcta.

- Complex 1: Hang Clean + Push Jerk. Los alumnos deben completar un peso muerto, seguido de un *clean* desde posición de colgante, y acabar con un *push jerk*. Este movimiento se ha trabajado ya por separado en clases anteriores, y sirve de iniciación en encadenar un *clean* con un *jerk* por su facilidad.

Tras hacer el profesor una demostración previa, los alumnos tendrán 12 mins para trabajar en este *complex*.

- Complex 2: Squat Clean + Split Jerk. Igual que antes, este *complex* contiene movimientos que se han trabajado previamente en clase, de forma que los alumnos sólo tendrán que encadenar un movimiento con el siguiente.

Tras hacer el profesor una demostración previa, los alumnos tendrán 12 mins para trabajar en este *complex*.

- Vuelta a la calma: Acabaremos la clase con un trabajo de movilidad con barra similar al que hacíamos con implementos en la clase nº2.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como hacer de compañero-*coach* participando en las ejecuciones en la medida de lo posible y aportando a la hora de hacer correcciones.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 9.		Fecha: 17/12
Temática: Practicamos halterofilia. <i>Snatch</i> .		
<p>Descripción:</p> <p>Tras haber introducido a los alumnos en el deporte en varias sesiones utilizando picas como implemento, pasamos a poner en práctica la halterofilia utilizando implementos ahora sí propios de la misma, como son la barra y los discos.</p> <p>Hoy nos centramos en el <i>Snatch</i>.</p>	<p>Recursos materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pabellón. - Una pica por alumno (24). - Una barra por cada 2 alumnos (12). - Discos y plataformas de halterofilia (12). 	
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de los movimientos específicos de la halterofilia: <i>Snatch</i> con implementos propios de la halterofilia: Barra y Discos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar los movimientos específicos de la halterofilia: <i>Snatch</i>, con implementos propios del deporte. - Participar del aprendizaje del compañero mediante correcciones y ayudas. 	CL, CD, AA, CMCT
Metodología		
<p>Técnicas:</p> <p>Instrucción. Aprendizaje cooperativo.</p>	<p>Estilos:</p> <p>Mando directo. Asignación de tareas. Enseñanza recíproca.</p>	
Tareas		
<p>En esta clase trabajaremos por parejas. Estas parejas se distribuirán en la clase encima de las plataformas de halterofilia mirando al profesor, que tendrá en esta sesión un carácter más instructor a la hora de explicar y ordenar los trabajos (mando directo), para luego ser los alumnos quien trabajen de manera autónoma (asignación de tareas y enseñanza recíproca).</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Calentamiento general</u>: Llevaremos a cabo un calentamiento general donde se pongan en práctica a modo de recordatorio los movimientos básicos trabajados hasta ahora en clases anteriores, sin peso. Esto nos servirá para irnos familiarizándonos con el implemento nuevo con el que estamos trabajando la clase anterior y esta: la barra. <p>A continuación, la dinámica de la clase será la siguiente: El profesor hará una demostración sobre un movimiento/conjunto de movimientos a realizar (a lo que llamaremos <i>complex</i>), y los alumnos harán práctica autónoma, siempre monitorizada por el profesor, donde un compañero practica y el otro observa y corrige a éste. Haremos hincapié en la importancia de la ayuda del compañero, que observa el/los movimiento/s desde fuera y ayuda a corregir detalles de la ejecución. Se podrán utilizar las tablets de los alumnos para grabar las ejecuciones y poder analizar así sus movimientos con imágenes.</p>		

En esta clase comenzaremos a cargar la barra con discos para trabajar las ejecuciones con peso. Las subidas de peso siempre serán pautadas por el profesor y siguiendo la máxima de no usar nunca cargas que no permitan mantener una técnica correcta.

- Complex 1: Hang Snatch + Overhead Squat. Los alumnos deben completar un peso muerto, seguido de un *snatch* desde posición de colgante, y acabar con una *overhead squat*. Este movimiento se ha trabajado ya por separado en clases anteriores, y sirve de iniciación para comenzar a encadenar las diferentes partes del *snatch*.

Tras hacer el profesor una demostración previa, los alumnos tendrán 12 mins para trabajar en este *complex*.

- Complex 2: Power Snatch + Full Snatch. Igual que antes, este *complex* contiene movimientos que se han trabajado previamente en clase, de forma que los alumnos sólo tendrán que encadenar un movimiento con el siguiente.

Tras hacer el profesor una demostración previa, los alumnos tendrán 12 mins para trabajar en este *complex*.

- Vuelta a la calma: Acabaremos la clase con un trabajo de movilidad con barra similar al que hacíamos con implementos en la clase nº2.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como hacer de compañero-*coach* participando en las ejecuciones en la medida de lo posible y aportando a la hora de hacer correcciones.

Unidad Didáctica: Halterofilia.		
Sesión Nº: 10.		Fecha: 22/12
Temática: Visita a Wishbone Crossfit.		
<p>Descripción:</p> <p>Para terminar esta Unidad Didáctica, los alumnos tendrán la oportunidad de practicar la halterofilia no sólo con los implementos propios de la misma, si no hacerlo en un gimnasio dedicado a este deporte.</p> <p>De este modo, haremos una visita a <i>Wishbone Crossfit</i>, un box donde haremos una clase de halterofilia con un entrenador especializado en el deporte.</p>	<p>Recursos materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Box <i>Wishbone Crossfit</i>. - Una pica por alumno (24). - Una pica por alumno (24). - Una barra por cada 2 alumnos (12). - Discos y plataformas de halterofilia (12). 	
Contenidos	Objetivos	Competencias Clave
<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de la halterofilia en un gimnasio especializado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vivenciar una clase de halterofilia con un entrenador especializado. - Aprender enseñando a hacer los movimientos. 	CL, CD, AA, CMCT
Metodología		
<p>Técnicas:</p> <p>Aprendizaje cooperativo.</p>	<p>Estilos:</p> <p>Mando directo. Asignación de tareas. Enseñanza recíproca.</p>	
Tareas		
<p>La estructura de la clase será muy similar a la de las 2 últimas. Se llevará a cabo un calentamiento general seguido de la demostración y práctica de 2 <i>complex</i>.</p> <p>Hoy, sin embargo, los 2 <i>complex</i> serán los movimientos característicos del deporte, simulando una competición de halterofilia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetición máxima de <i>Snatch</i>. - Repetición máxima de <i>Clean and Jerk</i>. <p>Mientras se desarrolla la clase, el profesor irá observando las actitudes de los alumnos, las cuales serán reflejadas en una lista de control (consultar apartado de evaluación de esta UD).</p> <p>Haremos también una vuelta a la calma similar a la de las últimas clases y aprovecharemos para dar un feedback a la clase sobre la evolución de la misma a lo largo de esta unidad didáctica, así como agradecer a <i>Wishbone</i> el habernos acogido y habernos dado la oportunidad de vivenciar lo que es practicar este deporte en un gimnasio especializado.</p>		

Por último, informaremos a los alumnos de que se habrá abierto un cuestionario online ese mismo día que tendrá un valor de 2 puntos en esta UD y deberá ser respondido en los 7 días siguientes.

Atención a la diversidad

El papel participativo de los alumnos que no puedan realizar actividad física o que no han traído ropa deportiva será ayudar a preparar el material de la sesión, así como hacer de compañero-*coach* participando en las ejecuciones en la medida de lo posible y aportando a la hora de hacer correcciones.

ANEXO III: Objetivos generales de etapa según el Decreto 48/2015.

- 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 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, 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) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

ANEXO IV: Contenidos del primer nivel de concreción curricular según el Decreto 28/2015.

- Actividades individuales en medio estable:
 - Habilidades gimnásticas y acrobáticas.
 - Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
 - Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
 - Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas.
 - Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
 - Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.
- Actividades de adversario: lucha*.
 - Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios.
 - Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
 - Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
 - La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.
- Actividades de colaboración-oposición: fútbol.
 - Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
 - Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas.
 - Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
 - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.
- Actividades en medio no estable:
 - Tropa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
 - Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.

- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.
- Actividades artístico expresivas: acrossport.
 - Calidades de movimiento y expresividad.
 - Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.
- 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 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 en función de la actividad principal.
 - La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.

*Este bloque de contenidos no se impartirá debido a la situación provocada por la pandemia covid. En su lugar, irá un bloque de contenidos de un deporte individual y sin contacto, como es la Halterofilia:

- Actividades individuales sin adversario: Halterofilia.
 - Capacidades físicas claves en la halterofilia: Movilidad, Fuerza, Coordinación.
 - Calidad de movimiento mediante el aprendizaje de habilidades y destrezas:
 - Básicos: *Squat, Hip Hinge, Movimientos Overhead.*
 - Complejos: *Clean and Jerk, Snatch.*
 - Respeto y trabajo cooperativo para la interiorización de los movimientos.

Además, añadidos a los contenidos recogidos en el decreto 48/2015, se tratarán los siguientes:

- Deportes alternativos:
 - Deportes de colaboración-oposición: *Ultimate Frisbee, Rugby-Tag.*
 - Deportes individuales: *Headis.*

ANEXO V: Calendario escolar Madrid 2020-2021.



Calendario escolar 2020-2021

L	M	X	J	V	S	D
	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				

L	M	X	J	V	S	D
			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	

L	M	X	J	V	S	D
						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						

L	M	X	J	V	S	D
	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			

L	M	X	J	V	S	D
				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

L	M	X	J	V	S	D
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

L	M	X	J	V	S	D
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				

L	M	X	J	V	S	D
			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		

L	M	X	J	V	S	D
					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						

L	M	X	J	V	S	D
	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				

L	M	X	J	V	S	D
			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		

A efectos académicos:

- Inicio periodo lectivo
- Día lectivo
- Día lectivo E.Infant/Casas Niños
- Día no lectivo, excepto junio en EEII
- Jornada INTENSIVA
- Día festivo/vacacional
- Otros días no lectivos
- Fiesta Madrid/Capital
- Último día lectivo
- Inicio de act. apoyo, refuerzo...
- Finalización eval. final ordinaria.

¡ATENCIÓN! A este calendario, para el 2020, hay que añadir los días de fiesta de ámbito local que haya determinado cada municipio y así aparezcan publicados en el BOCM. Así mismo, para el 2021, los que determine la Comunidad Autónoma en el ejercicio de sus competencias, los días de fiesta de ámbito nacional no trasladables que se establezcan y, en cada municipio, los días de fiesta local que se publiquen en el BOCM.

ANEXO VI: Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para 2º de ESO.

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. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

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 físicodeportivas.

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

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 conllevan, 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, y haciendo 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.

ANEXO VII: Hoja de observación de la clase para alumnos que no participan.

“No participo, observo con atención”.	
Nombre:	Fecha:
Motivo por el que no participo en clase:	
Deporte/Contenido sobre el que trata la clase:	
Actividades/Tareas/Juegos que se han hecho en clase:	
Calentamiento:	
Parte principal:	
Vuelta a la calma:	
Algo que me ha gustado de la clase (y por qué)	Algo que no me ha gustado de la clase (y por qué)
Comentarios/Reflexiones sobre la clase:	

ANEXO VIII: Proyecto de innovación educativa: Patios activos junto a TSEAS.

1. ETAPA EDUCATIVA Y NÚMERO DE ALUMNOS A LOS QUE SE DIRIGE EL PROYECTO.

Este proyecto va dirigido a alumnos de primero a cuarto de la ESO, así como a los alumnos que cursan el ciclo formativo TSEAS, todos ellos englobados en el centro Tajamar.

Los alumnos de la ESO tendrán un papel más pasivo, siendo los receptores del proyecto, mientras que los alumnos de TSEAS se favorecerán del mismo como agentes activos, pues les servirá a modo de formación práctica donde podrán comenzar a organizar y dirigir sus primeras actividades deportivas con alumnos.

Los profesores que monitorizarán las actividades serán tanto los del departamento de Educación Física de la ESO, como los que dan clase en TSEAS, formando un equipo multidisciplinar donde, especialmente los profesores de TSEAS, produzcan una retroalimentación o feedback para/con sus alumnos.

2. PLAN DE ACTUACIÓN.

a. Objetivos.

- i. Fomentar la actividad física y el deporte en los recreos de la ESO.
- ii. Favorecer la participación del mayor número de alumnos posible, creando un ambiente de inclusión entorno al deporte.
- iii. Servir de espacio de práctica y aprendizaje servicio para los alumnos TSEAS.

b. Contenidos.

Serán todos los deportes/actividades propuestas por el alumnado TSEAS (Torneos de 3x3 en baloncesto, actividades con patines, campeonatos de bádminton, voleibol, etc.).

c. Desarrollo del proyecto.

Con el fin de tener un punto de partida, el proyecto comienza con los profesores de la ESO que cuidan el patio rellenando una ficha de observación sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física en los recreos (tabla 12).

Tabla 12: Ficha de observación inicial de los patios.

Actividad	Porcentaje de alumnos	Observaciones
Realización de AF		
Actividades sedentarias		
Alumnos Solos		
Conflictos		
Otros		

Después, se pasará a los alumnos de la ESO un cuestionario inicial donde recabaremos información sobre qué tipo de actividades les gustaría desarrollar en los patios, información la cual será remitida a los alumnos TSEAS.

- Cuestionario intereses alumnos ESO: <https://forms.gle/4VUfEzfvW1rQDRxm8>

Éstos, en sus clases y en conjunto con sus profesores, diseñarán actividades en función de los intereses que se observen y harán una organización del espacio y tiempo disponibles.

A continuación, se pondrán en marcha dichas actividades en los patios, las cuales serán monitorizadas por el profesorado de TSEAS y Educación Física en la ESO. Estas actividades serán evaluadas mediante una lista de observación con ítems sobre el nivel de participación o si fomentan o no verdaderamente la actividad física en el alumnado objetivo.

Tabla 13: Lista de observación de las actividades del proyecto.

Actividad:	Participantes:	Cursos:
ITEMS	Puntuación	Observaciones.
Participación		
Motivación		
Fomenta la actividad física		
Fomentan la relación entre alumnos		
Hay conflictos		

Finalizado el trimestre en el que se hará la puesta en práctica de las actividades, se les enviará una encuesta final a los alumnos para recibir una retroalimentación por su parte sobre qué les han parecido las actividades. Del mismo modo, los profesores de EF en la ESO rellenarán una encuesta sobre si han experimentado cambios en sus grupos-clase tras la puesta en práctica de las actividades.

- Encuesta final alumnos: <https://forms.gle/sfAkL2Pw39k3bgSB8>
- Encuesta final profesores: <https://forms.gle/Nyc54JPwoQJjGtFC6>

Con estos datos, los profesores de TSEAS, en base a las listas de control y los resultados de los cuestionarios, les darán el feedback pertinente a sus alumnos sobre las actividades

planteadas, de forma que se obtengan unas conclusiones para la puesta en práctica de actividades con este formato en otros entornos, así como para la repetición del proyecto en años venideros.

Por último, el proyecto finaliza con los profesores que cuidan los patios rellenando de nuevo la tabla de control inicial sobre AF en los patios, examinándose si ha habido cambios significativos.

d. Distribución de espacios y temporalización.

Los espacios disponibles para el desarrollo del proyecto son los siguientes:

- Campo de fútbol 11 de pista artificial.
- Pabellón cubierto.
- Pistas exteriores (2 baloncesto, 2 de fútbol).

En cuanto a la temporalización del proyecto, ésta ha sido diseñada en base al calendario escolar para el curso 2020-2021 de la comunidad de Madrid, situando el proyecto al final del segundo trimestre y comienzo del tercero.

La evaluación inicial, así como el diseño de las actividades tendrán lugar antes del comienzo de la Semana Santa, con la puesta en práctica de éstas justo al acabar este período vacacional y hasta mediados de mayo (6 semanas).

La evaluación final y los feedbacks pertinentes tendrán lugar en las 2 últimas semanas de mayo.

Las fechas en las que tendrá lugar el proyecto serán:

Tabla 14: Temporalización del proyecto patios activos.

Fase del proyecto	Fechas
Evaluación inicial de patios y encuesta sobre intereses del alumnado.	15 a 19 de marzo.
Diseño de las actividades por parte de los alumnos TSEAS	22 a 25 de marzo.
Puesta en práctica de las actividades	6 de abril al 14 de mayo.
Encuesta final alumnos y profesores	17 al 21 de mayo.
Feedback alumnos de TSEAS y evaluación final de patios	24 al 28 de mayo.

ANEXO IX: Rúbrica para la heteroevaluación de ejecuciones técnicas en Halterofilia.

ÍTEM	0	0,25	0,5	Valor total de cada ítem	SUMA
Posición inicial	El <i>core</i> no está activado y el peso está echado hacia delante/detrás.	El <i>core</i> está activado, pero el peso está echado hacia delante/detrás.	<i>Core</i> activado y peso del cuerpo sobre la mitad del pie.		/2,5
Tirón/Empujón	El <i>timing</i> no es correcto y los codos no describen la trayectoria adecuada.	<i>Timing</i> correcto, los codos no describen la trayectoria adecuada.	<i>Timing</i> correcto, los codos se mueven en la trayectoria adecuada.		
Posición final	El <i>core</i> no está activado y el peso está echado hacia delante/detrás.	El <i>core</i> está activado, pero el peso está echado hacia delante/detrás.	<i>Core</i> activado y peso del cuerpo sobre la mitad del pie.		
Mirada/Cabeza	No está orientada hacia delante en la posición inicial ni final.	Hacia delante en la posición inicial o final.	Hacia delante en la posición inicial y final.		
Calidad del movimiento	La fuerza parte mayormente de los brazos y la espalda no mantiene sus curvaturas correctas.	La fuerza parte mayormente de las piernas, pero la espalda no mantiene sus curvaturas correctas.	La fuerza parte mayormente de las piernas, la espalda mantiene sus curvaturas correctas.		

ANEXO X: Escala de valoración para la para la auto y co-evaluación de ejecuciones técnicas en Halterofilia.

ÍTEM a observar	Aspecto a observar	¿Se cumple? (marcar con una X)			Puntuación	SUMA
		No (0 ptos.)	En parte (0,25 ptos.)	Sí (0,5 ptos.)		
Posición inicial Tirón/Empujón Posición final Mirada/Cabeza Calidad del movimiento	Core activado y peso del cuerpo sobre la mitad del pie.					/2,5
	<i>Timing</i> correcto, los codos se mueven en la trayectoria adecuada.					
	Core activado y peso del cuerpo sobre la mitad del pie.					
	Hacia delante en la posición inicial y final.					
	La fuerza parte mayormente de las piernas, la espalda mantiene sus curvaturas correctas.					

Anexo XI: Lista de control.

MAYO de 2021									Faltas	Retrasos	Ropa Deportiva
Alumno	M-4	J-6	M-11	J-13	M-18	J-20	M-25	J-27			
Álex Pinacho	F								1	0	0
Álvaro González							R		0	1	0
Andrés Domínguez		F	F				R		2	1	0
Ángel Domínguez									0	0	0
Carlos González									0	0	0
Carlos Núñez						D	D		0	0	2
David Broncano	D			F					1	0	1
Héctor de Miguel									0	0	0
John García						F	F	F	3	0	0
Jonathan Andrés									0	0	0
Jorge Escámez	F								1	0	0
José Escobar				R					0	1	0
Juan Ignacio Delgado	R	R							0	2	0
Lu Xiaoun									0	0	0
Luis Alzabal					D				0	0	1
Manolito Domínguez									0	0	0
Manuel García									0	0	0
Manuel López		F						R	1	1	0
Pablo Escobar									0	0	0
Pepito Pérez					F				1	0	0
Roberto Díaz									0	0	0
Roger Federer									0	0	0
Víctor Estébanez	R					F			1	1	0
Víctor Moreno			D			F			1	0	1
Zacarías Rodríguez									0	0	0
Faltas	2	2	1	1	1	3	1	1			
Retrasos	2	1	0	1	0	0	2	1			
Ropa Deportiva	1	0	1	0	1	1	1	0			