PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA 4ºESO

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Formación del Profesorado

Presentado por:

Dª Eva Ruiz Ranz

Dirigido por:

Dr Víctor Tejeiro Sandomingo

Alcalá de Henares, a 28 de junio de 2021

Contenido

1. Introducción 1
1.1. Justificación 1
1.2. La lógica curricular o análisis general de la asignatura 3
1.3. Líneas metodológicas 4
2. Contextualización 5
2.1. Entorno social, histórico y geográfico 5
2.2. Características del alumnado 6
2.3. Análisis y trayectoria del centro educativo 7
2.Competencias Clave 9
2.4. Relación de las Competencias Clave y los elementos del currículo. 12
2.5. Desarrollo de descriptores e indicadores de logro para cada competencia. 13
3. Objetivos 13
4. Contenidos 14
5. Temporalización y secuenciación de la UD 15
5.1. Unidades didácticas 16
6. Metodología 28
7. Actividades de enseñanza-aprendizaje 32
7.1. Actividades complementarias y extraescolares 33
8. Recursos didácticos 34
9. Evaluación 35
9.1. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado 35
9.2. Evaluación del proceso de aprendizaje de la práctica docente y la programación. 48
10. Atención a la diversidad 48
Alumnos lesionados 49
Alumnos que no asisten a clase 50
Alumnos con indumentaria inadecuada 51
Alumno diabético tipo I 52
11. Enseñanzas transversales 53
12. Interdisciplinariedad 54
13. Innovación 55
14. Referencias bibliográficas 55
15. Anexos 61
Anexo 1. Unidad didáctica 61

Anexo 2. Objetivos 102
Objetivos generales de etapa (1er nivel) 102
Objetivos del Departamento (2ºnivel) 103
Objetivos del nivel educativo (3er nivel) 104
Anexo 3. Contenidos 106
Contenidos generales (1er nivel) 106
Contenidos del Departamento (2º nivel) 108
Contenidos específicos curso (3er nivel) 110
Anexo 4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. 112
Criterios primer nivel curricular. 112
Criterios segundo nivel curricular. 117
Criterios tercer nivel curricular. 118
Anexo 5. Autorizaciones de las actividades extraescolares y complementarias. 120
Anexo 6. Autorización grabación y publicación de imágenes. 124
Anexo 7. Calendario escolar 2020/21 125
Anexo 8. Recursos materiales propios de Educación Física. Inventario IES Antonio Machado. 126
Anexo 9. Autoevaluación de la programación por parte del profesor. 127
Anexo 10. Heteroevaluación alumno-profesor práctica docente. 128
Anexo 11. Autoevaluación de la práctica docente UD diario del profesor. 129
Anexo 12. Información alumno diabético I. 130
Anexo 13. Ficha alumnos lesionados y ropa inadecuada. 133
Anexo 14. Gamificación. Elaboración propia. 134
Anexo 15. Proyecto innovación interdisciplinar. 135
Anexo 16. Evaluación de cada una de las unidades didácticas de la programación. 149
Anexo 17. Relación competencias, descriptores e indicadores con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. 153
Anexo 18. Bibliografía de los anexos. 160

1. Introducción

La siguiente programación didáctica de Educación Física va dirigida al grupo de alumnos/as de 4º de ESOB del instituto público I.E.S Antonio Machado (Alcalá de Henares, Madrid) para el curso académico 2020-2021.

Para desarrollar esta programación se tendrá en cuenta la ley vigente a nivel estatal y autonómico, por lo que, se hará referencia a la LOMCE 8/2013, de 9 diciembre y el RDL 1105/2014, de 26 de diciembre, así como al D. 48/2015, de 14 de mayo. También se tendrá presente la O. ECD 65/2015, de 21 de enero.

Debido a la necesidad de seguir una jerarquización vertical en el contexto educativo (Viciana, 2001), la programación será el último paso en la concreción curricular (tercer nivel). Este documento servirá para concretar las líneas de actuación, premisas y criterios recopilados tanto en la programación general anual como en el proyecto educativo del centro (segundo nivel curricular), en el cual se concreta y desarrolla el primer nivel, adaptándolo a las características y necesidades del centro educativo.

1.1. Justificación

Los términos planificación y programación se han utilizado a lo largo del tiempo de forma indistinta con una única finalidad: servir de guía o esquema para la práctica educativa del profesor. La programación didáctica es un proceso continuo, abierto y en constante revisión y transformación, que no solo abarca conceptos didácticos o metodológicos, sino que contempla todo el conjunto de acciones y decisiones presentes en el contexto escolar respecto a un área determinada de conocimientos. (Lucea, 1994)

Para nuestra programación seguiremos los criterios de diseño expuestos por Palomar (2010) para lograr una programación didáctica de calidad:

- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos.
- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes.
- Los contenidos deben presentarse estructurados y relacionados con los de otras áreas.

- Deben recoger la preocupación por reforzar los aspectos prácticos.
- Crear un clima de aceptación mutua y cooperación que favorezcan las relaciones entre iguales.

Una vez que tenemos clara las líneas a seguir en el diseño de nuestra programación, habrá que partir de las necesidades sociales y educativas de los jóvenes, quiénes son los protagonistas en todo este proceso.

En el análisis agrupado de Guthold et al. (2020), dónde participaron más de un millón de jóvenes entre 11-17 años, se mostró a nivel mundial, que en 2016 más del 80% de los adolescentes en edad escolar no cumple con las recomendaciones actuales para la actividad física diaria, comprometiendo así su salud actual y futura. A esta tendencia mundial de inactividad física se le ha sumado la pandemia mundial del coronavirus que ha traído con ella una serie de estrategias comunitarias declaradas por la OMS (2020) para frenar el avance del contagio, como son el distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena. Según Kalazich et al. (2020), este confinamiento ha generado una serie de problemas tanto físicos como psicológicos y ha profundizado más en el problema de la inactividad aumentando los riesgos de obesidad, depresión, varios tipos de cáncer y problemas cardiorrespiratorios (Mujika y Padilla, 2000). Uno de nuestros principales objetivos será señalar los beneficios de la AF y el deporte, mantener hábitos de AF durante la pandemia y reforzar las medidas preventivas de contagio a través de nuestra asignatura. (Kalazich et al, 2020)

A la problemática de la inactividad física se le suma las dificultades desarrolladas respecto a la salud mental y el bienestar de niños y adolescentes durante la pandemia. Según la revisión sistemática de Meherali et al. (2021), los jóvenes tienen más probabilidades de experimentar altas tasas de depresión y ansiedad tanto en el desarrollo de la pandemia como después. Intentando buscar soluciones a este contratiempo, Weinek (2001) demostró que existe una relación positiva entre los niveles altos de actividad física y un menor riesgo de padecer enfermedades de carácter físico y/o mental.

A su vez, según Bonilla y Sáez (2014), la realización de actividad física fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social, ayuda a afrontar problemas y conseguir retos y te distrae de los problemas cotidianos, siendo esto esencial ante esta situación de incertidumbre. En esta época de la adolescencia el ámbito social va a tener

gran impacto, por lo que habrá que utilizar la actividad física como herramienta para reforzarlo.

En relación a todo ello, el ámbito educativo se hace eco de la importancia que tiene la actividad física y en concreto de nuestra asignatura de Educación Física, la cual, responde ante las necesidades sociales actuales, creando una adherencia a la práctica deportiva a lo largo de la vida de los alumnos para que estos se nutran de todos los beneficios que la actividad física puede aportarles, mejorando así su salud, calidad de vida, competencia motriz y el rendimiento académico en otras asignaturas. (Rodríguez et al, 2016)

Además de todas estas intenciones educativas y objetivos que queremos conseguir con nuestra asignatura debemos estar comprometidos en transmitir todo este conocimiento fuera del aula, tenemos el papel fundamental de la promoción del deporte en horas no lectivas. Camacho et al. (2013) confirman tras una revisión bibliográfica que el profesorado de EF se perfila como agente clave en la promoción de salud y ejercicios en entornos no escolares.

1.2. La lógica curricular o análisis general de la asignatura

Considerando que la programación didáctica que se va a llevar a cabo es en un centro de la Comunidad de Madrid, a la hora de comprobar los contenidos que se deben desarrollar tendremos que acceder al 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.

Según el Decreto 48/2015 la Educación Física tiene como objetivo principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora. Por este motivo para su consecución no es suficiente con la mera práctica, se necesita un análisis crítico de la misma para conseguir un aprendizaje competencial.

Respeto a los contenidos de EF partimos del concepto de jerarquización horizontal de Viciana (2001), el cual expone, el cumpliendo de la progresión, cohesión y transmisión de los conocimientos de la asignatura de los diferentes niveles educativos, dándole sentido y coherencia al proceso de aprendizaje de nuestro alumnado.

Partiendo de esta definición y de la importancia que tiene, se ha accedido de nuevo al Decreto 48/2015, y se ha comprobado que esta progresión en la dificultad de los contenidos se cumple. Si vamos el apartado de contenidos de 4ºESO, podemos comprobar que poseen una correcta lógica curricular y estructuración y atienden a los principios de jerarquización horizontal incrementando la complejidad y amplitud respecto a cursos anteriores.

1.3. Líneas metodológicas

Como hemos comentado anteriormente uno de los principales objetivos de la Educación Física es la promoción de la práctica de actividad física. Según Coll (2017), la calidad de las experiencias vividas en la clase de educación física va a ser clave para que se cumpla este deseo.

Para llegar a conseguir este clima motivacional que genera disfrute y participación por parte de los alumnos seguiremos la propuesta metodológica de García-Calvo et al (2005), tras su investigación:

- **Tareas y actividades.** Diseñar tareas de aprendizaje basadas en la variedad, que supongan un reto personal a las necesidades del alumnado, utilizando ejercicios y juegos cooperativos, intentando generar libertad de decisión y una implicación activa hacia la tarea a realizar y planteando objetivos a corto, medio y largo plazo.

- **Autoridad.** Permitir a los alumnos la toma ciertas decisiones en su aprendizaje, utilizando adecuadamente los estilos de enseñanza y ayudando a los sujetos a desarrollar técnicas de autocontrol y auto dirección.

- **Reconocimiento, recompensas y castigos.** Utilizaremos preferiblemente recompensas o pequeñas estrategias que les motiven, antes que "castigos". Además, tenemos que asegurarnos que todos los alumnos tienen las mismas oportunidades para la obtención de estas "recompensas" y fomentaremos recompensas intrínsecas frente a extrínsecas.

- **Corrección y "feedback".** Ofrecer un feedback adecuado a cada situación, corregir centrándonos en el progreso individual y la mejora y utilizar este feedback positivo con asiduidad.

- **Agrupación.** Agruparemos a los alumnos de manera flexible y heterogénea posibilitando múltiples formas de agrupamiento de los individuos y utilizando estrategias adecuadas de agrupamientos.
- **Evaluación.** Utilizamos criterios relativos al progreso personal, implicaremos al alumno en la autoevaluación y utilizaremos una evaluación privada y significativa.
- **Tiempo.** Posibilitaremos el tiempo necesario para el progreso, ayudaremos a los alumnos a establecer el trabajo y la programación de la práctica y el tiempo de práctica estará determinado por la edad y características de los alumnos.

2. Contextualización

2.1. Entorno social, histórico y geográfico

El instituto se inauguró el mes de marzo de 1967 siendo Universidad Laboral en ese momento. Fue en el año 1979-80 cuando por primera vez se le cambia el nombre, pasándose a llamar "Instituto nacional de enseñanzas integradas" hasta que finalmente en 1994 se termina denominando I.E.S Antonio Machado. Durante los años 60 y 70 las once plantas del edificio eran un terreno fértil para la ciencia, la cultura, el ocio y la preocupación política de ese momento, hoy en día el edificio aloja el conservatorio elemental de música y a estudiantes de secundaria, bachillerato y formación profesional. (IES Antonio Machado, 2021)

En lo que respecta al entorno geográfico, la ciudad de Alcalá de Henares, ubicada al noreste de la Comunidad de Madrid, en la cuenca del Henares y a 34 Km de la capital, es un importante centro industrial de la Comunidad. Con 197.562 habitantes censados en el año 2020 según el Instituto Nacional de Estadística (2020), Alcalá de Henares es una ciudad en expansión debido al crecimiento demográfico causado fundamentalmente por dos factores, la inmigración y el desplazamiento de la población del centro de Madrid hacia las ciudades periféricas. (IES Antonio Machado, 2021)

El instituto está bien comunicado con diferentes medios de transporte, a unos 500 metros de la estación de RENFE y con parada de autobús urbano de las líneas 1 y 8 en la puerta del centro. También se comunica con Madrid con la línea de autobuses "Continental" nº227 con parada a 100 metros del IES y con la autopista A-2 a corta distancia. (IES Antonio Machado, 2021)

Para analizar la actualidad socioeconómica del entorno del instituto se accede a los informes estadísticos del Distrito III, dónde se encuentra nuestro centro educativo, a partir de la plataforma estadística, Alcalá en Cifras. La población total en el distrito es de 28.289. Los indicadores demográficos nos indican que en esta zona nos encontramos más jóvenes que ancianos a diferencia de otros distritos de Alcalá. Un 17,9% del total corresponde a población extranjera de los cuales más del 70% proceden de la Unión Europea. Los indicadores muestran que la mayoría de la población tiene estudios académicos destacando un 14,1% en niveles educativos de primaria y un 11% en Secundaria y Bachillerato, solo un 5,1% del total no tiene estudios (Alcalá de Henares en Cifras, s. f.). Concluimos que es una zona en desarrollo donde predomina la gente joven con estudios que quiere desarrollarse a nivel socioeconómico y personal y que muestra interés en seguir formándose en diferentes niveles educativos.

2.2. Características del alumnado

El alumnado que llega al centro escolar en los niveles de escolaridad obligatoria procede, mayoritariamente, de seis colegios públicos de Alcalá de Henares: Ciudad del Aire, Daoiz y Velarde, Doctora de Alcalá, Dulcinea, García Lorca y Mozart, así como de los pueblos cercanos: Valdeavero y Los Santos de la Humosa. En niveles no obligatorios, el centro recibe alumnos de toda la Comunidad (IES Antonio Machado, 2021). Al venir de varios centros educativos diferentes, nos encontraremos con alumnos que han aprendido usando diferentes metodologías de aprendizaje, por eso es importante que, en los primeros cursos de secundaria y bachillerato, que es cuando vienen la mayoría alumnos, analicemos a través de cuestionarios, diálogos, charlas o algún otro medio, el punto desde dónde partimos y elijamos diferentes recursos y metodologías para conseguir un aprendizaje de calidad y eficaz, que consiga mantenerlos motivados durante este proceso.

A la diversidad de centros de procedencia, le añadimos la gran cantidad de alumnos matriculados. El centro cuenta con un total de 860 alumnos en secundaria y 668 alumnos en Bachillerato matriculados para el curso 2020/21, en total conforman 36 grupos de ESO y 23 de Bachillerato. Al ser tantos alumnos, va a ser complicado que se conozcan todos entre ellos, por eso será interesante hacer actividades o eventos que involucren a todo el instituto o a un curso específico, dónde puedan relacionarse, conocer gente nueva y compartir experiencias de aprendizaje los unos con los otros. (IES Antonio Machado, 2021)

Al ser la programación específica para alumnos de 4º de la ESO B (14-16 años) se considera obligado abordar las características personales, aspectos físicos y sociales de este rango de edad. Algunos cambios físicos entre otros serán la aparición de caracteres sexuales secundarios, el aumento de la talla, el vello pubiano y en axilas o el cambio de voz en chico. Además, de estos cambios fisiológicos le añadimos otros cambios psicológicos como la crisis de oposición, desarreglo emotivo, narcisismo, sentimiento de inseguridad y sentimiento de angustia. Por último, desde el punto de vista social, se encuentra una auténtica rebelión juvenil, suelen culpar al adulto de su falta de comprensión y de atentar contra su independencia y buscan alejarse de esa "guarida familiar" buscando refugiarse en amigos o grupos específicos de jóvenes. Buscando intentar defender esa independencia los adolescentes recurren con frecuencia al secreto y a la privacidad (Maeso, 2013)

Como profesores debemos tener en cuenta estas características y ponernos como objetivo respetar y entender este periodo conflictivo y natural que están viviendo los alumnos. Se mostrará una actitud de escucha activa, respeto y entendimiento siendo oportuno utilizar el dialogo u otros medios para conseguir el bienestar del alumnado. Por último, según Lillo Espinosa (2004), los adolescentes muestran tendencias progresivas, ilusión por seguir hacia delante, expresión de crecimiento adulto y de verificar sus posibilidades, nosotros como docentes tenemos que alimentar esta ilusión motivándoles hacia su proceso de aprendizaje y enseñándoles y guiándoles hacia todas las posibilidades existentes y más en 4ºESO dónde tienen que empezar a tomar decisiones encaminadas hacia su futuro laboral.

2.3. Análisis y trayectoria del centro educativo

Se ha querido resaltar los puntos fuertes, oportunidades, amenazas y las debilidades que presenta el Centro Educativo a través de la siguiente matriz DAFO (Tabla 1). Según González et al. (2017), este instrumento es muy útil para analizar y evaluar una institución.

Las enseñanzas impartidas en el centro son: Educación Secundaria Obligatoria (ESO). 3 itinerarios en 4º ESO; Bachillerato. 3 itinerarios: Artes, Ciencias y Tecnología o Humanidades y Ciencias Sociales; Programas de Cualificación Profesional Inicial; ciclos formativos de Grado Medio en turno diurno y vespertino; ciclos formativos de Grado

Superior; Bachillerato nocturno en la modalidad de Artes. Además, se oferta materias optativas para cada uno de los niveles educativos (IES Antonio Machado, 2021).

El Departamento de Educación Física del centro lo forman 12 **profesores**, uno con destino definitivo (habilitado en francés), otros dos desplazados (uno de ellos es el director del Centro), dos 4 en comisión de servicios (uno realiza las funciones del jefe de estudios de Bachillerato, y coordina el Programa IAPFD y el segundo, coordina el Club Deportivo); además, hay tres profesores en expectativa de destino y cuatro profesores interinos (una de ellas, habilitada en francés). Respecto a las **instalaciones** del centro, el centro cuenta con un pabellón polideportivo, con rocódromo, campo de fútbol, pista de atletismo, gimnasio, tatami, sala de expresión corporal, 3 pistas exteriores de fútbol sala, balonmano y baloncesto. En cuanto al inventario de **material** de este centro resulta suficiente para poder desarrollar todos los contenidos exigidos por el D.48/2015, de 14 de mayo (IES Antonio Machado, 2021).

Tabla 1. *Matriz DAFO del IES. Elaboración propia.*

Análisis interno	Análisis externo
Fortalezas	***Oportunidades***
▪ Gran y variada oferta educativa ▪ Sección bilingüe en francés ▪ I.E.S. de Especialización Deportiva desde el curso 2011-2012. ▪ Forma parte del proyecto de Institutos Promotores de la Actividad Física y el deporte (IPAFD) de la Comunidad de Madrid. ▪ Grandes instalaciones con gran cantidad de aulas y una superficie total de 155.000 m^2	▪ Buena relación y conexión con las actuaciones de los colegios del entorno. ▪ Posibilidad de ofrecer a los alumnos una variedad amplia de formación que incluso puede terminar en la integración al mercado laboral. ▪ El bilingüismo y las relaciones internaciones con otros centros europeos. ▪ Oferta de actividades extraescolares en el centro
Debilidades	***Amenazas***
▪ Al ser un instituto tan grande se pierde mucho tiempo en trasladarse de un sitio a otro en asignaturas que se imparten en aulas específicas. ▪ La evaluación del profesorado no se suele realizar habitualmente. ▪ Baja innovación en la enseñanza.	▪ Gran cantidad de institutos que existen alrededor. ▪ Inestabilidad del sistema educativo y rigidez de las políticas de recorte. ▪ El tamaño del centro y la gran cantidad de recursos puede dar una idea equivocada de falta de organización o desorden

Nota. Elaboración propia a partir de IES Antonio Machado (2021)

Desde el centro educativo se quieren concretar los siguientes **principios fundamentales** a conseguir este curso 2020/21(IES Antonio Machado, 2021):

- Que el instituto sea un espacio de estudio y trabajo donde exista un ambiente agradable que potencie las relaciones humanas.
- Que las actividades de orientación y la tutoría faciliten a los alumnos la creación o modificación de expectativas hacia sus estudios posteriores.
- Que se promueva la participación efectiva de los diferentes sectores en los órganos de gobierno y de coordinación docente.
- Que se trabaje para conseguir eficacia y calidad en el proceso de enseñanza aprendizaje y que la comunidad educativa se sienta satisfecha con el trabajo realizado.

El centro educativo desarrollará a su vez los siguientes **planes de mejora** para mejorar la calidad educativa del centro: plan de acogida, de sustituciones de corta duración, de mejora del proceso de programación, de mejora del proceso de evaluación, de mejora de las instalaciones del centro, planes de acción para mejorar la convivencia y plan de fomento de la lectura (IES Antonio Machado, 2021).

Mas allá de la enseñanza de los currículos de las diferentes materias, el centro tiene como objetivo la educación integral del alumnado. Por ello cada año se ponen en marcha diferentes **proyectos** que influyen directa o indirectamente en la formación de nuestros alumnos (Proyecto de mediación, aulas técnicas europeas, proyecto de solidaridad, programa de refuerzo escolar…) Además, cuenta con una multitud de programas europeos para fomentar el aprendizaje e intercambio europeo (*Young Minds*, *Los jóvenes europeos se Comunican*…) (IES Antonio Machado, 2021).

2.Competencias Clave

Partiendo de la recomendación 2006/962/CE del Parlamento Europeo y del Consejo para desarrollar una educación y formación de calidad en Europa, el artículo 3 del Real Decreto 1105/2014, del 26 de diciembre y Decreto 48/2015 definen las competencias como “las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”

Se adopta la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea, definiéndose en el Real Decreto 1105/2014, del 26 de diciembre, como aquellas competencias que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo, identificándose siete competencias clave esenciales para el bienestar de las sociedades europeas.

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se identifican las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, establece las siete competencias clave en el Sistema Educativo Español, así como su respectiva descripción. Dichas competencias se exponen a continuación, mostrando esa vinculación con la materia de Educación Física de nuestra programación didáctica de aula:

1) **Comunicación lingüística. (CL)**

La programación desarrolla esta competencia a través del lenguaje oral y escrito, junto con el resto de los lenguajes expresivos (corporal, plástico, musical). Por ejemplo, en los contenidos teóricos subidos al aula, los alumnos leen para entender las reglas o la dinámica de un juego, como en la UD. 9. de voleibol. Se aprovecha la alta motivación que algunos contenidos del curso suelen suscitar entre los jóvenes utilizando la expresión verbal o no verbal, para explicar determinadas acciones motrices o expresar sus vivencias o emociones. Se trabaja el lenguaje corporal y musical en la UD.7, a través de gestos, posturas o movimientos corporales.

2) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (CMCT)**

Esta competencia se desarrolla constantemente en la explicación de juegos, organización de equipos y tareas, en la estructuración espaciotemporal, a través de números, orden y sucesión, formas geométricas u operaciones básicas, como el cálculo mental de puntuaciones o la resolución de problemas mediante la deducción lógica. Conceptos como distancia, trayectoria, velocidad, aceleración, altura y superficie que usaremos en la UD.1. son términos usuales que se usan para vivenciar desde la motricidad conceptos matemáticos, además del cronometraje del tiempo, la toma de pulsaciones o el registro de estas marcas. En la UD 4, se abordarán saberes científicos relativos a la química y biología mediante la actividad física para solventar situaciones reales dónde se aplique el conocimiento científico para resolver un problema. Tenemos que hacer que los alumnos

tomen conciencia del aprendizaje significativo que supone el aprovechamiento didáctico de esta competencia en las clases de educación física.

3) Competencia digital (CD):

Se pretende orientar a los alumnos a que utilicen las TIC de manera critica, creativa y segura como fuente potencial de búsqueda y transformación de la información y para alcanzar los objetivos propuestos en las diferentes actividades, por ejemplo, durante todas las unidades didácticas se utilizará el aula virtual como medio de trabajo o en trabajos de investigación y resolución de algún caso práctico, como es el caso del trabajo de la UD.6. Además, el visionado de grabaciones de producciones expresivas, la proyección de algún tema concreto en el aula o el uso de los plickers como herramienta de evaluación, son algunos de los recursos que utilizaremos para desarrollar esta competencia.

4) Aprender a aprender (AA)

Esta competencia implica que los alumnos sean capaces de iniciar y organizar su aprendizaje y de continuarlo de manera autónoma. Requiere que sean conscientes de lo que saben y de sus propias limitaciones y posibilidades, para que desarrollaren un amplio repertorio motriz que facilite la transferencia hacia tareas más complejas. Interviene la interacción del ámbito cognitivo, social y afectivo para procesar la información y poder aplicar su propia motricidad en la resolución de problemas, o adaptarla a situaciones nuevas o de incertidumbre. Situaciones motrices libres y metodologías de búsqueda y descubrimiento serán una importante fuente de aportación al desarrollo de esta competencia en la programación como en la UD.5. y en la UD.6.

5) Competencias sociales y cívicas (CSC)

En la programación se contribuye al desarrollo de esta competencia, ayudando a aprender a convivir, con la elaboración y aceptación de reglas, con el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Desde una perspectiva personal, contribuye a la mejora de la autoestima, al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones, a aceptarse y quererse, a la autonomía y a la aceptación de responsabilidades. En el aspecto relacional contribuye a la creación de un clima de clase relajado, abierto y seguro a través de diferentes actividades, como con los juegos de expresión corporal de la UD 7 o con los deportes alternativos de la UD 10. Por último, en la esfera ambiental, se educa en el respeto y valoración tanto del medio natural como de sus recursos, a través de actividades físicas en la naturaleza como en la UD5.

6) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

Será desarrollada con una metodología activa, reflexiva y participativa otorgando el protagonismo al alumnado de manera individual y colectiva durante las clases de EF. Se les pedirá que asuman responsabilidades en su proceso de aprendizaje a través de actividades motivadoras y satisfactorias que les ayudarán a mejorar la confianza en sí mismos y eso les permitirá desenvolverse óptimamente y con autonomía en su entorno. En la UD.7. con el desarrollo de las coreografías grupales y la actuación frente al público se puede ver reflejara esta competencia.

7) Conciencia y expresiones culturales (CEC)

Esta competencia contribuye a producir, apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, a través de la exploración y utilización de las diferentes posibilidades y recursos expresivos y creativos del cuerpo y del movimiento. En la UD.7., la preparación de montajes expresivos y bailes movilizará en los alumnos su imaginación, creatividad, sensibilidad y afectividad, además de requerir un esfuerzo cooperativo grupal y una muestra de respeto y aprecio hacia las contribuciones de los demás compañeros. En otro sentido, favorecerá el análisis y la reflexión crítica ante la violencia o las desigualdades en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen, por ejemplo, el día 8 de marzo se realizará una coreografía por el día de la mujer y la igualdad de derechos en el deporte.

2.4. Relación de las Competencias Clave y los elementos del currículo.

La relación entre las competencias clave y los elementos oficiales del currículo para 4º ESOB se muestran en la tabla 2 (Siguiendo el RDL 1105/2015, 26 de diciembre, la O. ECD/65/2015, de 21 de enero, y el D. 48/2015, de 14 de mayo):

Tabla 2. *Relación de las competencias clave y los elementos del currículum.*

Competencias	**O.G. E**	**Contenidos ****	**U. D**	**Criterios ****	**Estándares**
CL	a) b) e) h) i) l)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	Todas	3, 2, 4, 8, 9,10,11, 12	2.2., 3.5., 3.6, 4.1., 4.3.,8.3.,9.3.,10.3.,11.1., 11.2.,12.1.,12.2.,12.3
CMCT	f) k)	2. 3. 4. 6. 7.	1,3,4,5,8 ,9,10	1,3,4,5,6, 9,10	1.2.,3.6.,4.4.,5.1.,5.4.,6.1., 6.2.,9.1.,9.2.,10.1.,10.2.,10.3
CD	e)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	Todas	12	12.1.,12.2.,12.3

AA	b) d) e) g) k)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	Todas	1,3,4,5,8, 10,11	1.1.,3.1.,3.2.,3.3.,3.4., 4.2.,5.3.,8.1,10.1,11.1
CSC	c)d) h) j) k)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	Todas	7,8,9, 10, 11	7.1.,8.1.,8.2.,8.3.,9.3., 10.1,11.2
SIEE	a) b) d) g) k)	1. 2. 3. 4. 5. 6	1,2,3,5,7 ,8,9,10,	1,2,3,5, 6,7,11	1.1.,1.3.,2.3.,3.4.,3.6., 5.2,6.3.,7.1.,7.2.,7.3.,11.1
CEC	d) j) l)	6. 5	6,7,8	2,8,12	2.1.,2.2.,2.3.,8.3., 12.2
*****= Contenidos y criterios concretados en el tercer nivel curricular***					

Nota. Elaboración propia.

2.5. Desarrollo de descriptores e indicadores de logro para cada competencia.

Para desarrollar las competencias en la programación, se ha considerado utilizar descriptores e indicadores que faciliten los criterios de observación de sus componentes.

Se entiende por descriptor a un enunciado en infinitivo que describe la competencia y la hace operativa en una materia y curso específico, permitiendo vincular las competencias al resto de elementos curriculares, diseñar tareas para su adquisición y poder definir los indicadores de logro para evaluarla (Ayuso et al., 2018).

Por otro lado, se entiende por indicador de logro a un enunciado preciso que determina un comportamiento observable, partiendo de un descriptor concreto de la competencia, para poder observar el desempeño del alumno ante una situación determinada durante las sesiones y poder evaluar el grado de adquisición de una determinada competencia (Ayuso et al., 2018).

Además, se establece la relación entre las competencias clave y los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables correspondientes a 4ºESOB. Esta relación curricular se puede observar en el anexo 17.

3. Objetivos

De acuerdo con la definición establecida en el Real Decreto 1105/2014 los objetivos son los logros que el estudiante tiene la obligación de alcanzar al finalizar cada etapa, como el resultado de las diferentes experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionadas por parte de los docentes para conseguir tal fin.

Para la asignatura de Educación Física y para este curso específicamente (4º ESO B), teniendo en cuenta la jerarquización vertical de Viciana (2001) y la progresión horizontal de los objetivos para conseguir que sea coherente, los alumnos deberán alcanzar los

Objetivos Generales de Etapa, establecidos por la ley nacional y conformando el primer nivel curricular, los objetivos del departamento de Educación Física , en el segundo nivel curricular y los objetivos generales de aula de la programación en el tercer nivel curricular (Anexo 2.) A partir de la relación de los objetivos (Tabla 3) de los diferentes niveles curriculares, concretaremos los objetivos didácticos pertenecientes a cada uno de nuestras unidades didácticas y sus respectivos objetivos específicos de las sesiones.

Tabla 3*. Relación de los objetivos de los diferentes niveles curriculares de la programación.*

O.G. E (1er)	Objetivos del Departamento (2º)	Objetivos del nivel educativo (3er)
a)	D) E) G)	d, f, h, q
b)	A) E) F)	d, e, f
c)	D) E) G)	h, f
d)	D) E) G)	c
e)	C)	a, i, j
f)	B) H)	g, m
g)	B) E) F)	b, d, g, n, o, p
h)	J)	i
i)	J)	j
j)	I)	k
k)	A) D) E) F) I)	g, e, h, p, q,
l)	J) I)	l

Nota. Elaboración propia.

Además, a nivel de aula se han plateado objetivos didácticos a conseguir a lo largo de las diferentes unidades didácticas que componen el curso.

4. Contenidos

Según Sevillano (1991) y Gimeno (2005; en González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014, p.63) “los contenidos no son un fin en sí mismo, ni son las metas a las que se ha de llegar, sino que son medios para hacer competente al alumnado.

En la programación los contenidos contribuyen al logro de los objetivos propuestos y a la adquisición de las competencias clave para el curso 4º ESO B. Estos contenidos a tratar siguen la línea de aprendizaje de los contenidos impartidos en cursos anteriores, estableciendo una secuenciación y una organización coherente y lógica en base a lo

aprendido con anterioridad. Esta coherencia se logra gracias a la jerarquización horizontal y vertical de estos contenidos (Viciana, 2001)

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, expone los contenidos obligatorios que deben tratarse en el curso de 4º de la ESO (primer nivel curricular), estos se relacionan con los objetivos establecidos por el departamento de Educación Física (segundo nivel curricular), que a su vez se adaptan para el curso específico de 4ºESO B en el tercer nivel curricular (Anexo 3).

Todos los contenidos se desarrollan a través de las unidades didácticas de la programación a lo largo del curso.

5. Temporalización y secuenciación de la UD

En primer lugar, para poder realizar la temporalización de las Unidades Didácticas se debe partir del calendario escolar del curso académico 2020-21 de la Comunidad de Madrid, el cual establece que el comienzo de las clases para 4º ESO será el 09/09/2020 y finalizará el 23/06/2020 (Anexo 7). Considerando los festivos de la Comunidad de Madrid y específicamente de la ciudad de Alcalá de Henares (festivo 9 de octubre) y las actividades complementarias que están contempladas en la programación anual del centro educativo y que afectarán al horario de las clases de Educación Física, se cuenta con un total de 67 sesiones de Educación física para el curso 4º ESOB, en concreto, este curso dispondrá de dos clases a la semana (lunes 8:15-9:10h y miércoles de 12:20-13:15h), de 55 minutos para abordar los contenidos curriculares específicos distribuidos en las 10 unidades didácticas repartidos en 37 semanas lectivas durante los diferentes trimestres.

Tenemos que temporalizar las juntas de evaluación para planificar la evaluación final trimestral de Educación Física para cada alumnado: **1ª evaluación**, semana del 16 al 21 de diciembre (2020), **2º evaluación**, del 22 al 24 de marzo (2021) y **3ª evaluación**, del 16 al 23 de junio (2021).

Esta temporalización tiene en cuenta los diferentes tiempos de una sesión de Educación Física y el tiempo real que se dedica a realizar una tarea concreta durante las dos clases a la semana de 55 min.

La secuenciación y distribución de las Unidades Didácticas se expresa en la tabla 4.

Tabla 4. *Esquema para la secuenciación y distribución de las unidades didácticas.*

TRIMESTRE	FECHA	UD	SESIONES	CONTENIDOS
1º (26 sesiones)	9 sept- 30 sept	1.Empezamos a movernos	7	Bloque 6. Salud
	5 oct- 4 nov	2.Esto va sobre ruedas	8	Bloque 1. Patinaje
	11 nov- 4 dic	3.Peloteando	7	Bloque 2. Palas
	9 dic- 21 dic	4. Mi sistema energético	4	Bloque 7. Balance energético
2º (21 sesiones)	11 ene- 3 feb	5. Trepando como las lagartijas	8	Bloque 4. Escalada
	8 feb- 24 feb	6. Auxilio, ¡Qué alguien me ayude!	5	Bloque 6. Salud
	1 mar-24 mar	7. Música y acción	8	Bloque 5. Artístico expresivas
3º (21 sesiones)	7 abril- 5 mayo	8. Mens sana in corpore sano	8	Bloque 6. Salud
	10 mayo - 2 de junio	9. Salta y remata	9	Bloque 3. Voleibol
	7 de junio- 21 de junio	10. Oriéntate	4	Bloque 4. Escalada.

Nota. Elaboración propia a partir de González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014, p.71).

5.1. Unidades didácticas

La distribución de las unidades didácticas a lo largo del curso académico tiene como objetivo seguir un orden lógico de manera que exista una progresión y conexión entre los contenidos trabajados, siempre adaptándolos al nivel evolutivo de los alumnos y teniendo en cuenta los desajustes momentáneos en su coordinación motriz. Además de tener en cuenta los factores climatológicos y la disponibilidad de las instalaciones y materiales del centro, este año se suma el factor epidemiológico del coronavirus que está afectando mundialmente.

Debido a la incertidumbre originada por la pandemia y la vuelta a los centros educativos se ha considerado trabajar durante el primer trimestre contenidos que disminuyan el riesgo de contagio y siempre que se pueda, se trabajará en espacios libres y sin compartir el material. Se dejarán los deportes de colaboración o actividades que supongan más riesgo para el último trimestre dónde ya se tendrán más claros los protocolos Covid19.

Otro aspecto para considerar son los contenidos obligatorios del curso anterior (3ºESO) que este curso específico (4ºESOB) no pudo desarrollar por el confinamiento domiciliario, no dieron orientación, ni bádminton y es oportuno desarrollar alguna sesión trabajando los conceptos básicos durante las unidades didácticas de palas y escalada para que se siga produciendo esta jerarquización horizontal de los contenidos.

Los contenidos de **salud** se desarrollarán en todos los trimestres con el objetivo de combatir los efectos secundarios de inactividad física y salud mental causados por la pandemia mundial del coronavirus, trabajando su condición física y su bienestar físico-mental.

En el primer trimestre se trabajan contenidos con los que se pueden seguir las medidas socio sanitas Covid-19 y mantener el distanciamiento social (**patinaje y palas**), además de tener como objetivo que el alumno vuelva a adquirir hábitos saludables tanto en la práctica de actividad física diaria (**salud**), como en su alimentación (**ingesta y balance energético**).

Las actividades **artístico-expresivas** se desarrollarán en el segundo trimestre, dónde los alumnos ya se conocen y tienen más confianza para expresarse libremente entre ellos, además coincide con la semana de la mujer (8 de marzo) dónde se realizará un trabajo transversal fomentando el derecho de igualdad de género en el deporte.

El **bloque de escalada** se desarrollará al principio del segundo trimestre gracias a la disponibilidad del rocódromo del pabellón en las horas específicas de clase del curso 4ºESOB durante el mes de enero y con el objetivo de evitar las bajas temperaturas de esta época.

Las últimas unidades didácticas se han ubicado en el último trimestre con el objetivo de aprovechar el buen tiempo, conseguir que los alumnos disfruten y se encuentren relajados para la recta final del curso y para conseguir un clima motivacional y afectivo en la clase donde se priorice el respeto y compañerismo, frente a los resultados, en busca de este objetivo se desarrollarán los contenidos de colaboración-oposición (**voleibol**), salud (**relajación**) y **orientación** (con el proyecto de aprendizaje servicio)

En las tablas 5.1 a 5.10 se describen las unidades didácticas que componen la programación, además en el apartado de anexos (Anexo 1) se encuentra la UD que se ha decidido desarrollar:

Tabla 5. Resumen de las unidades didácticas

1.UD: "Empezamos a movernos"	**UBICACIÓN:** 9 sept- 30 sept	**Nº SESIONES:** 7

Objetivos didácticos	
Saber	I.Relacionar ejercicios físicos con las capacidades físicas básicas. II. Reflexionar sobre cómo mejorar su estado de forma a partir de los conocimientos aprendidos.
Saber hacer	III. Adaptar la intensidad de esfuerzo a sus capacidades físicas personales. IV. Comprender la importancia de la actividad física mostrando mejora y esfuerzo en las actividades. V. Utilizar recursos digitales para registrar su actividad física diaria.
Saber ser	VI. Respetar las normas establecidas en clase y las limitaciones de cada alumno. VII. Desarrollar hábitos de higiene y aseo personal. VIII. Favorecer un entorno positivo de expresión para mejorar la cooperación y el respeto.

Competencias Clave	**O.G. E**	**Contenido:**
CL, AA, CD, CMCT, CSC y SIEE	a) b) c) d) e) g) h) k)	Bloque 6. Salud

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Modelo Pedagógico**
Inductivo Deductivo	Instrucción directa Descubrimiento	Brainstorming, mando directo, asignación de tareas, trabajo por grupo de interés.	Mixta	Educación para la salud. Flipped classroom

Recursos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Pista de atletismo, pistas exteriores y gimnasio.	Combas, balones medicinales, cinta métrica, conos, pulsómetros, cronómetros, colchonetas finas	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

TIC, comprensión lectora, oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, iniciativa y espíritu emprendedor, actividad física y salud.

Atención a la diversidad

Alumnos lesionados: trabajo de las capacidades físicas desde sus posibilidades cuándo se pueda respetando su ritmo y si no diseño de actividades de mejora. **Alumnos no asisten:** retos de condición en el aula virtual, registro app y teoría o trabajos relacionados **Alumno diabético:** evaluación inicial, dialogo familia-alumno-profesor para coordinar el curso **Alumno ropa inadecuada:** trabajo extra sobre la temática y ayudar en el registro y las mediciones de sus compañeros.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Motivación, iniciación, desarrollo, consolidación, síntesis.

Sesiones

1. Evaluación Inicial (cuestionario), calentamiento y dinámica de presentación del grupo-clase. Presentación Retos diarios y Cuaderno de Educación para la salud.
2. Intensidad del esfuerzo. Pulsómetro, apps, frecuencia cardiaca y Escala de Borg.
3. Resistencia y flexibilidad, técnica.
4. Fuerza y velocidad, técnica.
5. Circuito de las capacidades físicas. ("Oca de condición física")
6. Toma de contacto tests físicos (resistencia y flexibilidad)
7. Toma de contacto tests físicos (fuerza y velocidad). Entrega ficha de retos.

Evaluación

Criterios / Estándares de Aprendizaje		**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**
3,4,5,6,7, 8, 11 y 12.	3.5, 4.1 ,5.1,5.2 ,5.3, 5.4,6.1,8.1,11.1,12.2	Autoevaluación Heteroevaluación	CC, R, RAC, LC y C	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser

Reflexiones y observaciones

En el cuestionario inicial es importante que se respete la privacidad de cada alumno, además será esencial conocer el punto de partida y el estado física, personal y motivacional de cada alumno. Establecer la dinámica de calentamiento. Transmitir que lo importante es mejorar la condición física desde el esfuerzo y superación, no alcanzando ninguna puntuación específica.

2.UD: "Esto va sobre ruedas"	**UBICACIÓN:** 5 oct- 4 nov	**N.º SESIONES:** 8

Objetivos didácticos

Saber	I.Descubrir y analizar las posibilidades recreativas del patinaje. II. Conocer la mecánica de las técnicas básicas del desplazamiento en patinaje. III. Entender las normas básicas de seguridad vial con los patines.
Saber hacer	IV. Conseguir un dominio del propio cuerpo sobre los patines. V. Ser capaz de desplazarse en diferentes direcciones y planos. VI. Poder frenar y caer de manera segura y coordinada. VII. Evaluar el nivel técnico de los compañeros.
Saber ser	VIII. Colaborar con los compañeros/as para alcanzar los objetivos propuestos en clase. IX. Disfrutar de unos patines y mostrar interés e iniciativa con el patinaje fuera de las horas lectivas. X. Aceptar las posibilidades y limitaciones de cada alumno.

Competencias Clave	**O.G. E**	**Contenido**
CL, CD, AA, CSC, SIEE	a), b), c), d), e), f), g), k)	1.Patinaje sobre ruedas

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias aprendizaje**	**Modelo pedagógico**
Deductivo	Instrucción directa.	Asignación de tareas, trabajo por grupo de niveles, mando directo, enseñanza recíproca.	Analítica	Aprendizaje cooperativo

Recursos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Pistas exteriores parte lisa y pabellón.	Colchonetas, patines (propios de los alumnos), protecciones, balones, cuerdas, pelotas pequeñas y pañuelos.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, TIC, igualdad y no discriminación, iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo, educación vial.

Atención a la diversidad

Alumno diabético: tener cuidado con las posibles caídas, llevar elementos de protección como sus compañeros, ser consciente del posible riesgo de una caída en la zona donde se inyecte insulina al igual que las hemorragias. **Alumnos Lesionados:** ficha observación y evaluación de las actividades, rol de ayudante del profesor. **No asisten:** visionado de película, trabajo teórico y cuestionario sencillo. **Ropa inadecuada:** actividad profundización de habilidad técnica.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Iniciación, desarrollo, motivación

Sesiones

1. Evaluación inicial. Conceptos teóricos básicos de patinaje. Familiarización con los patines.
2. Introducción de iniciación a la técnica de desplazamiento hacia delante y formas de caer segura. Ejercicios con ayudas.
3. Actividades de técnica de desplazamiento: hacia delante y hacia atrás. Repaso formas de caer.
4. Actividades de técnica de desplazamiento: desplazamientos y frenadas. (Fitness skating)
5. Actividades de desplazamiento: cambio de dirección y en diferentes planos. Introducción "Freestyle"
6. Actividades de desplazamiento: giros
7. Práctica en un circuito. (Freestyle)
8. Evaluación del nivel técnico. Circuito motriz, planteamiento de diferentes retos.

Evaluación

Criterios / Estándares de Aprendizaje		**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**
1,5,8,10, 11, 12	1.1, 1.3, 5.1, 8.1, 8.2, 10.1, 11.1, 11.2, 12.1 y 12.2	Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación	RU, LC, EO	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser

Reflexiones y observaciones

Durante este trimestre se oferta “patinaje” desde el centro educativo para fomentar el deporte en el día a día de los alumnos y favoreciendo las medidas sociosanitarias establecidas por el ministerio de sanidad con la Covid-19.

3.UD: Peloteando	**UBICACIÓN:** 11 nov- 4 dic	**N.º SESIONES:** 7

Objetivos didácticos	
Saber	I.Conocer e identificar los golpeos más comunes de palas. II. Asociar estrategias tácticas a una situación de juego determinada.
Saber hacer	III. Aprender los diferentes golpeos utilizados en palas. IV. Reforzar y asegurar los contenidos de bádminton del curso anterior aplicando la lógica interna de la UD. V. Evaluar las habilidades técnicas de los compañeros. VI. Aprender los aspectos tácticos más importante de la modalidad deportiva.
Saber ser	VII. Aceptar las limitaciones de los compañeros y las individuales. VIII. Respetar las normas de juego y evitar los conflictos. IX. Valorar la práctica deportiva como un estilo de vida saludable desde la recreación.

Competencias Clave	**O.G. E**	**Contenido**
CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	a), b), c), d), e), f), g), k)	Actividades de adversario: palas

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Estrategias metodológicas**	**Modelo pedagógico**
Inductivo. Deductivo.	Instrucción directa. Descubrimiento	Resolución de problemas, asignación de tareas, mando directo y grupos reducidos.	Mixta.	Autoconstrucción de material y comprensivo de iniciación deportiva	Comprensivo de iniciación deportiva Flipped classroom

Recursos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Pistas exteriores y pabellón.	Palas autoconstruidas, pelotas, red, conos, aros, tizas, raquetas bádminton, volantes.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

Comunicación oral y escrita, TIC, igualdad y no discriminación, iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo, desarrollo sostenible.

Atención a la diversidad

Lesionados: modificar los elementos y ritmo de juegos en caso de poder adaptar la actividad, si no es posible rellenar ficha observación. **No asisten:** diseño de las palas, teoría con videos virtuales y diseñar un juego creado de palas. **Ropa inadecuada:** adaptarlo si puede realizarlo, si no trabajo de profundización o ampliación. **Alumno diabético:** empiezan los exámenes y temporada final, estar pendientes de sus desequilibrios y estados.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Iniciación, desarrollo, consolidación, refuerzo, síntesis.

Sesiones

1. Familiarización y primera toma de contacto con los deportes de raqueta. Traer las palas autoconstruidas de la interdisciplinariedad con Artes Plásticas. Juegos cooperativos.
2. Introducción técnica básica de palas. Golpeo de derecha y revés. Ejercicios por parejas.
3. Repaso del golpeo de derecha y revés. Enseñanza del saque. Aprendizaje a través del juego.
4. Enseñanza y práctica de golpeos avanzados: globo, remate, bandeja, dejada. Situaciones jugadas.
5. Repaso golpeos avanzados y situaciones de práctica a través de juegos. Grupos reducidos.
6. Torneo de pádel. Grupos que descansan examen práctico técnico-táctico 2vs2.
7. Repaso de los contenidos de Bádminton curso anterior. Golpeos básicos y situaciones de 2vs2.

Evaluación

Criterios / Estándares de Aprendizaje	**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**

1, 3, 7, 8, 10, 11, 12	1.1, 1.2, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6, 7.3, 8.1,8.3, 10.1, 11.1, 11.2, 12.2	Heteroevaluación Coevaluación	EO, LC, RU, RAC	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser

Reflexiones y observaciones

Coordinarse con el profesor de Educación Plástica, Visual y Audiovisual, para tener diseñadas y construidas las palas el primer día de clase, posteriormente se valorarán y evaluarán el trabajo de manera coordinada. Este año por el Covid-19 y la incertidumbre de estos meses se eliminará el torneo inter-padel entre los colegios de alrededor.

4.UD: Mi sistema energético	**UBICACIÓN:** 9 dic- 21 dic	**N.º SESIONES:** 4

Objetivos didácticos

Saber	I.Identificar e interpretar datos sobre los nutrientes y sus valores energéticos. II. Relacionar una dieta saludable con la actividad física diaria. III. Reflexionar sobre los buenos y malos hábitos respecto a la alimentación y actividad física.
Saber hacer	IV. Elaborar una dieta saludable acorde a la práctica deportiva. V. Realizar los diferentes retos y actividades de la gamificación colaborando con sus compañeros. VI. Ser capaz de entender los elementos básicos del sistema energético humano.
Saber ser	VII. Disfrutar y mostrar interés en el aprendizaje a partir de la metodología de gamificación. VIII. Participar y colaborar con sus compañeros desde el respecto y persiguiendo un objetivo común. IX. Mostrar predisposición a mejorar su estilo y hábitos de vida después del aprendizaje conseguido en las sesiones.

Competencias Clave	**O.G. E**	**Contenido**
CL, CMCT, CD, AA, CSC	a), b), c), d), e), f), g), h), k)	Balance energético entre ingesta y gasto calórico

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Modelo pedagógico**
Inductivo	Descubrimiento e instrucción directa.	Descubrimiento guiado, resolución de problemas y asignación de tareas.	Global	Gamificación. Flipped classroom

Recursos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Pabellón o pistas exteriores.	Conos, baraja española de cartas, petos, aros de colores, material de papel para la gamificación, colchonetas, picas, cuerdas y adhesivos de suelo de colores.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, TIC, igualdad y no discriminación, trabajo en grupo, actividad física, salud y dieta equilibrada.

Atención a la diversidad

Alumno diabético: ningún problema a priori. **Lesiones:** pruebas o desafíos motrices se intercambiaron por otra prueba más teórica o dándole otro rol**. No asisten:** realizarán la misma gamificación desde casa activándoles la casilla el mismo día que a sus compañeros. **Ropa inadecuada:** realizará lo que pueda y además se le pondrá una actividad extra.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Motivación, refuerzo, desarrollo, síntesis y ampliación

Sesiones

1. Presentación Gamificación. Juegos y ejercicios ambientados en los nutrientes y su valor energético.
2. Hábitos buenos y malos en la alimentación a través de una gymkana.
3. Actividad física y dieta, interpretación de datos. Desafíos planteados por el profesor.
4. Elaboración de una dieta saludable grupalmente a partir de los ingredientes conseguidos. Cuestionario online.

Evaluación

Criterios / Estándares de Aprendizaje	**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**

4,8,9,10,11,12	4.1,4.3,4.4,8.2,9.1, 10.1,11.1,11.2,12.2, 12.3	Heteroevaluación por parte profesor y alumno. Autoevaluación grupal	EO, LC, RU y C	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser
Reflexiones y observaciones				
Si hay alumnos que no disponen de acceso a un ordenador o internet en su casa, se les dará la posibilidad de completar el cuestionario en los ordenadores del centro.				

5.UD: Trepando como las lagartijas	**UBICACIÓN:** 11 ene- 3 feb	**N.º SESIONES:** 6
Objetivos didácticos		
Saber	I.Identificar los elementos técnicos básicos para el desarrollo de la escalada en horizontal y vertical. II. Conocer el material básico necesario para escalar en rocódromo.	
Saber hacer	III. Dominar los nudos básicos de seguridad y protección en la escalada y nudos más complejos que se utilizan en actividades en la naturaleza. IV. Aprender y realizar una travesía en horizontal y vertical aplicando las habilidades técnicas de escalada. V. Realizar de manera correcta las maniobras de frenado y rapel en la escalada en vertical.	
Saber ser	VI. Valorar la correcta utilización del medio natural en la realización de cualquier actividad física en él, respetando las normas para su conservación. VII. Mostrar autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza, adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias. VIII. Aceptar las propias posibilidades y las de los compañeros en la práctica de las diferentes tareas y actividades.	
Competencias Clave	**O.G. E**	**Contenido**
CL, CD, AA, CSC, SIEE	a) b) c) d) g) f) h) i) k)	Actividades en medio no estable: escalada

Metodología				
Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias metodológicas**	**Modelo pedagógico**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa Indagación o descubrimiento	Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas y lluvia de ideas.	Globales, analíticas y mixtas.	Educación aventura. Flipped classroom

Recursos		
Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Rocódromo indoor interior (Pabellón) y gimnasio zona con proyector.	Arneses, cascos, grigris, cuerdas largas de escalada, cuerdas cortas escalada, bancos suizos, colchonetas, quitamiedos, aros, adhesivos de colores, tizas, ruleta de la suerte reciclable, pañuelos, petos, pelotas de tenis, cesta, balones goma espuma, pizarra, proyector, ordenador y cuaderno de aprendizaje.	1 profesor de EF 1 técnico de escalada nivel II 2 monitores de escala de BoulderZone Alcalá 24 alumnos.

Tratamiento transversal
Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, comunicación audiovisual y las tecnologías de la información, igualdad y no discriminación, iniciativa, espíritu emprendedor, trabajo en equipo, desarrollo sostenible y medio ambiente y actividad física y salud.
Atención a la diversidad
Lesionados: realizar el manual de buenas prácticas y rellenar las fichas de coevaluación y observación, ayudar a los compañeros y profesor en las actividades y adaptar algunos ejercicios según sus posibilidades**. Indumentaria no adecuada:** realizarán la tarea parecida a los alumnos lesionados peso se le añadirá una actividad extra de profundización. **No asiste a clase:** seguirá los contenidos de la UD a través de la plataforma virtual realizando unas tareas adaptadas a sus posibilidades. **Diabético:** evaluación inicial después de las navidades y seguimiento de su estado, si presenta desequilibrios en sus niveles de azúcar y no puede realizar una actividad física o exigente se le mandará una tarea que no le cause fatiga mental o física.
Actividades de enseñanza y aprendizaje
Motivación, iniciación, desarrollo, consolidación, refuerzo, ampliación, profundización, síntesis.
Sesiones

1. Evaluación inicial. Primera toma de contacto y explicación normas básicas y UD.
2. Cabuyería I, nudos básicos. Técnica de apoyos y trabajo visualización travesía.
3. Cabuyería II, nudos avanzados. Movimiento de brazos y técnicas de agarre travesía.
4. Juegos y ejercicios en travesía trabajando lo aprendido de manera lúdica.
5. Supuesto práctico para evaluar cabuyería y el circuito de habilidad en travesía.
6. Presentación escaladora profesional y clase teórica y de familiarización escalada vertical.
7. Escalada en vertical de segundo y aprendizaje de rapel y protocolo de seguridad.
8. Escalada en vertical de segundo superando mi limite y consolidación del protocolo de seguridad. Autoevaluación y cierre de la UD dando las ultimas indicaciones.

Evaluación				
Criterios / Estándares de Aprendizaje		**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**
1,3,8,9,10,11,12	1.1,1.3,3.4,3.5,3.6,8.1,8.2, 9.2,9.3,10.1,11.1,11.2, 12.2,12.3	Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación	EN, LC, RAC, RU, C, CC.	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser

Reflexiones y observaciones

Organizar con tiempo el contacto y las clases dónde participan los profesionales del mundo de la escalada y hablar con el director por si les pudiera ofrecer una prueba de antígenos para proteger al grupo burbuja. Al finalizar la UD darle al alumnado un margen de una semana para terminar el cuaderno de aprendizaje o tareas que tengan pendientes y para realizar la autoevaluación, cuestionario y heteroevaluación al profesor.

6.UD: Auxilio, ¡Qué alguien me ayude!	**UBICACIÓN:** 8 feb- 24 feb	**N.º SESIONES:** 6

Objetivos didácticos

Saber	I.Identificar y conocer los protocolos básicos de seguridad y primeros auxilios. II. Explicar y exponer diferentes supuestos o situaciones donde aplicar un protocolo.
Saber hacer	III. Aplicar los diferentes protocolos de manera adecuada para una situación determinada. IV. Demostrar creatividad y organización en las presentaciones de contenidos usando dispositivos digitales
Saber ser	V. Mostrar una actitud positiva hacia el trabajo colaborativo y el diálogo. VI.Valorar las aportaciones de los compañeros y aportar ideas que enriquecen al grupo.

Competencias Clave	**O.G. E**	**Contenido**
CL, CMCT, CD, AA, CSC, CEC	a), b), c), d), f), g), h), i), k)	Salud

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias metodológicas**	**Modelo pedagógico**
Inductivo	Descubrimiento guiado, resolución de problemas.	Role-playing, grupos reducidos, descubrimiento guiado, resolución de problemas	Global	Educación para la salud. Flipped classroom

Recursos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Pabellón polideportivo y aula informática.	Conos, picas, colchonetas, cuerdas, dos bustos de muñecos para realizar maniobra de rescate, un botiquín, 2 mantas, aros, vendas (propias alumno si tiene).	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

Igualdad y no discriminación, comunicación, TIC, iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo y actividad física y salud.

Atención a la diversidad

Alumnos lesionados/en ropa bastante inadecuada se les asignan roles en los diferentes grupos de observadores y colaborando desde fuera en actividades motrices de acción, pero la mayoría la podrán realizar. *(Desarrollo estilos participativos)*. El alumno diabético a priori no tendrá problema por el bajo nivel de carga física. Alumno que no asisten a clase tendrán que ver la teoría en el aula virtual, realizar un trabajo y grabarse haciendo un protocolo, sí solo falta el día de una sesión específica realizará solo la actividad de ese día.

Actividades de enseñanza y aprendizaje
Motivación, iniciación, desarrollo, consolidación, refuerzo y síntesis.
Sesiones
1. Presentación UD y cuaderno de trabajo, juegos cooperativos objetivo salvar una situación peligrosa. 2. Medidas para prevenir lesiones. Gymkana. 3. Primeros auxilios. Juegos Rol Playing. 4. Protocolos de salvamento, transporte de heridos y RCP. Competición Equipos. 5. Exposiciones de los alumnos de los diferentes supuestos. Parte inglés, punto extra.

Evaluación				
Criterios / Estándares de Aprendizaje		**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**
8, 10, 11, 12	8.1, 10.1, 10.2, 10.3, 11.1, 11.2, 12.1, 12.2, 12.3	Heteroevaluación Coevaluación	LC, CC, RU y RA	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser

Reflexiones y observaciones
Aunque este contenido ya ha sido dado en cursos anteriores, asegurarse que los alumnos conocen los conceptos básicos y si no es así, repasarlos. Recordar pedir el muñeco de primeros auxilios al módulo de auxiliar de enfermería del centro avisando con una semana de antelación.

7.UD: Música y acción	**UBICACIÓN:** 1 mar-24 mar	**N.º SESIONES:** 8

Objetivos didácticos	
Saber	I.Identificar los elementos musicales a partir de las coreografías. II. Reflexionar sobre el uso adecuado de las redes sociales y tecnologías y la música.
Saber hacer	III. Aprender diferentes pasos de baile de distinta complejidad. IV. Conseguir realizar una coreografía grupal integrando los pasos aprendidos y siguiendo el ritmo. V. Participar activamente en la actividad con los Tiktok.
Saber ser	VI. Respetar las normas establecidas con el uso de las herramientas digitales (móviles y redes sociales) VII. Aportar ideas creativas en la realización de las actividades rítmicas. VIII. Respetar y aceptar las posibilidades propias y de cada componente del equipo. IX. Mostrar una actitud positiva y de respeto en la actividad con motivo del día de la mujer.

Competencias Clave	O.G. E	Contenido
CL, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	a), b), c), d), f), g), h), k), j), l)	Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas

Metodología				
Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias metodológicas**	**Modelo pedagógico**
Deductiva Inductiva	Instrucción directa Descubrimiento guiado	Mando directo, asignación de tareas, trabajo por grupos de interés.	Global	Aprendizaje cooperativo. Flipped classroom

Recursos		
Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Sala expresión corporal y pabellón.	Altavoz de música, cable usb, pañuelos, conos, y aros.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal
Igualdad y no discriminación, comunicación oral, escrita, audiovisual y TIC, iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo, educación vial.
Atención a la diversidad
Alumno diabético: periodo de exámenes, puede tener más desequilibrios de azúcar, en alguna clase puede tener un rol participativo desde fuera dando feedback. **Lesionados:** miembro inferior lesionado, realizarán una coreografía de "tutting", miembro superior, una coreografía con las piernas, en la coreografía grupal ayudarán dando feedback y con temas de organización y grabación. **No asisten:** aprenderse coreografía grupal desde casa y grabarla y crear Tiktok. **No vienen ropa adecuada:**
Actividades de enseñanza y aprendizaje

Desarrollo, motivación, síntesis, refuerzo

Sesiones

1. Explicación de la UD (Interdisciplinariedad). Formación grupos de trabajo. Juegos de desinhibición.
2. Explicación básica recordando ritmo, frases, bloques de la música. Primeros pasos básicos coreografía grupal.
3. Explicación segunda parte coreografía grupal y realizar las dos partes seguidas.
4. Coreográfica final repaso en clase de EF y realización en el recreo con motivo del día de la mujer. Autoevaluaciones y reflexión grupal.
5. Entregar reflexiones y evaluación. Traer los Tiktoks seleccionados y practicarlos en grupos.
6. Practicar junto con el grupo los 3 TikToks seleccionados.
7. Presentar al resto de grupos los TikToks y enseñar al resto del grupo su favorito, examen de la presentación.
8. Visita residencia de ancianos, por grupos enseñarles los TikTok practicados durante las sesiones.

Evaluación

Criterios / Estándares de Aprendizaje		**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**
2,8,10,11 y 12.	2.1, 2.2, 2.3, 8.1, 8.2,10.1, 11.2, 12.1, 12.2, 12.3	Coevaluación. Autoevaluación Heteroevaluación	EN, LC, EO, R	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser

Reflexiones y observaciones

Al incluir el uso del móvil en clase, repasaremos las normas establecidas para su correcto funcionamiento en el aula y les daremos la clave Wifi para que no consuman sus propios datos, además solo hará falta el un móvil por grupo y en caso de no ser accesible se les prestará una Tablet del centro o se utilizará a partir de un ordenador. Crear una cuenta de TikTok propia del centro y decirles la contraseña, posteriormente recordar borrar la cuenta y contraseña.

8.UD: Mens sana in corpore sano	**UBICACIÓN:** 7 abril- 5 mayo	**N.º SESIONES:** 8

Objetivos didácticos

Saber	I.Conocer y relacionar ejercicios para solventar problemas de higiene postural. II. Conocer los beneficios de la actividad física para la salud.
Saber hacer	III. Mejorar la condición física a partir de los ejercicios y retos diarios propuestos. IV. Ejecutar un calentamiento específico para trabajar una capacidad física específica. V. Elaborar y presentar los beneficios de la actividad física a través de herramientas digitales.
Saber ser	VI Animar y motivar a los compañeros respetando sus limitaciones físicas. VII. Mostrar interés por la actividad física y la salud y por querer mejorar cada día.

Competencias Clave	O.G. E	**Contenido**
CL, AA, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	a), b), c), d), g), h), k)	Salud

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias metodológicas**	**Modelo pedagógico**
Deductivo	Instrucción directa	Asignación de tares, mando directo, grupos reducidos.	Global	Educación para la salud Flipped classroom

Recursos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Pistas exteriores, pista de atletismo y pabellón deportivo.	Cronómetro, metro, balones medicinales, colchonetas, conos, bancos suecos, cuerdas, pañuelos, tizas	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

Comunicación oral y escrita, comunicación audiovisual, TIC, igualdad y no discriminación, iniciativa y espíritu emprendedor y trabajo en equipo, actividad física y salud

Atención a la diversidad

Alumnos lesionados y ropa inadecuada: el peso de su evaluación recae sobre las actividades del cuaderno de campo, adaptando las actividades que no puedan realizar a actividades extra de profundización. **Alumno diabético:** avisarle del día de las pruebas físicas vigorosas para que controle la insulina y desayuno de la mañana o el recreo, en caso de no tener

niveles adecuados de azúcar posponerle la práctica. **No asisten:** realizarán retos de condición física desde casa y las mismas actividades del cuaderno de campo que los compañeros, lo registrarán a partir de apps.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Desarrollo, consolidación, refuerzo, profundización, síntesis.

Sesiones

1. Calentamiento general. Calentamiento especifico. (Fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad)
2. Calentamientos específicos. Repaso test capacidades básicas (UD.1, baremos del 1er trimestre)
3. Calentamiento específico. Test Fuerza y velocidad. (Autoevaluación del progreso)
4. Calentamiento específico. Test Resistencia y flexibilidad. (Autoevaluación del progreso)
5. Higiene postural. Explicación columna vertebral y juegos de concienciación postural. Relajación final.
6. Higiene postural. Ejercicios cuaderno campo y supuestos prácticos. Relajación final.
7. Mindfulness.
8. Exposiciones beneficios para la salud de la actividad física. Entrega ficha vida saludable y ejercicios relajación.

Evaluación

Criterios / Estándares de Aprendizaje		**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**
4,5,6,8,9,10, 11,12	4.2,5.2,5.3,5.4,6.2,6.3,8.1,9. 1,10.1,11.1,11.2,12.2,12.3	Heteroevaluación Autoevaluación	CC, PF, RU, LC RU, EN	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser

Reflexiones y observaciones

Después de evaluarles el cuaderno de campo de salud de las tres unidades se lo daremos de recuerdo con alguna sorpresa y le proponemos retos voluntarios y abiertos si quieren seguir rellenando el cuaderno. Focalizar en 2 o 3 aspectos de higiene postural pero que los alumnos sean conscientes de la importancia y lo asimilen.

9.UD: Salta y remata	**UBICACIÓN:** 10 mayo - 2 de junio	**N.º SESIONES:** 9

Objetivos didácticos

Saber	I. Conocer su principal función táctica respeto al resto de compañeros y la lógica interna del voleibol. II. Identificar los aspectos técnicos y tácticos más importantes en el voleibol.
Saber hacer	III. Aplicar las habilidades específicas del voleibol a diferentes situaciones tácticas. IV. Diseñar y realizar un calentamiento específico a través de ejercicios. V. Aprender y organizar un torneo de competición en grupo, asumiendo una función específica. VI. Conseguir analizar y evaluar las habilidades técnicas de un compañero.
Saber ser	VII. Mostrar respeto y compañerismo en las competiciones evitando conflictos. VII. Valorar el esfuerzo colectivo, individual y propio en las competiciones y actividades.

Competencias Clave	**O.G. E**	**Contenido**
CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	a), b), c), d), e), f) g), h), k)	Actividades de colaboración-oposición: voleibol.

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias metodológicas**	**Modelo pedagógico**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento	Enseñanza recíproca, lluvia de ideas, asignación de tareas, mando directo modificado, resolución de problemas.	Analítica Global	Educación deportiva Flipped classroom

Recursos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Pistas exteriores y pabellón.	Balones voleibol, red, cinta elástica, postes, conos, pañuelos, cuerdas, balones de plástico, pizarra blanca	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

Comunicación oral y escrita, comunicación audiovisual, TIC, igualdad y no discriminación, iniciativa y espíritu emprendedor y trabajo en equipo.

Atención a la diversidad

Alumno diabético: comentarle que trabajaremos bastante con los brazos y antebrazos por si quiere rotar la zona de inyección de insulina para esta UD, si tiene dolida esa parte cambiar balón. **Alumno lesionado:** rol observador con su ficha y en los partidos será el árbitro. **No asisten:** trabajar teoría online, organizar un torneo y realizar el cuestionario alumnos. **Ropa inadecuada:** tarea de profundización y diseño según la sesión.
Actividades de enseñanza y aprendizaje
Motivación, iniciación, desarrollo, consolidación, síntesis.
Sesiones
1. Explicación UD. Calentamiento específico. Minguette y familiarización con la UD. 2. Toque de dedos y de antebrazo. Situaciones cooperativas 1vs1 y 2vs2. 3. Saque y recepción. Situaciones cooperativas y principios tácticos 2vs 2 4. Bloque y remate. Principios tácticos 2vs2 y 4vs4. Rotación. 5. Evaluación enseñanza recíproca de la técnica. 6. Teoría básica organización torneos. Formación grupos trabajos y asignación torneos. Rey de la pista. 7. Exposición torneo grupo 1 y 2. Heteroevaluación táctica profesor. 8. Exposición torneo grupo 3 y 4. Heteroevaluación táctica profesor. 9. Voleibol inclusivo con la FEDDE.

Evaluación				
Criterios / Estándares de Aprendizaje		**Tipos de evaluación**	**Instrumentos de evaluación**	**Criterios de calificación**
1,3,6,7,8,10,11,12	1.1,3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6, 6.3,7.1,7.2,8.1,8.2,8.3,10.1 ,11.1,11.2,12.1,12.2	Heteroevaluación Coevaluación	RU, EN, C, EO, LC	20% saber 50% saber hacer 30% saber ser

Reflexiones y observaciones
Transmitir la importancia de la deportividad y el trabajo cooperativo. En la actividad de inclusión al final de la clase plantear preguntas para conseguir que el alumno se vaya reflexionado sobre el aprendizaje de la sesión.

10.UD: Oriéntate	**UBICACIÓN:** 7 de junio- 21 de junio	**N.º SESIONES:** 4

Objetivos didácticos	
Saber	I.Conocer los aspectos básicos reglamentarios de la orientación. II. Relacionar los diferentes componentes y materias específicos de la orientación entre sí.
Saber hacer	III. Realizar juegos y carreras adaptativas de orientación para asimilar los conceptos. IV. Diseñar y realizar un recorrido de orientación de manera grupal.
Saber ser	V. Valorar los deportes en la naturaleza como medio de recreación, mejora de la salud y disfrute. VI.Participar en las actividades trabajando cooperativamente con los compañeros.

Competencias Clave	O.G. E	**Contenido**
CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	a), b), c), d), e), g), h), k)	Orientación (curso anterior)

Metodología				
Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias metodológicas**	**Modelo pedagógico**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento guiado	Asignación de tareas, resolución de problemas y mando directo.	Global.	Educación aventura Flipped classroom

Recursos		
Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Instalaciones exteriores deportivas, zona natural y pabellón.	Papel, bolígrafos, regla, brújulas, tarjetas de control, balizas, fichas, pañuelos, picas, tangram reciclado.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal
Comprensión lectora, oral y escrita, TIC, igualdad y no discriminación, iniciativa y trabajo en equipo, educación vial y desarrollo sostenible y medio ambiente.
Atención a la diversidad

<table>
<tr><td colspan="5">Lesionados: diseñarán su propio recorrido de orientación y el día de la carrera serán los que cuenten los puntos de cada equipo y verifiquen los puntos. Alumno ropa inadecuada: hará lo mismo que los lesionados, pero se le añadirá una actividad de profundización de la temática. Alumnos no asisten: contenidos aula virtual y realizar un escape room. Alumno diabético: verificar su estado y seguimiento durante la excursión para que no haya problemas.</td></tr>
<tr><th colspan="5">Actividades de enseñanza y aprendizaje</th></tr>
<tr><td colspan="5">Motivación, desarrollo, consolidación, ampliación, síntesis.</td></tr>
<tr><th colspan="5">Sesiones</th></tr>
<tr><td colspan="5">1. Explicación teoría básica de orientación: balizas, brújulas y mapa a escala. Explicación UD y ficha de la carrera.
2. Juegos de orientación (tangram y posición mapa). Diseño por grupos de balizas, situación en el mapa y descripción de donde estarán.
3. Práctica de la carrera de orientación, cada grupo realiza el recorrido preparado por otro. Autoevaluación.
4. Excursión con la residencia Sanitas realizando una práctica de orientación urbana descubriendo la cultura y la tradición de Alcalá de Henares.</td></tr>
<tr><th colspan="5">Evaluación</th></tr>
<tr><td colspan="2">Criterios / Estándares de Aprendizaje</td><td>Tipos de evaluación</td><td>Instrumentos de evaluación</td><td>Criterios de calificación</td></tr>
<tr><td>1,8,9,10,11,12</td><td>1.1,8.1,8.2,9.2, 9.3,10.1,11.1 11.2,12.2</td><td>Autoevaluación
Heteroevaluación</td><td>EN (diana autoevaluación), LC</td><td>20% saber
50% saber hacer
30% saber ser</td></tr>
<tr><th colspan="5">Reflexiones y observaciones</th></tr>
<tr><td colspan="5">Ofertar la actividad extraescolar “Multiaventura San Juan” de carácter voluntario, para los alumnos que estén interesados en escalada y orientación, esta extraescolar se llevará a cabo esta semana de semana cultural del centro para los alumnos que estén interesados. La autoevaluación será con una diana realizada en genially Recordar llevar el glucagón en la excursión.</td></tr>
</table>

6. Metodología

El Real Decreto 1105/2014, define como metodología didáctica “el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y panificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados” (p.172). En el siguiente apartado profundizaremos sobre estos procesos y elementos que construyen la metodología a lo largo de la programación:

Métodos de enseñanza: siguiendo la clasificación de Sánchez-Bañuelos (1992) y en consonancia con la de Molina (1999), se empleará el *método inductivo* en aquellas unidades didácticas donde el alumno participe de manera activa, con estilos de enseñanza que favorezcan el descubrimiento o búsqueda del aprendizaje basándose en el ensayo-error, es decir, en el proceso. Y, por otro lado, se seguirá el *método deductivo* cuando el alumno actúe de forma pasiva, apoyándose en estilos de enseñanza relacionados con la instrucción directa y el aprendizaje sin error, a través del conocimiento de los resultados.

Dependiendo del contenido o de la situación educativa específica utilizaremos uno de los dos o ambos a la vez, ya que no son excluyentes el uno al otro si se busca la calidad en el aprendizaje de nuestro alumnado.

Técnicas de enseñanza: según la clasificación de Mosston y Ashworth (1993) las diferentes formas de actuación del profesorado pueden ser por *instrucción directa* y por *descubrimiento o indagación*. Se llevarán a cabo en nuestra programación de manera simultánea o alternando una y otra.

Estilos de enseñanza: siguiendo a González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014) no existe una "receta mágica" que nos diga que estilo de enseñanza es el mejor para que el profesor utilice en sus clases de EF, se elegirá dependiendo de las situaciones, circunstancias, de las características del alumnado y del contexto. A lo largo de la programación utilizaremos los estilos de enseñanza plasmados en la clasificación de Delgado (1991b): los *tradicionales* como el mando directo o la asignación de tareas en la UD.2., UD.5. y UD.8. que requieren de cierto control, instrucción y seguridad. Estilos más *participativos* como grupos reducidos UD.3. o enseñanza recíproca UD.9. También se usarán estilos *socializadores* con el objetivo de despertar el interés del alumnado hacia la sesión y hacerle reflexiona como la lluvia de ideas en la UD.5. y UD.9. A su vez, también se desarrollarán los estilos *cognoscitivos* como el descubrimiento guiado o la resolución de problemas, los cuales se emplean en algunas unidades didáctica como la UD.4. o UD.6. Por último, se emplearán los estilos *individualizadores* como el trabajo por grupos de nivel o intereses en las unidades didácticas como la UD.2. y la UD.7.

Estrategias de aprendizaje: según Sicilia y Delgado (2002) es la forma de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza de una habilidad motriz, pudiendo ser estrategias *globales c*omo la práctica de la tarea en su conjunto, por ejemplo, en los partidos de voleibol y palas y estrategias *analíticas* que descomponen la tarea, como la progresión analítica de la caída en patinaje. Por último, si queremos usar la combinación de ambas usaremos la estrategia *mixta*, primero partido de voleibol y después realizamos un ejercicio específico del remate.

Canales de comunicación y expresión del mensaje docente: Sánchez (1992, en González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014) distingue tres canales, y en la programación nos centraremos en los siguientes puntos clave expuestos para cada uno de ellos. A través del *canal visual*, se realizarán demostraciones y ejemplificaciones de los ejercicios

prácticos o se transmitirá información con la ayuda de medios visuales, como el aula virtual de la asignatura. El *canal auditivo,* su usará mediante explicaciones breves, concisas y complementarias al canal visual o a través de diferentes tipos de feedback. En el *canal kinestésico*, se usará como medio de información táctil para hacer que el alumno sea más consciente de ciertos elementos de su ejecución práctica.

Feedback: según Cabrera y Ruiz (1993) es la información o conocimiento de la ejecución y de los resultados que se realiza. Existen varias clasificaciones, pero se seguirá la siguiente de Sánchez (1992, en González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014):

- Según el ***origen*****:** *interno*, sensaciones y percepciones que recibe el alumno sobre su propia ejecución, por ejemplo, se verá reflejado en la UD.1. o UD.8., *externo*, información que recibe el alumno sobre la adecuación de su respuesta ante una acción específica, por ejemplo, a partir de la coevaluación en la UD.2.

- Según el ***momento:*** *concurrente* se lleva a cabo mientras se realiza la acción *terminal* se lleva a cabo justo al final de la acción *y retardado* se proporciona un tiempo después de haber terminado la acción.

- Según la ***intención:*** *descriptivo,* se utilizará para dar información extra de su acción en caso de que lo requiera y la necesite por parte del docente y compañeros. *Evaluativo,* será utilizado en todas las unidades didácticas a través de todos los tipos de evaluación tanto del profesor a los alumnos como entre compañeros. *Comparativo,* lo usaremos puntualmente para explicar la manera adecuada de realizar una acción bastante específica siendo prudentes con su uso, ya que puede causar efectos negativos en algún alumno, sin embargo, lo utilizaremos para comparar el progreso individual de cada alumno para ayudar a motivarles en sus acciones. *Explicativo,* será utilizado con bastante frecuencia a lo largo de la programación por utilizar la lógica y el razonamiento como estrategia de enseñanza-aprendizaje. *Prescriptivo,* lo utilizaremos en acciones más técnicas que impliquen descomponer la tarea y seguir un procedimiento para conseguir el movimiento global. *Afectivo,* quizás uno de los elementos más importante de la programación, siendo un medio por el cual se va a mantener al alumnado motivado durante la práctica de actividad física en el aula y en horario no lectivo.

Organización y distribución del alumnado: Según Piéron (1988, en González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014), se distinguen las formaciones *frontales*, en *círculo*, en *cuadrado* y *dispersa*. En cuanto a la organización podrá ser: *individual*, *por parejas*, *pequeños grupos*, *gran grupo*…Se ira alternando esta distribución una vez que se valore el tipo de alumnado que se posee, los objetivos que se persiguen, los contenidos a trabajar, los recursos a utilizar y los estilos de enseñanza específicos de las unidades didácticas.

Modelos pedagógicos: según Rosa et al. (2019), integran el carácter social-cívico de la pedagogía con los procesos de la didáctica, adaptándolos a los intereses y necesidades del alumnado, y contribuyendo a su formación cómo ciudadanos. A lo largo de la programación trabajaremos con los siguientes modelos que se muestran en la tabla 6:

Tabla 6. *Modelos pedagógicos que se trabajarán en la programación*

Modelos	***Autor y principios***	***UD***
Aprendizaje cooperativo	Según Johnson y Johnson (1999), conseguimos fortalecer el trabajo grupal e individual, a través de un *aprendizaje cooperativo*.	***2,7***
Comprensivo de iniciación deportiva (TGfU)	Según Bunker y Thorpe (1982), tiene como objetivo que el *alumno sea el protagonista* de su aprendizaje deportivo, adaptando normas y materiales de deportes, jugando o buscando la lógica interna o la transferencia.	***3***
Educación deportiva	Según Siedentop et al. (2011), busca crear experiencias de práctica auténticas, dónde los jóvenes ven el deporte desde una perspectiva global.	***9,10***
Modelo de responsabilidad personal y social	Fue creado por Donal Hellison. En sus inicios trabajaba los valores a través de la actividad física y el deporte con jóvenes socialmente desfavorecidos, ahora se utiliza para el desarrollo *de aspectos psicosociales* como: respeto, autocontrol autoestima, empatía, esfuerzo, autonomía, cooperación, ayuda a los demás y liderazgo (Sánchez-Alcaraz, 2016)	***6***
Autoconstrucción de materiales	Según Perkins (1999), el proceso de construir y diseñar materiales fomenta el *constructivismo* reforzando un clima *activo, social y creativo*.	***3***
Educación Aventura	Se define como un formato de enseñanza en el que los alumnos participan en actividades de aventura que requieren *habilidades físicas, cognitivas y afectivas*. (Dort, Evaul y Swalm, 2005).	***5***
Educación para la salud	A partir de la idea de Siedentop (1996) de conseguir que los alumnos valoren tener *una vida físicamente activa* y que esta idea sea un *aprendizaje para toda su vida*.	***1,6,8***
Aprendizaje servicio	Según Capella et al., (2014) es una modelo que pretende desarrollar el aprendizaje de contenidos académicos a la vez que se da un servicio a la comunidad. Se encuadra en el aprendizaje experiencial y procura dar significatividad a los aprendizajes.	***Proyecto innovación***
Gamificación	Se define como el conjunto de técnicas, elementos y dinámicas propias de *los juegos y el ocio en actividades no recreativas* con el fin de fomentar la motivación y la resolución de problemas entre los alumnos. Este concepto es consecuencia del *auge del entorno digital de los videojuegos* y de estudios relacionados. (Obrador y Campus, 2019)	***4***

Aula invertida (flipped classroom)	Se define como el *concepto de "invertir" la situación didáctica tradicional*. Se trataría en consecuencia de hacer en casa lo que se hace ahora en el aula y en el aula lo que se hace en casa. La idea es que habilidades y competencias menos complejas (como la memoria, justificación o el conocer) se desarrollen sin la presencia directa del docente y habilidades más prácticas como usar lo aprendido en situaciones diferentes se apliquen en el aula. (Aretio, 2013) Este modelo lo aplicaremos en la mayoría de nuestras unidades didácticas a través del aula virtual del centro, dejando la parte teórica para casa y en clase se repasarán, reforzarán y aplicarán los contenidos teóricos con el objetivo de perder el menor tiempo motriz posible.	**Todas**

Nota. Elaboración propia a partir de Rosa et al. (2019)

7. Actividades de enseñanza-aprendizaje

Dicho de una manera simplificada una actividad de enseñanza-aprendizaje es un procedimiento que se realiza en un aula de clase para facilitar el conocimiento en los estudiantes y motivarlos en el proceso de enseñanza aprendizaje (Villalobos, 2003). Estas actividades constituyen el núcleo de la enseñanza, ya que, cohesionan los diferentes elementos curriculares que integran los modelos didácticos. A su vez, Lucea (1994) y Heredia (2004, en González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014) ofrecen la siguiente clasificación:

- **Actividades de motivación:** aquellas actividades diseñadas con el objetivo de motivar al alumnado. Se desarrollarán al principio de las UD para motivar a los alumnos en un contenido específico y durante algunas sesiones, como, por ejemplo, en las actividades de gamificación de la UD.4. o en la propuesta de retos de la UD.1.
- **Actividades de iniciación:** están propuestas para averiguar los conocimientos previos, motivaciones e intereses de los alumnos sobre el contenido que se va a desarrollar. En la UD.1. se realiza un cuestionario inicial y en la UD.5. una prueba de habilidades para ver el punto de partido del alumnado en escalada.
- **Actividades de desarrollo:** son las más frecuentes y aquellas que se utilizan para desarrollar los principales aprendizajes.
- **Actividades de consolidación:** son aquellas propuestas para asentar y asegurar los aprendizajes. En la UD.3. y la UD.10. se dan los contenidos de bádminton y orientación que por el Covid19 se dieron de manera online y se necesita asegurar el aprendizaje y la puesta en práctica de estos contenidos.

- **Actividades de refuerzo:** son actividades que están previstas en el caso de que el docente detecte carencias en el aprendizaje de su alumnado. En la UD.2. se refuerza la manera de caer en patinaje visto en clases anteriores antes de comenzar a trabajar algún elemento técnico, al igual que en la UD.5. que se repara el contenido de seguridad en escalada durante los diferentes ejercicios de la unidad didáctica.

- **Actividades de ampliación:** su fin es incrementar los conocimientos de los alumnos que y han asimilado los contenidos generales. Por ejemplo, en la UD.5 los alumnos que consigan realizar la travesía se les pondrá retos más complicados y enseñará técnicas más complejas.

- **Actividades de profundización:** son las actividades que profundizan más algunos temas que han suscitado el interés en el alumnado. Por ejemplo, en la UD.10 ampliando los conocimientos de medio natural o UD.4. con un trabajo voluntario sobre un documental de actividad física y alimentación. Además, en el caso de alumnos que asistan 3 días seguidos con ropa inadecuada se les mandara una actividad extra sobre algún tema de su interés relacionado con los contenidos trabajados.

- **Actividades de síntesis:** estas actividades tienen de objetivo constatar el logro o asimilación de los contenidos por parte del alumnado. En casi todas las unidades didácticas se harán pruebas evaluativas teóricas y prácticas para verificar la adquisición de las habilidades y contenidos por parte de nuestro alumnado.

7.1. Actividades complementarias y extraescolares

Son actividades que inciden en la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado y que favorecen un aprendizaje significativo. La diferencia entre ambos términos radica en el horario en el que se desarrollan: si se realizan fuera del horario lectivo, con una duración equivalente al curso escolar, son extraescolares, y si se desarrollan dentro del horario lectivo de manera esporádica son actividades complementarias (González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014). En la siguiente tabla se pretende resumir las actividades planificadas para 4ºESOB durante el curso 2020/21:

Tabla 7. *Actividades extraescolares y complementarias para el curso 2020/21. Elaboración propia.*

1º trimestre			
Iniciación patinaje sobre ruedas.	Extraescolar	Patinaje	UD.2
Torneo palas residencia Sanitas Mayores. (*Eliminada por la pandemia hasta 2022*)	Complementaria	Palas	UD.3

2º trimestre			
Charla Paula y monitores BoulderZone.	Complementaria	Escalada	UD.5
Baile en la residencia Sanitas Mayores.	Complementaria	Expresión	UD.7
3º trimestre			
Voleibol inclusivo con FEDDE.	Complementaria	Voleibol	UD.9
Gymkana alcalaína con la residencia.	Complementaria	Orientación	UD.10
Multiaventura en San Juan.	Extraescolar	Escalada	UD.10

Nota. Elaboración propia a partir de González-Rivera y Campos Izquierdo.

Todas estas actividades se describen en las autorizaciones para los familiares que se pueden ver en el Anexo 5. Además, aquellos alumnos que no asistan a las actividades complementarias deberán entregar un trabajo compensatorio propuesto por el docente en función del contenido y la carga de trabajo tratado en la salida.

8. Recursos didácticos

Moya (2010) define los recursos didácticos como aquellos materiales, espacios, o soportes físicos que sirven como apoyo pedagógico y que refuerzan la actuación docente.

Siguiendo la clasificación de Heredia (2004, en González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014) de los tipos de recursos didácticos y relacionándolos con nuestro centro, podemos clasificarlos en:

- **Recursos didácticos espaciales:** zona natural que rodea el centro, pabellón polideportivo (con rocódromo y espalderas), campo de césped artificial exterior fútbol, pista de atletismo, gimnasio, tatami, sala de expresión corporal y 3 pistas exteriores de fútbol sala, balonmano y baloncesto, aula de informática.
- **Recursos materiales:**
    - *Propios de Educación Física* (Anexo 8).
    - *No específicos de Educación Física:* medios impresos (apuntes, libros de consulta, cuestionarios…), medios visuales fijos (calendario y pósteres de información), recursos sonoros (equipo de música, dos altavoces, cable USB móvil), medios audiovisuales (presentaciones y vídeos), recursos TIC (ordenadores, plataforma virtual, internet) y recursos soporte (pizarra y proyector).
- **Recursos humanos:** 24 alumnos (13 chicas, 11 chicos), 12 profesores departamento Educación Física, profesores y tutores del resto de asignaturas, equipo directivo del

centro y equipo de orientación, profesores del grado medio de actividades físico-deportivas, AMPA (asociación de madres y padres), personal del centro no docente (conserjes, mantenimiento, limpieza) y profesionales externos (charlas o talleres)

9. Evaluación

Una de las cuestiones que más claras parecen estar en la educación es que la evaluación es el punto clave de todo proceso educativo. Existen multitud de definiciones sobre el concepto de "evaluación", debido a su gran complejidad, en la programación se concibe la evaluación como: "un indicador que posibilita determinar la efectividad y el grado de avance de los procesos de enseñanza, aprendizaje y formación de los estudiantes, a la vez que le permite al docente valorar su propia labor y reflexionar en torno a ella para reorientarla y corregirla, de manera que contribuya, significativamente, a mejorar los procesos de enseñanza en el aula para promover un mejor aprendizaje" (Gómez, 2006, pp1)

Siguiendo el RDL1105/2014, de 26 de diciembre, así como el D.48/2015, de 14 de mayo "la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria será continua, formativa e integradora" Según González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014) estas características significan lo siguiente:

- ***Continua:*** dentro del proceso de evaluación se permite ir modificando las acciones didácticas y verificar el logro de los objetivos.
- ***Formativa:*** la evaluación se centra en el proceso formativo y en la mejora del alumnado y en el modo en el que debe alcanzar los objetivos.
- ***Integradora:*** se define como la valoración de todos los elementos del proceso educativo, englobando el aprendizaje del alumnado, del proceso de enseñanza y de la propia práctica docente.

Partiendo de las anteriores premisas y con el objetivo de conseguir una educación de calidad para los alumnos/as y una mejora en la propia práctica docente, en el siguiente apartado se va a planificar el proceso de evaluación que tendrá lugar durante este curso académico tanto del alumnado como del docente.

9.1. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

“Los criterios de evaluación son los principios, normas o ideas de valoración en relación a los cuales se emite un juicio valorativo sobre el objeto evaluado” (García, 2010, pp. 81)

A su vez, estos criterios se basan en unos estándares de aprendizaje evaluables, que se definen como “las concreciones más específicas que se dan de los criterios de evaluación con el fin de poder definir los resultados del aprendizaje, y especifican lo que el alumno debe conocer, entender y aplicar sobre los contenidos en cada asignatura” (Cañizares y Carbonero, 2016, p.31).

Para desarrollar estos criterios nos basamos en Viciana (2001), el cuál expone la necesidad de concretar los criterios de evaluación de los diferentes niveles curriculares, con el fin de aportar coherencia y claridad a la programación. Para el desarrollo del siguiente apartado se han tenido en cuenta los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para 4º ESO, extraídos del D.48/2015, de 14 de mayo, los criterios del departamento del I.E.S Antonio Machado para el curso 4º ESO y los criterios propios que se aplicarán en las unidades didácticas que engloban los criterios anteriores y que son específicos para este grupo-clase. El desarrollo de estos se puede ver en el Anexo 4.

Los criterios de evaluación y los estándares tendrán que ir en consonancia con las competencias clave con el fin de conocer el grado de adquisición competencial del alumnado. A su vez, están relacionados con unos indicadores que describen estas competencias y permiten evaluarlas. Por último, se hace necesario la relación entre cada estándar de aprendizaje indicando si se considera de saber, saber hacer o de saber ser (Tabla 8).

A su vez, la Tabla 9 muestra un ejemplo de la relación que se establece entre los criterios de evaluación, estándares de aprendizaje e indicadores con los instrumentos de evaluación y su porcentaje de calificación de cada unidad de la unidad 5 que se ha desarrollado. El desarrollo de los porcentajes de calificación del resto de unidades didácticas están en el anexo 16.

Tabla 8. *Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje y la relación con los otros elementos del currículum.*

CRITERIOS **	ESTÁNDARES	INDICADORES	INSTRU	COMP
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos y habilidades básicas, con eficacia y precisión, en las actividades físico-deportivas individuales y colectivas de patinaje sobre ruedas ("fitness skating" y "freestyle"), palas (autoconstrucción del material y bádminton), voleibol (oficial, playa, inclusivo) y escalada (indoor y roca)	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	32.Aplica de forma oportuna y eficaz las habilidades técnicas específicas en situaciones motrices individuales teniendo en cuenta sus propias limitaciones	LC, RU, EN y RAC	AA
		50.Evalua sus acciones motrices y la de sus compañeros siguiendo las indicaciones establecidas por el docente para conseguir mejorar el rendimiento individual y colectivo.	RU y LC	
	1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	14.Orienta y realiza diferentes movimientos espaciotemporales para ajustar sus acciones a las características del entorno.	EN	CMCT
	1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	52.Asume los posibles riesgos que supone la práctica deportiva siendo responsable de sus acciones y preservando la seguridad individual y colectiva.	LC	SIEE
		53. Emplea las técnicas de escalada y patinaje priorizando la seguridad individual y colectiva frente al resultado.	LC y RU	SIEE
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos inspirándose en las últimas tendencias de la danza, seleccionando y ajustando los elementos básicos de la motricidad expresiva para aplicarlos finalmente en una composición coreográfica grupal.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	66. Conoce y aplica los diferentes elementos musicales con sencillos montajes coreográficos.	RU y EO	CEC
	2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.	6. Utiliza movimientos corporales y expresiones fáciles para mostrar sus sentimientos e ideas.	RU	CL
		62.Relaciona e interpreta movimientos coreográficos con el resto de sus compañeros en consonancia con el ritmo de la música escogida y los elementos musicales.	EN	CEC
		66.Conoce y aplica los diferentes elementos musicales en actividades artísticos-expresivas	RU y EO	CEC
		67.Muestra creatividad en la realización de tareas de improvisación artístico-expresivas.	RU	CEC
	2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.	60.Usa la creatividad y la imaginación para el desarrollo de composiciones artístico-expresivas	RU	SIEE
		61.Muestra actitudes de respeto hacia la igualdad de género, presentando de forma creativa y original una coreografía grupal con motivo del día de la mujer.	EN	CEC

		63.Respeta las opiniones e ideas de sus compañeros e intenta aportar las suyas propias en el diseño de composiciones coreografías.	EN	CEC
		64. Colabora de manera equitativa en la organización y estructuración del trabajo, vivenciando diferentes roles y asumiendo las responsabilidades dentro del grupo.	EN	CEC
3. Resolver situaciones motrices de forma creativa y eficaz de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas colectivas e individuales, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	31. Conoce los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de atacar o defender en deportes de colaboración-oposición (palas y voleibol)	RU y EN	AA
	3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	35. Adapta y aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de palas y voleibol cooperando con el resto de los compañeros y adaptándose a sus intervenciones.	RU y EN	AA
	3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	34. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las palas y voleibol intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	RU y EN	AA
	3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	33. Analiza la lógica interna de las diferentes modalidades deportivas (palas y voleibol) para resolver situaciones similares.	RU y C	AA
		51.Realiza las tareas que se le encomienda de manera eficiente y mostrando compromiso.	CC, RU y EN	SIEE
	3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	1. Describe de forma oral o escrita diferentes situaciones motrices usando el vocabulario específico de las diferentes modalidades deportivas durante las clases.	CC y C	CL
	3.6 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	15.Asocia conceptos básicos numéricos a alguna situación particular durante las clases, elaborando una estrategia.	RU y EN	CMCT
		50.Evalua sus acciones motrices y la de sus compañeros siguiendo las indicaciones establecidas por el docente para conseguir mejorar el rendimiento individual y colectivo.	RU, LC	SIEE
		1. Describe de forma oral o escrita diferentes situaciones motrices usando el vocabulario específico de las diferentes modalidades deportivas durante las clases.	CC y C	CL
4. Demostrar y relacionar conocimientos y conceptos de manera	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los	7. Analiza y describe los diferentes beneficios de llevar un estilo de vida saludable al realizar actividad física.	CC y C	CL

	práctica y teórica, sobre los beneficios de la actividad física y diferentes hábitos de vida saludables.	beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.			
		4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	38. Conoce y relaciona ejercicios que trabajan las capacidades físicas como medio para solventar la compensación de los efectos provocados por actitudes posturales inadecuadas o situaciones de estrés.	CC	AA
		4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	7. Analiza y describe los diferentes beneficios de llevar un estilo de vida saludable al realizar actividad física.	CC y C	CL
		4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	16.Identifica e interpreta datos sobre los valores energéticos de diferentes alimentos.	C	CMCT
			17.Elabora una dieta saludable adecuada a partir de la cantidad de actividad física que realice.	RU	CMCT
5.	**Valorar su aptitud física y su implicación en las actividades físico-deportivas con una orientación saludable, adecuándolo a sus posibilidades/intereses e identificando las adaptaciones orgánicas con el objetivo de mejorar o mantener los factores de la condición física.**	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	19.Identifica las capacidades físicas básicas empleadas en los diferentes deportes y actividades físicas.	RU	CMCT
		5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	57. Evidencia y muestra su compromiso de mantener una vida activa y saludable, registrando su actividad física fuera del horario lectivo a través de aplicaciones, grabaciones u otros medios.	RAC y CC	SIEE
		5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.	39. Planifica e integra estrategias o procedimientos para mejorar sus capacidades físicas siendo consciente de sus posibilidades.	RAC, PF y RU	AA
		5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	11. Mide la intensidad de sus esfuerzos con la FC y la escala de percepción del esfuerzo	RAC y LC	CMCT
			12. Calcula el IMC y analiza los resultados.	RU	CMCT
			13.Maneja el uso del pulsómetro o de las pulseras inteligentes de forma correcta e interpresa adecuadamente los resultados obtenidos.	RU	CMCT
6.	**Diseñar y realizar ejercicios específicos en el calentamiento y vuelta a la calma relacionados con los elementos de la sesión de manera autónoma, crítica y atendiendo a la intensidad y necesidades**	6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.	18.Analiza, selecciona y realiza activaciones y recuperaciones antes y después de la práctica deportiva y en función del objetivo e intensidad de esta.	LC y RU	CMCT
		6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	18. Analiza, selecciona y realiza activaciones y recuperaciones antes y después de la práctica deportiva y en función del objetivo e intensidad de esta.	LC y RU	CMCT

	de las tareas de la parte principal.	6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	59. Diseña y realiza propuestas de ejercicios en las fases iniciales o finales de la sesión de forma autónoma.	RU y LC	SIEE
7.	**Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos en voleibol y palas, realizando tareas de organización y planificación de los diferentes participantes y encuentros de este.**	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	54. Asume las funciones encomendadas en la organización de campeonatos deportivos.	EO	SIEE
			45.Respeta las decisiones hacia un proyecto común, aceptando las diferencias y limitaciones de los participantes y asumiendo sus funciones.	EO	SCS
		7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	58. Conoce su principal función en la planificación de actividades grupales coordinándose con el resto de los compañeros.	EN y EO	SIEE
					CEC
		7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	55.Utiliza los materiales de EF de manera innovadora durante las clases.	LC	AA
8.	**Analizar críticamente el fenómeno deportivo diferenciando los aspectos positivos del mismo como la integración, educación y efectos saludables de los negativos que promueven la violencia, la discriminación o la mala competitividad durante las actividades físico-deportivas.**	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	36. Anima y motiva al resto de compañeros reconociéndole sus resultados y respetando sus limitaciones.	LC, EN y EO	AA
			44. Valora a sus compañeros poniéndose en su lugar y comprendiendo su situación particular mostrando solidaridad en diferentes situaciones motrices.	LC, EN y EO	CSC
		8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	41.Muestra alto grado de implicación y participación en actividades o proyectos que contribuyan a fomentar la igualdad de derechos humanos entre todo tipo de personas.	LC, EO y EN	CSC
			42.Adquiere, reconoce y participa en estados de integración y fomento de respeto.	LC, EO y EN	CSC
		8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	8. Muestra un lenguaje adecuado desde una actitud crítica ante situaciones antideportivas o conflictivas en las sesiones.	EN y EO	CL
			46. Muestra predisposición a evitar y prevenir posibles situaciones conflictivas durante el desarrollo de los partidos.	EN y EO	CSC
			68.Toma conciencia crítica sobre la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.	EN	CEC
9.	**Reconocer y valorar la importancia de nuestro entorno, sobre todo en**	9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y	22.Conoce los beneficios de la actividad física en la sociedad.	C y RU	CMCT

	actividades físicas en la naturaleza, cuidándolo, conservándolo y conociendo los efectos positivos o la repercusión que las actividades físico-deportivas tienen en nuestra sociedad.	los relaciona con la forma de vida en los mismos.			
		9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	23.Muestra una actitud participativa y curiosidad en las actividades relacionadas con la naturaleza y la recreación	LC y EN	CMCT
		9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	10.Expresa y demuestra actitudes adecuadas para la conservación y protección del medio ambiente	CC, RU y EN	CL
			47.Valora el entorno que le rodea mostrando interés por su cuidado y mantenimiento.	CC, RU y EN	CSC
10.	**Ser consciente de la importancia de la seguridad y prevención de lesiones en la práctica de actividad física, al igual que de los respectivos protocolos de actuación en caso de emergencia, conociendo en todo momento los riesgos existentes durante práctica.**	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	20.Pone en práctica las pautas de actuación ante un accidente o situación de emergencia dentro de la clase.	CC	CMCT
			40. Verifica que cumple las condiciones de práctica segura en las diferentes sesiones de EF, comprobando también la seguridad de sus compañeros.	EO, RU y CC	AA
			48.Adopta y acepta las medidas sociosanitarias establecidas, desinfectando el material y usando las instalaciones de manera correcta y adecuada.	LC	CSC
			49.Respeta el protocolo covid19 y sigue las medidas y normas sociosanitarias durante las sesiones de EF.	LC	CSC
		10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	21. Identifica las lesiones las lesiones más frecuentes y busca soluciones y medidas de seguridad para evitarlas.	RU	CMCT
		10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	9.Describe los protocolos de RCP y primeros auxilios ante los posibles accidentes más frecuentes durante cualquier tipo de actividad física.	RU	CL
			20.Pone en práctica las pautas de actuación ante un accidente o situación de emergencia dentro de la clase.	CC	CMCT
11.	**Valorar y reforzar el trabajo y el esfuerzo de sus compañeros, aceptando diferentes puntos de vista y siendo consciente de las limitaciones de cada persona.**	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	4. Muestra predisposición a dialogar con sus compañeros compartiendo aprendizajes y vivencias sobre los contenidos.	EO, LC, RA, CC	CL
			37. Muestra sus intereses y motivaciones personales tanto al profesor como a sus compañeros respetando perspectivas diferentes a la propia.	C, LC, EO y LC	AA
			56. Participa y aporta ideas en aspectos de organización individual y colectiva durante las jornadas y actividades físico-deportivas.	EN	SIEE
		11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	5. Muestra interés por la interacción con los demás expresando emociones positivas y desde el respeto en las diferentes actividades físico-deportivas.	LC, EN	CL
			43.Valora a sus compañeros dirigiéndose a ellos sin faltas de respeto ni palabras malsonantes y les felicita por sus aportaciones en las diferentes tareas.	LC, EN, EO, RA, RU	CSC

12. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, de manera responsable y fluida para buscar, analizar y seleccionar información relacionada con los temas expuestos en clase y en la plataforma virtual.	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	3. Comprende distintos tipos de textos escritos específicos de cualquier contenido dado durante las clases buscando, recopilando o procesando información.	C, LC, EN, C	CL
		26. Conoce los procesos y las estrategias para llevar a cabo una búsqueda de información adecuada, seleccionando con criterio la información y diferenciando la calidad de la información encontrada.	RU	CD
		27. Organiza la información con un orden lógico y estructurado, aplicando los formatos recomendados por el profesor.	RU y EN	CD
	12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	3. Comprende distintos tipos de textos escritos específicos de cualquier contenido dado durante las clases buscando, recopilando o procesando información.	C, LC, EN, C	CL
		24.Tiene acceso y usa frecuentemente el aula virtual de la asignatura para descargar apuntes, consultar información básica relacionada con los contenidos o compartir información relevante.	LC,	CD
		30.Emplea aplicaciones móviles para conseguir objetivos previstos en la sesión	RU y EN	CD
		69.Utiliza recursos digitales atractivos y creativos a la hora de presentar los trabajos.	RU y EN	CEC
	12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	2. Expone y presenta a sus compañeros con cierta fluidez un contenido específico relacionado con alguna modalidad deportiva.	EN	CL
		25. Respeta las normas fijadas en clase entre el docente y sus compañeros sobre el uso adecuado del aula virtual.	LC, EN	CD
		28.Elabora presentaciones en clase en diferentes formatos o plataformas digitales para exponer los contenidos seleccionados	RU y EN	CD
		29. Respeta la privacidad y los derechos de imagen de sus compañeros cuando utiliza las redes sociales para compartir información de relevancia con ellos.	EN	CD

Nota. Elaboración propia.

Criterios de calificación	
Saber	20%
Saber hacer	50%
Saber ser	30%

Tabla 9. *Ejemplo de evaluación porcentajes de calificación unidad didáctica 5.*

UNIDAD DIDÁCTICA 5:				
Competencias clave: CL, CD, AA, CSC, SIEE				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
1	1.1	32	25%	EN*/LC/RAC/RU
		50	5%	RU
	1.3	52	5%	LC
		53	5%	RU*
3	3.4	51	5%	CC*/RU
	3.5	1	7%	C/CC*
	3.6	50	5%	RU
8	8.1	36	2%	LC
		44	2%	LC
	8.2	41	2%	LC
9	9.2	23	2%	LC
	9.3	10	5%	CC*/RU
		47	2%	CC*/RU
10	10.1	40	5%	RU*
		48	2,5%	LC
		49	2,5%	LC
11	11.1	4	2%	LC
		37	2%	LC
	11.2	5	2%	LC
		43	2%	LC
12	12.2	3	3%	LC
		24	5%	LC
	12.3	25	2%	LC

Nota. Elaboración propia.

Criterios de calificación (porcentajes)

La calificación es parte del proceso de la evaluación, este juicio sintetiza este proceso y tiene como objetivo último mejorar los resultados de la actividad educativa. Calificar debería ser una instancia para expresar y comunicar juicios responsables acerca de los logros del alumnado, teniendo en cuenta las observaciones y mediciones hechas durante el proceso de aprendizaje (Córdoba, 2009)

Según Pérez (2010), los criterios de calificación se relacionan directamente con los criterios de evaluación e identifican si el alumno desarrolla o necesita mejorar las capacidades de los diferentes ámbitos (cognitivo, motriz y afectivo-social). Estos criterios se desarrollan en cada trimestre y serán explicados a los alumnos/as al inicio de estos, se ven reflejados en la tabla 10.

Tabla 10. *Criterios de calificación de la programación (trimestral):*

Cognitivo (saber) 20%	**Conocimientos teóricos:** Fichas, trabajos y pruebas escritas y orales
Motor (saber hacer) 50%	**Práctica/Progreso:** práctica y trabajo diario.

Afectivo-social (saber ser) 30%	**Actitudes/Participación:** respeto a las normas y actitud positiva, participación y cuidado del entorno e higiene.

Nota. Elaboración propia.

Tras todo esto, se debe tener en cuenta el porcentaje de nota que supone cada Unidad Didáctica en su correspondiente evaluación atendiendo al número de sesiones que tiene cada una de ellas, pretendiendo hacerlo de la manera más justa posible:

- 1º Trimestre: **UD.1.** (26,92%), **UD.2.** (30,77%), **UD.3.** (26,92%) y **UD.4.** (15,38%)
- 2º Trimestre: **UD.5.** (38,10%), **UD.6.** (23.81%), **UD.7.** (38.10%)
- 3º Trimestre: **UD.8**. (38.10%), **UD.9.** (42.86%), **UD.10.** (19.05%)

Trimestral: para aprobar una Unidad Didáctica se debe superar al menos el 50% del total de la media aritmética de los tres ámbitos, y se tiene que conseguir el 35% del total en cada ámbito calificado, la inclusión de una nota mínima en cada apartado supone que las alumnos/as no abandonen ninguna parte de la asignatura. Es decir, deben obtener al menos un 3.5 en cada ámbito de cada UD. La calificación trimestral se extraerá a partir de una media aritmética de las Unidades Didácticas aprobadas desarrolladas en el mismo. Si no se aprobará alguna UD, la calificación trimestral saldrá suspensa, aunque la media aritmética de todas las unidades supere el 50%, sin embargo, se guardan las calificaciones de las UD para cuando se recupere la parte suspensa poder realizar la media.

Asimismo, la asistencia a clase será obligatoria para aprobar cada trimestre, aunque se permitirá acumular un 20% de faltas siempre que todas estas estén justificadas.

La programación esta siempre sujeta a cambios, es flexible y está sujeta a modificaciones en función de la situación personal de cada alumno y del contexto educativo.

Final: la calificación de final de curso será la media aritmética de las tres evaluaciones, siempre que se hayan aprobado las tres, tienen que haber obtenido al menos un 5 en cada una de ellas. Cuando la calificación tenga una parte decimal, el redondeo al alza o la baja se realizará según criterio del profesor, que tendrá en cuenta la progresión del alumno/a a lo largo del curso.

Siguiendo el D. 48/2015, de 14 de mayo, los resultados de la evaluación se tienen que presentar a través de una calificación numérica, en una escala del 1 a 10, siendo Insuficiente (IN): <4; Suficiente (SU): 5; Bien (B): 6; Notable (NT): 7 u 8 y Sobresaliente (SB): 9 o 10.

Recuperación de la materia

-***Trimestral.*** Para aquellos alumnos que no superen alguno de los trimestres, se les platearán pruebas similares a las realizadas durante las diferentes UD que componen el trimestre. Estas pruebas serán sobre los ámbitos específicos o UD que no hayan superado. El alumno que suspensa una evaluación tendrá un periodo de tiempo para recuperarla (final del trimestre). Se establecen las siguientes medidas de recuperación según los ámbitos:

- **Ámbito cognitivo (saber):** tendrán otra oportunidad para mejorar o entregar la tarea de clase y para aprobar las pruebas escritas u orales suspensas. La nota máxima a la que aspirarán será de un 5 por tener otra oportunidad.
- **Ámbito motor (saber hacer):** se harán pruebas prácticas similares a los ejercicios específicos de las unidades didácticas suspensas.
- **Ámbito afectivo-social (saber ser):** el profesor intentará buscar soluciones con el alumno para mejorar su comportamiento. Si el alumno consigue mejorarlos en la siguiente Unidad Didáctica, el apartado suspenso se modificará por una nota de un 5.
- **Faltas de asistencia no justificadas**: en estos casos los alumnos realizarán una prueba teórica (25%), un trabajo escrito u exposición (25%) y una práctica (50%). Todas estas pruebas estarán relacionadas con los contenidos de alguna UD del curso y serán elegidos aleatoriamente por el profesor. Para aprobar la signatura deben sacar un 5 en cada prueba y la nota máxima que aspirarán será un 5.

-***Convocatoria extraordinaria.*** Los alumnos que suspendan las recuperaciones realizadas en cada trimestre tendrán otra oportunidad en la convocatoria extraordinaria de junio siguiendo los mismos métodos. Si aun así no consigue recuperarla, debería recuperar la parte suspensa en el próximo año.

-***Materia pendiente de recuperación del curso anterior*.** Se establece que el aprobar las dos primeras evaluaciones del curso actual en el que se encuentre el alumno/a otorga recuperar la materia. Si no se da esta circunstancia, tendrá que realizar el examen final de la convocatoria para alumnos pendientes en el mes de mayo, si no la aprobara, tendría que presentarse a la extraordinaria en junio.

Tipos de evaluación

Según González y Campos (2014), existen los siguientes tipos de evaluación en función de quién participe en el proceso evaluador:

- **Heteroevaluación:**

- *Heteroevaluación por parte del profesor:* el profesor evalúa al alumnado. Se utilizará en bastantes unidades didácticas para realizar las calificaciones de los alumnos, ya que se considera que el profesor tiene rigurosidad y conocimientos respecto a los contenidos.
- *Heteroevaluación por parte del alumno:* los alumnos evalúan al profesor. Esto le ayudará a mejorar su calidad docente para futuros cursos. Se realizará a través de cuestionarios o encuestas ofrecidos por el profesor al final de cada trimestre (Anexo 10). También se realizará durante todas las unidades didácticas a través del dialogo profesor-alumnado.
  - **Coevaluación:** el alumno evalúa a un compañero y es evaluado por éste. Es un tipo de evaluación que se realiza entre iguales (López y Pérez, 2017). Se emplea con frecuencia en unidades didácticas como la UD.7 o la UD. 9, para darle a nuestro alumnado autonomía y responsabilidad.
  - **Autoevaluación:** es la evaluación que un alumno o un grupo realiza sobre sí mismo o sobre un proceso o resultado de aprendizaje. Consigue hacer protagonistas a los alumnos de sus propios aprendizajes, se realiza en numerosas unidades didácticas como la UD.1 y UD.3.También hay que considerar que este término se aplica al profesor cuando evalúa su propia práctica docente como se ve en el anexo 11 (Aranda, 2010).
  - **Evaluación compartida:** es una evaluación dialogada entre el profesor y el alumnado, donde se va pactando una serie de acuerdos entre éstos mediante el diálogo y la toma de decisiones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta evaluación se aplica a alumnos que por algún motivo no puedan seguir la clase, por ejemplo, en caso de lesión se dialogará con el alumno y se pactará los criterios de evaluación de la UD.

Instrumentos de evaluación

Son el medio de obtención de información con el objetivo de valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, el proceso de enseñanza y la práctica docente (González y Campos, 2014). Los instrumentos de evaluación empleados en la programación se muestran en la siguiente tabla 11, siguiendo la clasificación de Lucea (2005) de los tipos de procedimientos (observación, síntesis y experimentación), y la de Hernández y

Velázquez (2004) respecto a los instrumentos que evalúan los diferentes ámbitos (motor, cognitivo y socioafectivo):

***Tabla 11**. Instrumentos de evaluación programación relación diferentes ámbitos y procedimientos*

Saber	*Observación*	*Síntesis*
	Lista de control (LC) Escalas de valoración (EV); EO, ED/R, EN Registro anecdótico (RA)	Exámenes teóricos (ET) Cuaderno campo (CC) Trabajos teóricos (TT) Lluvia de ideas (LL) Cuestionarios (C) Entrevistas (E)
Saber hacer	*Observación*	*Experimentación*
	(LC) (RA) (EV); EO, ED/R, EN Registro de acontecimientos (RA)	Pruebas físicas (PF) Supuestos prácticos (SP)
Saber ser	*Observación*	*Síntesis*
	(LC) (RA) (EV); EO, ED/R, EN	Cuaderno de campo (CC) Entrevistas (E) Sociograma (S)
**Escalas de Valoración: ordinal (EO), descriptiva o rúbrica (ED/R), numérica (EN).		

Nota. Elaboración propia.

Basándonos en Lucea (2005), muchos de los contenidos conceptuales de la Educación Física pueden ser aprendidos y evaluados utilizando las Tecnologías de la Información y Comunicación, en la programación muchos de los instrumentos se utilizarán a través de este medio. El profesor utilizará la aplicación ***Additio*** como lista de control, registro anecdótico y escala de valoración para realizar la heteroevaluación al alumnado. La plataforma virtual de ***EducaMadrid*** será el medio de conexión profesor-alumno y dónde el alumnado subirá sus tareas. Además, se utilizará nuevas herramientas para motivar en el proceso de evaluación a los alumnos, por ejemplo, en vez de realizar un cuestionario o examen teórico utilizaremos **plickers** para evaluar algunos contenidos de las UD.

Temporalización en la evaluación: inicial, reguladora, final o sumativa y metaevaluación

El D. 48/2015, de 14 de mayo, indica que la evaluación debe ser continua, este término implica que el proceso de evaluación no solo se produce al final de cada UD, sino que también durante su desarrollo. Por lo tanto, se descarta por completo la opción de evaluar solamente al final del proceso. Se sigue la clasificación de Hernández y Velázquez (2004) para indicar los tipos de evaluación según el momento: diagnóstica, formativa y sumativa. En la siguiente tabla 12, a partir de los autores citados se puede ver los tipos de evaluación que se dan en nuestra programación de aula:

***Tabla 12**. Temporalización en la Evaluación. Elaboración propia.*

Tipo	**Momento**	**Finalidad**	**Instrumentos *(ejemplos)***
Diagnóstica	Inicial (UD y curso)	Obtener información sobre el estado inicial de un alumno, centro o sistema educativo, para	Cuestionarios iniciales, pruebas de nivel, lluvia de ideas y análisis DAFO.

		adaptarse a dicha situación realizando las modificaciones necesarias.	
Formativa	Continua (durante el curso)	Tratar de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, reconduciendo situaciones y aportando correcciones y feedback.	Listas de control, fichas de observación, pruebas específicas, test y fichas de observación.
Sumativa	Final (UD, trimestre y curso)	Conocer los logros o resultados de aprendizaje respecto a los elementos curriculares establecidos, establecer cambios para el futuro y valorar el estado del entorno.	Evaluación y pruebas rendimiento: rúbricas, trabajos, porfolios y exámenes

9.2. Evaluación del proceso de aprendizaje de la práctica docente y la programación.

La evaluación de la práctica docente es una pieza clave para conseguir una educación de calidad. No debe ser entendida como un sistema de control del profesor, sino como un medio para mejorar nuestra práctica y desempeño docente con el alumnado y con el resto de la comunidad educativa. Esta evaluación tiene como objetivo conocer si la metodología y los medios aplicados están siendo los correctos o son susceptibles de modificación, para ello evaluaremos los siguientes puntos:

Evaluación práctica docente: a través de una heteroevaluación trimestral por parte del alumnado (Anexo 10) y una autoevaluación de cada UD por parte del profesor en su diario reflexivo, dónde irá tomando anotaciones del desarrollo de las UD (Anexo 11).

Evaluación de la programación. Al principio del curso se realizará una coevaluación por parte de los profesores del departamento de educación física para asegurar y constatar que la programación didáctica diseñada es adecuada. Al final del curso se realizará una autoevaluación del docente de la programación didáctica (Anexo 9).

10. Atención a la diversidad

Partiendo del RDL 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los fundamentos de la atención a la diversidad del alumnado. Con este principio se pretende conseguir que todos los alumnos tengan una educación de calidad, que se adapte a sus características y necesidades. Además, enuncia que las Administraciones educativas son las encargadas de regular y especificar las medidas de atención a la diversidad que se llevan a cabo con el objetivo de dar la suficiente autonomía a los centros educativos para organizar la enseñanza de forma flexible, en función de las características del alumnado del que dispongan.

Según el Decreto 48/2015, del 14 de mayo, de la comunidad dónde vamos a desarrollar nuestra programación de aula, establece la necesidad de llevar a cabo las medidas que sean necesarias para conseguir que el alumno con discapacidad pueda acceder a una educación de calidad e igualdad de oportunidades.

Desde nuestra asignatura de Educación Física y según González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014), se debe valorar la atención a la diversidad como un hecho natural, positivo e inherente a la acción educativa. Desde la materia se posibilitan los medios necesarios para que el alumnado alcance su máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional. Es importante matizar que cuando hablamos de atención a la diversidad en nuestra programación no solo nos referimos a alumnos con alguna discapacidad o necesidad educativa especial, entendemos la diversidad aplicada a todo el grupo de clase, cada alumno es distinto, con sus posibilidades y sus limitaciones diferentes.

En nuestro grupo-clase, además de tener en cuenta al alumnado que no tiene necesidades educativas especiales, pero en algún momento concreto puede precisar de medidas y adaptaciones, contamos con un alumno con diabetes de tipo I. Por lo tanto, en nuestra programación únicamente se utilizarán **adaptaciones no significativas** que según González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014), que consisten en la modificación de los elementos didácticos de la programación para atender a las diferencias individuales del alumnado, pero no implica modificaciones de los elementos básicos del currículo. Todas estas medidas concretas para atender a la diversidad de nuestro grupo clase serán desarrollas en las sesiones propias de cada unidad didáctica.

Alumnos lesionados

De corta duración: alumnos que presenten una lesión que les impida una participación normal durante las sesiones de Educación física (menos de 20 días).

Lo primero de todo será pedirle al alumno el justificante médico en el que especifique el alcance de la lesión y lo que puede realizar. Si la lesión se produce durante las sesiones, habrá que seguir el protocolo de primeros auxilios según el accidente y esperar la valoración médica para dejar al alumno incorporarse a la clase. En base al parte médico, se planificarán una serie de actividades alternativas para que se sienta partícipe de la sesión, aunque no pueda realizar la práctica normal. Lo ideal sería que, si puede realizar

un trabajo motriz adaptado a su problema, lo haga. Basándonos en González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014), estas serán las medidas ordinarias a seguir:

- *Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas.* Adaptar los tiempos para completar la tarea y proporcionar un clima afectivo en clase para que esto no cause frustración para el resto del alumnado o pérdida de tiempo motriz.
- *Desarrollo de estilos de enseñanza que favorezcan la participación de estos alumnos.* Por ejemplo, asignación de roles de observador, ayudante del profesor, anotar, árbitro en las sesiones que lo requieran o dar feedback en grupos reducidos de aprendizaje.
- *Modificación de determinados elementos del juego.* En las actividades o ejercicios que pueda participar adaptar los elementos de juego para evitar poner en riesgo su lesión. Por ejemplo, balones de goma espuma, posiciones estáticas y espaciosas o nivel de dificultad. Si la parte motriz no la puede realizar, tendrá que realizar una tarea para recuperar la sesión diseñada por el profesor, anexo 13 (Cobo, 2012).

De larga duración: alumnos con una enfermedad o lesión de larga duración (más de 20 días). Como en el apartado anterior, se tendrá que traer el justificante médico. Tras analizar el alcance de la lesión y asumir que no podrá realizar ejercicio hasta dentro de un tiempo, se aplican una serie de medidas que se centran en un trabajo más teórico dadas las circunstancias, aunque sin perder la conexión con la práctica de los contenidos. Las medidas serán las siguientes:

- *Adaptar las pruebas de evaluación (Luque et al., 2014).* Se adaptará el apartado de evaluación a las necesidades específicas del alumno o se aplazarán estas pruebas dándole la posibilidad de realizarlas cuando se reincorpore.
- *Adaptación de espacios, tiempos y recursos didácticos (González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014).* Si no puede acceder a las instalaciones deportivas a la hora de Educación física porque pierde tiempo en el desplazamiento, se quedará en la sala de informática y usará el aula virtual para acceder a la teoría online del aula virtual y realizar supuestos prácticos.

Alumnos que no asisten a clase

Depende de si las faltas son justificadas o injustificadas se aplicarán unas medidas u otras.

Alumno que no asiste a clase y tiene faltas injustificadas: si dicha falta supera el 20% de las sesiones del curso, perdería el derecho a evaluación continua. Para prevenir que el

alumno pierda esta oportunidad tomaremos estas medidas (González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014):

- *Evaluación y diagnostico para conocer las posibilidades del alumno.* Se intentará hablar con la familia y el alumno para conocer el motivo de la usencia. Si es la causa de una motivación en las clases el profesor intentará hacerle consciente de la importancia de la asistencia a la asignatura, si es por una causa personal o médica y tras entregarle el certificado, tendrá la opción de recuperar el contenido trabajado desde fuera del aula.
- *Trabajo coordinado con el profesorado y equipo directivo.* Si el motivo de su ausencia es una causa grave y necesita de la coordinación de todo el personal del centro con el objetivo de ayudarle y que continúe con su escolarización.

Alumno que no asiste a clase y tiene faltas justificadas: alumno que no puede asistir a clase por causas justificadas como una causa médica (coronavirus o alguna enfermedad) u otro tipo de causas personales. Siguiendo a González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014) estas son las medidas que se aplicarán:

- *Evaluación y diagnostico para conocer las posibilidades de cada alumno.* Se contactará con la familia o el alumno, se preguntará sobre su estado y se le dará la posibilidad de seguir los contenidos académicos a distancia adaptándonos a sus posibilidades.
- *Adaptación de la programación.* Adaptaremos los elementos curriculares a sus necesidades y utilizaremos la plataforma virtual como canal de comunicación con el alumno. También se le dará la posibilidad de aplazar las pruebas prácticas de evaluación para cuando se reincorpore a las clases (Rodríguez et al., 2016).
- *Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback.* Se tiene que empatizar con la situación de aislamiento del alumno e intentar reforzarle positivamente los logros que vaya realizando al igual que compartirle anécdotas o conocimientos del resto de la clase.

Alumnos con indumentaria inadecuada

Si un alumno acude a clase de Educación física sin ropa deportiva sin ninguna justificación se le pondrá un punto negativo en el apartado actitudinal. A posteriori, se analizará la situación antes de comenzar la sesión, y siempre que sea posible, el alumno realizará la sesión de la misma forma que sus compañeros, exceptuando ejercicios donde

la ropa le impida moverse adecuadamente o que supongan un riesgo para su salud. No obstante, si esta situación se repite 3 días seguidos o no puede realizar nada de la sesión, se aplicarán las siguientes medidas según González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014):

- *Planificación y desarrollo de actividades de profundización.* El alumno tendrá que registrar las actividades de clase en un papel y proponer alternativas nuevas.
- *Trabajo coordinador con el resto de los profesores.* Se hablará con el resto de los profesores para intentar averiguar la causa del problema y solucionarlo o intentar conseguir entre todo el claustro motivar al alumno en las respectivas clases.

Alumno diabético tipo I

I es un alumno de 15 años que padece de diabetes tipo I desde los 2 años, por ello, está muy familiarizado con la enfermedad y es capaz de autorregularse e identificar con antelación posibles bajadas o subidas de azúcar siendo capaz de tomar las medidas correspondientes según la situación. Lleva estudiando 4 años en este instituto y tiene la suficiente confianza con la auxiliar de enfermería del centro educativo. En estos últimos años ha realizado ejercicio vigoroso durante su tiempo libre (rugby y gimnasio) lo que le ha ayudado a controlar mejor su enfermedad provocando una reducción de dosis de insulina, sin embargo, en el último año ha sufrido más desequilibrios en sus niveles de glucosa en sangre, sobre todo con hipoglucemias. En las épocas de exámenes suele tener más desequilibrios y le afecta a su rendimiento físico y académico.

Según Méndez (2019), cuando el alumno diabético está bien controlado, su actuación ante el ejercicio es similar a la del alumno que no padece la enfermedad y, además, esta práctica de actividad física será beneficiosa. Pero cuando, el alumno no tiene los valores de azúcar bien controlados o muestra desequilibrios durante una temporada, el ejercicio puede ser más perjudicial que beneficioso. En nuestro caso particular, de nuestro alumno bien controlado y sin ningún tipo de problema añadido se aplicarán las siguientes medidas ordinarias basándonos en González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014):

- *Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno.* Se tendrá una reunión con la auxiliar de enfermería y con los profesores de Educación Física de años anteriores que hayan tenido a I para obtener información y recomendaciones sobre las actuaciones a seguir durante las clases. Además, si es posible, se tendrá una reunión con la familia y el alumno al principio del curso para cuadrar los hábitos de vida y las dosis de insulina con los horarios de este curso de la asignatura (primera

hora y otro día después del recreo), además de para informarnos sobre posibles alteraciones o factores que puedan influir durante este curso.

- *Adaptación de la programación.* Se tiene que incidir y seguir unas recomendaciones (Anexo 12) en la parte inicial de las sesiones con el objetivo de evitar hipoglucemias o desequilibrios en los niveles de azúcar, además en caso de hipoglucemia o hiperglucemia el alumno dejará de realizar la sesión de Educación Física con el objetivo de recuperarse. El contenido se recuperará en alguna hora libre o en la siguiente sesión, no suponiendo una carga de trabajo extra por su situación.
- *Desarrollo de estilos de enseñanza que favorezcan la participación de estos alumnos.* En el caso en el que este en periodos de desequilibrio de los niveles de azúcar y que la clase pueda suponer un riesgo, asignarle otro rol que se adapta a su estado.

En el anexo 12 se detalla más información sobre el caso y la diabetes tipo I.

11. Enseñanzas transversales

Para identificar los elementos transversales que se trabajará en la programación se seguirá 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. Esta programación contribuye al desarrollo de los siguientes:

Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, comunicación audiovisual y las tecnologías de la información: se tendrá muy presente la comunicación oral y escrita, integrando la terminología relacionada con los contenidos trabajos, durante todas las clases, en presentaciones o trabajos teóricos. Además, las TIC son habituales en nuestra programación con la plataforma virtual y el uso herramientas digitales.

Igualdad y no discriminación: durante todas las unidades didácticas se fomentará el respeto entre todos los alumnos, independientemente de su género, raza, o nivel de destreza. Los grupos de trabajo siempre serán heterogéneos y muchas veces se trabajará con estilos participativos y socializadores con el objetivo de fomentar el debate, compañerismo y cooperación entre compañeros. En la UD 10 trabajaremos más específicamente la igualdad de género a través del contenido de expresión corporal.

Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo: se trabajará con estilos de enseñanza participativos, aparte de trabajar en grupo y el uso de la autoevaluación y coevaluación como herramientas para mejorar la iniciativa del alumnado. Además, se

pretende fomentar la creatividad e imaginación para crear, resolver y proponer actividades y así desarrollar su autonomía y responsabilidad.

Actividad física, salud y dieta equilibrada: es un contenido ligado a la asignatura por lo que se trabajará durante toda la programación, especialmente con el bloque de contenidos de condición física y salud (UD 1, 6 y 8).

Educación vial: este contenido se desarrollará sobre todo en actividades fuera del centro, como en excursiones con el uso del cinturón o con las normas de circulación de los peatones por ciudad y también en el centro respetando las normas de circulación con los contenidos de patinaje.

Por último, desde el RDL 1105/2014, de 26 de diciembre, se impulsa *el desarrollo sostenible y medio ambiente.* Desde la asignatura se contribuye con este contenido a través de las UD.5 y UD.10, en la UD.3.con la autoconstrucción de palas con material reciclado y, por último, en actividades extraescolares y complementarias con el cuidado y respeto del medioambiente.

12. Interdisciplinariedad

"La interdisciplinariedad es un conjunto de disciplinas o áreas conexas entre sí y con relaciones definidas con la finalidad de que el proceso de enseñanza y aprendizaje no se produzca de forma aislada, dispersa y fraccionada" (Díaz, 2010, p. 7). Desde el IES Antonio Machado se considera una herramienta esencial para facilitar el aprendizaje integrado, global y significativo al alumnado por ello, a lo largo del curso se establecerán tres proyectos interdisciplinares: dos serán con la asignatura de Música y el otro con la asignatura de Educación Plástica, Visual y Audiovisual. Estos proyectos se engloban en un proyecto de innovación basado en la pedagogía educativa aprendizaje-servicio (Anexo 15)

Interdisciplinariedad con Educación Plástica, Visual y Audiovisual: se realizará en la unidad didáctica 3, en la que se trabaja el contenido de palas. El proyecto consistirá en el diseño y autoconstrucción de palas aprovechando el material reciclable y su uso posterior.

Interdisciplinariedad con Música: se realizará en la unidad didáctica 7, en la que se trabaja el contenido de actividades artístico-expresivas, realizando coreografías a partir de la plataforma de TikTok y conociendo las posibilidades y regulaciones de las redes sociales.

Y en la unidad didáctica 10, se realizará una actividad de orientación por el centro de interpretación Medieval de Alcalá descubriendo la cultura y la música de la época.

13. Innovación

La innovación educativa está relacionada con la creación de algo desconocido, su percepción sobre lo creado y la asimilación de ese algo novedoso (García y Martija, 2006). Además, para que haya innovación tiene que existir una necesidad y se tiene que asegurar la eficacia, eficiencia, sostenibilidad en el tiempo y transferibilidad a otros contextos de tales innovaciones (García-Peñalvo, 2016). Este año dada la situación de incertidumbre vivida por el Covid19 y la vuelta al centro escolar, debemos responder a nuevas necesidades en el ámbito escolar y fuera de este. Por todo ello, la parte de innovación de nuestra programación tendrá como objetivo responder a estas necesidades educativas y mejorar la calidad en el proceso de aprendizaje del alumnado con las siguientes propuestas innovadoras que se realizan por primera vez en el centro:

- *Imprescindible el uso de aula virtual:* la plataforma virtual será un medio esencial durante este curso como medio de soporte a las clases teóricas, de comunicación y enseñanza con el alumnado en caso de confinamiento de grupo o individual.
- *Proyecto de aprendizaje-servicio*: respondiendo a la necesidad social de soledad y aislamiento de las personas mayores en residencias durante este periodo de confinamiento, por medio del aprendizaje significativo por parte del alumnado y la interdisciplinariedad con otras asignaturas (Anexo 15).
- *Gamificación*: se realiza por primera vez con el objetivo de motivar a los alumnos y conseguir que sean consciente de la importancia que tiene una vida saludable a través de la actividad física y un adecuado balance energético, así se responde a la necesidad de volver a crear hábitos saludables después de la inactividad física y posibles situaciones de estrés o malos hábitos generadas por el Covid19 (Anexo 14).

14. Referencias bibliográficas

Alcalá de Henares en Cifras. (s. f.). *Portal estadístico.* http://portalestadistico.com/municipioencifras/?pn=aytoalcaladehenares&pc=NWI25&idp=1&idpl=100&idioma=

Aranda, A. F. (2010). La autoevaluación: una estrategia docente para el cambio de valores educativos en el aula. *Ser corporal*, (3), 6-18.

Aretio, L. (2013): Flipped classroom, ¿b-learning o EaD? *Contextos Universitarios Mediados, 13*(9), 1-4.

Ayuso, J. A. Z., Rivera, M. D. G., y Izquierdo, A. C. (2018). La evaluación por competencias en educación física y el proceso de construcción de una rúbrica. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (22), 111-127.

Bonilla E., y Sáez M.E. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, *2*(4),21-30.

Bunker, D. y Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education, 19*, 5-8.

Cabrera Suárez, D., y Ruiz Llamas, G. (1993). Utilización del feedback en la enseñanza de habilidades motrices en la educación física. *El Guiniguada*.

Camacho-Miñano, M.J., Fernández, E., Ramírez, E. y Blández, J. (2013) La Educación Física en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, *21*(1), 9-26

Cañizares, J. Mª. y Carbonero, C. (2016). *Colección oposiciones magisterio Educación Física. Tema 24: La evaluación de la Educación Física en la Educación Primaria*. Wanceulen.

Capella Peris, C., Gil Gómez, J., y Martí Puig, M. (2014). Service-Learning Methodology in Physical Education. *Apunts. Educación Física y Deportes, 116*, 33-43.

Cobo, J. (2012). Medidas de Atención a la Diversidad. Abandono, Absentismo y Fracaso Escolar [Trabajo de Fin de Máster, Universidad Internacional de La Rioja]. Reposito-rio Digital Re-Unir. https://reunir.unir.net/handle/123456789/1243

Coll, D. G. C. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (8), 44-62.

Córdoba, M. D. (2009). Evaluación vs calificación. *Innovación y experiencias educativas*, 1-10.

Delgado, M. A (1991b). *Los Estilos de Enseñanza de la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza.* I.C.E. Granada.

Díaz, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem*, (33), 7-21díaz

Dort, A., Evaul, T. y Gehris, J. (2005). The heart of adventure. *Adventurer*, winter-spring issue, 1-2.

España. Decreto-Ley 48/2015, de 14 de mayo, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. [Internet] *Boletín Oficial del Estado*, 29 de mayo de 2015, núm 118, pp.10-309 [consultado 27 febrero 2021]. Disponible en: https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2015/05/20/BOCM-20150520-1.PDF

España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. [Internet] *Boletín Oficial del Estado*, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858-97921[consultado 27 febrero 2021]. Disponible en: https://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf

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. [Internet] *Boletín oficial del Estado*, 29 de enero de 2015, núm. 25, pp. 6986-7003 [consultado 16 febrero 2021]. Disponible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-738

España. Real Decreto-Ley 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. [Internet] *Boletín oficial del Estado*, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169-546 [consultado 16 febrero 2021]. Disponible en: https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf

García, I. (2010). *Sistema de evaluación*. Universidad de Salamanca.

García, L. M., y Martija, A. A. (2006). ¿Qué entendemos por innovación educativa? A propósito del desarrollo curricular. *Perspectiva Educacional, Formación de Profesores*, (47), 13-31.

García-Calvo, T., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., y Cervelló, E. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de las Metas de Logro. *Apuntes de Educación Física y Depor-tes, 81*, 21-28.

García-Peñalvo, F. (2016). En clave de innovación educativa. Construyendo el nuevo ecosistema de aprendizaje. *Universidad de Salamanca*. https://repositorio.grial.eu/handle/grial/689

Gómez, F. J. C. (2006). La evaluación de los estudiantes: una discusión abierta. *Revista iberoamericana de educación*, *39*(7), 4.

González, I., De León, C., Eslava, M.D. y López, A.B. (2017). De la realidad del aula a la realidad profesional: créditos prácticos integrados para la formación de competencias en

educación social. *Revista de Innovación y Buenas Prácticas Docentes*, (3), 46-52. http://www.uco.es/ucopress/ojs/index.php/ripadoc/article/view/9963/9431

González, M.ª. D. y Campos, A. (2014). *Intervención docente en educación física en secundaria y en el deporte escolar*. Síntesis.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23-35.

Hernández, J. L. y Velázquez, R. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. Grao.

IES Antonio Machado (2021). *IES Antonio Machado*. Recuperado el 28 de marzo de 2021 de http://iesmachado.org/web%20insti/index_v8.php

Instituto Nacional de Estadística (1 de enero, 2020). *Número total de habitantes en Alcalá de Henares 2020*. Recuperado de https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2881

Johnson, D.W., Johnson, R.T. (1999). *Aprender juntos y solos. Aprendizaje cooperativo, competitivo e individualista.* Aique.

Kalazich Rosales, C., Valderrama Erazo, P., Flández Valderrama, J., Burboa González, J., Humeres Terneus, D., Urbina Stagno, R., ... y Valenzuela Contreras, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, (AHEAD), 0-0.

Lillo Espinosa, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71.

López Pastor, V. M., y Pérez Pueyo, Á. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. León: Universidad de León, 2017.

Lucea, J. D. (1994). *El currículum de la educación física en la reforma educativa* (Vol. 106). Inde.

Lucea, J.D. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Inde. Barcelona.

Luque, D., Luque, M.J. y Rodríguez, G. (2014). Adecuación del currículum al alumnado universitario con discapacidad: un estudio de caso. *Revista Iberoamericana de Educación Superior, 5* (12), 101-116.

Maeso, P. P. (2013). El alumnado de 14 a 16 años y su entorno familiar: tipos de dinámicas y ambientes familiares, estilos parentales. *Acciones e Investigaciones Sociales*, (33), 115-138.

Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J. K., Salam, R. A., y Lassi, Z. S. (2021). Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, *18*(7), 3432. https://doi.org/10.3390/ijerph18073432

Méndez, M. P. (2009). Educación física y diabetes. *Revista Innovación y experiencias educativas*, (21), 1-9.

Molina, J. (1999). *Estrategias metodológicas en la enseñanza de la Educación Física Escolar.* INDE.

Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los Estilos de Enseñanza.* Hispano Europea. Barcelona.

Moya, A.M. (2010). Recursos didácticos en la enseñanza. *Innovación y experiencias educativas*, (26). https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_26/ANTONIA_MARIA_MOYA_MARTINEZ.pdf

Mujika, I., y Padilla, S. (2000). Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part II. *Sports Medicine*, *30*(3), 145-154.

Obrador, M. E. M. S., y Campus-Rius, J. (2019). Gamificación en Educación Física. Reflexiones y propuestas para sorprender a tu alumnado. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (427), 135-136.

Organización Mundial de la Salud, (2020). Alocución de apertura del Director General de la OMS en larueda de prensa sobre la COVID-19celebrada el 16de marzo de 2020. Disponible en: https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---16-march-2020

Palomar, M.J. (2010). La importancia de la programación didáctica en el proceso enseñanza aprendizaje en la educación secundaria obligatoria. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, *29*(145), 1-8

Pérez, J.J. (2010). Los criterios de calificación en el área de Educación Física. *efdeportes*, (150). https://www.efdeportes.com/efd150/los-criterios-de-calificacion-en-educacion-fisica.htm

Perkins, D. (1999). The many faces of constructivism. *Educational Leadership, 57*(3), 6-11.

Rodríguez, A. C., Valenzuela, A. V., y Martínez, B. J. S. A. (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (43), 83-96.

Rosa, A., García-Cantó, E., Pérez, J. J (2019). Métodos de enseñanza en educación física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. *Trances,11*(1):1-30.

Sánchez-Alcaraz, B. J., Gómez-Mármol, A., Valero Valenzuela, A., De la Cruz Sánchez, E., y Díaz Suárez, A. (2016). El Modelo de Responsabilidad Personal y Social a través del deporte como propuesta metodológica para la educación en valores en adolescentes. *Espiral. Cuadernos del Profesorado, 9*(18), 16-26. Disponible en: http://www.cepcuevasolula.es/espiral

Sánchez-Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la EF y el deporte.* Madrid: Gymnos.

Sicilia, A. y Delgado, M.A. (2002). *Educación Física y Estilos de enseñanza*. Inde.

Siedentop, D. (1996). Valuing the physically active life: Contemporary and future directions. *Quest,48*, 266-274.

Siedentop, D., Hastie, P. A. y Van der Mars, H. (2011). *Complete guide to Sport Education* (2nd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics.

Viciana, J. (2001). El proceso de la planificación educativa en educación física. La jerarquización vertical y horizontal como principios de su diseño. *efdeportes*, (32). https://www.efdeportes.com/efd32/planif2.htm

Villalobos, J. (2003). El docente y actividades de enseñanza/aprendizaje: algunas consideraciones teóricas y sugerencias prácticas. *Educere, 7*(22), 170-176.

Weinek, J. (2001). Salud, ejercicio y deporte: activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto. Barcelona: Paidotribo.

15. Anexos

Anexo 1. Unidad didáctica.

1.INTRODUCCIÓN

La siguiente unidad didáctica va orientada hacia la enseñanza de las técnicas básicas, los elementos de seguridad y los conocimientos de la escalada horizontal y vertical. Se trata de una unidad didáctica dirigida a los alumnos de 4º ESO B del instituto Antonio Machaco (Alcalá de Henares), en la que hay 24 alumnos (13 chicas y 11 chicos). La unidad didáctica será la número 5 de la programación de aula, ubicada en el segundo trimestre y titulada *"Trepando como las lagartijas"*. Está compuesta por 8 sesiones que irán desde el 11 de enero hasta el 3 de febrero. Esta modalidad deportiva ha sido trabajada anteriormente en 2ºESO siguiendo la legislación de la comunidad de Madrid, respecto a la educación en secundaria. Pertenece al bloque 4 "Actividades en medio no estable: escalada"

A través de esta unidad didáctica se trabajarán la mayoría de las competencias clave como la competencia digital por medio del uso del aula virtual y otras herramientas digitales o como la competencia lingüística mediante la realización de un cuaderno de aprendizaje y el empleo del vocabulario específico de escalada. A su vez, a partir de los contenidos trabajaremos contenidos transversales como el respeto por el medio ambiente, la responsabilidad en el trabajo en grupo, la educación cívica o la igualdad entre muchos otros.

En cuanto a la progresión metodológica, se ha querido trabajar desde lo simple a lo complejo para controlar al grupo-clase y que todos los alumnos realicen las actividades propuestas de manera segura y sintiéndose lo más cómodos posibles. Por ello, empezamos trabajando desde la pared sin cuerda y poca con altura, hasta terminar con la escalada clásica en vertical. Además, esta unidad didáctica se basa en el modelo pedagógico "educación aventura" que potencia la autonomía, responsabilidad, motivación hacia la modalidad deportiva, cooperación y superación personal.

Señalar que, los contenidos teóricos serán subidos a la plataforma virtual para que los revisen antes de cada sesión y utilicen la terminología y conocimientos durante las sesiones y en su cuaderno de aprendizaje por medio del flipped classroom.

2.CONTEXTUALIZACIÓN

En lo que se refiere a 4º ESO B, está integrado por 24 alumnos (13 chicas y 11 chicos). Todos ellos pertenecen al itinerario C, que corresponde al de artes, todos los alumnos

comparten la mayoría de las asignaturas, aunque en alguna optativa específica pueden coincidir con otras ramas.

Esta unidad didáctica se ubica al principio del segundo trimestre. Se compone de 8 sesiones, todas ellas se impartirán en el horario normal del curso los lunes y miércoles con una duración de 55 minutos. La temporalización de la unidad didáctica será del 11 de enero al 3 de febrero.

Esta unidad didáctica requiere de más exigencia por parte del docente en la planificación y organización de las actividades y recursos, debido al contenido impartido, por ello utilizaremos el aula virtual para colgar los contenidos teóricos y el manual de prácticas del alumno, dónde consultará y registrará su aprendizaje intentando aumentar el predominio motriz y minimizando el tiempo perdido por la teoría.

La unidad didáctica se desarrollará en las instalaciones del gimnasio en la parte del rocódromo y una clase se desarrollará en el aula del pabellón con proyector. El uso de la parte del rocódromo no supone ningún impedimento debido a la organización durante el inicio de curso con el resto de los profesores del uso de las instalaciones.

3.OBJETIVOS

Con esta unidad didáctica se pretende conseguir los objetivos generales de etapa establecidos en el D. 48/2015, de 14 de mayo (Anexo 2). A su vez, será importante relacionarnos con los objetivos didácticos de la unidad didáctica y los objetivos de las sesiones ambos planteados por el docente (Tabla 1).

Tabla 1. Relación entre los objetivos generales de etapa, los objetivos didácticos y los objetivos de sesiones de la UD "Trepando como las lagartijas"

Objetivos didácticos	Objetivos de sesiones	O.G. E
I. Identificar los elementos técnicos básicos para el desarrollo de la escalada en horizontal y vertical.	6,11,14,19,33	b)

II. Conocer el material básico necesario para escalar en rocódromo.	1,2,25,28	b), h)
III. Dominar los nudos básicos de seguridad y protección en la escalada y nudos más complejos que se utilizan en actividades en la naturaleza.	3,5,8,9,20	b), f), g), k)
IV. Aprender y realizar una travesía en horizontal y vertical aplicando las habilidades técnicas de escalada.	10,13,18	b), g), k)
V. Realizar de manera correcta las maniobras de frenado y rapel en la escalada en vertical.	29,31,32	b), g), k)
VI. Valorar la correcta utilización del medio natural en la realización de cualquier actividad física en él, respetando las normas para su conservación.	22,23, 24	i), h)
VII. Mostrar autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza, adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias.	4,12,16,35,36	a), d), g), k)
VIII. Aceptar las propias posibilidades y las de los compañeros en la práctica de las diferentes tareas y actividades.	17,27	a), d), g), k)
IX. Trabajar en equipo desde la ayuda y el respeto, disfrutando de la actividad.	7,15,21,26,30,34	a), c), d)

4.COMPETENCIAS CLAVE

La unidad didáctica debe contribuir a la adquisición de competencias clave para que se adecúe a la normativa vigente del RDL 1105/2014, de 26 de diciembre, así como a la O. ECD/65/2015, de 21 de enero. Desde la Educación física y en concreto en esta unidad didáctica se trabajarán las siguientes:

- **Competencia lingüística (CL).** El objetivo es que los alumnos conozcan y utilicen el vocabulario específico del contenido de escalada, tanto de manera oral en las clases como por escrito al rellenar el cuaderno de aprendizaje.
- **Aprender a prender (AA).** Aplicando de manera adecuada las diferentes habilidades específicas de la escalada en situaciones motrices diferentes y aprendiendo a valorar y animar a sus compañeros
- **Competencia digital (CD).** Se fomentará el uso de herramientas digitales como, por ejemplo, el uso del aula virtual para colgar apuntes, vídeos o explicaciones y para realizar cuestionarios.

- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE).** Es la competencia principal que trabajamos en nuestra unidad didáctica con el objetivo de conseguir que los alumnos resuelvan situaciones prácticas tanto a nivel individual como colectivo de manera autónoma y mostrando un compromiso y responsabilidad con la tarea.
- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).** Mostrando una actitud participativa en el desarrollo de actividades en el medio natural y todo lo que engloba la práctica de ejercicio al aire libre.
- **Competencias sociales y cívicas (CSC).** En todas las sesiones, el respeto, la cooperación, la igualdad, la inclusión, la superación personal y el trabajo en equipo serán valores que se trabajarán.

5.CONTENIDOS

Partiendo de la jerarquización vertical realizada en la programación de aula desde el D. 48/2015, de 14 de mayo, y los contenidos establecidos por el departamento de Educación Física, se han concretado para esta unidad didáctica los siguientes contenidos específicos del **bloque de actividades en medio no estable, escalada:**

4.1. Práctica de la actividad de escalada en horizontal sin cuerda (Boulder) y vertical de top y conocimiento de las diferentes técnicas básicas.

4.2. Medidas de seguridad en la práctica de la escalada tanto en horizontal como en vertical y conocimiento del protocolo de "checking" por parte del asegurador y escalador.

4.3. Conocimiento del impacto social y medioambiental que tiene la escalada y concienciación sobre el cuidado de este.

6.METODOLOGÍA

Para desarrollar esta unidad didáctica nos basaremos en los principios educativos básicos de Sánchez Bañuelos (1986, p.6):

- **Enseñanza para el mejor conocimiento de uno mismo.** La escalada va a ayudar a que nuestros alumnos sean conscientes de las posibilidades de mejora que tienen en un medio diferente al que están acostumbrados.
- **Enseñanza activa.** El alumno activará su propio proceso de aprendizaje trabajando desde sus capacidades de percepción, cognición y ejecución para resolver los problemas planteados por el profesor.
- **Enseñanza emancipatoria.** La escalada nos permitirá ir dándole a nuestro alumnado más responsabilidad en la realización de las tareas y en la seguridad

durante las mismas, poco a poco, trabajando también la capacidad de toma de decisiones.

Además de seguir estos principios básicos educativos, seguiremos el modelo pedagógico "Educación Aventura" partiendo de los elementos fundamentales presentados por Fernández-Río et al. (2016):

1. *Resolución de problemas.* Iremos planteándole a nuestro alumnado durante la UD una serie de problemas que tendrán que resolver.
2. *Superación de barreras.* No solo de orden físico, también personales y mentales. El miedo forma parte de ellas y el contenido de escalada ayudará a superarlo.
3. *Cooperación.* La UD está planteada para que muchos de esos problemas propuestos se logren superar de la manera más sencilla a través de la cooperación entre compañeros, como los problemas planteados de cabuyería en la sesión 5.
4. *Uso creativo de espacios y materiales.* El desarrollo del contenido de escalada nos obliga como docentes a ser creativos y eficaces respeto al uso de recursos y materiales para intentar conseguir el mayor tiempo de compromiso motriz y aprendizaje por parte del alumnado. En nuestro caso usaremos las espalderas además de la parte del rocódromo para aumentar la práctica motriz.
5. Contexto lúdico. La mayoría de las actividades se desarrollarán en un ambiente de juego y festivo con el objetivo de motivar a los estudiantes y disminuir el miedo o la presión de este tipo de actividades. Por ejemplo, en la sesión 4 solo trabajamos a partir de juegos, o en el calentamiento de las diferentes sesiones desarrolladas.

Por último, la progresión metodológica del contenido de escalada se seguirá a partir de una adaptación del programa propuesto por Rhonke (1989):

- Actividades con desplazamientos desconocidos. (Familiarización)
- Actividades para romper sus inhibiciones. (Ejercicios y práctica)
- Actividades de comunicación. (Juegos y actividades)
- Actividades para resolver problemas. (Juegos, ejercicios, cabuyería)
- Tareas para crear confianza y que puedan afrontar los retos del grupo. (Juegos o ejercicios grupales)
- Actividades con elementos y situaciones con cuerdas. (Escalada vertical)
- Actividades con problemas individuales, donde se incluyan elementos con cuerdas a cierta altura. (Escalada vertical)

Esta progresión empezará con una familiarización y un proceso de experimentación de sensaciones escalando en horizontal, y poco a poco se irá aprendiendo de manera progresiva las diferentes habilidades técnicas de la escalada, para finalmente, terminar escalando en vertical con cuerdas y el respectivo material. Además, los ejercicios de confianza y el protocolo de seguridad irán consolidándose según vaya avanzando la unidad didáctica.

A continuación, en la tabla 2, se refleja a modo resumen la intervención metodológica seguida en esta unidad didáctica, siendo detallada también en cada sesión.

Tabla 2. Metodología utilizada en la unidad didáctica de escalada

Métodos de enseñanza	Deductivo	Inductivo
Técnicas de enseñanza	Instrucción directa	Indagación o descubrimiento
Estilos de enseñanza	Mando directo Asignación de tareas	Resolución de problemas. Lluvia de ideas.
Estrategias de enseñanza	Globales, analíticas y mixtas.	
Modelo pedagógico	Educación aventura.	
Organización de la clase	Grupos de 6, parejas, tríos y de 4.	
Canales de comunicación	Visual, auditivo y kinestésico-táctil.	
Tipos de feedback	Descriptivo, explicativo, retardado, terminal, evaluativo, prescriptivo y afectivo, ayudas visuales, demostraciones, individual, grupal y masivo.	

7.RECURSOS DIDÁCTICOS

Tabla 3. Recursos didácticos empleados en la unidad didáctica partiendo de González Rivera y Campos-Izquierdo (2014). Elaboración propia.

Espaciales	Materiales	Humanos
Rocódromo indoor interior (Pabellón) Gimnasio zona con proyector.	**Medios impresos:** cuaderno de aprendizaje (manual de buenas prácticas) y fichas de observación. **Medios visuales fijos proyectados**: presentación de diapositivas, vídeo proyecto ClimbAid. **Recursos sonoros:** altavoz ordenador. Recursos soporte: pizarra, proyector, ordenador e impresora. **Propios de la Educación Física:** arneses, cascos, grigris, cuerdas largas de escalada, cuerdas cortas escalada, bancos suizos, colchonetas, quitamiedos, aros, adhesivos de colores, tizas, ruleta de la suerte reciclable, pañuelos, petos, pelotas de tenis, cesta y balones goma espuma. **Otros:** gafas graciosas.	1 profesor de Educación Física. 1 técnico de escalada nivel II. 2 monitores de escala de BoulderZone Alcalá 24 alumnos.

8.TRATAMIENTO TRANSVERSAL

Desde Educación Física se tiene como objetivo la transmisión y puesta en práctica de valores y competencias que abordan aspectos cognitivos, motrices, afectivos y sociales para lograr desarrollar las capacidades de los alumnos/as para ser ciudadanos plenos.

En base a los elementos transversales establecidos en el D.48/2015, del 14 de mayo, se presenta los desarrollados en esta unidad didáctica:

- **Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, comunicación audiovisual y las tecnologías de la información.** En todas las sesiones se fomenta el respeto, tolerancia o empatía en la comunicación entre el alumnado. La comunicación escrita y oral, se desarrolla a partir de la terminología específica de escalada. Las TIC se trabajan desde la plataforma virtual.
- **Igualdad entre hombres y mujeres. Educación para la paz. Prevención de la violencia de género y racismo. Igualdad de trato y no discriminación.** Se trabaja por grupos heterogéneos mixtos. Se valorará y evaluará la no discriminación por niveles diferentes de capacidades físicas durante las clases, y el ayudar a compañeros cuando lo necesiten. Se fomenta el dialogo, compañerismo y respeto desde actividades que generan diferentes puntos de vista entre los miembros del grupo.
- **Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo.** Durante toda la UD se trabaja por grupos, por ello, se fomentará al trabajo en equipo y la cooperación. Muchas actividades se desarrollan a partir del estilo de enseñanza resolución de problemas, lo cual, fomenta la creatividad e imaginación para dar solución a un problema. En el calentamiento, cada día, será un grupo quien dirija y tome la iniciativa.
- **Desarrollo sostenible y medio ambiente.** Se desarrolla con las actividades propuestas sobre el impacto social y ambiental que tienen deportes de aventura como la escalada en el medio natural.
- **Actividad física y salud.** Se fomentará la promoción de actividad física diaria con el contenido de escalada, dándoles la posibilidad de continuar practicándolo como actividad extraescolar o a partir de la escuela de escalada BoulderZone en Alcalá.

9.ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

- **Actividades de motivación:** La experiencia con una escaladora profesional durante tres sesiones, la sesión de juegos dónde compiten entre varios equipos y las últimas

sesiones de la UD dónde practican escalada vertical con cuerda y siguiendo las indicaciones de profesionales.

- **Actividades de iniciación:** en la primera sesión se realiza una lluvia de ideas para averiguar los conocimientos previos de escalada y ver sus motivaciones e intereses. Además, en la charla teórica con la escaladora a través de la actividad de familiarización con el material de escalada se valora la habilidad y conocimientos de los alumnos para adaptar las siguientes sesiones.
- **Actividades de desarrollo:** son todas las actividades que se realizan para conseguir los objetivos específicos establecidos, por ejemplo, actividades para trabajar las habilidades técnicas específicas de escalada.
- **Actividades de consolidación:** el calentamiento específico de escalada se reparte durante todas las sesiones aumentando la complejidad. Además, se realiza actividades extra relacionadas con el protocolo de seguridad en escalada para asegurar este contenido tan importante durante las sesiones.
- **Actividades de refuerzo:** con el objetivo de recordar algún tema que no ha quedado claro. Durante las clases se va recordando aspectos claves y resolviendo las dudas que no hayan quedado claras. Se reforzará algunos aspectos concretos de habilidades técnicas específicas o algún aspecto de seguridad que no se realice correctamente.
- **Actividades de ampliación:** alumnos que ya realicen los retos propuestos por el profesor, se le ampliará la dificultad. Por ejemplo, si ya realiza la travesía sin caerse y siguiendo las habilidades técnicas, se le propone realizarla utilizando solo presas del mismo color para aumentar la dificultad.
- **Actividades de profundización:** están diseñadas para los alumnos/as quieran indagar más sobre algún contenido o trabajo. De manera voluntaria, podrán buscar más información sobre el proyecto ClimbAid para realizar mejor su reflexión del proyecto o sobre el impacto ambiental de la escalada.
- **Actividades de síntesis:** se llevará a cabo a través del manual de buenas prácticas, dónde se recoge una síntesis de todo lo visto en la UD, además de los supuestos prácticos de los contenidos.

10.RELACIONES CON EL RESTO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Esta unidad didáctica guarda relación con la siguiente:

- **UD.10. Oriéntate:** en esta unidad didáctica se transfieren los aspectos de respeto y cuidado del medio ambiente en las actividades de ocio y recreación al aire libre, además se seguir utilizando la terminología específica de los deportes de aventura.

11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En el siguiente apartado se indica como se va a responder ante la diversidad de situaciones y alumnos con los que se va a trabajar en esta UD. Se recalca que con esta inclusión se permite que estos alumnos puedan conseguir los objetivos mínimos plateados en las mismas condiciones que el resto de sus compañeros.

Alumnos lesionados de corta duración: se aplicarán las medidas de: *conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas*, *desarrollo de estilos participativos* y *modificación de determinados elementos de juego*, a través, de las siguientes acciones:

- Realizar el manual de buenas prácticas y rellenar las fichas de coevaluación y observación, utilizando el tiempo que necesite para realizarlo.
- Ayudar a sus compañeros en las diferentes actividades de escalada de visualización, técnica o superación, dándoles indicaciones que le ayuden a conseguir su objetivo.
- Ayudante del profesor durante las sesiones, ayudándole a preparar los diferentes ejercicios y a pensar y modificar algún ejercicio con alguna variante.
- En caso, de no poder adaptar las acciones mencionadas anteriormente, realizar la ficha de sesión relacionada con las actividades y los contenidos dados en clase para conseguir los objetivos propuestos. (Anexo 13)

En el caso de los **alumnos lesionados de larga duración** y de alta gravedad dónde no se pueda aplicar las medidas anteriores se trabajará a través del aula de informática en la plataforma virtual con los contenidos teóricos colgados y a través de supuestos prácticos propuestos por el profesor de manera teórica, aplicando la medida de *adaptación de espacios, tiempos y recursos didácticos.* Por ejemplo, en la clase de habilidades técnicas, mirará la teoría colgada, tendrá que ver un vídeo y responder a las preguntas planteadas (Anexo 1.12), sin embargo, la sesión 5 la podrá realizar con sus compañeros y también podrá realizar algunas partes del manual de buenas prácticas. Además, se le planteará posponer algunas pruebas de evaluación físicas cuando se reincorpore para asegurar la consolidación de los contenidos y competencias, aplicando la medida de *adaptar las pruebas de evaluación.*

Alumnos que no asisten a clase y no justifican sus faltas, *se aplican las medidas de evaluación y diagnóstico del alumno y trabajo coordinado del profesor.* Lo primero nos pondremos en contacto con la familia y el alumno e intentaremos dialogar y buscar una solución para conseguir que el alumno retome las clases y que sea consciente de la importante que es asistir a clase, es importante, que sean rápidas estas acciones porque esta unidad didáctica es la primera del trimestre y tenemos que intentar enganchar al alumno a las dinámicas de clase. Por otro, se realizará un trabajo con el resto de los profesores para buscar posibles soluciones o medidas y realizar un seguimiento del caso.

Alumno que no asiste a clase y tiene causas justificadas, *se aplican las medidas de evaluación y diagnóstico del alumno y adaptación de la programación*. Compartirá la misma dinámica que el alumno con una lesión grave de larga duración en lo que respecta a las actividades teóricas y a los trabajos desde la plataforma virtual (Anexo 1.12), pero le propondremos alguna actividad física que pueda realizar desde casa en caso de que no tenga problemas físicos, como podría suceder con un alumno aislado por una situación de Covid-19.

Alumnos con indumentaria inadecuada, *se le aplicará la medida de planificación y desarrollo de actividades de profundización.* Realizará la misma ficha de sesión (Anexo 13) que los lesionados en el caso que sea su tercer día sin venir con una ropa adecuada o que no se pueda adaptar ninguna actividad de la sesión a tu indumentaria. Esta ficha de sesión tendrá un apartado extra a diferencia de los lesionados, que será una actividad de profundización propuesta por el profesor.

Alumno diabético tipo I, se le aplicará las siguientes medidas: *evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno, adaptación programación y desarrollo es estilos de enseñanza que favorezcan la participación.* Aunque la evaluación inicial, ya se hizo en el primer trimestre, es recomendable hacer una segunda evaluación en esta unidad por el contexto de la navidad, en el cual, es un periodo dónde puede haber más desequilibrios en los niveles de azúcar por todo lo que engloba este periodo festivo, por eso, será muy importante preguntarle en qué estado está y si ha tenido últimamente picos de azúcar o hipoglucemias. Además, se le avisará, por si quiere cambiar la zona de pinchazo de la insulina, ya que, se va a trabajar bastante con los brazos y va a haber situaciones más arriesgadas de caídas que en otras unidades didácticas. En caso de no poder hacer la parte física de la sesión se le dará un rol de observador y ayudante del profesor y compañeros, que no requiera de mucha fatiga física y mental.

12.USO DE LAS TIC EN LA UNIDAD DIDÁCTICA

Siguiendo los principios establecidos en la programación, esta unidad didáctica está ligada al uso de las TIC. En concreto, vamos a integrarlas a través de la plataforma virtual subiendo contenidos específicos y vídeos de escalada y por medio de la realización de alguna actividad como el cuestionario online o la evaluación anónima de la práctica docente y de la UD. Además, en la charla con la escaladora profesional utilizaremos diferentes recursos digitales para conseguir transmitir los contenidos de escala.

13.EVALUACIÓN

En este apartado se desarrollará la evaluación de la unidad didáctica, en base a los diferentes criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, criterios de calificación, instrumentos, tipos y medidas de recuperación que se utilizarán en la UD.

Criterios y estándares de aprendizaje evaluables.

Esta unidad didáctica se evaluará siguiendo los criterios y estándares de aprendizaje del D.48/2015, del 14 de mayo, de la Comunidad de Madrid. A su vez, estos estándares se concretan por medio de una serie de indicadores que están relacionados con las competencias, objetivos y contenidos (Tabla 4). Además, se relaciona los elementos del currículo con los porcentajes de calificación e instrumentos de cada ámbito

Tabla 4. Relación de criterios de aprendizaje con los elementos del currículum unidad didáctica 5.

Criterios de evaluación**	Estándares de aprendizaje	Indicadores	CC	Contenidos**	O.G. E	Objetivos didácticos**
1	1.1	32	AA	4.1 y 4.2.	b) g) k)	I, II, IV, VII y VIII
		50	SIEE			
	1.3	52	SIEE	4.1 y 4.2.	a) g) k)	III, V, VII
		53	SIEE			
3	3.4	51	SIEE	4.1,4.2 y 4.3.	a) b) h) k)	I, II, III, VI, IX
	3.5	1	CL			
	3.6	50	SIEE			
8	8.1	36	AA	4.1,4.2 y 4.3.	a) c) d)	VIII, IX
		44	CSC			
	8.2	41	CSC			
9	9.2	23	CMCT	4.1,4.2 y 4.3.	h) k) i) f)	VI, IX
	9.3	10	CL			
		47	CSC			
10	10.1	40	AA	4.1 y 4.2.	a) b)	III, V, VII, IX
		48	CSC			
		49	CSC			
11	11.1	4	CL	4.1,4.2 y 4.3.	a) b) c) d)	VII, VIII, IX
		37	AA			
	11.2	5	CL			
		43	CSC			
12	12.2	3	CL	4.1,4.2 y 4.3.	a) b) e) h) i)	I, II, IX
		24	CD			
	12.3	25	CD			

Tabla 5. Relación de criterios de aprendizaje con los elementos del currículum unidad didáctica 5 y los criterios de calificación

Criterios de evaluación**	Estándares de aprendizaje	Indicadores	Ponderación			Calificación final	
			S (20%)	SH (50%)	SS (30%)	Instrumentos	Puntuación (%)
1	1.1	32		25%		Escala numérica (coevaluación), lista de control, registro de los acontecimientos y rúbrica	__%
		50	5%			Rúbrica	__%
	1.3	52			5%	Lista de control	__%
		53		5%		Rúbrica (autoevaluación)	__%
3	3.4	51		5%		Cuaderno de campo alumnos y rúbrica	__%
	3.5	1	7%			Cuestionario final y cuaderno de campo	__%
	3.6	50	5%			Rúbrica	__%
8	8.1	36			2%	Lista de control	__%
		44			2%	Lista de control	__%
	8.2	41			2%	Lista de control	__%
9	9.2	23			2%	Lista de control	__%
	9.3	10		5%		Cuaderno de campo alumnos y rúbrica	__%
		47			2%	Cuaderno de campo alumnos y rúbrica	__%
10	10.1	40		5%		Rúbrica (autoevaluación)	__%
		48			2,5%	Lista de control	__%
		49			2,5%	Lista de control	__%
11	11.1	4			2%	Lista de control	__%
		37			2%	Lista de control	__%
	11.2	5			2%	Lista de control	__%
		43			2%	Lista de control	__%
12	12.2	3	3%			Lista de control	__%
		24		5%		Lista de control	__%
	12.3	25			2%	Lista de control	__%

Tipos de evaluación

Los tipos de evaluación que se utilizarán siguen la clasificación de González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014) y son los siguientes:

- **Heteroevaluación por parte del docente.** Se utiliza para evaluar las habilidades técnicas específicas de escalada, al igual que los aspectos cognitivos y afectivos de los alumnos durante la UD.
- **Heteroevaluación por parte del alumno.** Se utiliza un cuestionario final anónimo ofrecido por el profesor en la plataforma virtual tras finalizar la UD, para conocer aspectos mejorables de la UD y para conocer como ha sido su práctica docente.
- **Coevaluación.** Se emplea para evaluar las habilidades específicas en escalada de travesía, trabajando así elementos teóricos y afectivos como observar e identificar errores o movimientos adecuados y aprender a comunicárselo al compañero.
- **Autoevaluación.** Se lleva a cabo en las sesiones finales para que los alumnos sean conscientes de su evolución y progreso durante las sesiones tanto a nivel conceptual como procedimental. y como medio de evaluación de escala en vertical.

Instrumentos de evaluación

Los instrumentos empleados en las diferentes sesiones de la unidad didáctica son los siguientes:

- **Escala numérica:** evaluar la técnica de las habilidades específicas en travesía de los compañeros.
- **Lista de control:** evaluar la parte actitudinal, las habilidades técnicas en el circuito de travesía y la parte de cabuyería, llevar un control y seguimiento de asistencia de los alumnos y de su comportamiento en clase y respeto de las normas Covid-19 y para realizar la autoevaluación de la propia práctica docente.
- **Rúbrica:** para evaluar el cuaderno de aprendizaje y la manera de evaluar de los alumnos/as. Para los alumnos como una autoevaluación de las habilidades técnicas y aspectos del asegurador en escalada en vertical.
- **Registro de acontecimientos:** para evaluar la progresión y mejora en la escalada en vertical y para llevar un seguimiento del aprendizaje de los nudos.
- **Cuaderno de campo:** para registrar y consolidar los aprendizajes de los alumnos/as.

- **Cuestionarios:** cuestionario final online como síntesis y consolidación de los contenidos vistos en clase y cuestionario de heteroevaluación de los alumnos al docente y a la unidad didáctica.

Criterios de calificación

Tabla 6. Criterios de calificación empleados en la UD.5

SABER 20%	Realizar la coevaluación a un compañero por medio de una rúbrica. Técnica.
	Cuestionario online final. Conceptos escalada.
	Cuaderno de aprendizaje. Conceptos escalada técnica y teoría.
	Comprender y entender los diferentes contenidos del aula virtual. Teoría.
SABER HACER 50%	Examen práctico circuito en travesía, coevaluación y registro acontecimientos.
	Autoevaluación técnica de escalada en vertical y seguridad.
	Cuaderno de aprendizaje, parte práctica. Realiza tarea y trabajo impacto ambiental.
	Uso del aula virtual como medio de aprendizaje.
SABER SER 30%	Comportamiento durante las clases.
	Respeto a las normas sociosanitarias establecidas.
	Valores (respeto a los compañeros, colabora, se muestra participativo, tiene iniciativa, aporta ideas creativas o evita conflictos)
	Superación y esfuerzo ante diferentes situaciones motrices.

Siguiendo los principios de nuestra programación, estos criterios de calificación esta sometidos en función de cada alumno, es decir, en caso de encontrar un caso específico de diversidad como pueden ser alumnos que no asisten a clase por covid-19 los porcentajes asignados a cada saber pueden ser modificados otorgando mayor o menos carga dada las limitaciones personales.

Medidas de recuperación.

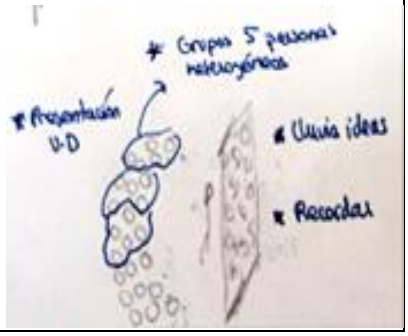
Se establecen las siguientes medidas de recuperación según los ámbitos que no superen los mínimos establecidos:

- *Cognitivo:* tendrán otra oportunidad para entregar las tareas o superar el examen.
- *Motor:* se harán las pruebas prácticas suspendidas en la UD, si es necesario con algunas modificaciones para beneficiar siempre al alumnado.
- *Afectivo-social:* el profesor se reúne con el alumno y le expresará los puntos a mejorar y si los corrige en la siguiente UD, se recuperará esta parte.

14.SESIONES

A continuación, en las tablas 7.1. a la 7.8. se detallan sesiones que componen la unidad didáctica.

<table>
<tr><td colspan="2">5.UD: “Trepando como las lagartijas”</td><td>8 sesiones</td><td colspan="2">11-01-21 / 2º Trimestre / SESIÓN 1:</td><td>4º B</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objetivos específicos sesión</td><td>O.G. E</td><td>Contenidos</td></tr>
<tr><td colspan="4">1. Evaluar el punto de partido del alumnado.
2. Experimentar y tener el primer contacto con la escalada
3. Conocer las normas básicas de seguridad a seguir durante la UD.
4. Establecer la dinámica de calentamiento para la UD.</td><td>a), b), c), d), e), g), k)</td><td>4.1 y 4.2.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Competencias Clave</td><td colspan="2">CL, CMCT, CD, AA, CSC</td></tr>
<tr><td colspan="6">Metodología</td></tr>
<tr><td>Métodos de enseñanza</td><td>Técnicas de enseñanza</td><td>Estilos de enseñanza</td><td>Estrategias de aprendizaje</td><td colspan="2">Modelo pedagógico</td></tr>
<tr><td>Deductivo

Inductivo</td><td>Instrucción directa y descubrimiento o indagación.</td><td>Lluvia de ideas, mando directo, resolución de problemas y asignación de tareas.</td><td>Analítica y global.</td><td colspan="2">Educación aventura</td></tr>
<tr><td colspan="6">Recursos didácticos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Espaciales</td><td>Materiales</td><td colspan="3">Humanos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Rocódromo indoor pabellón y zona verde exterior.</td><td>Pañuelos de colores.</td><td colspan="3">24 alumnos y un profesor</td></tr>
<tr><td colspan="6">Tratamiento transversal</td></tr>
<tr><td colspan="6">Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Atención a la diversidad</td></tr>
<tr><td colspan="6">Alumno diabético: evaluación inicial de su estado después de navidades, si esta todo bien ninguna medida a tomar. Alumnos lesionados o sin indumentaria: participan en la primera parte conceptual sin ningún problema y en la segunda parte recogerán por escrito el calentamiento específico y pensarán en una variante más compleja para añadir al circuito de travesía. No asisten: se les sube el contenido al aula virtual para que lo lean y realicen una actividad.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Actividades de enseñanza y aprendizaje</td></tr>
<tr><td colspan="6">PARTE INICIAL (15 min)</td></tr>
<tr><td colspan="3">➢ Presentación de la Unidad didáctica y explicación del sistema de calificación.
➢ Dinámica de lluvia de ideas para chequear los conocimientos previos de escalada.
- ¿Alguien tiene algún conocimiento de escalada?
- ¿Os acordáis de alguna cosa de cuando hicisteis escalada en 2ºESO?
- ¿Conocéis que materiales se utilizan para escalar?
- ¿Sabes que es un rocódromo? ¿Y un Boulder?
- ¿Sabéis cómo se llaman dónde apoyáis los pies para escalar?</td><td colspan="3"> 
</td></tr>
</table>

- *¿Os gusta este contenido? ¿Quién está motivado para empezar esta UD?*

➢ Explicación de la técnica básica y elementos de seguridad imprescindibles durante toda la UD en travesía y vías, haciéndoles pensar en la solución a través del descubrimiento guiado.
➢ Formación de grupos de trabajo de 6 personas. (4 grupos en total de trabajo, grupo 1, grupo 2, grupo 3 y grupo 4)

PARTE PRINCIPAL (35 min)

➢ Explicación de la dinámica de calentamiento para la UD:
- <u>Parte cardiovascular- Juego **"pillapilla altura"**</u>

Se la ligan 2 o 3 personas y tienen que ir a pillar a sus compañeros. Los compañeros pueden salvarse si se suben a una espaldera o al rocódromo. Pueden estar solo 3 segundas en altura. Variantes: que solo se puedan sujetar con una pierna, mano, estar en dos apoyos…

- <u>Movilidad articular, tren superior</u>

Se irá de abajo hacia arriba con la dinámica que hemos estado siguiendo durante todo el curso, pero incidiremos más en el tren superior trabajando hombros, manos y espalda.

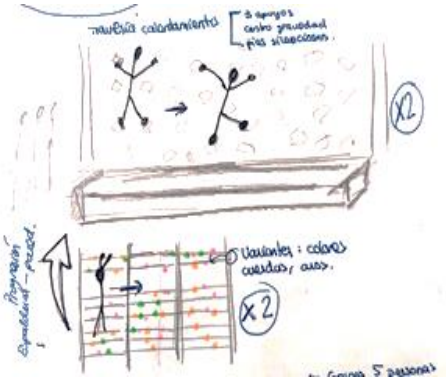
- <u>Travesía espalderas y rocódromo</u> (No caerse, movimientos básicos)

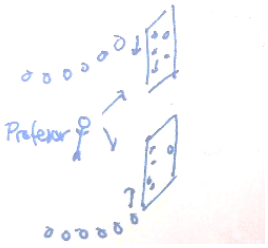
Primero organizaremos la clase en dos grupos (por ejemplo, 1 y 2 juntos y el 3 y 4). Cada grupo se coloca en una fila al principio de la pared y va saliendo de uno en uno a realizar a travesía con el objetivo de no caerse. Al ser la primera vez que muchos experimentan esta sensación realizar el ejercicio con la ayuda de un compañero en el caso de que se caiga sentir más seguridad.

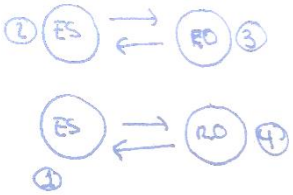
Después de experimentar la sensación establecernos la dinámica de calentamiento para el resto de las sesiones. En el calentamiento se trabajará una travesía en espaldera y otra en rocódromo:

- **Espaldera:** tendrán que realizar la travesía sin caerse y llegar al otro lado. Variantes: número de apoyos y seguir colores.
- **Rocódromo:** realizar la travesía sin caerse hacia el otro lado. Variantes: número de apoyos y seguir colores. Decirle al profesor hasta qué punto han llegado para ver la progresión.

Rotación: cada 5´ el grupo que está en espaldera pasa a rocódromo y viceversa. Empieza en rocódromo el grupo que empezó la sesión anterior en espaldera.







PARTE FINAL (5 min)

Repaso del protocolo de seguridad visto en la sesión y de la técnica básica de escalada, mientras se recoge las colchonetas y material y se estira.
Evaluación
• Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control de actitudes (1.4), lista de control de asistencia (1.6), de comportamiento y Covid-19. (1.7) y lluvia de ideas, registro de los acontecimientos (1.5) y cuaderno de aprendizaje (1.13)
Reflexiones y observaciones
Hay que incidir mucho en la seguridad y que los alumnos cumplan con las normas establecidas para evitar posibles accidentes o lesiones. En esta primera clase sobre todo este concepto de seguridad tiene que quedar grabado en la cabeza de los alumnos.

5.UD: "Trepando como las lagartijas"	8 sesiones	**11-01-21** / *2º Trimestre/* **SESIÓN 2**	**4º B**

Objetivos específicos sesión	**O.G. E**	**Contenidos**
5. Aprender y practicar los nudos básicos ocho, ocho doble y simple. 6. Trabajar la técnica de apoyos, la técnica de pies y la visualización en escalada 7. Trabajar en equipo ayudándose los unos a los otros. 8. Aumentar la confianza respecto al protocolo de seguridad y mejorar el rendimiento en el calentamiento específico respecto al día anterior.	a), b), c), d), e), g), k)	4.1 y 4.2.

Competencias Clave: **CL, CMCT, CD, AA, CSC**

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Modelo pedagógico**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa y descubrimiento o indagación.	Asignación de tareas, mando directo, resolución de problemas.	Analítica y global.	Educación aventura.

Recursos didácticos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Rocódromo indoor pabellón.	Cuerdas, adhesivos de colores, tizas de colores y conos.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo.

Atención a la diversidad

Alumno diabético: en principio sin adaptaciones. Sin problemas. **Alumnos lesionados o sin la indumentaria adecuada:** la parte de cabuyería la pueden realizar sin problema, a no ser que la lesión sea en la mano que entonces se le dará un rol de ayudante del profesor. La segunda parte de la sesión se realizará con la ficha de sesión (Anexo 13) apuntando alguna recomendación o propuesta de ejercicios para el calentamiento y en la parte principal registrar los fallos comunes de sus compañeros e intentar proponer soluciones escritas. El alumno con ropa inadecuada se tendrá que aprender un nudo extra y se lo tendrá que enseñar posteriormente a los alumnos lesionados. **Alumnos que no asisten:** visualizan vídeos y contenidos de cabuyería y realizan los nudos registrándolos con una foto o un vídeo, además visualizarán los vídeos de Cumbre Tv sobre la técnica en escalada.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

PARTE INICIAL (10 min)

- Juego cardiovascular: relevos rocódromo.

Se colocan por grupos al otro lado del rocódromo en fila y cuando el profesor de la señal saldrá el primero de la fila corriendo a subirse en el rocódromo y aguantar 3 segundos sin caerse, después correrá a dar el relevo al siguiente de la fila. Gana el grupo que termine primero.

- Movilidad articular general, tren superior específica. Dirige grupo 1.
- Travesía en espalderas y rocódromo (dinámica sesión anterior). Objetivo no caerse.

PARTE PRINCIPAL (40 min)

1. Primera parte Cabuyería.

En círculo vamos explicando los *nudos* a los alumnos y posteriormente los practicarán en sus respectivos grupos:

- Nudo ocho
- Nudo doble ocho
- Nudo simple

2. Segunda parte trabajo en travesía: apoyos y visualización.

Rotación grupo de espaldera a rocódromo y viceversa, por tiempo cada ejercicio 5´

1. Espaldera trabajo de *visualización*.

Objetivo pasar al otro lado de la espaldera utilizando solo apoyos del mismo color. Organización en filas y van saliendo de uno en uno. Solo presas verdes, por ejemplo. Progresión: usar dos colores en caso de que un único color sea complejo.

2. Rocódromo trabajo *apoyos pies*. Pies silenciosos.

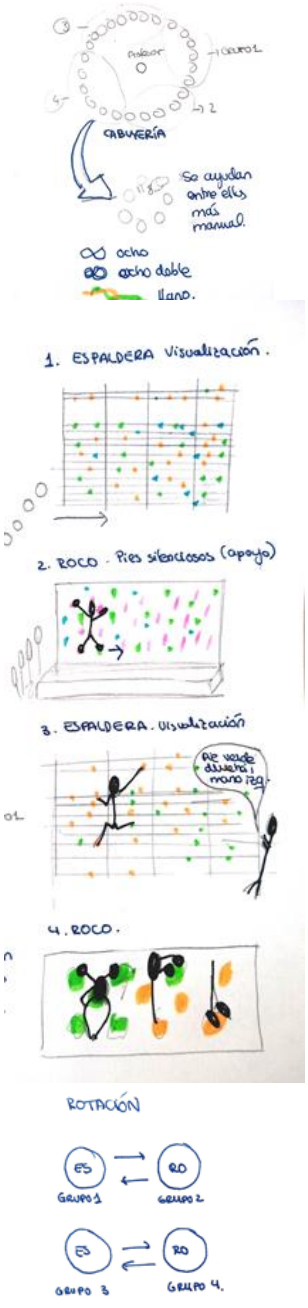
Es uno de los ejercicios más clásicos de la escalada se usa para practicar la precisión de pies. El objetivo es realizar la travesía colocando los pies sin hacer nada de ruido, por lo que tendrán que ser muy cuidadosos en la pisada. Organización: en filas y van saliendo de uno en uno.

3. Espaldera trabajo de *visualización.* Escucho a mi compañero.

Por parejas, se colocan en filas. Uno de la pareja se subirá a la espaldera y el otro le irá diciendo el recorrido que tiene que ir siguiendo. Ejemplo, pie derecho verde, mano izquierda naranja… Objetivo no caerse de la espaldera y seguir las indicaciones del compañero.

4. Rocódromo apoyos dobles.

Vamos saliendo uno a uno a realizar la travesía y tienen que lograr antes de llegar al final usar una presa con doble apoyo de manos, otra con doble apoyo de pies y otra cruzando las piernas.



PARTE FINAL (5 min)

Repaso de lo aprendido sobre la técnica básica de escalada en la sesión, mientras se recoge las colchonetas y material y se estira.

Evaluación
Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control de actitudes (1.4), lista de control de asistencia (1.6), de comportamiento y Covid-19. (1.7).
Reflexiones y observaciones
Esta sesión será clave para ver si se puede seguir con la progresión de ejercicios que se había planteado, tenemos que fijarnos en como el grupo se adapta a los ejercicios y apuntar posibles modificaciones que refuercen aspectos que necesiten. Por otro lado, respecto a los alumnos que no asistan a clase, proponerles hacer un collage o mural en un corcho con los diferentes nudos de cabuyería, pero solo si tienen materiales (hilo o cuerdas para pegarlo)

5.UD: "Trepando como las lagartijas"	8 sesiones	**11-01-21** / *2º Trimestre/* **SESIÓN 3**	**4º B**
Objetivos específicos sesión		**O.G. E**	**Contenidos**
9. Aprender y practicar los nudos as de guía, llano y pescador. 10. Trabajar y mejorar la recuperación energética y el movimiento de brazos y el trabajo de fuerza en escalada 11. Experimentar diferentes técnicas de agarre en escalada. 12. Aumentar la confianza en uno mismo y superar sus limitaciones.		a), b), c), d), e), g), k)	4.1 y 4.2.
Competencias Clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC			

Metodología

Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de aprendizaje	Estrategias metodológicas
Deductivo Inductivo	Instrucción directa y descubrimiento o indagación.	Asignación de tareas, mando directo, resolución de problemas.	Analítica y global.	Educación aventura.

Recursos didácticos

Espaciales	Materiales	Humanos
Rocódromo indoor pabellón y zona verde exterior.	Cuerdas, adhesivos colores, tizas colores, pelotas de tenis y cesta.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal
Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo.
Atención a la diversidad
Alumno diabético: en principio sin adaptaciones. Sin problemas. **Alumnos lesionados o sin la indumentaria adecuada:** la parte de cabuyería la pueden realizar sin problema, a no ser que la lesión sea en la mano que entonces se le dará un rol de ayudante del profesor. La segunda parte de la sesión se realizará con la ficha de sesión (Anexo 13) apuntando alguna recomendación o propuesta de ejercicios para el calentamiento y en la parte principal registrar los fallos comunes de sus compañeros e intentar proponer soluciones escritas. El alumno con ropa inadecuada se tendrá que aprender un nudo extra y se lo tendrá que enseñar posteriormente a los alumnos lesionados. **Alumnos que no asisten:** visualizan vídeos y contenidos de cabuyería y realizan los nudos registrándolos con una foto o un vídeo, además visualizarán los vídeos de manera adecuada de caer y protocolo de seguridad en escalada.
Actividades de enseñanza y aprendizaje
PARTE INICIAL (10 min)

- Juego cardiovascular: carrera relevos.

Se colocan por grupos al otro lado del rocódromo en fila y cuando el profesor de la señal saldrá el primero de la fila corriendo a subirse en el rocódromo y aguantar 3 segundos sin caerse en 3 o 2 apoyos (progresión sesión anterior), después correrá a dar el relevo al siguiente de la fila. Gana el grupo que termine primero.

- Movilidad articular general, tren superior específica. Dirige grupo 2.
- Travesía en espalderas y rocódromo (dinámica sesiones anteriores). Objetivo no caerse.

PARTE PRINCIPAL (40 min)

1. Primera parte Cabuyería

En círculo vamos explicando los *nudos* a los alumnos y posteriormente los practicarán en sus respectivos grupos:

- Nudo as de guía
- Nudo llano
- Nudo pescador

2. Trabajo en travesía: brazos, agarre, fuerza.

Rotación grupo de espaldera a rocódromo y viceversa, por tiempo cada ejercicio 5'

1. Espaldera trabajo de fuerza y visualización.

Objetivo realizar la travesía sin caerse, usando los apoyos específicos. Adaptarse según el nivel:

- Nivel fácil: todos los colores.
- Intermedio: verdes pies, naranjas manos.
- Difícil: solo usar rojos.

2. Rocódromo trabajo agarre y recuperación brazos.

En fila se va saliendo de uno en uno hasta la mitad de la pared se practican diferentes agarres con presas específicas para ese agarre que se indican con una cruz dibujada con tiza. Cuando se pasa la mitad de la pared se práctica la escalada teniendo siempre los brazos estirados y recuperando así de la fatiga.

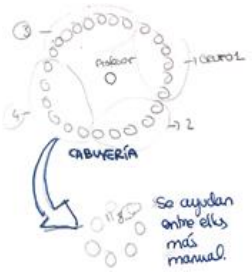
3. Espaldera trabajo de equilibrio y fuerza.

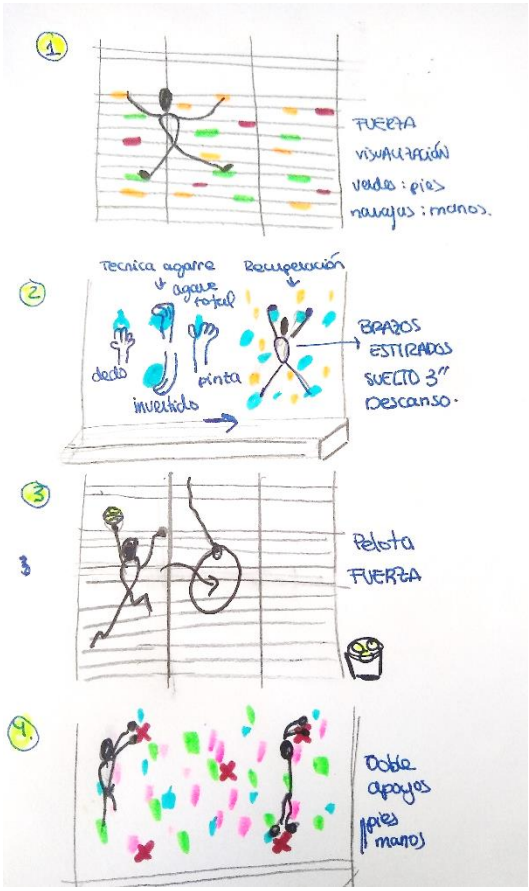
Por fila, de uno a uno, tendrán que salir e intentar llevar una pelota al otro lado de la espaldera sin caerse de la travesía.

- Difícil: pelotas más grandes y a través de un aro.

4. Rocódromo trabajo de apoyos.

En el rocódromo hay dibujado X rocas con tiza, en las X rojas tendrán que poner doble apoyo de piernas o brazos para completar la travesía. Si alguien no puede podrá realizar el doble apoyo donde elija, sin necesidad que sea en las X. Para aumentar dificultad elegir presas más complicadas (pequeñas) para realizar el doble apoyo.





PARTE FINAL (5 min)

Repaso de lo aprendido sobre agarres y recuperación de brazos en la sesión, mientras se recoge las colchonetas y material y se estira.

Evaluación
Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control de actitudes (1.4), lista de control de asistencia (1.6), de comportamiento y Covid-19. (1.7), cuaderno de aprendizaje (1.13).
Reflexiones y observaciones
Es importante mantener el control de la clase y que los alumnos sientan seguridad mientras que disfrutan de la escalada como un deporte de ocio y recreación.

5.UD: "Trepando como las lagartijas"	8 sesiones	**11-01-21** / *2º Trimestre/* **SESIÓN 4**	**4º B**
Objetivos específicos sesión		**O.G. E**	**Contenidos**
13. Conectar y trabajar todo lo aprendido en las sesiones anteriores a través del juego. 14. Mejorar la visualización, agarres, apoyos, estabilidad y fuerza en escalda. 15. Disfrutar y participar activamente en las actividades. 16. Realizar el protocolo de seguridad en todos los ejercicios. 17. Cooperar con los compañeros ayudando a las personas que tengan alguna limitación a superarse.		a), b), c), d), e), g), k)	4.1 y 4.2.
Competencias Clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC			
Metodología			
Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Modelo pedagógico**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa y descubrimiento o indagación.	Asignación de tareas, mando directo, resolución de problemas.	Global.	Educación aventura.
Recursos didácticos			
Espaciales	**Materiales**	**Humanos**	
Rocódromo indoor pabellón.	Cuerdas, adhesivos colores, tizas colores, ruleta de la suerte reciclable, pañuelos, petos y gafas.	24 alumnos y un profesor	
Tratamiento transversal			
Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo.			
Atención a la diversidad			
Alumno diabético: en principio sin adaptaciones. Sin problemas. **Alumnos lesionados o sin la indumentaria adecuada:** en el calentamiento ayudarán al profesor a dar las indicaciones en el ejercicio del calentamiento. Después irán con su ficha de sesión rotando por las diferentes postas y anotando los errores más comunes de sus compañeros en cada juego y una modificación del juego que se inventen. En los minutos de repaso, repasarán los nudos y terminarán la ficha sesión. **Alumnos que no asisten:** visualizan vídeos sobre diferentes propuestas de juegos o ejercicios de escalada a través del aula virtual y proponen un ejercicio para trabajar un determinado aspecto. Tendrán que indicar el contenido, objetivo y diseñarlo gráficamente.			
Actividades de enseñanza y aprendizaje			

PARTE INICIAL (10 min)

- Juego cardiovascular: "aguanta si puedes"

Todos los alumnos se disponen en las espalderas y en el rocódromo en cuatro apoyos sin tocar el suelo. El profesor ira dando indicadores y los últimos alumnos que queden ganarán. Ejemplo: cruzamos las manos, cruzamos los pies, apoyos manos en la misma presa, un apoyo de manos…

- Movilidad articular general, tren superior específica. Dirige grupo 3.

- Travesía en espalderas y rocódromo (dinámica sesiones anteriores). Objetivo no caerse**.**

PARTE PRINCIPAL (40 min)

La clase se desarrollará como clases anteriores, en postas, con el objetivo de aprovechar todos los recursos disponibles. La primera parte serán juegos aplicando los conocimientos aprendidos y la última parte será repasar nudos y el circuito de habilidad para preparar la prueba de habilidad de la siguiente sesión:

1. **Escalada a través de juegos.** 5´ Explicación 25´ juegos. (Cambio de posta cada 6´)

Se realizarán 4 juegos, primero explicamos en que consiste cada juego y después cada grupo empezará realizando uno diferente, a la señal del profesor rotarán a la derecha y cambiarán de juego:

1. <u>Espaldera "disfrázate antes que tu compañero"</u>

Se divide el grupo en dos mitades, 3 en un lado y tres en otro. Compiten 1vs1. Objetivo del juego: ponerse los tres accesorios y volver a la fila. Accesorios: pañuelo, gafas y peto. La competición del 1vs1 se hará según el nivel de destreza siendo necesario quitar algún accesorio para facilitar el objetivo.

2. <u>Rocódromo "twister en la pared"</u>

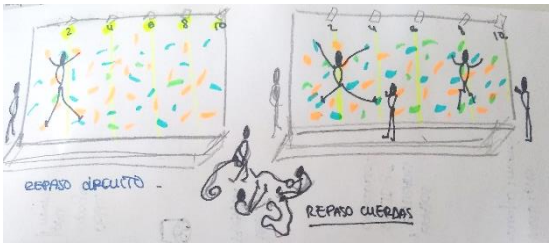
Trasladamos el juego twister al rocódromo, habrá una ruleta que indique el color de la presa y otra que indique si tiene que mover la mano derecha o izquierda y pie derecho o izquierdo. Compiten 1vs1 según el nivel de destreza y el resto de los compañeros están pendientes de las posibles caídas y girando la ruleta. Pierde la persona que antes se caiga.

3. <u>Rocódromo "el presumido"</u>

Se marca una ruta sencilla con tiza de bastantes agarres (aproximadamente 20). Cada escalador realiza la ruta y el último, tras hacerla, quita una marca la que quiera. Ahora, sus compañeros deben realizar la ruta nueva. Si nadie puede hacerlo, el escalador que previamente quito la marca debe mostrar que puede hacerse. Si él no puede hacer el movimiento se vuelve a poner la marca. Si todos la hacen, otro jugador quita otra marca.

4. <u>Espaldera "gallinita ciega"</u>

Un alumno memoriza una ruta de un color, por ejemplo, memoriza la ruta azul. Después de visualizarla, tendrá que realizar la ruta con los ojos cerrados y con ayuda de las indicaciones del compañero.



2. **Repaso nudos y circuito de escalada.** 10´

Se divide la clase en dos, grupo 1 y 2 a una parte del roco, y grupo 2 y 3 a otra parte del roco.

Se practica la prueba que se realizará la siguiente sesión. Se puntúa 10 puntos si se completa la travesía o 2, 4, 6, 8 si se caen en la franja de puntuación. Además, se valorará la técnica del escalador y las habilidades. Los compañeros que están esperando mientras practicarán los nudos entre ellos, ayudándose de los cuadernos de aprendizaje para recordar los nudos y compartiendo conocimientos entre ellos.	

PARTE FINAL (5 min)

Se recoge material mientras los alumnos preguntan dudas respecto a la prueba de la siguiente sesión.

Evaluación

Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control de actitudes (1.4), lista de control de asistencia (1.6), de comportamiento y Covid-19. (1.7)

Reflexiones y observaciones

Al introducir juegos y elementos de competición, prestar atención al protocolo de seguridad y colocarse en una posición donde se pueda ver y chequear a los 4 grupos.

5.UD: "Trepando como las lagartijas"	8 sesiones	**11-01-21** / *2º Trimestre/* **SESIÓN 5**	**4º B**

Objetivos específicos sesión	**O.G. E**	**Contenidos**
18. Evaluar las habilidades técnicas de escalada en travesía. 19. Trabajar el aprendizaje cognitivo desde la coevaluación a un compañero. 20. Reflexionar y aplicar los conocimientos aprendido en cabuyería. 21. Mostrar iniciativa y trabajo en equipo.	a), b), c), d), e), f), g), k)	4.1, 4.2 y 4.3.

Competencias Clave: **CL, CMCT, CD, AA, CSC**

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Modelo pedagógico**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa y resolución de problemas	Mando directo, asignación de tareas y resolución de problemas.	Global	Educación aventura

Recursos didácticos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Rocódromo indoor pabellón y zona verde exterior.	Balones de goma espuma, aros, cuerdas, fichas de observación, manual de buenas prácticas.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal

Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo.

Atención a la diversidad

Alumno diabético: si el alumno presenta moratones o alguna inflamación en las zonas de inyección evitar que participe en la actividad "bombardeo" del calentamiento y tendrá un rol de lanzar el balón en los dos cambios de roles. **Alumnos lesionados o sin la indumentaria adecuada:** en el calentamiento ayudarán al profesor a organizar la clase y con el material, ya que hay bastante. En la parte principal el examen de cabuyería lo realizarán con su grupo sin ningún problema y la parte de la práctica observarán a sus compañeros a través de una ficha de coevaluación (dos compañeros). El alumno con ropa inadecuada además tendrá que proponer un ejercicio para mejorar algún aspecto que hayan ejecutado de manera incorrecta sus compañeros. **Alumnos que no asisten:** realizan un vídeo haciendo todos los nudos practicados en casa o entregan el collage de corcho con los nudos, además se le pasa un vídeo del profesor realizando una travesía y cometiendo algunos errores que tendrá que localizar y proponer ejercicios para corregirlos.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

PARTE INICIAL (10 min)

- Juego cardiovascular: "Bombardeo" Se divide la clase en dos mitades. Una mitad (12 alumnos) estará en el rocódromo subidos a la pared en 4 apoyos y la otra a una distancia de 7 metros con balones de goma espuma. El objetivo es ir lanzando los balones de goma espuma a los compañeros que están aguantando en la pared, gana los últimos alumnos que se mantengan sin caerse. Se irán metiendo variantes: quedar en dos apoyos, con las manos en una presa, cruzar los pies…
- Movilidad articular general, tren superior específica. Dirige grupo 4.
- Travesía en espalderas y rocódromo (meter alguna pequeña dificultad, trabajo de visualización o probar diferentes agarres y apoyos). Objetivo no caerse**.**

PARTE PRINCIPAL (40 min)

La clase se dividirá en dos mitades, dos grupos estarán realizando el examen práctico de escalada y otros dos grupos estarán intentando resolver los problemas de cabuyería planteados, se cambiarán a mitad de la clase de roles.

1. Cabuyería.

Tienen que intentar resolver los problemas planteados que encontrarán en el cuaderno de aprendizaje, si lo consiguen solucionar el profesor le firmará el reto.

Problema 1. *Unir tres cuerdas para hacer una más larga y poder atarla a un neumático, para salvar a una persona ¡que se ahoga!* Material: tres cuerdas y un aro.

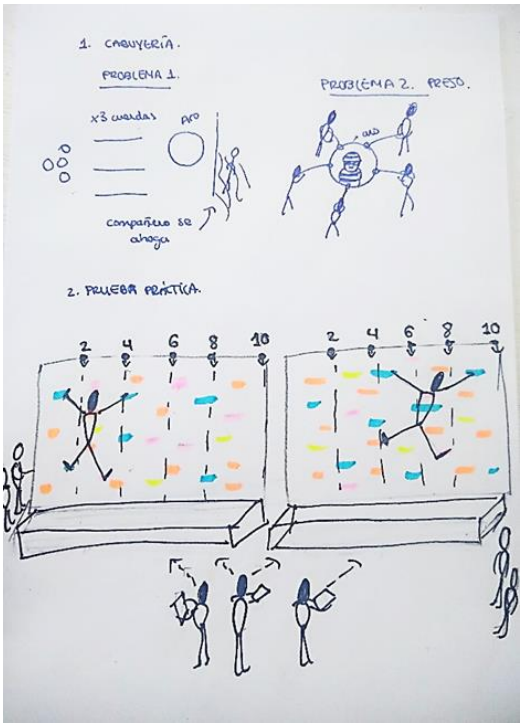
Solución: habrá que unir las cuerdas con un nudo pescador, y el neumático habrá que asegurarlo con el As de guía

Problema 2. *Un preso altamente peligroso cumple condena en un penal de alta seguridad, tiene derecho a dar su paseo matutino. Los guardianes han inventado un anillo de seguridad electrificado de manera que si intenta escapar el preso sufrirá las consecuencias, aunque también deben respetar su paseo libre por el patio sin causarle daño.* Material: 12 cuerdas y un aro.

Solución: unir al aro usando nudos llanos.

2. Circuito de habilidad examen.

Cada grupo usará una pared del rocódromo, se pondrán por parejas. Uno de la pareja empezará escalando y el otro le evaluará teniendo la ayuda del profesor para cuando lo necesite. El objetivo es terminar la travesía sin caerse y aplicar todas las técnicas de escalada aprendidas en sesiones anteriores. Según el momento en el que se caiga habrá una



puntuación (2,4,6,8,10) esta puntuación la marca las chapas de metal que hay a los dos metros del rocódromo.	

PARTE FINAL (5 min)

Dar las fichas de coevaluación al profesor y recoger todo el material desinfectándolo, además de realizar los estiramientos del final de sesión.

Evaluación

Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control de actitudes (1.4), lista de control de asistencia (1.6), de comportamiento y Covid-19. (1.7), cuaderno de campo (1.13), ficha de coevaluación: escala numérica (1.3) y lista de control, registro de los acontecimientos (1.5) y rúbrica heteroevaluación profesor (1.8)

Reflexiones y observaciones

Ir orientando a los alumnos que evalúan a los compañeros en la parte del circuito de habilidades técnicas en travesía y vigilarles un poco por si necesitan ayudan en completar algún aspecto de la ficha de coevaluación, no obstante, antes de realizar la actividad se explicara cada ítem. Hay que indicar que también se les evaluará cómo han evaluado a los compañeros.

5.UD: "Trepando como las lagartijas"	8 sesiones	**11-01-21** / *2º Trimestre/* **SESIÓN 6**	**4º B**

Objetivos específicos sesión	**O.G. E**	**Contenidos**
22.Conocer y aprender los diferentes tipos de escalada y el impacto medioambiental que tiene esta disciplina. 23.Aumentar el interés y la motivación en la UD con la presencia de la escaladora Paula. 24. Concienciar de los beneficios de la escalada con el proyecto ClimbAid. 25. Introducir aspectos básicos de la escalada vertical. 26.Trabajar en grupo respetando a los compañeros y creando un clima positivo.	a), b), c), d), e), h), g), i), k)	4.1, 4.2 y 4.3.

Competencias Clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC

Metodología

Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Modelo pedagógico**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa y resolución de problemas.	Mando directo y resolución de problemas	Global	Educación aventura

Recursos didácticos

Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Gimnasio interior con proyector.	10 arneses, 5 grigris y cuerdas.	24 alumnos, un profesor y la escaladora paula.

Tratamiento transversal

Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo y desarrollo sostenible y medio ambiente.

Atención a la diversidad

Alumno diabético: sin adaptaciones. **Alumnos lesionados o sin la indumentaria adecuada:** seguirán la clase como el resto de sus compañeros. **Alumnos que no asisten:** el profesor conecta una cámara y realiza una videollamada para que el alumno pueda seguir la clase, en caso de no poder, el alumno realizará la parte del manual de buenas prácticas trabajado durante la sesión.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

PARTE INICIAL (10 min)

Colocar un par de bancos delante del proyector e ir sentando con las respectivas medidas de Covid19 a los alumnos por orden en una situación buena para poder atender la presentación.

Después presentarles a Paula escaladora profesional de Madrid, que estará en las siguientes sesiones enseñando a los alumnos el maravillo mundo de la escalada.

Antes de empezar las actividades Paula se presentará a los alumnos y contará un poco sobre su vida, éxitos y alguna anécdota.

PARTE PRINCIPAL (40 min)

- **Teórica.**
  Paula con la ayuda del profesor explicará los diferentes tipos de escalada que hay, el sistema de dificultad o el grado de las vías, las diferentes modalidades deportivas y el material necesario para escalar.

Con ayuda del profesor irán lanzando preguntas a la clase para hacerles pensar sobre la teoría:

¿Cuántos kilos creéis que soporta una cuerda?

¿Cuántas personas se necesitar para escalar una roca al aire libre?

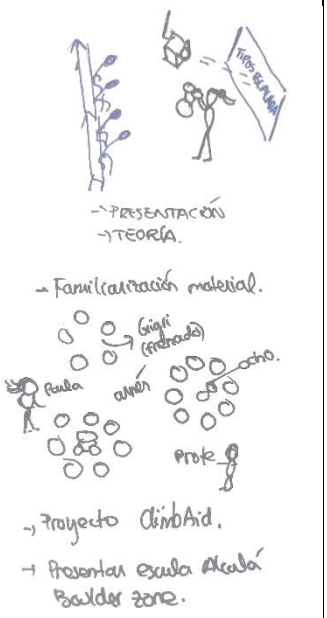
- **Familiarización material.**

Después de la explicación del material en escalada los alumnos tendrán 10 minutos para probar, experimentar y familiarizarse con el material con el que trabajarán las siguientes sesiones con ayuda de Paula y el profesor.

Organización: con los grupos de 6 que llevan trabajando toda la unidad didáctica.

- **Impacto social y ambiental, proyecto ClimbAid.**

Por último, Paula les hablará sobre las medidas que se pueden tomar para minimizar el impacto ambiental en la realización de esta actividad al aire libre y finalizará comentando el proyecto suizo ClimbAid relacionado con el impacto social y poniendo un video en inglés del proyecto.



PARTE FINAL (5 min)

Al final de la clase se despiden de Paula los alumnos hasta la siguiente sesión y el profesor explica la escuela de escalada Boulder Zone Alcalá y da folletos por si alguien se anima a probar y adelanta que dos monitores estarán en las siguientes sesiones ayudando.

Evaluación

Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control de actitudes (1.4), lista de control de asistencia (1.6), de comportamiento y Covid-19. (1.7) y cuaderno de campo (1.13).
Reflexiones y observaciones
Importante ese día reservar el gimnasio con el proyector, que todos los alumnos se traigan el manual de buenas prácticas o una hoja para rellenar las actividades y llevar el tiempo y la organización controlada para intentar conseguir desarrollar todos los contenidos y objetivos establecidos.

5.UD: "Trepando como las lagartijas"	8 sesiones	**11-01-21** / *2º Trimestre/* **SESIÓN 7**	**4º B**

Objetivos específicos sesión	**O.G. E**	**Contenidos**
27. Desarrollar una actitud de aceptación y superación de sus propias posibilidades y de las demás. 28. Trabajar e incidir en los diferentes aspectos fundamentales relacionados con la escalada en vertical (control arneses, grigri y ocho doble) 29. Aprender el protocolo de seguridad "checking" en la escalada en vertical. 30. Disfrutar de la escalada y enriquecerse de los conocimientos de la escaladora Paula y los monitores de BoulderZone. 31. Transferir los conocimientos previos aprendidos a la escalada en vertical e introducir el concepto de rapel.	a), b), c), d), e), g), k)	4.1 y 4.2.

Competencias Clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC

Metodología				
Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Estrategias metodológicas**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa y descubrimiento guiado.	Asignación de tareas, mando directo y resolución de problemas	Mixta	Educación aventura

Recursos didácticos		
Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Rocódromo indoor pabellón y zona verde exterior.	16 arneses (6 propios, 10 prestados), 10 cascos, 10 grigris, 3 cuerdas largas de escalada (prestadas), 6 cuerdas cortas escalada (propias), 3 bancos suizos, colchonetas.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal
Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo y desarrollo sostenible y medio ambiente.
Atención a la diversidad
Alumno diabético: en principio, sin adaptaciones. **Alumnos lesionados o sin la indumentaria adecuada:** en el calentamiento ayudan al profesor y rellenan la ficha de sesión proponiendo un ejercicio específico en el calentamiento y en la parte principal se convertirán en los alumnos expertos con los ejercicios y el material de escalada en vías, ayudando a colocar el casco, arneses y con el mecanismo del grigri, ya que siempre estarán en esta posta. Además, el alumno sin la indumentaria adecuada tendrá que buscar en casa si existe otro tipo de mecanismos de frenado diferentes al grigri. **Alumnos que no asisten:** terminará de leer y ver los videos de los diferentes tipos de escalada y el material específico

que se necesita. Además, se activa la actividad del documental "free solo", tendrá una semana para verlo y contestar a las preguntas, por último, para la siguiente sesión tiene que aprenderse los contenidos del aula virtual para la realización del cuestionario online.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

PARTE INICIAL (10 min)

- Juego cardiovascular: "*pilla a pilla en el suelo*" Todos los alumnos se reparten por la clase y dos de ellos ligarán y tendrán que ir pillando al resto de compañeros. El profesor indicará los modos de desplazamiento por el suelo:
    - A cuatro patas, con tres apoyos, con dos apoyos, de pie…

Cuando un alumno/a pille a un compañero ligará la persona pillada y así sucesivamente.

- Movilidad articular general, tren superior específica. Dirige grupos 1 y 2.
- Travesía en espalderas y rocódromo con variantes, apoyos amplios, tocando solo 15 presas... Objetivo no caerse y aumentar la dificultad del calentamiento respecto a sesiones anteriores.

PARTE PRINCIPAL (40 min)

Se divide la clase en dos mitades, por un lado, grupo 2 y 3 y por otro grupo 1 y 4. Dividimos la sesión en dos postas con el objetivo de aprovechar tiempo y recursos. A los 20 minutos los grupos se intercambian de postas.

Las postas son las siguientes:

- **Escalada en vertical de top.**

Los alumnos se colocarán en una fila y por orden irán escalando en vertical uno a uno. Paula, y los monitores de escalada asegurarán a los alumnos. El objetivo es llegar hasta arriba del todo y bajar intentando realizar la técnica de rapel. Adaptarlo según los niveles de dificultad, si hay alumnos que tienen miedo lo intentarán y su objetivo será alcanzar una altura menor y la progresión ira poco a poco. Si se quiere aumentar la dificultad los alumnos subirán usando un color específico de presas.

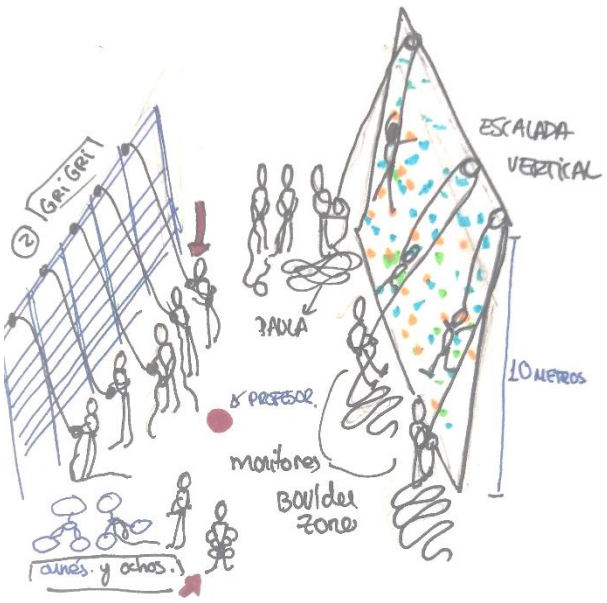
A nivel de organización el objetivo es que cada alumno lo intente dos veces y que los alumnos que estén esperando estén preparándose y colocándose el arnés y el casco con ayuda del otro grupo.

- **Familiarizarse con el protocolo de seguridad y la técnica del asegurador y escalador en escalada vertical.**

✓ Unos cuantos alumnos estarán ayudando a los compañeros a colocarse el arnés y el casco correctamente.

✓ La otra parte del grupo estará practicando en las espalderas el mecanismo del grigri, pasando la cuerda correctamente y comprobando que el sistema de frenado es eficaz.

*El profesor estará en esta posta ayudando a los alumnos.



PARTE FINAL (5 min)

Recoger material, colchonetas, cuerdas y desinfectarlos, cada grupo ayudará a recoger el material de la zona en la que se encuentre. Cuando acaben de recogerlo estirarán de manera autónoma incidiendo en el tren superior.

Evaluación
Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control de actitudes (1.4), lista de control de asistencia (1.6), de comportamiento y Covid-19. (1.7) y rúbrica autoevaluación alumno (1.2)
Reflexiones y observaciones
Explicar a los alumnos que solo pueden asegurar a niños o usuarios personas con el título de técnico superior de montaña o actividades en el medio natural, por eso paula y los monitores de BoulderZone pueden hacerlo y el profesor no.

5.UD: "Trepando como las lagartijas"	8 sesiones	**11-01-21** / *2º Trimestre/* **SESIÓN 8**	**4º B**

Objetivos específicos sesión	**O.G. E**	**Contenidos**
32. Mejorar y practicar la técnica de rapel de manera autónoma y bajo la supervisión del profesor. 33. Progresar en las habilidades básicas de escalada en vertical respecto al día anterior. 34. Cooperar y trabajar en equipo con el objetivo de realizar las tareas de manera más sencilla. 35. Conseguir sentir confianza y responsabilidad en la práctica de la escalada en los ejercicios por parejas o con compañeros. 36. Mostrar confianza con el protocolo de seguridad "checking" en la escalada en vertical.	a), b), c), d), e), g), k)	4.1 y 4.2.

Competencias Clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC

Metodología				
Métodos de enseñanza	**Técnicas de enseñanza**	**Estilos de enseñanza**	**Estrategias de aprendizaje**	**Modelo pedagógico**
Deductivo Inductivo	Instrucción directa y descubrimiento guiado.	Asignación de tareas, mando directo y resolución de problemas	Mixta	Educación aventura

Recursos didácticos		
Espaciales	**Materiales**	**Humanos**
Rocódromo indoor pabellón y zona verde exterior.	16 arneses (6 propios, 10 prestados), 10 cascos, 10 grigris, 3 cuerdas largas de escalada (prestadas), 3 cuerdas cortas escalada (propias), 3 bancos suizos, colchonetas.	24 alumnos y un profesor

Tratamiento transversal
Comprensión lectora, comunicación oral y escrita, igualdad y no discriminación, actividad física y salud, Iniciativa, espíritu emprendedor y trabajo en equipo y desarrollo sostenible y medio ambiente.
Atención a la diversidad
Alumno diabético: en principio, sin adaptaciones. **Alumnos lesionados o sin la indumentaria adecuada:** en el calentamiento ayudan al profesor y rellenan la ficha de sesión proponiendo un ejercicio específico, y en la parte principal serán los alumnos expertos que estarán pendientes de los compañeros cuando aseguran con el grigri y realizan el rapel, ya que ellos no rotarán de posta. Si las condiciones lo permiten asegurarán a sus compañeros, aunque el rapel no lo podrán realizar. Además, el alumno sin la indumentaria adecuada tendrá que buscar en casa información de que es el barranquismo. Por otra parte, la autoevaluación la podrán rellenar sin problemas excepto el apartado de técnica de escalad

y nivel de dificultad que tendrán que evaluar a un compañero realizando una coevaluación en esa parte. **Alumnos que no asisten:** terminan de ver los contenidos subidos al aula virtual y el documental. Tendrán que entregar: el manual de prácticas completo, las actividades propuestas durante la UD, responder a las preguntas del documental, realizar el examen final y el cuestionario sobre la UD.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

PARTE INICIAL (10 min)

- Juego cardiovascular*: "carrera de relevos"* Los alumnos se dividen en los grupos de trabajo. Se hará una competición de relevos, cada grupo formará una fila y tendrán que ir de la fila hasta un lado del pabellón, tocar la línea y volver a su grupo para dar el relevo al siguiente. Las formas de desplazamiento serán: saltando en dos apoyos, en cuadrupedia, hacia atrás…
- Movilidad articular general, tren superior específica. Dirige grupos 3 y 4.
- Travesía en espalderas y rocódromo con variantes, apoyos amplios, tocando solo 15 presas... Objetivo no caerse y aumentar la dificultad del calentamiento respecto a sesiones anteriores.

PARTE PRINCIPAL (40 min)

Continuamos con la dinámica de la sesión anterior, dividiendo la clase en dos mitades, por un lado, grupo 2 y 3 y por otro grupo 1 y 4. Aunque hoy el grupo 1 y 4 empezarán escalando en vertical a diferencia del día anterior. Dividimos la sesión en dos postas con el objetivo de aprovechar tiempo y recursos. A los 20 minutos los grupos se intercambian de postas.

Las postas son las siguientes:

- **Escalada en vertical de top.**

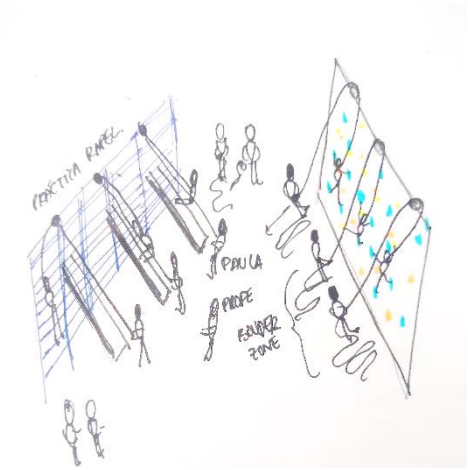
Los alumnos se colocarán en una fila y por orden irán escalando en vertical uno a uno. Paula, y los monitores de escalada asegurarán a los alumnos. El objetivo es llegar hasta arriba del todo y bajar intentando realizar la técnica de rapel. Hoy se aumentará la dificultad escalando por colores concretos. Cada color tiene un nivel de dificultad, los alumnos se irán adaptándose a sus posibilidades. Los monitores les irán ayudando, diciéndoles donde apoyar o que movimientos realizar.

A nivel de organización el objetivo es que cada alumno lo intente dos veces y que los alumnos que estén esperando estén preparándose y colocándose el arnés y el casco con ayuda del otro grupo.

- **Familiarizarse con el protocolo de seguridad y la técnica del asegurador y escalador en escalada vertical.**

-Como el otro día los alumnos que estén esperando ayudarán a otros compañeros a colocarse el material y realizar el "checking" de seguridad.

-La otra parte del grupo estará practicando en las espalderas el mecanismo del grigri, por parejas. El ejercicio consiste en colocar el grigri a la cuerda correctamente entre la pareja, uno de ellos sube por la espaldera y baja por el banco inclinado haciendo la maniobra de rapel mientras su compañero realiza la maniobra de frenado con el grigri, después se cambian de roles.



*El profesor estará en esta posta ayudando a los alumnos y comprobando que todo está correcto antes de realizar el ejercicio.	
PARTE FINAL (5 min)	
Recogemos el material como días anteriores y lo desinfectamos. Agradecemos a Paula y los monitores de BoulderZone el acompañarnos durante estas sesiones y enseñarnos lo maravillosa que es esta modalidad deportiva. Le damos un aplauso y un detalle del centro (camiseta) como muestra de agradecimiento, mientras los alumnos estiran.	
Evaluación	
Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control de actitudes (1.4), lista de control de asistencia (1.6), de comportamiento y Covid-19. (1.7), rúbrica autoevaluación alumno (1.2), rúbrica heteroevaluación profesor cuaderno de aprendizaje (1.1), rúbrica heteroevaluación de la coevaluación/autoevaluación realizada por los alumnos (1.8), autoevaluación práctica docente (1.9), heteroevaluación cuestionario final profesor-alumno (1.11), heteroevaluación práctica docente y UD alumno-profesor (1.10)	
Reflexiones y observaciones	
Devolver el material que nos dejó prestado BoulderZone y Paula en perfectas condiciones agradeciéndoles este hecho.	

15.BIBLIOGRAFÍA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Cabrera, F. I. M. (2014*). Enseñanza e iniciación de la escalada deportiva a través del juego.* Wanceulen SL.

España. Decreto-Ley 48/2015, de 14 de mayo, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. [Internet] Boletín Oficial del Estado, 29 de mayo de 2015, núm 118, pp.10-309 [consultado 26 marzo 2021]. Disponible en: https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2015/05/20/BOCM-20150520-1.PDF

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. [Internet] Boletín oficial del Estado, 29 de enero de 2015, núm. 25, pp. 6986-7003 [consultado 26 marzo 2021]. Disponible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-738

España. Real Decreto-Ley 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. [Internet] Boletín oficial del Estado, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169-546

[consultado 27 de marzo 2021]. Disponible en: https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf

Fernández-Río, J. (2000). La trepa y la escalada: contenidos del bloque de actividades en el medio natural fácilmente aplicables dentro del marco escolar. *Apunts. Educación física y deportes, 4*(62), 27-31.

Fernández-Río, J., Calderón, A., Alcalá, D. H., Pérez-Pueyo, Á., y Cebamanos, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75.

González, Mª. D. y Campos, A. (2014). *Intervención docente en educación física en secundaria y en el deporte escolar*. Síntesis.

Morera, F. C., Río, E. A., y Carballude, J. G. (1999). Nudos en la Escuela. Juegos de pistas con nudos. *Apunts. Educación física y deportes, 2*(56), 87-91.

Rhonke, K. (1989). *Cowstails and Cobras II*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.

16.ANEXOS

ANEXO 1. Instrumentos de evaluación.

1.1. Rúbrica heteroevaluación cuaderno de aprendizaje:

	Poco 1	Insuficiente 2	Bien 3	Sobresaliente 4
Cuaderno de aprendizaje. % del cuaderno rellenado y fechas de entrega.	Ha rellenado menos del 30% del total del cuaderno de aprendizaje o no lo ha entregado en las fechas establecidas.	Ha rellenado entre 30-50% del total del cuaderno de aprendizaje o lo ha entregado con retraso a las fechas establecidas.	Ha rellenado entre el 80% del total del cuaderno de aprendizaje y lo ha entregado en las fechas establecidas.	Ha rellenado el 100% del total del cuaderno de aprendizaje y lo ha entregado en las fechas establecidas.
Técnica escalada travesía Elementos básicos técnica travesía	No rellena esta actividad.	Describe un elemento o dos sin desarrollar la idea o falla en más de dos elementos.	Describe casi todos los elementos básicos correctamente o falla en uno o dos.	Describe todos los elementos correctamente.
Impacto ambiental Responde a las dos preguntas planteadas	No realiza la actividad.	Realiza la actividad pero no desarrolla las ideas o no responde acorde a lo preguntado.	Realiza la actividad respondiendo adecuadamente a lo preguntado sin ir más allá de la reflexión.	Responde correctamente a lo preguntado además de desarrollar la idea mostrando una reflexión y valoración crítica sobre el impacto ambiental.
Reflexión ClimbAid Reflexión charla ClimAid	No realiza la actividad.	Realiza la actividad pero no esta muy elaborada la respuesta.	Realiza la actividad y desarrolla la respuesta pero no muestra una valoración crítica de su idea.	Realiza la actividad y desarrolla la respuesta mostrando una valoración crítica de su idea.
Cuestionario final Cuestionario aula.	No realiza la actividad o falla todas las preguntas.	Realiza la actividad pero solo responde correctamente entre 1-4 sobre 10 preguntas.	Realiza la actividad consiguiendo entre 5-8 sobre 10 preguntas correctas.	Realiza la actividad consiguiendo 9 o 10 respuestas correctas.

1.2. Rúbrica autoevaluación técnica escalada vertical y seguridad.

	1 PUNTO	2 PUNTOS	3 PUNTOS	4 PUNTOS
Dificultad escalada Niveles de vías, altura, desafíos personalizados a mis capacidades...	No he aumentado la dificultad y me he conformado con escalar lo mínimo y más sencillo.	He aumentado un poco la dificultad, aunque podría haber dado mucho más de mí.	He aumentado la dificultad y he intentado superarme buscando retos asequibles.	He conseguido superar mi máximo reto, superando todos los desafíos anteriores.
Técnica escalada Apoyos, fluidez movimiento, equilibrio, centro de gravedad, agarre y pies.	No he realizado la técnica aprendida en sesiones anteriores.	A veces consideraba algunos aspectos de la técnica de escalada.	He intentando considerar todos los aspectos aprendidos sobre la técnica de escalada mientras realizaba los ejercicios, aunque muchos no los realizaba correctamente.	He intentando considerar todos los aspectos aprendidos sobre la técnica de escalada mientras realizaba los ejercicios y los he realizado correctamente.
Ocho doble y arnés Realizar el ocho doble en el arnés.	No sé realizar el ocho doble y por tanto no puedo realizarlo en el arnés.	He realizado el ocho doble pero no puedo coserlo al arnés.	He realizado el ocho doble cosiéndolo al arnés.	Realizo el ocho doble en el arnés y ayudo a los compañeros que no consiguen realizarlo.
Grigri y rápel Colocar el grigri correctamente y realizar la técnica de rappel.	Nunca he colocado la cuerda en el grigri de manera correcta y he tenido problemas con la técnica de rápel.	A veces colocaba bien la cuerda en el grigri, aunque solía necesitar ayuda para realizar la técnica de rápel de manera correcta.	Sé colocar la cuerda en el grigri de manera correcta , aunque a veces necesitaba ayuda a la hora de realizar el rápel.	Sé colocar la cuerda en el grigri correctamente y muchas veces he realizado el rápel de manera autónoma, además de ayudar a mis compañeros en la ejecución.
Protocolo de seguridad	Nunca he seguido el protocolo estipulado de seguridad.	A veces he seguido el protocolo estipulado de seguridad.	Siempre he seguido el protocolo estipulado de seguridad.	Siempre he seguido el protocolo estipulado de seguridad, además he comprobado la seguridad de mis compañeros.

1.3. Escala de valoración numérica, coevaluación alumnado.

Alumno que observa:	UD: "Trepando como lajartijas"					
Alumno escalador:	Circuito de habilidad travesía técnica					
Aspectos a evaluar	Nunca= 0	Casi nunca= 1	Rara vez= 2	A veces= 3	Casi siempre=4	Siempre =5
Regla de los tres apoyos: durante el avance de la escalada mantiene mínimo tres apoyos entre las manos y los pies.						
Posición equilibrada: mantiene estable el centro de gravedad durante los desplazamientos en horizontal.						
Desplazamiento fluido: durante el avance, el escalador no permanece mucho tiempo en una posición de forma rígida						
Observa antes de avanzar. Visualiza la presa a la que se quiere desplazar antes de comenzar el movimiento.						
Función de brazos y piernas. El escalador utiliza los brazos y las piernas para estabilidarse y progresar.						
TOTAL				/25		

1.4. Lista de control actitud, heteroevaluación.

Alumno:			
Contenido: Escalada **Nivel:** 4ºESOB **UD:** "Trepando como las lagartijas"			
Variables a observar	Sí (1)	No (0)	A veces (0,5)
1.Asiste a clase con la ropa adecuada.			
2.Sigue el protocolo y las normas covid19.			
3.Participa en las clases mostrando interés.			
4.Acepta y respeta las diferencias individuales.			
5.Se muestra activo y con ganas de susperarse.			
6.Colabora con los compañeros en las tareas propuestas.			
7.Tiene iniciativa y aporta ideas y sugerencias.			
8. Acepta y sigue las normas de seguridad de escalada.			
9.Comparte conocimientos en aspectos que destaque.			
10.Respeta al profesor, compañeros y gente externa.			

1.5. Lista de control y registro de los acontecimientos heteroevaluación.

CIRCUITO DE TRAVESIA (50%)										
Puntuación Circuito Inicial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntuación Circuito Final	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Premiar el esfuerzo con un punto más en la marca final si se ha superado de la evaluación inicial a la final +1									TOTAL=	

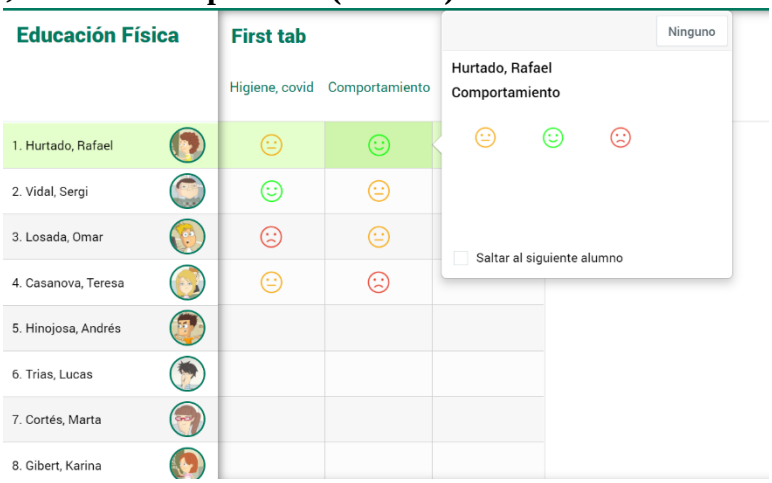
Habilidades técnicas (20%)	SÍ	NO
Presa dos apoyos manos		
Presa dos apoyos pies		
Cruza brazos		
Cruza pies		
TOTAL=		

CABUYERÍA GRUPAL (10%)		
PROBLEMA	SÍ	NO
1		
2		

CABUYERÍA INDIVIDUAL (20%)	1	2	3	4	5
VECES REALIZADO					
NUDOS CONSEGUIDOS					
TOTAL=					

1.6. Control y lista asistencia, cuaderno del profesor (Additio)

1.7. Control higiene y respeto normas Covid-19 y control de comportamiento diario, cuaderno del profesor (Additio)



1.8. Rúbrica heteroevaluación profesor de la autoevaluación y coevaluación alumnado.

Alumno:	**Niveles de logro**			
Curso:	**I** (5%)	**II** (1,25%)	**II** (2,5%)	Nota (10%)
Realiza la actividad	No realiza la acvitidad de coevaluación y autoevaluación	Realiza la actividad a medias de coevaluación y autoevaluación	Completa la actividad de coevaluación y autoevaluación	
Indicaciones	No es capaz de seguir las indicaciones establecidas por el profesor	Sigue algunas indicaciones del profesor sin llegar a comprenderlas	Comprende y sigue las indicaciones del profesor	
Responsabilidad	No muestra responsabilidad ni compromiso ni en su evaluación ni en la de su compañero.	Muestra un poco de responsabilidad y compromiso en su evaluación o en la de su compañero	Muestra responsabilidad ni compromiso ni en su evaluación ni en la de su compañero.	
Coherencia	No muestra coherencia con la evaluación realizada respecto a la realidad.	Algunos puntos muestran coherencia y otros no.	Hay coherencia en su evaluación respecto a la realidad vivida.	
			TOTAL=	

1.9. Autoevaluación práctica docente profesor.

UD: "Trepando como las lajartijas" **Curco: 4ºESOB** **Año:2020/21**

EVALUACIÓN DE MI LABOR COMO DOCENTE			
ASPECTOS	SÍ	NO	A VECES
Fomento la reflexión del alumnado:			
Explicando el sentido y la finalidad de la tarea			
Básandome en las ideas que tienen los alumnos			
Realizando actividades que fomenten la resolución de problemas			
Estableciendo una progresión y relación correcta entre las actividades			
Organizando puestas en común para conocer las opiniones, motivaciones y dificultades del alumno			
Facilitando la autoevaluación y coevaluación del alumnado			
Relacionando los contenidos con aprendizajes significativos que aplicar en el día a día.			
Mi actuación docente propicia:			
La participación y cooperación del alumnado			
La igualdad entre sexos y la tolerancia			
La solidaridad y compañerismo del alumnado			
En el desarrollo de las sesiones:			
Se han conseguido los objetivos didácticos planteados			
Estaban bien definidas las partes de la sesión			
La organización de los grupos en las sesiones ha sido adecuada			
La planificación del tiempo de las actividades ha sido adecuada			
La distribución de los espacios ha sido provechosa			
El uso del material ha sido óptimo			
El control del grupo ha sido adecuado			
OBSERVACIONES (añadimos la opinión de los alumnos)			

1.10. Cuestionario final anónimo heteroevaluación alumno- profesor de la UD.

1. ¿Qué es lo que te ha gustado más de la UD?

2. ¿Qué es lo que menos te ha gustado de las sesiones?

3. ¿Te has sentido seguro durante las actividades, aunque tuvieras un poco de miedo?

4. ¿Qué te ha parecido las sesiones con la escaladora Paula y el equipo Boulder Zone de Alcalá?

5.Si tuvieras que elegir tu actividad favorita entre escalada con cuerda (vertical), sin cuerda (Boulder) o cabuyería, ¿Cuál elegirías de las tres?

6. ¿Te gustaría seguir escalando y aprendiendo cosas nuevas?

7. ¿Has entendido las explicaciones del docente? ¿Te has tenido escuchado y comprendido por parte del docente? ¿Te ha transmitido seguridad?

1.11. Cuestionario final heteroevaluación profesor-alumno (saber).

CUESTIONARIO FINAL ESCALADA

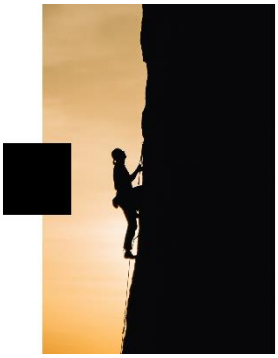
1. ¿Qué nudo utilizamos para anudar la cuerda al arnés?
    a) Ocho
    b) Doble ocho
    c) Llano
2. ¿Qué segmentos del cuerpo tienen más fuerza en escalada?
    a) Tren superior
    b) Tren inferior
    c) Tienen la misma fuerza
3. ¿Cuál es la manera correcta de colocar mi cuerpo mientras escalo?
    a) Centro de gravedad pegado a la pared.
    b) Centro de gravedad alejado de la pared.
    c) Extendido y nunca agrupado.
4. Antes de empezar a escalar, lo más importante que tengo que hacer es…
    a) Revisar el protocolo de seguridad.
    b) Estirar y calentar adecuadamente.
    c) Visualizar las presas y la vía que voy a realizar.
5. ¿Qué materiales necesitamos para escalar vías en vertical?
    a) Arnés, polea, cuerda, casco.
    b) Arnés, cuerda, grigri, casco, polea y pies de gato.
    c) Arnés, cuerda, grigri, casco, pies de gato.
6. ¿Qué dificultad es escalar una vía 7C para personas que se inician en la escalada?
    a) Es una vía de dificultad fácil.
    b) Es una vía adecuada para niveles de iniciación.
    c) Es una vía de dificultad alta no recomendada para niveles de iniciación.
7. ¿Es recomendable usar magnesio cuando se escala en roca al aire libre?
    a) Siempre se debe usar magnesio.
    b) No es recomendable en ninguna situación.
    c) Se debe de evitar siempre que se pueda, pero se puede usar de vez en cuando priorizando la seguridad del escalador.
8. En cual de este tipo de escalada se necesita llevar cintas con mosquetones:
    a) Escalada de top.
    b) Escalada de primera.
    c) Escalada indoor, Boulder travesía.
9. El grigri es un aparato de aseguramiento de frenado asistido, esto significa que:
    a) Es automático y puedes soltar la cuerda y no tener riesgo.
    b) No es automático y nunca debes soltar la cuerda mientras aseguras.
    c) El frenado asistido funciona cuando la cuerda no está tensa.
10. El proyecto ClimAid tiene como objetivo:
    a) Traer la alegría de escalar a las comunidades afectadas por la guerra, pobreza y el desplazamiento.
    b) Mejorar el rendimiento físico de comunidades refugiadas.
    c) Extender y promocionar por el mundo el deporte de la escalada en Boulder.

1.12. Trabajo teórico para los alumnos lesionados de larga duración escalada.

Tendrán que apoyarse en los contenidos teóricos colgados por el profesor en el aula virtual, además de los vídeos seleccionados para responder a las siguientes preguntas desarrollando las ideas:

- Después de ver el vídeo de la "La Cumbre TV", ¿Qué aspectos son los más importantes en la técnica de escalada? ¿En qué consiste la técnica Lolot? ¿Cómo tienen que ir los brazos en escalada?
- Practica los nudos con una cuerda o un cordón de los zapatos en caso de que no tengas, siguiendo los vídeos y después realiza una foto del nudo para registrar que lo has hecho.
- Después de ver diferentes vídeos que enseñan diferentes juegos y ejercicios de escalada, diseña ejercicios para trabajar un contenido o habilidad, indicando el objetivo del ejercicio. Diseña un ejercicio de cada aspecto:
    - Que trabaje la visualización.
    - Los apoyos de pies y manos.
    - La recuperación y la habilidad de brazos.
    - Y la estabilidad en el rocódromo.
- Después de analizar y revisar los apuntes de los diferentes tipos de escalada, describe y resume cada tipo y dí que tipo de escalada te gustaría realizar y por qué.
- Describe el protocolo de seguridad que hay que seguir en escalada en vertical, al igual que los materiales específicos que necesitas.
- Ver el documental "free solo" y realizar lo siguiente:
    - Realizar un resumen personal y original (no busquéis y lo copies de Internet)
    - Presentar las conclusiones y valores que has visto en este documental haciendo referencia a las anécdotas o momentos que más te han impresionado.
    - Mencionar porque se lo recomendarías a otras personas en caso de que te haya gustado y porque no la recomendarías en caso de que no.
    - ¿Qué has aprendido de la tarea? Relacionado con los aspectos aprendidos durante las clases.

1.13. Esquema cuaderno de aprendizaje. Elaboración propia.



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS I

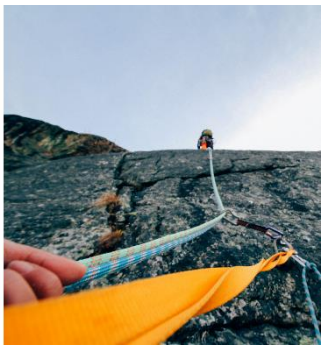
ESCALADA 4ºESO

GRUPO :
NOMBRES:

CUADERNO DE APRENDIZAJE

NORMAS BÁSICAS PARA ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

- SEGURIDAD
- DISFRUTE
- PARTICIPACIÓN

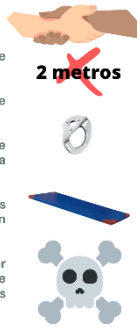


TRAVESÍA

ELEMENTOS DE SEGURIDAD Y NORMAS

Acepto seguir las normas establecidas y las entiendo, firmado:

- Ayudas compañeros
- No sobrepasar los 2 metros de altura.
- No utilizar las chapas de metal con las manos.
- Dejar espacio entre escaladores, solo 3 en la pared.
- Asegurarse que las colchonetas están bien colocadas.
- No hacer mortales o cualquier acción que suponga ponerme en peligro y a mis compañeros.



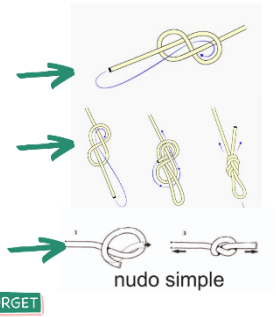
TÉCNICA BÁSICA ESCALADA TRAVESÍA

Describe los elementos básicos de la técnica escalada:

En la escalada, el cerebro es el músculo más importante. Wolfgang Gullic

NUDOS/ CABUYERÍA I

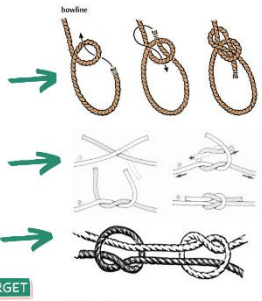
- **OCHO:** sirve para atarse la cuerda en el arnés y es por esto que es el primero que se debe aprender.
- **OCHO DOBLE:** el ocho doble es el más usado al momento de escalar y también el más seguro
- **SIMPLE:** se utiliza para servir de tope o después de realizar el nudo principal se puede asegurar el cabo suelto con este nudo. Es importante porque es la base sobre la que trajar otros nudos



DON'T FORGET

¡Hay vídeos colgados en el aula virtual si aún no te ha quedado claro y quieres practicar!

NUDOS/ CABUYERÍA II



- **AS DE GUÍA**: el nudo más importante para la marinería por sus múltiples ventajas. No se afloja, no se escurre, se deshace sin mucho esfuerzo, lo que le caracteriza para multitud de funciones, como atar un objeto realizar aparejos móviles, etc...
- LLANO: para asegurar una cuerda alrededor de un objeto y para atar dos cuerdas juntas.
- PESCADOR: es un nudo muy fácil de hacer y está especialmente recomendado para unir dos cabos de la misma mena (mismo grosor) y para cabos finos y escurridizos como pueden ser los hilos de pesca.

DON'T FORGET

¡Hay vídeos colgados en el aula virtual si aún no te ha quedado claro y quieres practicar!

HOJA REGISTO

- Escribir un **palito** por cada vez que intentéis realizar un nudo
- Marcar una **X** si lo conseguís realizar, si no lo conseguís y si ayudáis a otro compañero a conseguirlo.

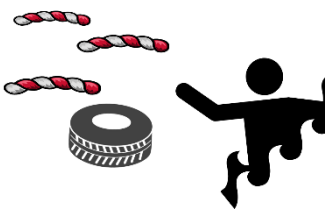
NUDOS	VECES INTENTADO	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO	AYUDA A UN COMPAÑERO
OCHO				
OCHO DOBLE				
SIMPLE				
AS DE GUÍA				
LLANO				
PESCADOR				

PROBLEMA 1

CABUYERÍA

SI EL RETO SE SUPERA, TENDRÁ QUE FIRMAR EL PROFESOR:

Unir tres cuerdas para hacer una más larga y poder atarla a un neumático, para salvar a una persona ¡que se ahoga!



PROBLEMA 2

CABUYERÍA

SI EL RETO SE SUPERA, TENDRÁ QUE FIRMAR EL PROFESOR:

Un preso altamente peligroso cumple condena en un penal de alta seguridad, tiene derecho a dar su paseo matutino. Los guardianes han inventado un anillo de seguridad electrificado de manera que si intenta escapar el preso sufrirá las consecuencias, aunque también deben respetar su paseo libre por el patio sin causarle daño.

Tendréis que unir dos cabos de la misma cuerda, para hacer un anillo y que pueda pasear el peso tranquilamente.

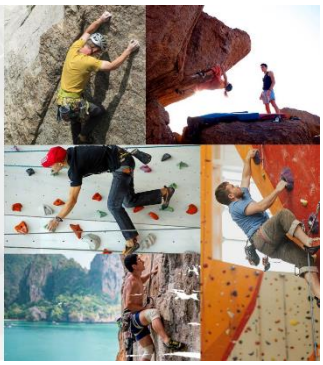
PISTA

EXPERIENCIA CON PAULA

- PRESENTACIÓN
- TIPOS ESCALADA E IMPACTO
- PROYECTO/ ClimAid

TIPOS DE ESCALADA

- Escalada Alpina
- Escalada Clásica
- Escalada de Grandes Paredes
- Escalada Artificial
- Escalada en Hielo
- Escalada Solo Integral
- Escalada Urbana
- Escalada en Bloque / Boulder
- Escalda en Rocódromos
- Escalada Psicobloc
- Escalada Deportiva



MATERIAL ESCALADA

Arnes

Magnesio y pies de gato

Cintas y Cordinos

Cintas exprés

Cuerda

Freno

Anclajes recuperables

Mosquetones

Casco

Freno Dinámico

1. La escalada en roca, ¿tiene impacto sobre el medio ambiente? Si tu respuesta es sí, ¿Qué factores se te ocurren que deben ser considerados para valorar la intensidad del impacto?

2. Si sales a realizar una actividad de escalada, senderismo, barranquismo o alguna relacionada con la naturaleza y el medio ambiente, ¿qué medidas individuales puedes tomar para reducir tu impacto en el medio natural?

CLIMBAID, CUANDO LA ESCALADA ES ALGO MÁS

REFLEXIÓN

CUESTIONARIO FINAL

REALIZA EL CUESTIONARIO FINAL ONLINE:

- **Abre el aula virtual e inicia sesión.**
- **Ve a la carpeta de Educación Física.**
- **Pincha en 2º trimestre.**
- **Pincha en Escalada.**
- **Pincha en prueba final** *(Lo comunicaré en clase los días para realizarlo).*
- **Contesta a las preguntas planteadas en un tiempo máximo de 15 min**

LA NOTA OBTENIDA EN EL EXAMEN ES:

Evaluación de la UD

CUESTIONARIO ANÓNIMO PASOS A SEGUIR:

- **Abre el aula virtual e inicia sesión.**
- **Ve a la carpeta de Educación Física.**
- **Pincha en 2º trimestre.**
- **Pincha en Escalada.**
- **Pincha en evaluación profesor.**
- **Contesta a las preguntas con sinceridad y recuerda que el cuestionario es anónimo, siéntete libre de contestar lo que realmente piensas.**

UNA VEZ REALIZADO COLOREA ESTA CASILLA

Anexo 2. Objetivos

Objetivos generales de etapa (1er nivel)

A continuación, se exponen los objetivos generales de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los cuales se pueden encontrar tanto en el RDL 1105/2014, de 26 de diciembre como en el D.48/2015, de 14 de mayo:

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

> a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
>
> b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
>
> c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
>
> d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
>
> e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Objetivos del Departamento (2ºnivel)

Partiendo de los objetivos generales de etapa del primer nivel curricular del D.48/2015, de 14 de mayo, el Departamento de Educación Física de nuestro centro establece los siguientes objetivos a desarrollar para la asignatura de Educación Física Obligatoria componiendo el 2º nivel de concreción curricular (de 1ºESO a 4ºESO):

A. Conseguir en nuestros alumnos hábitos adecuados para su salud, higiene y vestimenta. Paralelamente, instaurar hábitos y normas para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas (coronavirus).

B. Mantener una coherencia entre las actividades extraescolares del centro y los contenidos desarrollados en la materia de Educación Física.

C. Potenciar el uso de los recursos TIC en las sesiones con el objetivo de mejorar el aprendizaje de los alumnos.

D. Promover la actividad física, sus valores humanos, y los beneficios que tiene para la salud, tanto en la asignatura de Educación Física como fuera de ella.

E. Inculcar en nuestros alumnos hábitos de vida saludable a través de la Educación Física y la práctica de deportes. Consolidando el Club Deportivo del IES Antonio Machado y favoreciendo la participación de nuestros alumnos en el Proyecto de Instituto de Promoción de la Actividad Física y el Deporte.

F. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades física y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.

G. Trabajar desde una perspectiva transversal como parte de la educación en valores y la necesidad de que la puesta en práctica de estos favorezca la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto, la justicia, así como la superación ante cualquier situación determinada de discriminación.

H. Desarrollar unidades didácticas o proyectos de interdisciplinariedad con el objetivo de abordar las realidades en su complejidad sin perder el sentido global que las define.

I. Transmitir la importancia del patrimonio artístico y cultural, valorando y respetando los aspectos básicos que lo componen.

J. Seguir desarrollando el uso adecuado del lenguaje en todas sus expresiones (escrito, oral, gestual, corporal, musical…) en las clases de Educación Física.

Objetivos del nivel educativo (3er nivel)

Estos objetivos vienen determinados para este curso específico y esta programación, siendo el 3er nivel de concreción y partiendo de los niveles curriculares anteriores:

a. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para encontrar fuentes de información fiables y como medio complementario de aprendizaje.

b. Potenciar la iniciativa personal, el espíritu emprendedor y la capacidad de toma de decisiones en las tareas físico-deportivas realizadas durante el curso.

c. Desarrollar la faceta afectiva de la personalidad a través de las relaciones forjadas con los compañeros al compartir experiencias cooperativas y con actividades de expresión corporal.

d. Adquirir autonomía y pensamiento crítico a través de la realización de trabajos o casos prácticos relaciones las Unidades didácticas llevadas a cabo.

e. Ser conscientes de la disciplina y del respeto hacia las normas establecidas para conseguir el éxito deportivo.

f. Utilizar la práctica deportiva para favorecer el desarrollo personal y social.

g. Comprender la importancia de la actividad física como un elemento beneficioso para la salud física, mental y social, valorándola desde una perspectiva de la salud, de higiene, de disfrute, de la auto superación y de las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional.

h. Mostrar un comportamiento personal y social responsable hacia las personas que nos rodean y hacia el entorno escolar, urbano y medioambiental.

i. Dominar y practicar la lengua castellana a través de los diferentes canales de comunicación. Comprender y expresarse con el vocabulario específico que se esté trabajando en ese momento con el objetivo de poder desenvolverse en las actividades realizadas en las sesiones.

j. Utilizar lenguas diferentes al castellano con el objetivo de ampliar el acceso a diferentes fuentes de información a la hora de desarrollar los trabajos específicos de las Unidades Didácticas.

k. Conocer las bases de la cultura y la historia del deporte y la actividad física a través del desarrollo de las Unidades Didácticas.

l. Diseñar, preparar y ejecutar diferentes composiciones artísticas con originalidad y expresividad, para posteriormente valorar y respetar su propio trabajo y el del resto de sus compañeros.

m. Comprender el conocimiento científico como un saber integrado y empírico, aplicable a las diversas disciplinas deportivas.

n. Conseguir resolver diferentes problemas motrices utilizando habilidades específicas siguiendo una progresión de lo sencillo hacia lo complejo.

o. Solucionar situaciones de oposición o colaboración en diferentes contextos deportivos o recreativos siguiendo la lógica interna del deporte.

p. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y limitaciones y orientándolos hacia sus motivaciones.

q. Conocer y controlar los riesgos que puede generar realizar actividad física en diferentes contextos.

Anexo 3. Contenidos

Contenidos generales (1er nivel)

En los siguientes párrafos se plasman los contenidos del currículo oficial a desarrollar en nuestra programación del nivel educativo de 4ºESO, en la Comunidad de Madrid, siguiendo el Decreto 48/2015, de 14 de mayo:

1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas.

1.1. Técnica de desplazamiento sobre los patines.

1.2. Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.

1.3. Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.

1.4. Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.

1.5. Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.

1.6. La superación de retos personales como motivación.

2. Actividades de adversario: palas.

2.1. Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.

2.2. Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.

2.3. Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol.

3.1. Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los

desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.

3.2. Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.

3.3. Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.

3.4. La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

4. Actividades en medio no estable: escalada.

4.1. La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.

4.2. Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.

4.3. Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas.

5.1. Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.

5.2. Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud:

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

6.2. 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.

6.3. Actividades físico-deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.

6.4. Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.

6.5. Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

Contenidos del Departamento (2º nivel)

Se establecen por el Departamento de Educación Física a partir de los contenidos del primer nivel curricular:

1. **Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas**

1.1. Aprendizaje de la técnica de desplazamiento sobre los patines en diferentes planos y direcciones.

1.2. Llevar a cabo situaciones de mantenimiento del equilibrio y control del centro de gravedad, coordinando brazos y piernas.

1.3. Coevaluación y autoevaluación por parte del alumnado mediante escalas cualitativas elaboradas por el profesorado.

1.4. Elementos seguridad: indumentaria adecuada, formas de caer seguras.

1.5. Se plantearán retos asequibles a su nivel para fomentar la motivación personal hacia la práctica.

2. **Actividades de adversario: palas**

2.1. Tipos de golpeos en función del objetivo. Explicación de la técnica y posterior práctica de esta mediante situaciones jugadas.

2.2. Toma de decisiones en la utilización de los diferentes tipos de golpeo en función de la situación espacial personal y del adversario.

2.3. Fomento de situaciones recreativas que induzcan interés al alumnado por este tipo de actividades en su tiempo de ocio.

3. **Actividades de colaboración-oposición: voleibol**

3.1. Aprendizaje de las diferentes habilidades específicas del voleibol como golpeos, caídas y formas de desplazarse.

3.2. Roles de cada jugador en función de la posición y la rotación del juego.

3.3. Adaptación a los diferentes estímulos del juego como la posición de los adversarios y compañeros, trayectoria del balón, etc.

3.4. Conocimiento de las funciones específicas y ayudas a realizar a los compañeros en función de la posición y rotación de estos.

4. **Actividades en medio no estable: escalada**

4.1. Práctica de la actividad de escalada en instalación urbana (indoor) y conocimiento de las diferentes técnicas y agarres.

4.2. Medidas de seguridad en la práctica de la escalada, atendiendo a las diferentes condiciones adversas que se pueden derivar de la actividad.

4.3. Conocimiento de las diferentes influencias de la escalada sobre el medio natural y concienciación sobre el cuidado de este.

5. **Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas.**

5.1. Realización de coreografías musicales mediante el uso y conocimiento de los diferentes elementos musicales y tipos de agrupamientos y elementos coreográficos.

6. **Salud:**

6.1. Conocimiento de las ventajas y posibles riesgos para la salud derivados de la práctica de actividades físico-deportivas, conceptos básicos de primeros auxilios y lesiones frecuentes.

6.2. Medidas para una práctica de actividades físico-deportivas seguras: elementos preventivos; calentamiento y medidas de seguridad en escalada y patinaje sobre ruedas.

6.3. Realización de actividades que lleven a una mejora de los niveles saludables de condición física a partir del trabajo de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y resistencia)

6.4. Higiene postural, ejercicios de compensación y mindfulness.

6.5. Intensidad en la práctica deportiva: maneras de medir la intensidad (pulsómetro, manual y apps) usando la frecuencia cardiaca y la Escala de Borg.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico:

7.1. Conocimiento sobre el equilibrio necesario entre la ingesta y el gasto de calorías.

Contenidos específicos curso (3er nivel)

Se establecen a partir de los contenidos del departamento de Educación Física para el curso específico de 4ºESO B:

1.Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas.

1.1. Aprendizaje de la técnica de desplazamiento sobre patines en diferentes planos y direcciones hasta llegar al fitness skating.

1.2. Trabajo de equilibrio y el control del centro de gravedad sobre patines a través de actividades y juegos hasta llegar al freestyle

1.3. Coevaluación y autoevaluación por parte del alumnado mediante el uso de una rúbrica y una escala ordinal creada por el profesor.

1.4. Elementos seguridad: indumentaria adecuada y formas de caer seguras.

1.5. Se plantearán retos asequibles a su nivel trabajando con grupos de diferentes niveles para fomentar la motivación personal.

2. Actividades de adversario: palas

2.1. Tipos de golpeos en función del objetivo, derecha y reves e introducción a golpeos avanzados. Posterior práctica a través de juegos y ejercicios por parejas.

2.2. Toma de decisiones en la utilización de los diferentes tipos de golpeo en situaciones jugadas de 2vs2 y modificando espacios y normas de la jugada.

2.3. Fomento de situaciones recreativas a través del juego y la práctica deportiva, llegando a un torneo final de pádel que induzca su interés por este tipo de actividades en su tiempo libre.

3.Actividades de colaboración-oposición: voleibol

3.1. Aprendizaje de las diferentes habilidades específicas del voleibol: pase de dedos, antebrazo, desplazamientos, bloqueos y remate.

3.2. Roles de cada jugador en situaciones cooperativas y competitivas de 1vs1, 2vs2 y 4vs4.

3.3. Adaptación de la técnica-táctica en función de las normas y espacios establecidos a situaciones de 1vs1, 2vs2 y 4vs4.

3.4. Conocimiento de la función principal de cada jugador en función de la posición en la que se encuentre.

4. Actividades en medio no estable: escalada

4.1. Práctica de la actividad de escalada en horizontal sin cuerda (boulder) y vertical de top y conocimiento de las diferentes técnicas básicas.

4.2. Medidas de seguridad en la práctica de la escalada tanto en horizontal como en vertical y conocimiento del protocolo de "checking" por parte del asegurador y escalador.

4.3. Conocimiento del impacto social y medioambiental que tiene la escalada y concienciación sobre el cuidado de este.

5. Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas.

5.1. Trabajo de los elementos musicales (ritmo, frase, bloques) a través de una coreografía grupal con motivo del día de la mujer.

5.2. Diseño y realización de coreografías a través de la plataforma social "TikTok"

6. Salud:

6.1. Actividades físicas para incorporar en el día a día que mejoran las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) y la salud, con el objetivo de conseguir un nivel adecuado de condición física.

6.2. Control de la intensidad de los esfuerzos a través de aplicaciones móviles, pulsómetro, sensaciones (escala de Borg) y de manera manual (frecuencia cardiaca).

6.3. Prevención de posibles riesgos o desequilibrios posturales relacionados con la práctica deportiva o las actividades cotidianas y nociones básicas de primeros auxilios.

6.4. Ventajas para la salud físico-mental de la actividad física: relajación y mindfulness.

6.5. Preparación previa a la práctica deportiva a través de un calentamiento general y específico, ejercicios de progresión durante la práctica y actividades específicas previas a la situación de competición.

7. **Balance energético entre ingesta y gasto calórico:**

7.1. Nutrientes de los alimentos y sus valores energéticos.

7.2. Equilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto de calorías.

7.3. Buenos y malos hábitos relacionados con la alimentación e hidratación partiendo de mitos falsos y aclaraciones científicas.

7.4. Actividad física y alimentación, equilibrio de lo que ingiero y gasto.

7.5. Elaborar una dieta saludable a partir de mis necesidades de manera grupal.

Anexo 4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

Criterios primer nivel curricular.

A continuación, se reflejan los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables para 4º ESO extraídos del D. 48/2015, de 14 de mayo:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

3.6 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Criterios segundo nivel curricular.

En cuanto al 2º nivel de concreción curricular, es el centro quien se encarga de desarrollarlos a partir del primer nivel curricular, en este caso el departamento de Educación Física del I.E.S Antonio Machado expone los siguientes criterios de evaluación para el curso 4ºESO:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos, con eficacia y precisión, en las actividades físico-deportivas de patinaje sobre ruedas, palas, voleibol y escalada.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva para aplicarlos en composiciones coreográficas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas de palas y voleibol, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos individuales y colectivos y del momento.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, demostrando saber aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud en la práctica y en las diferentes tareas de investigación y síntesis relacionadas con los beneficios de la actividad física para la salud.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, a través del trabajo de las capacidades físicas y de la práctica deportiva, identificando las adaptaciones orgánicas para cada una de las actividades y su relación con la salud.
6. Diseñar y realizar ejercicios dentro de las fases iniciales y finales de una sesión concreta en la que se observe una progresión adecuada en la dificultad e intensidad de los ejercicios.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, realizando tareas de organización y planificación de los diferentes participantes y encuentros de este.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo diferenciando los aspectos positivos del mismo como la integración, educación y efectos saludables de los negativos que promueven la violencia, la discriminación o la mala competitividad.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas, sobre todo aquellas que se realizan en el medio natural, reflexionando sobre su repercusión en las formas de vida que se encuentran en su entorno.
10. Ser consciente de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta las consecuencias y riesgos que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

11. Demostrar actitudes personales de trabajo en equipo, brindando apoyo a los demás ante la aparición de situaciones desconocidas.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, de forma responsable y fluida para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con tareas relacionadas con los temas a exponer.

Criterios tercer nivel curricular.

En cuanto al tercer nivel curricular se exponen los propios criterios de evaluación aplicados específicamente a la programación de aula y al grupo-clase específico, estos se aplicarán en todas las unidades didácticas, además están incluidos dentro de los criterios de evaluación anteriormente expuestos:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos y habilidades básicas, con eficacia y precisión, en las actividades físico-deportivas individuales y colectivas de patinaje sobre ruedas (“fitness skating” y “freestyle”), palas (autoconstrucción del material y bádminton), voleibol (oficial, playa, inclusivo) y escalada (indoor y roca)
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos inspirándose en las últimas tendencias de la danza, seleccionando y ajustando los elementos básicos de la motricidad expresiva para aplicarlos finalmente en una composición coreográfica grupal.
3. Resolver situaciones motrices de forma creativa y eficaz de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas colectivas e individuales, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
4. Demostrar y relacionar conocimientos y conceptos de manera práctica y teórica, sobre los beneficios de la actividad física y diferentes hábitos de vida saludables.
5. Valorar su aptitud física y su implicación en las actividades físico-deportivas con una orientación saludable, adecuándolo a sus posibilidades/intereses e identificando las adaptaciones orgánicas con el objetivo de mejorar o mantener los factores de la condición física.
6. Diseñar y realizar ejercicios específicos en el calentamiento y vuelta a la calma relacionados con los elementos de la sesión de manera autónoma, crítica y atendiendo a la intensidad y necesidades de las tareas de la parte principal.

7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos en voleibol y palas, realizando tareas de organización y planificación de los diferentes participantes y encuentros de este.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo diferenciando los aspectos positivos del mismo como la integración, educación y efectos saludables de los negativos que promueven la violencia, la discriminación o la mala competitividad durante las actividades físico-deportivas.
9. Reconocer y valorar la importancia de nuestro entorno, sobre todo en actividades físicas en la naturaleza, cuidándolo, conservándolo y conociendo los efectos positivos o la repercusión que las actividades físico-deportivas tienen en nuestra sociedad.
10. Ser consciente de la importancia de la seguridad y prevención de lesiones en la práctica de actividad física, al igual que de los respectivos protocolos de actuación en caso de emergencia, conociendo en todo momento los riesgos existentes durante práctica.
11. Valorar y reforzar el trabajo y el esfuerzo de sus compañeros, aceptando diferentes puntos de vista y siendo consciente de las limitaciones de cada persona.
12. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, de manera responsable y fluida para buscar, analizar y seleccionar información relacionada con los temas expuestos en clase y en la plataforma virtual.

Anexo 5. Autorizaciones de las actividades extraescolares y complementarias.

5.1 Actividad extraescolar patinaje primer trimestre

I.E.S ANTONIO MACHADO

INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR PATINAJE

Estimadas familias:

Debido a la actual situación de pandemia y a las limitaciones en la movilidad en la provincia de la Comunidad de Madrid, la "Semana Blanca" que llevamos realizando desde el centro desde hace más de 30 años no podrá celebrarse en este curso 2020-21. Sin embargo, el área de Educación Física, junto con el equipo directivo, ha pensado en ofrecer la práctica extraescolar de patinaje subvencionada por el ayuntamiento y como forma de promoción a la actividad física de manera segura y respetando el distanciamiento social. Además, en el primer trimestre los alumnos de 4ºESO darán patinajes sobre ruedas, por lo que, es una buena oportunidad para seguir practicando esta modalidad deportiva. Se realizarán en las pistas exteriores lisas del centro escolar. Por otro lado, el grupo de monitores de patinaje permite el aprendizaje de los fundamentos básicos de esta disciplina en grupos reducidos y de convivencia escolar. Ambos aspectos permiten considerar la práctica de patinaje en condiciones de seguridad y aprendizaje.

La actividad se va a realizar de 1 de octubre al 21 de diciembre, **lunes y miércoles**, en el horario de **16.00- 17.00**. La actividad incluye:

- Alquiler de los patines y casco (optativo).
- Uso de la instalación: servicios, taquillas, etc.

El material obligatorio para realizar la actividad son los guantes (no se permite la entrada a la pista sin ellos) y la mascarilla. Asimismo, se recomienda traer calcetines altos, ropa de abrigo, un gorro fino o cinta para los oídos y otro par de guantes. Por otro lado, es aconsejable disponer de casco de bicicleta o patinaje, así como rodilleras y coderas. El precio total del trimestre es de **50 euros**. La fecha límite de inscripción y pago por transferencia bancaria: ES28 2038 3628 4360 00164451 es el día 30 de septiembre. Deben rellenar la hoja de inscripción y entregarla o enviarla al centro.

……

AUTORIZACIÓN Autorizo a mi hijo/a ..... del curso:… a participar con el I.E.S Antonio Machado, en la actividad de patinaje que organiza el centre, durante el primer trimestre de 2020 y que cuenta con la aprobación del Consejo Escolar de este Centro. Me responsabilizo de todos aquellos actos que pudiera ocasionar voluntariamente. Madrid de 2021. Fdo. ..... Teléfono familiar móvil: .....

5.2. Actividad extraescolar multiaventura San Juan

Estimados familiares,
Desde la asignatura de Educación Física hemos propuesto como cierre de la asignatura y como actividad extraescolar dentro de las jornadas culturales a puertas abiertas del centro educativo, poner en práctica todo lo aprendido durante el curso de los contenidos de medio natural e ir a pasar el día al pantano de San Juan a realizar actividades multiaventura y terminar bañándonos en el pantano respetando en todo momento las medidas sociosanitarias y el protocolo Covid-19. La salida será el 18 de junio, a las 8:18h desde el IES Antonio Machado y la hora de regreso será a las 15:25h con 10/15 minutos de margen.

El precio de la actividad es de 15 euros, incluyendo los servicios de autobús y del personal de Asdon Multiaventura.

Si quiere que su hijo/a asista a la actividad tendrá que firmar la autorización y entregarla antes de la semana del 12 de junio.

Además, tendrán que traer algo de almuerzo, ropa adecuada para actividad, una botella de agua y crema solar.

D/Dª……con DNI……, padre/ madre del alumno/a…… de …. curso AUTORIZO a mi hijo/a para participar en la excursión de patinaje organizada por el departamento de Educación Física del IES Antonio Machado y me responsabilizo de sus actuaciones y eximo de la responsabilidad a los profesores acompañantes.
En ……. a …. de ……. de …….

Firma del padre/madre/tutor:
……

5.3. Actividad Bailes residencia Sanitas Mayores

Estimados familiares,
Desde las asignaturas de Educación Física y Música y dentro del proyecto “Somos un equipo” hemos propuesto una actividad complementaria que consiste en unas jornadas de baile en las instalaciones exteriores de la residencia Sanitas Mayores (10 minutos andando del centro). Dicha actividad se realizará el 24 de marzo de manera GRATUITA y tendrá una duración aproximada de 2h, comprendidas dentro del horario escolar de 11.20 a 13.20. En esta salida se seguirá las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad en los centros residenciales por el Covid-19, por ello los alumnos actuarán en un escenario al aire libre y enseñarán las coreografías diseñadas manteniendo la distancia social de 2 metros. Será de uso obligatorio las mascarillas quirúrgicas o N95 quedando excluidas cualquier otro tipo de mascarillas. El centro dará mascarillas a los alumnos que no dispongan de este tipo de mascarillas. En esta salida se pone en prácticas los contenidos de expresión corporal de Educación Física y la música y las nuevas tecnologías relacionados con Música.

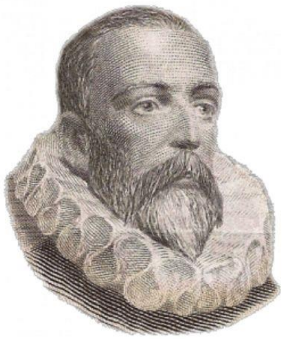
D/Dª ....., con DNI ..... padre, madre o tutor/a del alumno/a ..... matriculado en el curso ..... AUTORIZO/ NO AUTORIZO a mi hijo/a para salir del IES Antonio Machado durante la realización de dicha actividad el día 24 de marzo de 2021 y me responsabilizo de sus actuaciones y eximo de la responsabilidad a los profesores acompañantes.

Les recordamos que, según acuerdo del Consejo Escolar del centro, las actividades complementarias programadas en horario lectivo tienen carácter obligatorio y por tanto deben asistir todos los alumnos/as a los que van dirigidas, salvo aquellos casos que estén debidamente justificados o no cuenten con la correspondiente autorización para salir de las instalaciones del centro (si la actividad lo requiere).

En ……. a …. de ……. de ……

Firma del padre/madre/tutor:
……..

5.4. Actividad Gymkana alcalaína centro interpretación.



Estimados familiares,

Desde las asignaturas de Educación Física y Música y dentro del proyecto “Somos un Equipo” se ha propuesto la siguiente actividad complementaria. Esta actividad complementaria es GRATUITA y la hemos propuesto como cierre de este proyecto de innovación y del curso. La actividad va dirigida a los alumnos de 4ºESOB del IES en la que se realizará una pequeña ruta urbana de senderismo con los residentes de Sanitas Mayores compartiendo conversaciones y compañía. Esta actividad empezará en el centro de interpretación medieval de Alcalá y los alumnos irán orientándose con un mapa y en compañía de los residentes a diferentes lugares del centro histórico dónde encontrarán melodías tradicionales de la ciudad. El final de la actividad terminará con un concierto de canto de los alumnos de 4ªESO y una canción tradicional por parte de los residentes.

Dicha salida tendrá lugar el 21 de junio, la hora de salida será de 8.15h desde el IES y la hora de regreso aproximada será a las 14.25h. Se irá andando a la plaza de Cervantes (aproximadamente 15 minutos)

Les recomendamos que traigan una mochila con el almuerzo, vestimenta adecuada, hidratación, gel hidroalcohólico, mascarilla quirúrgica y protector solar. Los alumnos podrán traer también cámaras o móviles para realizar vídeos y fotografías.

---------- Recorte por aquí----------

D/Dª…… Padre/Madre/Tutor con DNI ……., por la presente, autorizo a mi hijo/a …….. de …… curso a realizar la salida complementaria a centro histórico de Alcalá de Henares, que tendrá lugar el día 21 de junio de 2021 y me responsabilizo de sus actuaciones y eximo de la responsabilidad a los profesores acompañantes.

En …….. a …. de ……. .de ……..

Firma del padre/madre/tutor:

……..

Anexo 6. Autorización grabación y publicación de imágenes.

Estimados padres y madres,
En cumplimiento con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales y con el artículo 18 de la Constitución Española, la jefatura de estudios del IES Antonio Machado solicita a las familias o los tutores de los alumnos que rellenen y firmen esta autorización para que el centro pueda tomar y publicar las imágenes y grabaciones de los alumnos durante las clases y actividades realizadas tanto dentro como fuera del centro.

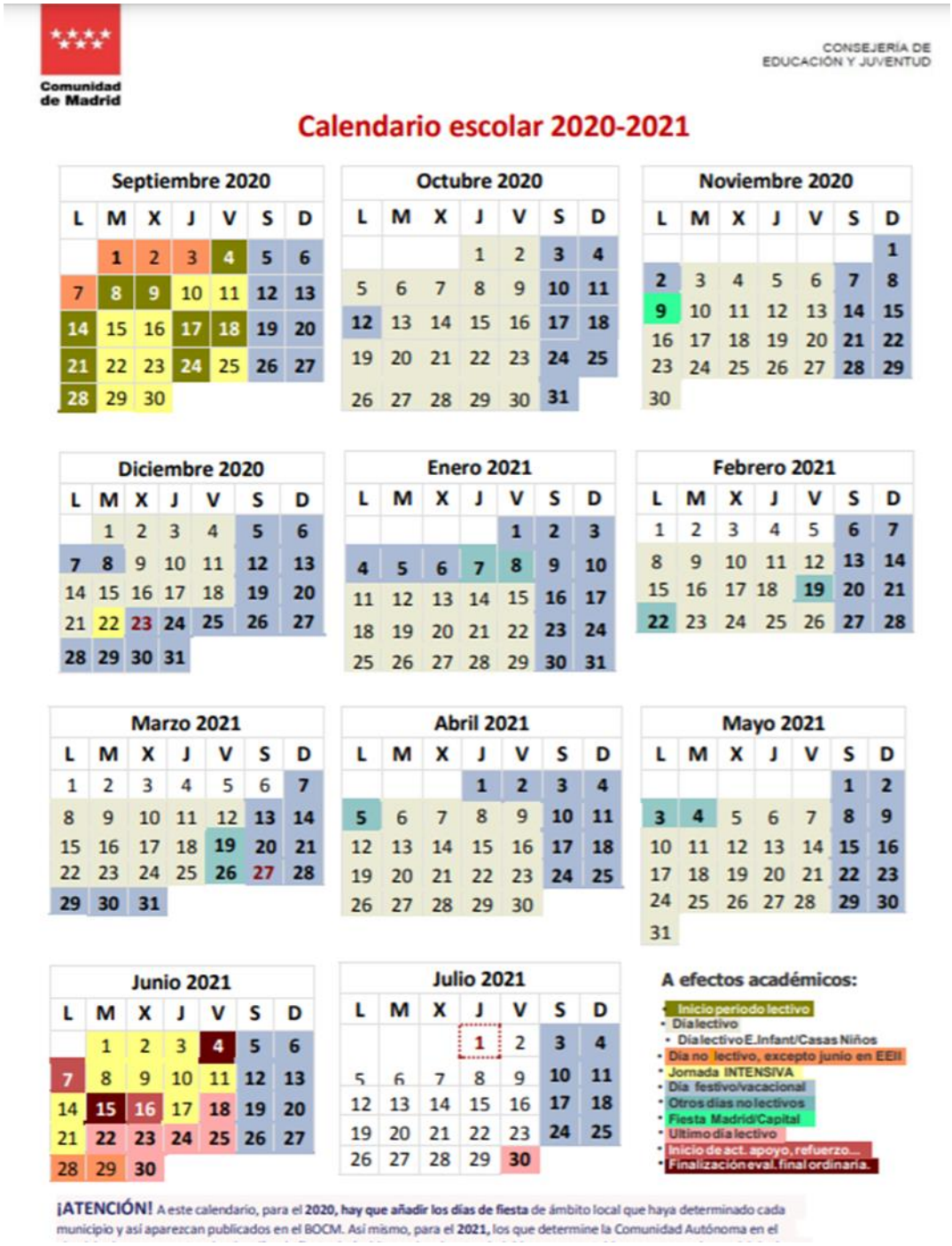
D/Dª.....padre/madre/tutor/a del alumno…….....de…….curso,
AUTORIZO/ NO AUTORIZO al IES Antonio Machado la grabación y toma de fotografías y de vídeos de mi hijo/a/tutorado/a y a su uso en cualquier soporte digital o red social, siempre que se use bajo la supervisión del equipo directivo.
Esta autorización podrá ser anulada en cualquier instante siempre que se comunique por escrito a la dirección del centro. En el caso de suspensión de la autorización, asumo que mi hijo/a/tutorado/a podría no ser autorizado/a a participar en las actividades que se programen.
En …… a .....de .....de …….

Firma del Padre/ madre/ tutor:
.....

Reciban un cordial saludo.
Atentamente,
I.E.S Antonio Machado

Firma del director

Anexo 7. Calendario escolar 2020/21



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y JUVENTUD

Calendario escolar 2020-2021

Septiembre 2020

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				

Octubre 2020

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	

Noviembre 2020

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						

Diciembre 2020

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			

Enero 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	31

Febrero 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

Marzo 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	31				

Abril 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		

Mayo 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
31						

Junio 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				

Julio 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		

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

Anexo 8. Recursos materiales propios de Educación Física. Inventario IES Antonio Machado.

Recursos Materiales	Número	UD		Recursos Materiales	Número	UD
Minitramp	1	-		Espalderas	6	5
Saltómetros	4	-		Indiacas	20	-
Quitamiedos	2	5		Balones de fútbol	40	-
Redes división	4	3		Balones baloncesto	30	-
Tatami	1	-		Pelotas voleibol	40	9
Postes bádminton	4	3		Volantes bádminton	50	3
Plintos	3	-		Raquetas bádminton	30	3
Potros	2	-		Conos	60	1,2,3,4,6,7,8
Vallas	15	-		Setas	20	1,2,3,4,6,7,8
Discos	6	-		Picas	30	4,6
Jabalinas	8	-		Petos	30	4,5
Tacos de salidas	9	-		Aros	40	3,5,6,7
Mesas ping pong	2	-		Metro de medición	4	1,8
Patines	15	2		Cronómetro	2	1,8
Balones medicionales	10	1,8		Pelotas gomaespuma	20	2,5
Colchonetas medianas	20	5,6,8		Miniporterías		
Colchonetas grandes	5	5,6,8		Pañuelos	50	2,5,7,8
Colchonetas finas	30	6,8		Arneses	6	5
Bancos suecos	6	5,8		Cascos	10	5
Palas				Cuerda escalada	2	5
Pelota de tenis	50	3,5		Cuerda normal	50	2,5,6,8
Brújulas	10	10		Grigri	10	5
Tizas colores caja	2	5,8		Adhesivos colores	20	5
Protección patines	5	2		Pulsómetros	10	1
Red	4	3,9		Pelotas pequeñas	10	2
Cinta elástica	5	9		Adhesivos de colores	20	4,5
Balizas	10	10		Balones plásticos	20	9

Anexo 9. Autoevaluación de la programación por parte del profesor.

ESCALA CUALITATIVA					
Fecha:	Curso				
Indicadores	1	2	3	4	5
He seguido y utilizado de manera adecuada la programación					
Adecuación de las estrategias de enseñanza-aprendizaje al grupo.					
Se han cumplido las líneas metodológicas propuestas.					
Se ha trabajado las competencias claves cumpliendo el objetivo propuesto para cada una de ellas.					
Se ha conseguido los objetivos generales.					
Los objetivos didácticos se han podido aplicar a las clases prácticas sin ningún problema y relacionados con los elementos curriculares.					
La programación ha permitido que los alumnos participen en su aprendizaje y en su evaluación.					
La programación ha sido flexible, adjuntándose a las necesidades del momento tanto de los alumnos como del centro.					
La programación se ha realizado en coordinación con el resto de los profesores y materias.					
Las actividades complementarias y extraescolares han estado contextualizadas con los contenidos desarrollados en las UD.					
He cumplido con la temporalización de la UD					
La metodología ha sido variada durante el desarrollo de la programación.					
Se han llevado a cabo las medidas ordinarias propuestas inicialmente.					
Se ha dado respuesta a la atención a la diversidad con las medidas planteadas.					
Observaciones y propuestas de mejora:					

Anexo 10. Heteroevaluación alumno-profesor práctica docente.

Rellena la siguiente ficha de evaluación del profesor de manera anónima, valorando los siguientes aspectos si cumple siempre, a veces, casi nunca o nunca durante las clases.

Trimestre:	**Fecha:**	**Curso:**		
ESCALA CUALITATIVA				
Aspectos a observar	**Siempre**	**A veces**	**Casi Nunca**	**Nunca**
Explica las tareas de forma clara y precisa				
Domina los contenidos de la asignatura				
Las clases son entretenidas y dinámicas				
Trata a todos los alumnos por igual independientemente de su nivel de destreza.				
Resuelve todas las dudas de los alumnos				
Muestra actitudes de respeto y tolerancia				
Muestra seguridad y control sobre la clase durante la práctica deportiva.				
Se asegura que las instalaciones y el material están disponibles				
Se adapta a las limitaciones y necesidades de cada alumno				
Corrige a los alumnos con educación y predisposición a ayudarles				
Crea un buen clima en el aula				
Favorece la participación y el trabajo en grupo				
Informa con antelación sobre cómo evaluará				
Nos hace partícipes de la evaluación				
ASPECTOS DE MEJORA				
• **¿Qué es lo que más me ha gustado del trimestre?** • **¿Qué cosas mejoraría de las clases de Educación Física de este trimestre si tuviera que repetir lo mismo otra vez?** • **Describe cómo te has sentido en las clases de EF en tres adjetivos:**				

Anexo 11. Autoevaluación de la práctica docente UD diario del profesor.

Diario reflexivo	**Curso:**	**UD:**	**OBSERVACIONES**
¿Se ha podido realizar toda la UD en los tiempos establecidos?			
¿Se ha perdido tiempo en las explicaciones de las normas o los contenidos?			
¿Se ha podido realizar todas las tareas planteadas inicialmente?			
¿Qué contenidos desarrollados han sido más difíciles de asimilar por el alumnado?			
¿Se han cumplido los objetivos didácticos propuestos?			
¿La metodología utilizada ha sido la correcta?			
¿El feedback ha sido correcto? ¿Cómo lo mejoraría?			
¿El material utilizado respondía a las necesidades de los alumnos y de las actividades?			
¿Ha existido un buen clima de trabajo durante las sesiones?			
¿El protocolo Covid-19 se ha respetado?			
¿Las medidas ordinarias han sido adecuadas para responder a los alumnos de atención a la diversidad?			
¿Los alumnos han mostrado interés en los contenidos?			
¿El alumnado se ha sentido participe del proceso de evaluación?			
¿La evaluación del alumnado ha sido objetiva? Aspectos para mejorar.			
¿Han surgido problemas o conflictos en el desarrollo de las clases? ¿Por qué y en qué momento?			
Aspectos a mejorar: **Aspectos/ actividades para repetir que han funcionado:**			

Anexo 12. Información alumno diabético I.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes mellitus, es una enfermedad crónica metabólica caracterizada por un aumento de los niveles de glucosa en sangre por encima de los valores normales, resultado de problemas en la secreción de insulina, en su acción o ambos. Es una enfermedad compleja en la que coexiste un trastorno global del metabolismo de hidratos de carbono, grasas y proteínas (Camejo, Crespo y Rodríguez, 2017)

Según el comité de expertos de la American Diabetes Association, citado en el libro de Herrera (2011), los diferentes tipos de diabetes se clasifican en cuatro grupos:

- Diabetes mellitus tipo I
- Diabetes mellitus tipo II
- Otros tipos de diabetes mellitus
- Diabetes gestacional

En nuestro caso, nuestro alumno tiene diabetes tipo I por lo que desarrollaremos toda la información a partir de este tipo de diabetes.

La diabetes mellitus tipo I, está causada por una destrucción de las células beta del páncreas por procesos autoinmunitarios o de causa desconocida, en consecuencia, se produce un déficit de insulina. En el debut de la enfermedad aún sigue habiendo una secreción mínima de insulina, pero en el futuro el déficit es absoluto (Herrera,2011).

Tratamiento

Para la diabetes mellitus tipo 1 se debe utilizar obligatoriamente insulina, conveniente usar una insulina basal, que puede ser de acción intermedia , bedtime se administra entre las 10 y 10:30 de la noche, de esta manera el pico de insulina ocurre antes del desayuno, controlando la hiperglucemia en ayunas (NPH), o las insulinas de acción prolongada, cubren las necesidades de insulina sin producir picos en su acción (glargina y determir) y combinarla con una insulina de ultracorta (glulisina) o de corta acción (insulina lispro, aspártica) (Herrera, 2011).

Factores para tener en cuenta en nuestro alumno diabético

Méndez (2009) señala la necesidad de que exista una interrelación entre la toma de insulina, la dieta y el ejercicio:

- Insulina: el alumno diabético no puede sobrevivir sin insulina, por eso necesita inyectarse con una frecuencia de 1 a 4 veces diarias. Respecto a la zona de inyección, se recomienda ir rotando de zona, abdomen, muslos, brazos y nalgas, de no ser así podrían aparecer depresiones, bultos o manchas en la piel y puede llegar a influir en una mala absorción.

- Dieta: se pretende conseguir un peso ideal que favorezca el desarrollo normal del niño y que mantenga los valores de azúcar lo más cercanos a la normalidad.

- Ejercicio: previene el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ayuda a combatir la obesidad, provoca una reducción de la dosis de insulina, mejora la elasticidad muscular, produce una sensación de bienestar psicofísico y mejora el control de la diabetes (Fernández, 1992)

Ejercicio y diabetes tipo I

Diferentes estudios han demostrado que la composición corporal, la función endotelial, el sistema cardiorrespiratorio y el control de los lípidos en sangre (triglicéridos y colesterol), mejoran con la actividad física regular en niños y jóvenes con diabetes tipo I. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de mortalidad en los jóvenes con diabetes tipo I, de ahí su importancia (Riddell et al., 2017).

Como evitar la hipoglucemia o la hiperglucemia durante el ejercicio

Los desequilibrios más frecuentes en diabéticos consisten en las elevaciones o disminuciones de su nivel de glucosa en sangre (glucemia), Méndez (2009) define de la siguiente manera estos conceptos:

- **Hipoglucemia:** consiste en la disminución acusada de glucosa. Aunque los síntomas hipoglucémicos pueden variar de una persona a otra estos son los habituales: sudor, frío, temblores, nerviosismo, hambre, debilidad, palpitaciones, somnolencia, agresividad, cambio de carácter, visión doble o borrosa y hormigueos. La forma correcta de actuar en caso de hipoglucemia dependerá del tipo:
    - **Hipoglucemia ligera**: detener la actividad que se esté realizando y comer inmediatamente hidratos de carbono de absorción rápida (azúcar, sumo de frutas y glucosa)

    - **Hipoglucemia moderada:** se tomará hidratos de carbono de absorción rápida y si no mejora el afectado inyectar *Glucagón* y una vez normalizada la situación ingerir hidratos de carbono absorción lenta.
    - **Hipoglucemia severa:** administrar glucagón y avisar a un servicio de urgencias.
- **Hiperglucemia:** elevación excesiva del azúcar en la sangre. Los síntomas más habituales son: sed, náuseas y vómitos, cansancio y debilidad, dolor abdominal, respiración acelerada y aliento a manzana, micciones frecuentes y abundantes.

Como evitar la hipoglucemia o hiperglucemia durante el ejercicio

Méndez (2009) cita algunas estrategias que se puede incorporar a nuestras sesiones de educación física:

- Verificar la glucemia antes, durante y después de la práctica deportiva.
- Que el alumno no se inyecte la insulina en una región muscular que será expuesta a una importante actividad.
- Evitar el ejercicio físico en el momento pico de máxima acción de la insulina. Hablar con el alumno para regular esto a las horas de Educación Física.
- Tomar un suplemento de hidratos de carbono durante el ejercicio si éste es prolongado.
- Tener buena hidratación.
- Precaución y cura higiénica de los pies: llevar calzado adecuado.
- No realizar ejercicio en el caso de hiperglucemia o acetona.

Anexo 13. Ficha alumnos lesionados y ropa inadecuada.

Nombre: Fecha:

Sesión: Curso:

Motivo de no realizar la práctica:

Responde a estas preguntas y entrega la ficha al profesor al terminar la sesión (Utiliza la parte de atrás si necesitas más espacio) :

Parte inicial (calentamiento). Describe un juego o un ejercicio específico para el calentamiento. Puedes modificar las normas o meter variantes del realizado en la sesión.

Parte Principal. 1. ¿Qué has aprendido de la sesión? 2. ¿Qué errores han sido los más comunes y cómo los solucionarías? 3. En caso de no observar errores, propón un ejercicio parecido a los vistos en clase y dí que quieres trabajar con esa actividad.

Vuelta a la calma. ¿Cómo me he sentido en la sesión? Si quieres o te gustaría realizar otra cosa o proponer una actividad a tus compañeros, ¡estás a tiempo! Describe lo que te gustaría:

Solo para **alumnos ropa inadecuada:** actividad de profundización, pregunta al profesor sobre la actividad:

Anexo 14. Gamificación. Elaboración propia.

Anexo 15. Proyecto innovación interdisciplinar.

1.Introducción

Para la elaboración del proyecto “somos un equipo” la asignatura de Educación física lleva una interdisciplinariedad con otras dos asignaturas del curso 4º ESO B: Música y Educación Plástica, Visual y Audiovisual. Además, se basa en la propuesta educativa aprendizaje-servicio en el que los alumnos se involucran en las necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo.

Para la elaboración de este proyecto se ha seguido las siguientes fases (Baqueró y Majó, 2013):

1. **Nace el proyecto interdisciplinario**.

   Los profesores analizan una problemática actual y se coordinan para conseguir un mismo objetivo que mejore la calidad en la educación del alumnado.

2. **Análisis de contenidos**

   Analizar los contenidos aprendidos en cursos anteriores y seguir trabajando los contenidos establecidos por la ley vigente para el curso específico.

3. **Planificación de la acción**

   Con el proyecto se da solución a una necesidad social en época del coronavirus como es el sentimiento de soledad y aislamiento de las personas mayores.

4. **Búsqueda de información**

   Se empiezan a establecer los primeros contactos con residencias cercanas al centro educativo, hasta llegar a un acuerdo con el Centro Residencial Henares - Sanitas Mayores. Por otro lado, se empieza a recopilar información sobre las medidas sociosanitarias, la ruta a realizar, el centro de interpretación de Alcalá de henares, las composiciones coreográficas y la organización de un torneo con las palas.

5. **Estructuración de la información**

   Entre los encargados de las actividades y talleres de la residencia y los profesores involucrados en el proyecto se lleva a cabo su realización.

6. **Evaluación**

   Se realizará en cada actividad y por último se realizará una valoración final global del proyecto. Cada profesor evaluara los contenidos relacionados con su asignatura.

2.Objetivos

El motivo de este proyecto se debe a los efectos sociales negativos que ha causado el aislamiento y el distanciamiento social por el Covid-19. Aunque nos haya afectado a toda la población, las personas mayores que viven en residencias han sido uno de los colectivos más afectados de todos, por estar encerrados en el mismo lugar durante mucho tiempo y no poder ver a sus seres queridos. Siguiendo y respetando todas las medidas sociosanitarias de manera estricta y en colaboración con el personal de la residencial se intentará conseguir los siguientes objetivos:

- **Objetivo principal:** compartir y valorar una bonita experiencia con personas mayores, aprendiendo de ellas y haciéndolas sentir acompañadas e importantes.
- **Motivaciones secundarias:** trabajo cooperativo, respeto y admiración a las personas mayores, el valor y tesoro de la familia y abuelos, la actividad física como ocio y recreación, las actividades de expresión corporal como entretenimiento y el cuidado del medio ambiente.

3.Fundamentación teórica.

Justificación

No solo solo el estado de salud y el envejecimiento ponen en peligro a las personas mayores, la soledad y el aislamiento que han vivido muchas personas juegan un papel importante frente a la capacidad de responder a enfermedades. Además, todas las noticias alarmantes relacionadas con el Covid-19 nos han llenado de inseguridad, desesperación, miedo, amenaza y soledad. Inevitablemente esto ha provocado en las personas depresión, angustia, ansiedad, insomnio, irritabilidad, frustración y malestar. Todas estas alteraciones psicológicas pueden ir desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno metal (Callís-Fernández et al., 2020)

En un estudio exploratorio de pacientes de tercera edad relacionado con los factores psicosociales presentes en esta edad, la mayor frecuencia en los factores psicológicos fue la necesidad de ser escuchados y la pérdida de roles sociales ambos en un 98%, siendo la necesidad de comunicación social, el factor social de mayor porcentaje. Los sentimientos de soledad y el aislamiento social, presentar un porcentaje del 97% de ancianos que lo perciben, estos y explica por la disminución de contactos familiares e interpersonales, agravados por el distanciamiento social de la pandemia (Fernández et al., 2001).

Por todo ello, la comunidad tiene que comprometerse a solucionar esta problemática social. Este proyecto utilizará el aprendizaje servicio como forma de educación basada en

la experiencia en la que el aprendizaje se produce a través de acciones y reflexiones gracias al cual los alumnos trabajan con otros compañeros en un proceso de aplicación de lo que han aprendido a los problemas de la comunidad, en este caso al aislamiento y la soledad de las personas de tercera edad. Además, reflexionan sobre la experiencia de perseguir objetivos reales para la comunidad e incrementar su propia compresión y destrezas, trabajando desde la responsabilidad cívica y social (Puig et al., 2001)

Contextualización

El Centro Residencial Henares - Sanitas Mayores se encuentra a 10 minutos del I.E.S Antonio Machado. Después de varias reuniones con el director del centro, el personal que trabaja ahí y la aceptación por parte de las familias de los residentes, se ha acordado empezar el proyecto en marzo, eliminando un torneo previsto de palas en el primer trimestre debido a la situación del coronavirus. Lo más importante es la seguridad de las personas mayores y aunque las actividades se planifiquen al aire libre y se siga el protocolo, es mejor esperarse a finales del segundo trimestre dónde estarán vacunados todos los miembros de la residencia y el riesgo de contagio será nulo.

De momento se quiere ser prudente y realizar solo dos actividades durante este año de incertidumbre. En vista a futuros cursos el objetivo es que se vayan añadiendo asignaturas y actividades al proyecto, como puede ser la asignatura de Lengua, con una actividad de comunicación oral o escrita para acompañar una vez a la semana vía telefónica a un residente. Pero este año lo importante es que los alumnos aprendan, que salga el proyecto y se cumplan los objetivos y que la organización y coordinación residencia-centro educativo sea ejemplar.

Relaciona de contenidos de 4ºESO

Este proyecto va a favorecer el conocimiento, e interiorización de contenidos desde diferentes puntos de vista y de manera integral desde la asignatura de Educación Física relacionada con otras dos disciplinas diferentes. Según D48/2015, del 14 de mayo:

Interdisciplinariedad Educación Física con Educación Plástica, Visual y Audiovisual	
Unidad didáctica 3: "Peloteando"	
Contenidos de Educación Física **Bloque 2. Actividades de adversario: palas.** 2.3. Las palas como actividad recreativa para el tiempo y ocio.	Contenidos de Educación Plástica, Visual y Audiovisual **Bloque 1. Expresión plástica** 1.4. Realización de un proyecto de creación siguiendo sus fases: esquemas, bocetos, presentación final y evaluación colectiva.

Interdisciplinariedad Educación Física con Música.	
Unidad didáctica 7: "Música y acción"	
Contenidos de Educación Física **Bloque 5. Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas.** 5.1. Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques. 5.2. Diseño y realización de coreografías agrupamientos y elementos coreográficos.	Contenidos de Música **Bloque 4. Música y tecnologías** 4.1. El papel de las tecnologías en la música. 4.6. Utilización de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación como recursos para la creación, la interpretación, el registro y la difusión de producciones sonoras y audiovisuales. 4.7. Las redes sociales y música.
Unidad didáctica 10: "Oriéntate"	
Contenidos de Educación Física **4. Actividades en medio no estable: escalada** 4.3. Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de la escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. ** 4. Actividades en medio no estable: orientación (3ESOª Refuerzo de los contenidos)	Contenidos de Música **Bloque 3. Contextos musicales y culturales** 3.3. La música en la España medieval y renacentistas. 3.4. Zonificación de la música tradicional en España.

Relación del proyecto con los Objetivos Generales de Etapa y con las Competencia Clave.

Los objetivos han sido extraídos del RDL 1105/2014, del 26 de diciembre y en el D.48/2015, de 14 de mayo:

> **a)** Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
>
> **b)** Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

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.

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.

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, respetarlas 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.

A su vez nos basaremos en la O. ECD/65/2015, de 21 de enero, para la adquisición de Competencias Clave, centrándonos sobre todo en las siguientes:

Aprender a aprender: tendrán que apoyarse en experiencias de aprendizajes previos con el fin de utilizarlos de manera significativa, aplicando y adaptando esos conocimientos a otro contexto diferente.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: desarrollando valores como la autonomía, responsabilidad social y cívica, el esfuerzo y la empatía. Todo esto se trabajará a partir de las composiciones coreográficas y la actividad de orientación.

Competencia social y cívica: uno de los ejes en los que se basa el proyecto de innovación, centrándose en la adquisición del valor de responsabilidad social y empatía ante una problemática social, como es el caso de personas de tercera edad que necesitan compañía. En todo el desarrollo del proyecto se fomentará el respeto, compañerismo, la igualdad y la valoración del entorno.

Conciencia y expresión cultural: a través del proyecto contribuiremos a producir, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturares y artísticas, realizando la coreografía grupal y la creación de los TikToks y a través de la gymkana de orientación por el centro de interpretación Medieval de Alcalá.

4.Desarrollo de la propuesta.

El proyecto de innovación en principio contaba con 3 actividades interdisciplinares, pero por motivos del coronavirus el torneo de palas autoconstruidas en la residencia se suprime por lo que solo se desarrollarán las dos siguientes propuestas:

Actividad ¡Nos movemos!	Tipo: Complementaria	Fecha: 24/03/21 (2 horas) 2º Trim
Propuesta		
1. Salida del Instituto por la puerta cercana al pabellón deportivo. La localización de la residencia permite la posibilidad de ir andando hasta las instalaciones, ya que solo son 10 minutos. 2. La actividad consta de las siguientes actividades: - Presentación grupal de la coreografía del día de la mujer y debate posterior, compartiendo experiencias. - Trabajo por grupos reducidos, presentación del TikTok de cada grupo con las adaptaciones necesarias a los residentes para posteriormente presentarlos a todo el grupo. 3. Finalmente se llevará a cabo una evaluación (la cuál será diferente en cada asignatura) donde se reflejarán algunas propuestas del alumnado y los aprendizajes y sensaciones que han tenido tras la actividad. Compartirán la experiencia a partir de un post en la cuenta de Tiktok del centro educativo.		

Actividad: Descubre Alcalá	Tipo: Complementaria	Fecha: 21/06/21 (día) 3º Trim
Propuesta		
1. Salida del Instituto por la puerta principal. La excursión dura todo el día. La actividad empieza en el centro histórico de Alcalá de Henares y se decide ir andando para fomentar la actividad física y que no suponga un peso económico a ninguna familia ya que solo está a 15/20 minutos andando del instituto. A la actividad se han apuntado residentes vacunados que no presentan ningún problema grave de movilidad. Los residentes van directamente en bus al centro histórico. 2. La actividad consta de las siguientes actividades: - Nos dirigimos al centro de interpretación medieval de Alcalá y se realiza una introducción de la cultura histórica y musical de la zona de Alcalá de Henares.		

- La actividad se divide en 3 grupos, cada grupo tendrá un mapa que es el mismo para todos, que le dirigen a un lugar de Alcalá. En cada lugar tendrán que superar una prueba específica relacionada con los contenidos vistos en clase de música y con ayuda de los residentes. Cada grupo va acompañado de un profesor y personal de la residencia. Los guías del centro de interpretación esperan a los grupos en las postas y no empiezan la actividad hasta que vienen todos.
- Durante el camino hasta llegar a la siguiente posta los alumnos charlarán con los residentes. Para finalizar la actividad los alumnos cantarán una canción que han aprendido durante el curso en la asignatura de música y los residentes compartirán una canción tradicional que han estado practicando en las horas de talleres. Con esto se cerrará la actividad.

3. Finalmente se llevará a cabo una evaluación (la cuál será diferente en cada asignatura) donde se reflejarán algunas propuestas del alumnado y los aprendizajes y sensaciones que han tenido tras la actividad.

Recursos Materiales

- Mochila con botella de agua, vestimenta adecuada y alimentación requerida según la duración de la actividad.
- Cuaderno en blanco para apuntar los aprendizajes y experiencias.
- Cámara de fotos o móviles.
- Crema hidratante, gorra y gafas de sol.
- Mascarilla quirúrgica o N95 preferiblemente por el trato con personas mayores, si no se trae desde casa el centro las dará.
- Material facilitado en las actividades:
    - Altavoz.
    - Escenario en la residencia de mayores.
    - Ficha del mapa orientación realizado en colaboración profesores y centro de interpretación.
    - Cascos y auriculares propios de cada alumno.
- Gel hidroalcohólico

5.Evaluación

En este apartado presentamos los criterios y estándares de aprendizaje basándonos en el D.48/2015, de 14 de mayo, que utilizaremos para evaluar nuestro proyecto:

Asignaturas	Tareas	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Educación Física	Trabajo en equipo Participación en la actividad Cuaderno de notas aprendizaje	2, 11 y 12	2.2, 2.3, 11.1, 11.2,12.2 y 12.3
	Respeto al medio ambiente Valorar las manifestaciones expresivas-culturales Trabajo en grupo y escucha activa a los residentes Cuaderno de aprendizaje	8, 9,11 y 12	8.1,8.2,9.1,9.2,9.3,11.1 y 12.2
	Participación en la actividad Cuaderno de notas	3,7,8	3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6,7.1 ,8.1,8.2 y 8.3
Música	Reflexión de la actividad. Valorar el uso de la música como entretenimiento.	Bloque 4. Música y tecnología. 1 y 5	1.1, 1.2, 5.1,5.3 y 5.4.
	Preparación y presentación de una manifestación artística musical tradicional. Apreciar la cultura y el patrimonio musical alcalaíno.	Bloque 3. Contextos musicales y culturales 1 y 2	1.1,1.2 y 2.2
Educación Plástica, Visual y Audiovisual	Diseño y construcción de unas palas con material reciclable. Evaluación del diseño después de su uso.	Bloque 1. Expresión plástica 4	4.1

La mayoría de nuestro curso este matriculado en las dos optativas, pero hay alumnos que no estén cursando alguna asignatura optativa, en este caso quedarán exentos de la evaluación de los contenidos específicos de esa asignatura.

6.Atención a la diversidad.

Alumno diabético: en principio podrá realizar las actividades sin ninguna adaptación. Lo que sí es importante es seguir el protocolo de recomendaciones que se lleva aplicando durante todo el curso, evaluar su estado de salud y si tiene algún problema actuar siguiendo el procedimiento establecido. Será importante llevar un azúcar de rápida absorción y el glucagón. Recordar al alumno que lleve una botella de agua y los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades, si se le olvida, el centro aportará lo que necesite.

Alumnos que no asisten a las actividades por lesión o enfermedad: los alumnos que se queden en el centro escolar o en casa por salud, deberán realizar una actividad complementaria. Para la actividad 1, se realizará un trabajo de los beneficios del baile en personas de tercera edad. Para la actividad 2, resolverán un escape room propuesto por el centro de interpretación Medieval de Alcalá dónde aprenderán los contenidos dados en la excursión, además tendrán que resolver un acertijo trabajando la terminología de orientación.

Alumnos que asisten con ropa inadecuada o no pueden hacer determinadas actividades por lesión: en la ficha o cuaderno de aprendizaje se le pondrá una actividad extra que tendrán que rellenar o realizar para compensar la parte que no pueden realizar.

En todos estos casos se modificarán los criterios de evaluación de los contenidos del proyecto de innovación.

7. Instrumentos de evaluación

7.1. Cuaderno de aprendizaje. Ficha Actividad 1.

Cuaderno de aprendizaje Actividad ¡Nos movemos!

1.Describe lo que has aprendido en el debate.

2. ¿Qué has sentido cuando te ha observado tanto público bailar y han disfrutado de la coreografía?

1.Describe desde tu experiencia enseñando una coreografía a los residentes y cuenta alguna anécdota.

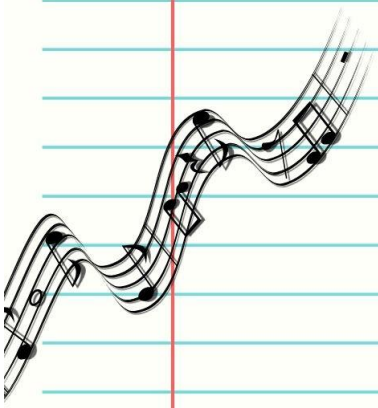
2. ¿Qué has aprendido usando las tecnologías y redes sociales con otro objetivo diferente al que la sueles utilizar?

7.2. Cuaderno de aprendizaje. Ficha Actividad 1.

NOMBRE: FECHA: CURSO:

Cuaderno de aprendizaje Actividad Descubre Alcalá

1.Describe lo que has aprendido de la actividad.
2. ¿Qué te ha sorprendido o te ha parecido interesante de los momentos compartidos con los residentes charlando hasta que encontrabais el lugar?
3.¿ Qué es lo que más te ha emocionado de hoy?
4.¿Tu grupo se ha orientado bien?



7.3. Lista de control. Parte actitudinal.

NOMBRE: **ACTIVIDAD:**		**FECHA:**	
ASPÉCTOS QUE OBSERVAR	**SÍ**	**NO**	**A VECES**
1. Participa en la actividad mostrando interés			
2. Asiste a la excursión con la ropa y los materiales adecuados			
3. Cuida y respeta el material y el entorno			
4. Respeta el protocolo sanitario Covid-19			
5. Escucha y comparte momentos con los residentes			
6. Trabaja en grupo y se preocupa por realizar bien la actividad			
7. Muestra agradecimiento y admiración a los residentes			
8. Respeta a los compañeros, profesores, residentes y personas externas			
9. Muestra predisposición a ayudar y aprender			
10. Muestra interés es proyectos como este para ayudar a la comunidad.			

8.Bibliografía

Baqueró, M., y Majó, F. (2013). ¿Cómo organizar un proyecto interdisciplinario? *Aula de innovación educativa, 218,* 77-81. http://projectescollaboratius.pbworks.com/w/file/fetch/77236139/Como%20organizar%20un%20proyecto%20interdisciplinario.pdf

Callís-Fernández, S., Guarton-Ortiz, O. M., Cruz-Sánchez, V., y de-Armas-Ferrera, A. M. (2020). Estados afectivos emocionales en adultos mayores solos en aislamiento social durante la pandemia COVID-19. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, *46*(1).

España. Decreto-Ley 48/2015, de 14 de mayo, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. [Internet] *Boletín Oficial del Estado*, 29 de mayo de 2015, núm 118, pp.10-309 [consultado 20 mayo 2021]. Disponible en: https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2015/05/20/BOCM-20150520-1.PDF

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. [Internet] *Boletín oficial del Estado*, 29 de enero de 2015, núm. 25, pp. 6986-7003 [consultado 20 mayo 2021]. Disponible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-738

España. Real Decreto-Ley 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. [Internet] *Boletín oficial del Estado,* 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169-546 [consultado 20 mayo 2021]. Disponible en: https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf

Fernández Brañas, S., Almuiña Güemes, M., Alonso Chil, O., y Blanco Mesa, B. (2001). Factores psicosociales presentes en la tercera edad. *Revista cubana de higiene y epidemiología*, *39*(2), 77-81.

Puig, J. M., Batlle, R., Bosch, C., y Palos, J. (2007). Aprendizaje servicio. *Educar para la ciudadanía. Barcelona: Octaedro*.

Anexo 16. Evaluación de cada una de las unidades didácticas de la programación.

Evaluación de cada una de las unidades didácticas de la programación.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: "Empezamos a movernos"				
Competencias clave: CL, CMCT, SIEE, AA, CSC, CD				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
3	3.5	1	5%	CC*
4	4.1	7	10%	CC*
5	5.1	19	5%	RU
	5.2	57	10%	RAC
	5.3	39	15%	RAC*
	5.4	11	2,5%	RAC
		12	2,5%	RU
		13	5%	RU
6	6.1	18	5%	LC
8	8.1	36	10%	LC
		44	10%	LC
10	10.1	48	2,5%	LC
		49	2,5%	LC
11	11.1	37	5%	C
12	12.2	30	5%	RU
		24	5%	LC

UNIDAD DIDÁCTICA 2: "Esto va sobre ruedas"				
Competencias clave: CL, CD, AA, CSC, SIEE				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
1	1.1	32	25%	LC
		50	10%	RU*
	1.3	52	10%	LC
		53	10%	LC
5	5.1	19	2,5%	RU
8	8.1	36	3%	LC
		44	4%	LC
	8.2	42	2%	LC
10	10.1	40	10%	EO*
		48	2,5%	LC
		49	2,5%	LC
11	11.1	37	2%	LC
	11.2	5	2%	LC
		43	2%	LC
12	12.1	3	2,5%	RU
		26	2,5%	RU
		27	2,5%	RU
	12.2	24	5%	LC

UNIDAD DIDÁCTICA 3: "Peloteando"				
Competencias clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
1	1.1	32	10%	RU
		50	6%	RU*
	1.2	14	10%	EN
3	3.1	31	2%	RU*
	3.2	35	10%	RU
	3.3	34	10%	RU

	3.4	33	5%	RU
	3.6	15	2%	RU
7	7.3	55	5%	LC
8	8.1	36	5%	EN
		44	5%	EN
	8.3	8	2%	EN
		46	5%	EN
10	10.1	48	2,5%	LC
		49	2,5%	LC
11	11.1	56	4%	EN
	11.2	5	2%	EN
		43	2%	EN
12	12.2	3	5%	C
		24	5%	LC

UNIDAD DIDÁCTICA 4: "Mi sistema energético"				
Competencias clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
4	4.1	7	5%	C
	4.3	7	5%	C
	4.4	16	5%	C
		17	45%	RU*
8	8.2	42	5%	EO
9	9.1	22	5%	C
10	10.1	48	2,5%	LC
		49	2,5%	LC
11	11.1	4	5%	EO
		37	8%	EO
	11.2	43	5%	EO
12	12.2	24	5%	LC
	12.3	25	2%	LC

UNIDAD DIDÁCTICA 6: Auxilio, ¡Qué alguien me ayude!				
Competencias clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC, CEC				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
8	8.1	44	10%	LC
10	10.1	20	20%	CC*
		40	10%	CC*
		48	2,5%	LC
		49	2,5%	LC
	10.2	21	5%	RU
	10.3	9	10%	RU*
11	11.1	4	10%	RA
	11.2	43	5%	RA
12	12.1	26	5%	RU
	12.2	69	10%	RU
	12.3	28	10%	RU

UNIDAD DIDÁCTICA 7: Música y acción				
Competencias clave: CL, CD, AA, CSC, SIEE, CEC				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
2	2.1	66	20%	RU/EO*
	2.2	6	5%	RU

		62	10%	EN
		67	5%	RU
	2.3	60	10%	RU
		61	2%	EN
		63	2%	EN
		64	2%	EN
8	8.1	36	2%	EN
		44	2%	EN
	8.2	41	2,5%	EO*
		42	2,5%	EO*
	8.3	68	2%	EN
10	10.1	48	2,5%	LC
		49	2,5%	LC
11	11.2	5	2%	EN
		43	2%	EN
12	12.1	27	10%	EN
	12.2	30	10%	RU/EN*
	12.3	25	2%	EN
		29	2%	EN

UNIDAD DIDÁCTICA 8: Mens sana in corpore sano				
Competencias clave: CL, AA, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
4	4.2	38	5%	CC*
5	5.2	57	7%	CC*
	5.3	39	20%	PF/RU*
	5.4	11	5%	LC
6	6.2	18	5%	RU
	6.3	59	5%	RU
8	8.1	36	10%	LC
		44	5%	LC
9	9.1	22	10%	RU*
10	10.1	48	2,5%	LC
		49	2,5%	LC
11	11.1	4	3%	RU*
	11.2	5	2,5%	LC
		43	2,5%	RU*
12	12.2	3	5%	EN
		24	2%	LC
		69	2%	EN
	12.3	2	2%	EN
		25	2%	LC
		28	2%	EN

UNIDAD DIDÁCTICA 9: Salta y remata				
Competencias clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
1	1.1	32	20%	RU*
3	3.1	31	5%	EN
	3.2	35	6%	EN
	3.3	34	6%	EN
	3.4	33	2%	C
		51	5%	EN
	3.5	1	2%	C
	3.6	15	2%	EN
		50	2%	RU

6	**6.3**	59	8%	LC
7	**7.1**	54	3,6%	EO
		45	3,6%	EO
	7.2	58	5%	EN
8	**8.1**	36	2,6%	EO
		44	2,6%	EO
	8.2	41	2,6%	EO
	8.3	8	5,6%	EO
		46	2,6%	EO
		58	2,6%	EO
10	**10.1**	48	2%	LC
		49	2%	LC
11	**11.1**	4	2,6%	EO
	11.2	43	2,6%	EO
12	**12.1**	3	2%	C
	12.2	24	5%	LC

UNIDAD DIDÁCTICA 10: Oriéntate				
Competencias clave: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE				
CRITERIO	**Estándares**	**Indicadores**	**%Calificación**	**Instrumentos**
1	1.1	32	35%	EN*
		50	15%	LC
8	8.1	36	3,25%	EN*
		44	3,25%	EN*
	8.2	41	3,25%	EN*
		42	3,25%	EN*
9	9.2	23	3,25%	EN*
	9.3	10	10%	EN*
		47	3,25%	EN*
10	10.1	48	2%	LC
		49	2%	LC
11	11.1	4	3,25%	EN*
	11.2	43	3,25	EN*
12	12.2	3	5%	LC
		24	5%	LC

Anexo 17. Relación competencias, descriptores e indicadores con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

Es necesario establecer una relación de los descriptores e indicadores de dichas competencias clave desde la asignatura de Educación Física con vistas a la realización de la evaluación en la programación. En este nivel educativo y para este curso específico, se desarrollan los siguientes:

COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CL)

Criterios	Estándares	Descriptores	Indicadores
3	3.5, 3.6	Entender, conocer y utilizar el vocabulario y los contenidos específicos de la asignatura de Educación Física durante las clases.	1. Describe de forma oral o escrita diferentes situaciones motrices usando el vocabulario específico de las diferentes modalidades deportivas durante las clases.
12	12.3		2. Expone y presenta a sus compañeros con cierta fluidez un contenido específico relacionado con alguna modalidad deportiva.
12	12.1, 12.2		3. Comprende distintos tipos de textos escritos específicos de cualquier contenido dado durante las clases buscando, recopilando o procesando información.
11	11.1	Aprender a expresar sus vivencias y emociones en la resolución de las tareas motrices.	4. Muestra predisposición a dialogar con sus compañeros compartiendo aprendizajes y vivencias sobre los contenidos.
11	11.2		5. Muestra interés por la interacción con los demás expresando emociones positivas y desde el respeto en las diferentes actividades físico-deportivas.
2	2.2		6. Utiliza movimientos corporales y expresiones fáciles para mostrar sus sentimientos e ideas.
4	4.1, 4.3	Manejar los elementos de comunicación orales y escritos de manera adecuada en diferentes situaciones y contextos de las clases de EF.	7. Analiza y describe los diferentes beneficios de llevar un estilo de vida saludable al realizar actividad física.
8	8.3		8. Muestra un lenguaje adecuado desde una actitud crítica ante situaciones antideportivas o conflictivas en las sesiones.
10	10.3		9.Describe los protocolos de RCP y primeros auxilios ante los posibles accidentes más frecuentes durante cualquier tipo de actividad física.
9	9.3		10.Expresa y demuestra actitudes adecuadas para la conservación y protección del medio ambiente

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCA Y TECNOLOGÍA (CMCT)

Criterios	Estándares	Descriptores	Indicadores
5	5.4	Realizar cálculos y fórmulas para obtener resultados relacionados con el cuidado del cuerpo y con la condición física	11. Mide la intensidad de sus esfuerzos con la FC y la escala de percepción del esfuerzo
5	5.4		12. Calcula el IMC y analiza los resultados.
5	5.4		13.Maneja el uso del pulsómetro o de las pulseras inteligentes de forma correcta e interpresa adecuadamente los resultados obtenidos.
1	1.2	Aplicar principios matemáticos espaciales, numéricos y temporales durante las actividades deportivas.	14.Orienta y realiza diferentes movimientos espaciotemporales para ajustar sus acciones a las características del entorno.
3	3.6		15.Asocia conceptos básicos numéricos a alguna situación particular durante las clases, elaborando una estrategia.
4	4.4	Mostrar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico.	16.Identifica e interpreta datos sobre los valores energéticos de diferentes alimentos.
4	4.4		17.Elabora una dieta saludable adecuada a partir de la cantidad de actividad física que realice.
6	6.1, 6.2		18. Analiza, selecciona y realiza activaciones y recuperaciones antes y después de la práctica deportiva y en función del objetivo e intensidad de esta.
5	5.1		19.Identifica las capacidades físicas básicas empleadas en los diferentes deportes y actividades físicas.
10	10.1, 10.3		20.Pone en práctica las pautas de actuación ante un accidente o situación de emergencia dentro de la clase.
10	10.2		21. Identifica las lesiones las lesiones más frecuentes y busca soluciones y medidas de seguridad para evitarlas.
9	9.1		22.Conoce los beneficios de la actividad física en la sociedad.
9	9.2		23.Muestra una actitud participativa y curiosidad en las actividades relacionadas con la naturaleza y la recreación

COMPETENCIA DIGITAL (CD)

Criterios	Estándares	Descriptores	Indicadores
12	12.2	Respetar las normas de participación en el aula virtual de la asignatura de EF.	24.Tiene acceso y usa frecuentemente el aula virtual de la asignatura para descargar apuntes, consultar información básica relacionada con los contenidos o compartir información relevante.
12	12.3		25. Respeta las normas fijadas en clase entre el docente y sus compañeros sobre el uso adecuado del aula virtual.
12	12.1	Investigar, seleccionar y organizar información relacionada con los contenidos de EF.	26. Conoce los procesos y las estrategias para llevar a cabo una búsqueda de información adecuada, seleccionando con criterio la información y diferenciando la calidad de la información encontrada.
12	12.1		27. Organiza la información con un orden lógico y estructurado, aplicando los formatos recomendados por el profesor.
12	12.3		28.Elabora presentaciones en clase en diferentes formatos o plataformas digitales para exponer los contenidos seleccionados
12	12.3	Utilizar con fluidez y responsabilidad diferentes recursos tecnológicos en la práctica deportiva.	29. Respeta la privacidad y los derechos de imagen de sus compañeros cuando utiliza las redes sociales para compartir información de relevancia con ellos.
12	12.2		30.Emplea aplicaciones móviles para conseguir objetivos previstos en la sesión

APRENDER A APRENDER (AA)

Criterios	Estándares	Descriptores	Indicadores
3	3.1	Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos de actividades deportivas en diferentes situaciones motrices individuales y colectivas.	31. Conoce los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de atacar o defender en deportes de colaboración-oposición (palas y voleibol)
1	1.1		32.Aplica de forma oportuna y eficaz las habilidades técnicas específicas en situaciones motrices individuales teniendo en cuenta sus propias limitaciones
3	3.4		33. Analiza la lógica interna de las diferentes modalidades deportivas (palas y voleibol) para resolver situaciones similares.
3	3.3		34. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las palas y voleibol intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
3	3.2		35. Adapta y aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de palas y voleibol cooperando con el resto de los compañeros y adaptándose a sus intervenciones
8	8.1	Gestionar los recursos y las motivaciones personales a favor del aprendizaje individual y colectivo.	36. Anima y motiva al resto de compañeros reconociéndole sus resultados y respetando sus limitaciones.
11	11.1		37. Muestra sus intereses y motivaciones personales tanto al profesor como a sus compañeros respetando perspectivas diferentes a la propia.
4	4.2	Mejorar la condición física de manera segura y saludable.	38. Conoce y relaciona ejercicios que trabajan las capacidades físicas como medio para solventar la compensación de los efectos provocados por actitudes posturales inadecuadas o situaciones de estrés.
5	5.3		39. Planifica e integra estrategias o procedimientos para mejorar sus capacidades físicas siendo consciente de sus posibilidades.
10	10.1		40. Verifica que cumple las condiciones de práctica segura en las diferentes sesiones de EF, comprobando también la seguridad de sus compañeros.

COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC)

Criterios	Estándares	Descriptores	Indicadores
8	8.2	Comprender y aceptar la diversidad cultural, igualdad y los derechos humanos durante las sesiones de EF.	41.Muestra alto grado de implicación y participación en actividades o proyectos que contribuyan a fomentar la igualdad de derechos humanos entre todo tipo de personas.
8	8.2		42.Adquiere, reconoce y participa en estados de integración y fomento de respeto.
11	11.2	Participar de manera constructiva y manifestando solidaridad en las diferentes situaciones físico-deportivas.	43.Valora a compañeros dirigiéndose a ellos sin faltas de respeto ni palabras malsonantes y les felicita por sus aportaciones en las diferentes tareas.
8	8.1		44. Valora a sus compañeros poniéndose en su lugar y comprendiendo su situación particular mostrando solidaridad en diferentes situaciones motrices.
7	7.1	Mostrar actitudes de compromiso y deportividad en la organización de actividades grupales.	45.Respeta las decisiones hacia un proyecto común, aceptando las diferencias y limitaciones de los participantes y asumiendo sus funciones.
8	8.3		46.Muestra predisposición a evitar y prevenir posibles situaciones conflictivas durante el desarrollo de los partidos.
9	9.3	Conoce y valora la importancia del cuidado del material, instalaciones y espacios deportivos utilizados para la práctica deportiva.	47.Valora el entorno que le rodea mostrando interés por su cuidado y mantenimiento.
10	10.1		48.Adopta y acepta las medidas sociosanitarias establecidas, desinfectando el material y usando las instalaciones de manera correcta y adecuada.
10	10.1		49.Respeta el protocolo covid19 y sigue las medidas y normas sociosanitarias durante las sesiones de EF.

SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (SIEE)

Criterios	Estándares	Descriptores	Indicadores
3	3.6	Asumir responsabilidades en su proceso de aprendizaje durante las clases EF, esforzándose en la consecución de las tareas.	50.Evalua sus acciones motrices y la de sus compañeros siguiendo las indicaciones establecidas por el docente para conseguir mejorar el rendimiento individual y colectivo.
1	1.1		
3	3.4		51.Realiza las tareas que se le encomienda de manera eficiente y mostrando compromiso.
1	1.3		52.Asume los posibles riesgos que supone la práctica deportiva siendo responsable de sus acciones y preservando la seguridad individual y colectiva.
1	1.3		53. Emplea las técnicas de escalada y patinaje priorizando la seguridad individual y colectiva frente al resultado.
7	7.1		54. Asume las funciones encomendadas en la organización de campeonatos deportivos.
7	7.3		55.Utiliza los materiales de EF de manera innovadora durante las clases.
11	11.1	Gestionar, organizar y planificar el trabajo grupal/individual coordinando las tareas y los tiempos.	56. Participa y aporta ideas en aspectos de organización individual y colectiva durante las jornadas y actividades físico-deportivas.
5	5.2		57. Evidencia y muestra su compromiso de mantener una vida activa y saludable, registrando su actividad física fuera del horario lectivo a través de aplicaciones, grabaciones u otros medios.
7	7.2		58. Conoce su principal función en la planificación de actividades grupales coordinándose con el resto de los compañeros.
6	6.3	Tener iniciativa, interés, proactividad y creatividad en el desarrollo de las tareas propuestas en las sesiones.	59. Diseña y realiza propuestas de ejercicios en las fases iniciales o finales de la sesión de forma autónoma.
2	2.3		60.Usa la creatividad y la imaginación para el desarrollo de composiciones artístico-expresivas

CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CEC)

Criterios	Estándares	Descriptores	Indicadores
2	2.3	Diseñar y realizar composiciones coreográficas.	61.Muestra actitudes de respeto hacia la igualdad de género, presentando de forma creativa y original una coreografía grupal con motivo del día de la mujer.
2	2.2		62.Relaciona e interpreta movimientos coreográficos con el resto de sus compañeros en consonancia con el ritmo de la música escogida y los elementos musicales.
2	2.3		63.Respeta las opiniones e ideas de sus compañeros e intenta aportar las suyas propias en el diseño de composiciones coreografías.
2	2.3		64. Colabora de manera equitativa en la organización y estructuración del trabajo, vivenciando diferentes roles y asumiendo las responsabilidades dentro del grupo.
2	2.2	Utilizar diferentes técnicas artístico-expresivas en consonancia con los elementos musicales.	65.Conoce y aplica los diferentes elementos musicales en actividades artísticos-expresivas
2	2.1		66. Conoce y aplica los diferentes elementos musicales con sencillos montajes coreográficos.
2	2.2		67.Muestra creatividad en la realización de tareas de improvisación artístico-expresivas.
8	8.3	Elaborar trabajos y presentaciones con sentido crítico.	68.Toma conciencia crítica sobre la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.
12	12.2		69.Utiliza recursos digitales atractivos y creativos a la hora de presentar los trabajos.

Anexo 18. Bibliografía de los anexos.

Camejo, L. R., Crespo, G. L., y Rodríguez, R. A. A. (2017). *La diabetes mellitus: definición y sus características*. Córdoba: El Cid Editor

Comunidad de Madrid (s.f.) Calendario escolar. 2020-21. [Imagen]. https://www.educa2.madrid.org/web/calendario-escolar-de-la-comunidad-de-madrid/2020-21

España. Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. [Internet] *Boletín Oficial del Estado*, 6 de diciembre de 2018, núm 294, pp. 119788-119857 [consultado 20 de mayo 2021]. Disponible en: https://boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673&tn=2

Fernández, J.M. (1992). Diabetes y Deporte. En *Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. (123-134). Monografías. COPLEF

Herrera, C. M. A. (2011). *Diabetes mellitus.* México: Editorial Alfil, S.A. de

Méndez, M. P. (2009). Educación física y diabetes. *Revista Innovación y experiencias educativas*, (21), 1-9.

Riddell, M. C., Gallen, I. W., Smart, C. E., Taplin, C. E., Adolfsson, P., Lumb, A. N., … Laffel, L. M. (2017). Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, *5* (5), 377–390. https://doi.org/10.1016/S2213-8587(17)30014-1