



Universidad
de Alcalá

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA, EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO

**Máster Universitario en: Formación del
Profesorado**

Presentado por:

D. Víctor Villaverde Corbacho

Dirigido por:

D. José Francisco Pouso Vinagre

Alcalá de Henares, a 7 de Septiembre de 2021

ÍNDICE

ÍNDICE.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. CONTEXTUALIZACIÓN	8
2.1 Análisis del centro y su entorno	8
2.1.1 Localización del centro (IES García Lorca).....	8
2.1.2 Instalaciones del centro	8
2.1.3 Recursos centro	8
2.2 Características del alumnado	9
2.2.1. Características Psicoevolutivas	9
2.2.2. Características específicas del grupo	10
3. OBJETIVOS GENERALES	12
3.1 Objetivos Generales de Etapa	12
3.2 Objetivos de la programación didáctica.....	15
4. COMPETENCIAS CLAVE.....	17
5. CONTENIDOS	20
6. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS: UNIDADES DIDÁCTICAS.....	21
7. METODOLOGÍA.....	25
7.1 Principios pedagógicos	25
7.2 Métodos de enseñanza	25
7.3 Técnicas de enseñanza	26
7,4 Estilos de enseñanza	27
7.5 Estrategias en la práctica.....	28
7.6 Canales de comunicación y Feedback	28
8. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	30
9. RECURSOS DIDÁCTICOS.....	31
9.1 Recursos Humanos	31
9.2 Recursos materiales	31
9.3 Recursos espaciales.....	32
10. EVALUACIÓN	34
10.1 Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje.....	34
10.2 Criterios de Calificación	35
10.3 Procedimientos de recuperación	36
10.4 Tipos de evaluación.....	37
10.5 Instrumentos de evaluación.....	37

10.5 Práctica docente y proceso de enseñanza	39
11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	40
12. TRATAMIENTO TRANSVERSAL.....	43
13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	45
14. REFERENCIAS.....	46
15. ANEXOS	48
ANEXO 1: Test inicial para conocer intereses del alumnado	48
ANEXO 2: Relación Criterios, Objetivos y Estándares	49
ANEXO 3: UD 1	58
ANEXO 4: UD 2	63
ANEXO 5: UD 3	70
ANEXO 6: UD 4	76
ANEXO 7; UD 5 DESARROLLADA.....	81
INTRODUCCIÓN	86
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	88
Objetivos generales de etapa (OGE).	88
Objetivos generales del departamento de Educación Física.	88
Objetivos generales de la programación de aula.	88
Objetivos didácticos	88
COMPETENCIAS CLAVE.....	89
CONTENIDOS.....	90
INTERVENCIÓN DIDACTICA	90
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	94
TEMPORALIZACIÓN DE LA UD	95
SESIONES DE LA UD.....	96
SESIÓN 1	96
SESIÓN 2.....	98
SESIÓN 3.....	100
SESION 4.....	102
SESIÓN 5.....	105
SESIÓN 6.....	108
SESIÓN 7.....	110
RECURSOS DIDÁCTICOS.....	111
INTRADISCIPLINARIEDAD	112
TRATAMIENTO TRANSVERSAL.....	113

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	114
EVALUACIÓN	115
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	115
Criterios de Calificación:	118
Tipos de evaluación.....	118
Instrumentos de evaluación.....	118
CONCLUSIÓN	119
ANEXO 8: UD 6	120
ANEXO 9: UD 7	125
ANEXO 10: UD 8	130
ANEXO 11: UD 9	135
ANEXO 12: Autorización UD 4	140
ANEXO 13: Autorización UD 5	141
ANEXO 14: Ficha de evaluación docente	142

1. INTRODUCCIÓN

Durante el desarrollo de esta programación pretendemos dar respuesta acerca de las técnicas y métodos que se van a aplicar y seguir durante la realización del presente curso escolar.

La presente programación de Aula tiene por objeto la clase de 4º C de ESO del instituto público IES García Lorca situado en la localidad madrileña de Parla.

Esta programación, se encuentra enmarcada dentro de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). En cuanto el nivel curricular, a nivel estatal se halla bajo el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Por otro lado, al estar situado el centro en la Comunidad de Madrid se rige según 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.

Dentro de esta misma programación se pretende dar formación al alumnado objeto de ésta en los diferentes ámbitos de “saber”, “saber hacer” y “saber ser”.

De igual manera, para incidir en la formación global de los estudiantes, la programación contribuirá a desarrollar las competencias marcadas por el primer nivel de concreción curricular a través de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Estas competencias clave se trabajarán a lo largo de todo el curso académico y se encontrarán repartidas en las 8 unidades didácticas que componen esta programación. Mediante el uso de estas Unidades Didácticas (UD) como principal instrumento docente en la concreción general del curso. A través de nuestras Unidades Didácticas, fomentaremos que los alumnos adquieran un aprendizaje significativo, no solo en lo que concierne estrictamente a la materia de Educación Física sino también en la adopción de actitudes democráticas y críticas, promoviendo el pensamiento reflexivo y la transferencia de valores, con el fin de crear ciudadanos activos y responsables, comprometidos con ellos mismos, a la vez que tolerantes con la sociedad.

Las principales vías en la consecución de estos objetivos, será la predominancia de estilos y metodologías participativas para el alumnado. Este factor, no incluye la totalidad de la programación, pero sí la principal línea de trabajo que seguirá esta programación didáctica, que adecuará los métodos en función de los objetivos a conseguir.

De la mano de las metodologías encontramos los procesos evaluativos a seguir. Tienen gran importancia en la programación ya que aportan información sobre los conocimientos que adquiere el alumno tanto del proceso de enseñanza-aprendizaje como de nuestra labor docente. Para obtener esta información, aplicamos diferentes métodos de evaluación alternando algunos más participativos que impliquen al alumno y desarrollen su pensamiento crítico con otros más tradicionales como la heteroevaluación por parte del profesor.

Del mismo modo y con el fin de tener un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado en el alumno, encontraremos una relación directa dentro de las diferentes Unidades didácticas a lo largo del curso escolar de modo que todas terminen relacionadas entre sí ya sea mediante los contenidos más orientados a la mejora de la condición física, el trato entre iguales o la preservación del medio natural.

Además, la programación debe mantener cierto grado de flexibilidad a la hora de adaptarse a las circunstancias que puedan ir surgiendo a lo largo del curso académico.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1. Análisis del centro y su entorno

2.1.1. Localización del centro (IES García Lorca)

En este punto explicaremos de la mejor manera posible las características tanto del centro como del entorno cercano disponible, así como los recursos que facilita el centro a la hora de impartir las clases.

El centro se encuentra situado en la Avenida de las Galaxias en la madrileña localidad de Parla. Se trata de una de las zonas de nueva construcción de Parla por lo que de momento el acceso al centro se realiza mayoritariamente en transporte particular. En un espacio de 3 km a la redonda, podemos encontrar un total de 6 parques de uso público (uno de ellos colindante al centro).

Por el momento, el ayuntamiento de la localidad mantiene dos líneas de autobús público con paradas cerca del centro.

2.1.2. Instalaciones del centro

El centro es el más nuevo de los que se encuentran en Parla, cuenta con 3 edificios principales compuestos por aulas de enseñanza, laboratorios, salas de informática... Además, cuenta con un pabellón deportivo para los días de climatología adversa.

Del mismo modo, el centro cuenta con una gran patio polivalente que incluye varias zonas verdes, pistas deportivas exteriores y zonas de multiuso.

Como hemos dicho anteriormente, en las proximidades al centro encontramos varios parques municipales con un gran número de zonas y espacios verdes que nos brindarán la oportunidad de utilizarlos en varios momentos del curso.

2.1.3. Recursos centro

Al tratarse de un centro bastante nuevo, se encuentra equipado de tecnología actual que nos facilitará labores de enseñanza a lo largo del curso. Cuenta con una red Wi-Fi de alta velocidad, las aulas están equipadas con ordenador y pizarras digitales y un gran porcentaje de los docentes del centro se ha formado en el uso de estas.

En lo respectivo al departamento de educación física, se dispone tanto de las pistas exteriores como del pabellón. Dentro del pabellón se encuentra el cuarto del material deportivo que mantiene en buen estado los balones, conos, cuerdas y demás material deportivo que se usará a lo largo del curso.

El departamento de educación física se compone de un total de 4 docentes, uno de ellos, jefe de departamento, se encarga de la coordinación de éste y de las relaciones con el resto de los departamentos del centro.

El Departamento de Educación Física corresponde en materia curricular al segundo nivel de concreción, por lo que es el órgano encargado de marcar las directrices que guiarán a los profesores para el desarrollo de sus programaciones de aula. Entre sus miembros, se tomarán las decisiones para que el proceso de enseñanza-aprendizaje siga una progresión coherente que permita la transferencia positiva de conocimientos entre los diferentes niveles educativos, así como dentro del mismo curso académico.

2.2. Características del alumnado

El grupo al que va dirigida esta programación de aula para el curso 2020/2021, tiene unas características propias, las cuales debemos tener en cuenta a la hora de programar el curso. En este apartado hablaremos sobre las características psicoevolutivas de los alumnos, así como sobre las características específicas de nuestro grupo.

2.2.1. Características Psicoevolutivas

A lo largo de la adolescencia, los adolescentes pasan por un proceso madurativo tanto físico como emocional. Nuestra programación debe tener en cuenta las principales características que se dan en esta etapa con el fin de que la programación se ajuste lo máximo posible a las características de este alumnado.

Cambios en el ámbito cognitivo:

Durante la adolescencia, tal y como defiende Mariscal, (2009), se desencadenan una serie de cambios físicos, los cuales repercuten tanto en la imagen de sí mismo como en las relaciones con los compañeros. Otra característica es que aparecen nuevas concepciones de pensamiento para apreciar el mundo de los otros y de uno mismo, mostrando una capacidad de pensamiento abstracto, dejando a un lado el pensamiento concreto que les caracterizaba hasta esta edad, llevándonos al concepto de periodo de operaciones formales de Muñoz (2009), el cual les hace posible abstraerse de la realidad

para imaginarse cómo podrían llegar a ser las cosas, llegando así al rasgo típico del adolescente: el idealismo. Este rasgo mencionado recibe el nombre de carácter hipotético-deductivo (Álvarez, 2010), y lleva al joven a comparar de forma continua el ideal de entorno que se encuentra en su mente, con la realidad verdadera (por ejemplo, la relación que tienen con sus padres y cómo les gustaría que fuera esta relación).

Por otro lado, el adolescente se siente incomprendido por los adultos y muestra rasgos egocéntricos por la falta de diferenciación entre lo universal y lo único. La primera consecuencia de esto es que se siente observado y juzgado. La segunda, se cree excepcional, único y con un destino especial.

Cambios en el ámbito motor:

Durante la adolescencia no sólo interviene en el ámbito cognitivo. Durante esta etapa, para Córdoba (2013), los jóvenes se encuentran en desarrollo, en continuo crecimiento (más los chicos que las chicas, las cuales se desarrollan antes), y aunque cada vez se asemejan más a los adultos, todavía siguen en etapas de crecimiento. Los alumnos en esta edad comienzan a ser autónomos, y a saber qué quieren y por qué lo quieren, siendo capaces así de argumentar sus deseos. Esto les permitirá llevar a cabo toma de decisiones adecuadas, tras una meditación amplia, y podrán realizar tareas que incluyan asimilación de conceptos y puesta en práctica de los conceptos adquiridos.

También Muñoz (2009), afirma la confirmación durante estas edades casi completa del esquema corporal, por lo que tienen amplia conciencia de su propio cuerpo y de sus propias limitaciones.

2.2.2. Características específicas del grupo

En el grupo encontramos un total de 28 alumnos, 13 chicos y 15 chicas. La mayoría de los alumnos vienen de cursar los años anteriores en el mismo instituto, por lo que si se conocen pese a no haber compartido clases. De estos alumnos son de los que más información se puede obtener. Del mismo modo, un total de 5 alumnos han llegado desde otros centros y no conocen al grupo. De las características de los alumnos que han cursado sus estudios en nuestro instituto podemos destacar algunas características generales.

Conductas específicas del grupo:

De los alumnos que ya previamente habían estudiado en el centro, se mantiene un registro de observaciones individual por parte de los docentes que nos será de ayuda a la hora de conocer al grupo y de planificar el curso académico.

De la información recopilada por los docentes de cursos anteriores se establecen las siguientes características específicas del grupo:

- Al menos 20 alumnos practican actividad física fuera del ámbito escolar
- 3 alumnos muestran actitudes de liderazgo
- La participación general de la clase suele ser alta, en especial en deportes alternativos y exceptuando la U.D. de Danzas.

Análisis de las expectativas y motivaciones del alumnado:

Con el fin de conocer un poco mejor las expectativas del alumnado hacia nuestra asignatura, nos basaremos en el principio de Néreci (1993), citado en González y Campos (2014) de “partir de los intereses, expectativas y motivaciones del alumnado”. En nuestro caso realizaremos una evaluación inicial a la clase mediante un pequeño cuestionario (VER ANEXO 1) que nos facilita la siguiente información.

- 7 alumnos han abandonado la práctica deportiva respecto al año anterior
- Muestran interés por deportes más alternativos al menos 20 alumnos
 - 8 alumnos mencionan interés por la escalada
 - 7 alumnos mencionan el rugby
 - 5 alumnos muestran interés por la danza moderna
- Salvo esguinces y contusiones leves, ningún alumno ha sufrido lesiones deportivas de gravedad.

3. OBJETIVOS GENERALES

El proyecto de Real Decreto por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (LOMCE) define los objetivos como referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas para tal fin. (González y Campos, 2014, pp.55).

Los objetivos generales de etapa planteados en esta programación son aquellos que se exponen en el “DECRETO 48/2015, de 20 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.”. Por otro lado, se establecerán los objetivos generales del curso a través de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que aparecen en el “Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.”

3.1. Objetivos Generales de Etapa

De acuerdo con el DECRETO 48/2015, de 20 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, nos basaremos en los objetivos que aquí se presentan para abordar de manera coherente la jerarquización vertical de los posteriores niveles de concreción curricular.

- 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.

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

A lo largo de la programación se tratarán los distintos objetivos de etapa vistos anteriormente, pero se prestará especial atención al punto “k” ya que su relación con los conocimientos de anatomía y prácticas saludables se encuentra muy estrechamente relacionado con nuestra asignatura.

(Decreto52/2015) Objetivos del departamento de Educación Física Atendiendo al currículum de la LOMCE, podemos establecer los objetivos del departamento de Educación Física para este curso académico:

1. Adaptar la realización de gestos técnicos a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones de oposición.
2. Aplicar soluciones con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
3. Colaborar con los compañeros en el diseño, elaboración y realización de composiciones.
4. Ajustar una intencionalidad estética y expresiva en la realización de composiciones artísticas.
5. Asumir las responsabilidades que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
6. Utilizar de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
7. Asumir la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades, entendiendo su aplicación a niveles saludables.
8. Conocer los riesgos que puede tener la práctica deportiva en el medio natural y los medios básicos para minimizarlos.
9. Elaborar un programa personal de mejora de la condición física controlando las variables de intensidad por medio de la frecuencia cardiaca.

10. Plantear y poner en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo, y en consecuencia el correcto desarrollo personal.
11. Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
12. Utilizar herramientas tecnológicas adecuadas en la transmisión de información.

3.2. Objetivos de la programación didáctica

Conociendo los objetivos tanto del currículo oficial de la Comunidad de Madrid como del departamento de educación física que, procedemos a desarrollar los objetivos que debe cumplir esta programación. Al finalizar el actual curso académico, el alumno debe ser capaz de:

- I. Desarrollar con eficacia situaciones motrices condicionadas por el entorno y los adversarios en deportes.
- II. Organizar, crear y representar composiciones rítmico-expresivas adaptándose a las nuevas corrientes culturales de la danza.
- III. Aplicar de manera coherente los conocimientos básicos sobre el funcionamiento del organismo a la planificación de un programa de ejercicio individualizado.
- IV. Emplear las nuevas tecnologías como complemento en el aprendizaje y como herramienta de difusión en el proceso de desarrollo de composiciones expresivas de movimiento y en la planificación de programas de ejercicio.
- V. Ser conscientes del impacto medioambiental de las actividades físicas demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
- VI. Conocer los beneficios de la práctica de actividades físicas en el medio natural, así como las responsabilidades y riesgos que de ellas se derivan.
- VII. Conocer los factores que influyen en la condición física, sabiendo enfocar la actividad física hacia la mejora de la salud.
- VIII. Fomentar actitudes de compañerismo, igualdad e integración a través de los deportes colectivos e individuales y del trabajo grupal, para el correcto desarrollo de las conductas ético-cívicas.

Siguiendo los principios de jerarquización vertical, incorporamos la siguiente tabla en la que relacionamos los objetivos del curso académico estableciendo la conexión entre los distintos niveles de concreción curricular.

Objetivos Generales de Etapa	Objetivos de Departamento	Objetivos de la Programación
a)	3, 5, 7, 10 y 11	V, VI, VIII
b)	3, 5, 6, 7, 9 y 10	II, III, V, VII
c)	3, 5, 7, 10 y 11	II, IV, VI, VIII
e)	1, 6, 7, 8, 9 y 12	I, III, VI, VII
g)	1, 2, 3, 5, 7, 9 y 11	II, III, VII, VIII
k)	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9 y 12	I, III, V, VI, VII
l)	3 y 4	II, IV

4. COMPETENCIAS CLAVE

El BOCM 48/2015 de 20 de mayo, define las competencias clave como la manera de integrar los conocimientos aplicados de las diferentes materias aprendidas a lo largo de las distintas etapas educativas con el fin de realizar actividades correctamente y resolver problemas complejos de manera eficaz.

Siguiendo esta definición, y apoyándonos en las afirmaciones de Molina y Antolín (2008), podemos definir las competencias clave como el conjunto integrado de conocimientos, habilidades y actitudes que llevan a un desempeño adecuado y oportuno en función de los contextos.

Juntando las dos ideas principales establecidas anteriormente, procedemos a desarrollar las competencias y el modo en el que las trataremos a lo largo del curso actual:

- **Comunicación Lingüística:** esta competencia busca la transmisión y comprensión de ideas, ya sea de manera oral o escrita. Del mismo modo, hace referencia al uso correcto del lenguaje en función del contexto. La manera de abordar esta competencia a lo largo del curso será mediante la enseñanza de terminologías específicas y su uso en el mundo deportivo, favoreceremos el intercambio de ideas mediante debates temáticos y ensayos sobre las sesiones vistas que también desarrollen su capacidad crítica. Además, se favorecerá la comunicación constante con la figura del docente.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** Implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático a diferentes contextos en el ámbito educativo, mediante la utilización de los números, operaciones y representaciones matemáticas para el aprendizaje y práctica de diferentes contenidos. En nuestra programación, desde la Educación Física, abordaremos esta competencia a través del uso de operaciones y expresiones matemáticas para la resolución de fórmulas relacionadas con parámetros fisiológicos de interés en el tratamiento de la condición física y la salud (frecuencia cardiaca); además de la transferencia de los resultados a gráficas para facilitar la comprensión de éstos de una manera visual e intuitiva.

- **Competencia digital:** Se basa en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como medio de aprendizaje para el desarrollo de habilidades digitales y específicas de cada materia, así como herramienta comunicativa con compañeros y profesores. En el contexto de Educación Física, y más concretamente en el desarrollo de nuestra programación de aula, abordaremos esta competencia, en primer lugar, desde la investigación y tratamiento de la información, incentivando la búsqueda de diferentes contenidos multimedia relacionados directamente con la materia. También se fomentará el uso de las redes sociales como recurso didáctico para la enseñanza de ciertas habilidades específicas y para el análisis de gestos técnicos; todo ello encaminado a facilitar el aprendizaje del alumnado de una manera atractiva y más cercana a la realidad digital en la que vivimos. Además, las entregas de trabajo se realizarán vía online a través del aula virtual del centro o por correo electrónico.

- **Aprender a aprender:** Se refiere a la capacidad para conocer y controlar los propios procesos de aprendizaje, así como el ajuste a los tiempos y demandas de las tareas y actividades que conducen al aprendizaje, con el objetivo de ser capaz de guiarlo y conducirlo de una forma más eficaz y autónoma. Desde la Educación Física se consigue a través del trabajo cooperativo, en el que el alumno toma decisiones y selecciona según su criterio el material más apropiado. También, mediante el desarrollo de trabajos de investigación donde el alumno construirá su propio aprendizaje en base a su línea de búsqueda.

- **Competencias sociales y cívicas:** Implica conocimientos que permitan comprender y analizar de manera crítica los códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos, así como sus tensiones y procesos de cambio. La misma importancia tiene conocer los conceptos básicos relativos al individuo, al grupo, a la organización del trabajo, la igualdad y la no discriminación entre hombres y mujeres y entre diferentes grupos étnicos o culturales, la sociedad y la cultura. Desde la Educación Física los juegos motores y las actividades deportivas colectivas

plantean situaciones especialmente favorables para su desarrollo. La dinámica en que se desarrollan puede fomentar valores tales como la integración, el respeto, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. En nuestra programación abordaremos esta competencia a través de trabajos cooperativos que fomenten las conductas citadas anteriormente, estilos de enseñanza en los que el alumno tenga que adoptar diferentes roles y se propicie la aceptación y el respeto del colectivo y un clima de grupo positivo para el correcto desarrollo de las sesiones.

- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** Requiere el desarrollo de actitudes y valores como: la predisposición a actuar de una forma creadora e imaginativa; el autoconocimiento y la autoestima; la autonomía o independencia, el interés y esfuerzo y el espíritu emprendedor. Desde la Educación Física se abordará, por una parte, enfrentando al alumnado a situaciones motrices en las que deba manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva. Y, por otra, otorgando al alumnado protagonismo sobre aspectos de la organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas. A través de la creación de composiciones artísticoexpresivas por parte de los alumnos, concederles una mayor autonomía e implicación en el desarrollo de su aprendizaje, tareas formativas encaminadas a la toma de decisiones y planificación de actividades que se puedan llevar a cabo en un contexto determinado.

- **Conciencia y expresiones culturales:** Implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos. Desde nuestra programación, desarrollaremos esta competencia a través del conocimiento de las tradiciones culturales y deportivas de los países originarios de algunos de los deportes que incluiremos en nuestra programación.

5. CONTENIDOS

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 establece los contenidos que han de trabajarse a lo largo del presente curso académico:

1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas
2. Actividades de adversario: palas
3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol
4. Actividades en medio no estable: escalada
5. Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas
6. Salud
7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico

6. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS: UNIDADES DIDÁCTICAS

Para cubrir las necesidades básicas en cuanto a la organización del curso académico, necesitamos organizar esta programación basándonos en el calendario escolar de la Comunidad de Madrid para el curso 2020/21. Analizando este mismo calendario y aplicando la normativa del centro, podemos observar que el curso empieza el día 14 de septiembre de 2020 y acaba el 18 de junio de 2021.

La organización del centro en cuanto a las clases establece los martes y los jueves como los días en los que se imparte la asignatura de educación física al grupo de 4º C del IES García Lorca. Siguiendo el calendario académico se establecen así un total de 68 sesiones a lo largo del curso.

Septiembre 2020							Octubre 2020							Noviembre 2020						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

Diciembre 2020							Enero 2021							Febrero 2021						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31							

Marzo 2021							Abril 2021							Mayo 2021						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
														31						

Junio 2021							Julio 2021						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					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

El curso se encuentra dividido en 3 trimestres o evaluaciones. El primer trimestre del curso abarca desde el 14 de septiembre hasta el 22 de diciembre. Comprende un total de 27 sesiones que nosotros dividiremos en 3 unidades didácticas.

La primera UD “Welcome to the jungle”, se compone de 5 sesiones y está orientada a la presentación y conocimiento de los alumnos del grupo entre ellos. Muchos ya pertenecían al centro, pero ha habido bastantes incorporaciones nuevas por lo que creemos necesaria esta unidad para empezar a generar un clima óptimo de clase. Además, nos dará información sobre el grupo y nos ayudará a fomentar la participación de cara al resto de unidades.

La segunda UD “trust the process” se mantiene muy relacionada con los contenidos de salud e incluye un pequeño trabajo acerca de la preparación física a seguir con el fin de obtener niveles saludables. Este trabajo y unidad se alargará a lo largo del curso ya que se pretende que los alumnos adquieran hábitos saludables fuera del aula y el resultado final de este trabajo, se entregará en el tercer trimestre.

La tercera UD de este trimestre “Op Op Opa Zumba style”, mantiene relación con la unidad anterior en cuanto al control de los niveles de intensidad y práctica deportiva e incluye la preparación de una pequeña coreografía de zumba que se impartirá a sus compañeros de clase, trabajando así el bloque de contenidos coreográficos y el uso de soporte musical. Las 2 últimas clases de esta UD se reservarán a modo de comodín para cubrir los posibles imprevistos que puedan darse en el curso, como faltas o salidas de otras asignaturas. De no necesitarse se plantearían actividades de carácter lúdico.

El segundo trimestre comienza tras la vuelta de las vacaciones de navidad el día 11 de enero, al igual que en el trimestre anterior, programaremos 3 unidades didácticas a realizar. La cuarta UD del curso vuelve a estar relacionada con los contenidos del bloque de salud, pero esta vez estará mucho más orientada hacia el cuidado del medio ambiente y al conocimiento y reducción de riesgos que implica la práctica deportiva.

Siguiendo esa línea de trabajo, la siguiente UD estaría relacionada con el bloque de actividades en medio no estable: escalada, “átame si puedes”. En esta unidad trataremos enseñar este nuevo deporte olímpico, así como sus modalidades. También aprenderán las medidas necesarias para realizar esta práctica con seguridad mostrando actitudes de respeto y conservación hacia el entorno.

La última UD del trimestre, recibe el nombre de “llena tu pala de vida”, Se encuentra estrechamente relacionada con el trimestre ya que el objetivo consiste en la creación de material propio utilizando elementos reciclados. Con esta idea, fomentamos el respeto y cuidado del medio ambiente que en esencia es la idea común del trimestre.

El tercer y último trimestre del curso comprende 19 sesiones que quedarán repartidas en las 3 últimas UD del curso. Siguiendo la tónica del curso, la primera de las 3 unidades está relacionada con los contenidos de salud, pero esta vez, orientada a las medidas de seguridad que se deben tener al realizar actividades competitivas. Del mismo modo se presentará el proyecto final realizado a lo largo del curso que incluye su plan de mejora de condición física.

La octava UD y por aprovechar el buen tiempo que empezará a haber en los meses de abril y mayo, estará relacionada con el deporte de voleibol que nos permite tanto trabajarlo en los campos exteriores del centro como en el polideportivo cubierto. La idea sería realizar una pequeña competición en los recreos de este deporte entre las demás clases del centro, previa organización con los docentes y el centro

La última UD del curso, “patinando voy, patinando vengo”, se da durante las últimas semanas del curso ya que será cuando menos inclemencias meteorológicas pueda haber ya que se realizaría en las instalaciones exteriores. Corresponde al bloque de actividades en medio no estable. Del mismo modo, reservaremos las últimas sesiones de esta UD en el caso de que imprevistos o situaciones que nos impidan realizar las actividades con normalidad.

TRIMESTRE	U.D. N.º	INICIO	FINAL	TITULO	N.º DE SESIONES
1º	1	15/9/20	29/9/20	Welcome to the jungle	6
	2	1/10/20	10/11/20	Trust the process	12
	3	13/11/20	22/12/20	Opa Zumba Style	10
2º	4	12/1/21	2/2/21	Camino a Mordor	7
	5	4/2/21	25/2/21	Átame si puedes	7

	6	2/3/21	25/3/21	Llena tu pala de vida	8
3°	7	6/4/21	27/4/21	Citius, Altius, Fortius	7
	8	29/4/21	25/5/21	Golpea y remata	7
	9	27/5/21	14/6/21	Patinando voy, patinando vengo	5

Respecto a las sesiones, el centro establece una duración de 55 minutos. Por otro lado, asumimos que ese tiempo no es real ya que los alumnos necesitan más tiempo para llegar al pabellón, cambiarse en los vestuarios y acudir posteriormente al lugar en el que se realice la sesión. Por norma general, consideraremos la duración de nuestra sesión en unos 45 minutos. Un planteamiento general para organizarlas sería:

- Calentamiento 10 min
- Parte principal 25 min
- Vuelta a la calma y recogida 10 min

Los 10' restantes, que por lo establecido en el horario nos corresponden, irían destinados como hemos mencionado anteriormente, al cambio de clases y de vestuario que se produce tanto previamente como después de nuestra sesión.

7. METODOLOGÍA

7.1. Principios pedagógicos

El proyecto del Real Decreto define metodología didáctica como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas de una forma consciente y reflexiva para contribuir al desarrollo de los objetivos planteados. Esta programación de aula responderá a una metodología con un enfoque constructivista basándose en los principios pedagógicos que plantea el autor Néreci (1993) citado en González y Campos (2014):

- a) Orientar el aprendizaje por medio de la propia experiencia
- b) Partir del nivel inicial, nivel de desarrollo y conocimientos previos del alumno
- c) Partir de los intereses, expectativas y motivaciones del alumnado
- d) Desenvolver el espíritu crítico
- e) Orientar la educación hacia un ambiente socializante
- f) Incentivar la iniciativa del alumno
- g) Proporcionar aprendizajes significativos y funcionales
- h) Desenvolver la creatividad
- i) Enseñar a investigar

Todos estos objetivos se encuentran plasmados en las diferentes actividades propuestas dentro de las UD y tienen por objeto el completo desarrollo del alumno en un ambiente óptimo de trabajo y agradable para la realización de la actividad física. Del mismo modo pretende extrapolar el gusto por la práctica deportiva más allá del tiempo pasado en el aula adquiriendo así una serie de hábitos saludables y elegidos con criterio que se prolonguen más en el tiempo, que esta programación.

7.2. Métodos de enseñanza

Delgado (1991) define como un conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para conseguir el aprendizaje de los alumnos. Según este autor, estos

métodos se clasifican en inductivos y deductivos. En el método inductivo, se parte de los hechos para llegar a generalizaciones, mientras que el deductivo parte de unos principios evidentes por sí mismos, para inferir conclusiones particulares.

Teniendo en cuenta las últimas tendencias educativas, podemos decir que la mayor parte de nuestra programación va a basarse en el uso de métodos inductivos, el cual llevará a nuestros alumnos a trabajar de forma activa para la obtención de los contenidos, experimentando y llegando a estas conclusiones desde lo particular a lo general. No obstante, el método deductivo también estará presente a lo largo del curso en determinadas sesiones, haciendo que el aprendizaje se base en los conocimientos del profesor, partiendo de lo general para llegar así a lo particular.

7.3. Técnicas de enseñanza

Según Viciano (1999) podemos destacar la instrucción directa y la indagación como principales técnicas que marcarán la actuación docente, objetivos y filosofía. En cambio, según otros autores, las técnicas de enseñanza seguirían la siguiente clasificación según Mosston y Ashworth (1993) y Delgado (1991b), citados en González y Campos (2014): Técnica de enseñanza basada en la búsqueda o el descubrimiento, la cual se usará en estilos de enseñanza en los cuales el centro de gravedad se acerque al alumno, como descubrimiento guiado o resolución de problemas; técnica de enseñanza basada en el diseño del alumno a partir de las sesiones que los propios alumnos diseñan por sí mismos durante la Unidad Didáctica 2; y técnica basada en la instrucción directa más usada en momentos concretos en los cuales las habilidades deportivas necesarias para comenzar a realizar un ejercicio requieran un aprendizaje mínimo previo (Viciano, 1999). Se utilizará en estilos como mando directo, enseñanza recíproca, asignación de tareas, grupos reducidos, etc.

7.4. Estilos de enseñanza

Según Delgado citado en González & Campos (2014) los estilos de enseñanza pueden clasificarse en reproductivos o productivos en los que el docente cobra mayor o menos importancia según su rol.

Reproductivos

- Mando directo: no se usará demasiado ya que no favorece el desarrollo cognitivo del alumno, pero si en sesiones que requieran gestos técnicos más específicos o siguiendo coreografías de zumba en la UD 3.
- Mando directo modificado: Se utilizará en las sesiones que el docente necesite mantener un alto nivel de control de la clase, pero en determinados momentos los alumnos decidirán los ritmos de ejecución. Un ejemplo serían las sesiones de la UD 8 de voleibol.
- Asignación de tareas: utilizaremos este estilo con el objetivo de que alumno desarrolle tareas simples y necesite adquirir conocimientos específicos. Un ejemplo sería durante la UD 2.
- Trabajo por grupos de intereses o niveles: Se usará en las UD en las que los niveles de la clase sean muy heterogéneos, en la UD 9 “Patinando voy” los alumnos decidirán los niveles de dificultad que pueden asumir según su nivel.
- Enseñanza recíproca: Para sesiones en las que los alumnos sean capaces de evaluar y corregir una técnica concreta, con el objetivo de que el feedback que puedan ofrecer a su compañero sea mayor que el que el profesor daría a cada uno en caso de que todo el grupo trabajara al mismo tiempo dichos ejercicios.
- Grupos reducidos: No será uno de los principales estilos, pero si se usará en la UD 3 “Opa Zumba Style” en la que deben ensayar y presentar coreografías por triadas.
- Microenseñanza: En este estilo de enseñanza se elegirá un grupo de alumnos (Núcleo Básico Central) para que desempeñen el rol de profesor. Se les dará información concreta de cómo debe exponer los contenidos a sus compañeros.

Productivos

- **Descubrimiento guiado:** En este tipo de estilo se busca que el alumno vaya reduciendo la multitud de respuestas en función de las preguntas que el profesor le proporcione, llegando de esta manera a la respuesta que considere más idónea.
- **Resolución de problemas:** Trataremos de extraer el mayor número de respuestas posibles ante una cuestión propuesta por el profesor, de una forma autónoma, dando por válidas todas las respuestas proporcionadas por el alumno

7.5. Estrategias en la práctica

Noguera, Fernández & Casaubón (2005) las dividen en global y analítica haciendo referencia a la naturaleza de la práctica en fragmentos o la enseñanza de gestos y habilidades completas. Podríamos decir que la estrategia que se va a utilizar depende del grupo al que va dirigida, y de la dificultad de los ejercicios que se vayan a realizar en la práctica. De esta forma, durante nuestra programación, iremos intercalando los tipos de enseñanza, en función de los objetivos a alcanzar y de la dificultad de los contenidos a impartir.

7.6. Canales de comunicación y Feedback

Los canales que existen y nos servirán para la comunicación con el alumnado, según González & Campos (2014), son los siguientes:

- **Canal auditivo:** La información que se exprese por medio de este canal debe ser clara, con un tono determinado, y de una forma afectiva, siendo cercanos al alumno, con el fin de ganarnos su confianza
- **Canal visual:** En este canal, incluiremos las demostraciones realizadas por el profesor, demostraciones realizadas por un ejecutor que no es el profesor, o demostraciones a partir de otros elementos, ya sea a partir de una pizarra, o de elementos electrónicos como vídeos o proyecciones.
- **Canal kinestésico:** Consiste en realizar indicaciones de posiciones o movimientos, ayudando en la ejecución a partir de las ayudas que necesiten un contacto determinado para su realización correcta.

Por otro lado, en el momento de elegir el objetivo de dicho feedback, seguiremos la clasificación de Ruiz (2011), que define los tipos de feedback según su intencionalidad:

- **Evaluativo**
- **Prescriptivo**
- **Comparativo**
- **Explicativo**
- **Afectivo**
- **Neutro**
- **Interrogativo**

8. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Las actividades realizadas durante el curso pueden clasificarse según su intención educativa. Siguiendo las consideraciones de Díaz Lucea (1994) y Heredia (2004) citadas en el libro de González y Campos (2014), podemos distinguir las siguientes actividades:

- **Actividades de motivación:** Estas se utilizarán para motivar al alumno y hacer crecer su interés hacia un contenido.
- **Actividades de iniciación:** Diseñadas para valorar el nivel de conocimiento previo de los alumnos y deducir sus intereses e inquietudes con respecto al contenido.
- **Actividades de desarrollo:** Son todas aquellas actividades que ayudan a llevar a cabo los aprendizajes propios de cada Unidad Didáctica.
- **Actividades de consolidación:** Aquellas que se utilizan para consolidar un aprendizaje ya obtenido.
- **Actividades de síntesis:** Aquellas que se realizarán con el fin de constatar un logro o asimilación del aprendizaje.
- **Actividades de ampliación:** son actividades previstas para aquellos alumnos que tengan más facilidades en el aprendizaje que el resto de los compañeros.
- **Actividades de refuerzo:** en las que aquellos alumnos que más dificultades muestren en determinados contenidos se les brindará la oportunidad de realizar actividades desde casa.
- **Actividades complementarias:** Se incluirán en este grupo las salidas desde el centro como al rocódromo.

9. RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos didácticos se pueden definir, tal y como dicen Gallent & Barbero (2011), como aquellos elementos materiales y personales en los que se basa el docente para el desarrollo de la programación de aula, y, por lo tanto, del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según Heredia (2004) los recursos didácticos se clasifican en: materiales, espaciales y humanos.

9.1. Recursos Humanos

Los recursos humanos de los que se compone la programación son los siguientes:

- Grupo de 28 alumnos
- Trabajadores del propio centro que no pertenecen a una función laboral de actividad física y deporte como lo son: conserjes, secretarios, directivos, limpieza y mantenimiento.
- Profesores del Departamento de Educación Física, que participarán en la creación de algunas de las unidades didácticas, y que favorecerán su desarrollo.
- Tutor de la clase, que nos mantendrá informados del proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos en todo momento.
- Coordinación con el AMPA del centro educativo para supervisar y controlar las actividades físico-deportivas extraescolares que se estén llevando a cabo en el centro.
- Trabajadores del Rocódromo que ayudarán en la salida.

9.2. Recursos materiales

Los recursos materiales de los que dispone el centro y de los que haremos uso en el transcurso de esta programación los enumeramos en la siguiente tabla

MATERIAL	CANTIDAD	OBSERVACIONES
Arneses	20	Propios del Rocódromo
Aros	25	
Balizas de orientación	30	

Balones de voleibol	30	Algunos en bastante mal estado
Balones medicinales	15	Diferentes pesos
Bandas elásticas	25	Algunas muy desgastadas
Cascos	20	Se usarán para la escalda y el patinaje
Códigos QR	15	
Colchonetas	10	
Combas	15	
Conos	20	
Cronómetros	15	
Cuerdas	15	
Cuerdas escalada	20	Se usarán para practicar nudos
Esterillas	20	
Fichas de observación	Varias según UD	
Fitballs	8	
Mapas del entorno	8	
Palas de pádel	30	Algunas en muy mal estado
Patines	20	Diferentes tallas del 36 al 45
Pelotas de pádel	30	
Picas	10	
Postes voleibol	6	Se montan y desmontan fácilmente
Proyector	1	1 proyector por aula + 1 en el pabellón
Pulsómetros	15	Comprobar que funcionen con normalidad
Redes voleibol	3	
Reproductor Música	1	Salida JACK y Bluetooth
Setas	50	
Tablas Longboard	8	
Tablas Skate	8	

9.3. Recursos espaciales

Los recursos espaciales de los cuales se puede disponer en el centro para la realización de la asignatura se pueden dividir en espacios principales, donde se realizarán las actividades de la asignatura, y en espacios auxiliares. Además, contamos con el uso de las instalaciones del parque y del rocódromo.

1. Espacios Principales:

- Pistas Polideportivas.
- Pabellón cubierto.
- Gimnasio.
- Aula de teoría.
- Sala de ordenadores.

2. Espacios Auxiliares:

- Vestuarios.
- Almacén del material.
- Botiquín de primeros auxilios.

3. Espacios comunitarios

- Parque de las Comunidades
- Rocódromo Xclimb Madrid
- Pistas de Pádel del CDM Parla para la UD 5.

10.EVALUACIÓN

10.1. Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje

Los criterios de evaluación que sigue esta programación han sido establecidos a partir del DECRETO 48/2015 de 20 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Los criterios de evaluación en relación con los contenidos trabajados en esta programación de aula serán los siguientes:

- Proporcionar diferentes respuestas motrices con fluidez, precisión y control ante actividades físicas individuales como la orientación, la escalada, el patinaje, la carrera, clases colectivas, baile; así como en deportes colectivos como el pádel y el voleibol.
- Diseñar y representar composiciones musicales novedosas y creativas con una ejecución correcta, tanto en clases colectivas como en los bailes modernos actuales Ofrecer múltiples respuestas eficaces y creativas basadas en la estrategia y adaptándose a las condiciones cambiantes propias de los deportes.
- Ofrecer múltiples respuestas eficaces y creativas basadas en la estrategia y adaptándose a las condiciones cambiantes propias de los deportes de oposición y/o colaboración como el voleibol y el pádel.
- Conservar o mejorar la condición física para la mejora de la salud aplicando habilidades propias de las clases colectivas, así como las diferentes habilidades motrices que más les motiven, adecuándolas a su nivel, y orientadas con una perspectiva de futuro profesional u ocupacional.
- Programar y poner en práctica un plan de mejora de la condición física a través de la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, basado en el propio nivel de partida, utilizando diferentes sistemas de entrenamiento para una posterior evaluación de las mejoras que se pudieran obtener.

- Interiorizar los valores de respeto colaboración y cooperación del deporte, así como el disfrute propio y la autosuperación en la escalada, la orientación y los bailes con el fin de orientarlos hacia la salud.
- Considerar y minimizar los riesgos que suponen la práctica deportiva y poner en práctica hábitos de calentamiento y vuelta a la calma con autonomía en función de la actividad a realizar.
- Demostrar respeto hacia uno mismo y hacia los compañeros
- Utilizar de forma eficaz las TICS tanto para la recopilación de información, así como para la difusión y puesta en común de los aprendizajes adquiridos.

La tabla que relaciona los criterios con estándares y objetivos de aula se encuentra desarrollada dentro del ANEXO 2.

10.2. Criterios de Calificación

➤ **SABER 30%**

- Conocimientos plasmados en actividad de síntesis del final de trimestre.
→ 10% (3,3% de cada trimestre)
- Desarrollo del diario de campo. → 10%
 - 7,5% Contenido teórico de cada Unidad Didáctica
 - 7,5% Mapa conceptual de cada Unidad Didáctica
- Trabajo final sobre un programa de ejercicio personal → 10% (3,3% por trimestre)

➤ **SABER HACER 40%**

- **UD 1:** Correcto desarrollo de las actividades propuestas → 40%
- **UD 2:**
 - Desarrollo video explicativo sobre Fuerza/Resistencia y su relación con la Frecuencia Cardiaca → 20%
 - Diseño y puesta en práctica de la sesión expositiva sobre la Fuerza/Resistencia y su relación con la Frecuencia Cardiaca. → 20%
- **UD 3:**
 - Proceso de creación de coreografías a través de un seguimiento mediante vídeos → 20%
 - *Puesta en escena de la composición final → 20%
- **UD 4:**

- Creación del mapa de la actividad de desarrollo → 20%
- Prueba procedimental de orientación por triadas → 20%
- **UD 5:** Calificación del vídeo que deben realizar en la actividad de síntesis de esta Unidad Didáctica → 40%
- **UD 6:**
 - Diseño y ejecución por grupos de un ejercicio que ayude a la mejora de una técnica o táctica concreta que les será asignada. → 20%
 - Habilidades y destrezas mostradas en el pádel. → 20%
- **UD 7:**
 - Habilidades y destrezas demostradas en las actividades realizadas. → 40%
- **UD 8:**
 - Correcciones de la ejecución técnica en los vídeos. → 20%
 - Aplicación práctica del reglamento y gestoformas. → 10%
 - Ejecución de las tácticas aprendidas en situaciones de partido → 10%
- **UD 9:**
 - Diseño y ejecución por grupos de un ejercicio que ayude a la mejora de una técnica o táctica concreta que les será asignada. → 20%
 - Habilidades y destrezas mostradas en desplazamientos. → 20%
- **SABER SER 30%**
 - Comportamiento adecuado y disposición activa ante la práctica. → 10%
 - Reflexiones personales recopiladas en el diario de campo. → 10%
 - Puntualidad y asistencia. → 5%
 - Respeto hacia compañeros, profesor y material. → 5%

10.3. Procedimientos de recuperación

Las medidas de recuperación para aquellos alumnos que no hayan alcanzado el logro satisfactorio de los objetivos y contenidos correspondientes a cada trimestre del curso académico podrán obtener el aprobado, a través de la superación de las medidas de recuperación diseñadas por el Departamento de Educación Física del centro.

1er Trimestre

- Saber: Examen teórico y entrega del plan de mejora de condición física.

- Saber hacer: Video demostrativo de habilidades adquiridas.

2º Trimestre

- Saber: Examen teórico y entrega del plan de mejora de condición física
- Saber hacer: Demostración in situ de habilidades adquiridas

3er Trimestre

- Saber: Examen teórico y entrega del plan de mejora de condición física.
- Saber hacer: Demostración in situ de habilidades técnicas aprendidas.

10.4. Tipos de evaluación

Según González & Campos (2014), los diferentes tipos de evaluación son los siguientes:

- **Heteroevaluación por parte del docente:** Este tipo de evaluación estará presente en todas las unidades didácticas a lo largo de nuestra programación. Esto se debe a que se considera importante que el profesor sea el que evalúe el proceso de aprendizaje y tome las decisiones correspondientes debido a que es quien conoce mejor la materia y los aspectos evaluables
- **Heteroevaluación por parte del alumno:** Son los propios alumnos los que evalúan la práctica docente y el proceso de enseñanza. Normalmente se utilizan encuestas de opinión o cuestionarios ofrecidos por el mismo profesor. Esta Heteroevaluación se va a utilizar al final de curso y le servirá al docente como feedback de su método de enseñanza y para conocer aspectos en los que debe mejorar.
- **Autoevaluación:** Es aquella en la que los propios alumnos evalúan sus aprendizajes y sus actitudes.
- **Coevaluación:** Es el tipo de evaluación que se realiza entre iguales, es decir, un alumno evalúa a otro. Para poder llevarlo a cabo es necesario que los alumnos conozcan los objetivos y el grado de consecución de estos, ya que, si no, sería imposible poder llevar este tipo de evaluación.

10.5. Instrumentos de evaluación

Para el desarrollo de esta programación, vemos adecuado llevar el proceso de evaluación a partir de una amplia gama de instrumentos de evaluación, los cuales nos

ayuden a valorar los distintos comportamientos del alumnado en la clases de Educación Física, y su propio desarrollo tanto en el ámbito cognitivo como en el afectivo y en el motor (González y Campos, 2014). Los instrumentos que utilizaremos en esta programación de aula nos permitirán desarrollar dicha evaluación de la forma más completa posible, complementándose unos con otros, proporcionándonos de esta manera la máxima información posible sobre los conocimientos y habilidades que nuestros alumnos van adquiriendo a lo largo de las clases. A continuación, procederemos a clasificar y explicar uno a uno cada tipo de instrumento que se llevará a cabo durante el curso académico en las clases de Educación Física, siguiendo las explicaciones de los autores citados en este párrafo anteriormente:

PROCEDIMIENTOS DE OBSERVACIÓN: la observación es la forma a partir de la cual el docente de EF es capaz de evaluar el ámbito afectivo y social de sus alumnos durante las clases, su comportamiento e interés, así como la adquisición de las competencias Campos (2010) citado de González y Campos (2014). Los instrumentos a partir de procedimientos de observación que desarrollaremos en esta programación serán:

- **Escala de valoración numérica:** Este tipo de valoración se llevará a cabo durante todas las Unidades Didácticas en las clases, pero estará de cara a los alumnos.
- **Escala de valoración descriptiva:** Será llevada por los alumnos durante diversas actividades en las que se corrijan unos a otros por medio de coevaluaciones.

PROCEDIMIENTOS DE EVOCACIÓN Y SÍNTESIS: Este tipo de instrumentos de evaluación servirán al profesorado para observar de una manera más cercana el progreso del alumno en el aspecto cognitivo, y para que el mismo alumno se dé cuenta de si su progreso está discurriendo de una forma adecuada:

- **Cuestionario de evaluación inicial:** Con el fin de saber los conocimientos de los alumnos previamente, antes de comenzar la Unidad Didáctica correspondiente.
- **Cuaderno de campo:** Durante todo el año, los alumnos deberán ir recogiendo las sesiones que realizamos, apuntando las acciones, sensaciones, mejoras, alegrías o tristezas que puedan sentir o realizar, de tal forma que podamos ver cómo evolucionan a lo largo del curso académico. Dentro de éste, los alumnos incluirán a su vez un mapa conceptual sobre cada unidad didáctica, del cual hablaremos a

continuación. Este diario de campo se recogerá y evaluará una vez por trimestre por el profesor.

- **Exámenes:** Uno por trimestre, en el que preguntarán los conceptos dados hasta el momento. De esta forma veremos los conocimientos que nuestros alumnos han obtenido tras el trimestre, y tendremos otra forma de evaluar su proceso
- **Mapa conceptual:** Incluido dentro del diario de campo, sobre cada Unidad Didáctica desarrollada. Podrán incluir en éste todos los conocimientos obtenidos en clase, así como conocimientos que puedan ellos tener por su experiencia o por su ampliación de un tema concreto.

PROCEDIMIENTOS DE EXPERIMENTACIÓN: Este tipo de instrumentos de evaluación se llevarán a cabo para que los alumnos experimenten de una forma más concreta, sus capacidades motrices o su condición física. Según nuestra filosofía, no se calificarán dichos tests, con el fin de que no afecten de forma negativa a la autoestima del alumnado, sino que siempre se realizarán con objetivos motivacionales, para desarrollar la automotivación y autodeterminación de nuestros alumnos.

- **Test de 1000 metros:** Durante la Unidad Didáctica de “Trust the Process”, con el objetivo de observar la condición física de nuestros alumnos en términos de resistencia, y adaptar si es necesario las clases de dicha unidad para que todos los alumnos puedan ser capaces de realizarlas.
- **Test de Flexión de tronco sentado:** Este test se realizará del mismo modo, durante la UD “Camino a Mordor”, con el objetivo de que los alumnos observen su propia condición física con respecto a la flexibilidad, y decidan de esta forma, para la sesión a partir del estilo grupos por nivel, el nivel que deben escoger para que su aprendizaje sea lo más satisfactorio posible.

10.5. Práctica docente y proceso de enseñanza

En cuanto a la finalización del proceso de aprendizaje del alumnado, también finaliza el del profesorado, por lo que se les hará partícipes también de la evaluación.

Los alumnos tendrán que evaluar los procesos de evaluación que el profesor ha desempeñado a lo largo del curso, así como el cumplimiento de los objetivos y los contenidos seleccionados. Además, se deberá de evaluar las competencias del profesor en cuanto al estilo docente del profesor y la resolución de problemas durante el año.

Para evaluar todo esto, los alumnos realizarán una heteroevaluación a partir de una hoja o formulario ofrecido por el docente que deberán de rellenar los alumnos (Ver ANEXO 6), donde se evalúa tanto el proceso docente como el de enseñanza anteriormente mencionada. De esta manera, el proceso llevado por la evaluación de los alumnos al docente ayudará a éste a mejorar su calidad docente y sus programaciones en los años siguientes si se tienen en cuenta los resultados obtenidos de esta prueba, deberán de potenciar los aspectos positivos y mejorar los aspectos negativos.

Este proceso de evaluación se llevará a cabo a final de curso, para que el docente pueda reflexionar y modificar la programación con tiempo suficiente.

11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Trataremos, como medida cautelar, adaptaciones de manera no significativa, las cuales “*consisten en la modificación de los elementos didácticos de la programación para responder a las diferencias individuales del alumnado, pero no implica modificaciones de los elementos prescriptivos o básicos del currículo.*” (González & Campos, 2014). Algunos de los casos que acontecen o pudiesen acontecer durante el curso académico son:

- Alumnos que **por ausencia o falta de ropa deportiva** no estén en las condiciones adecuadas de llevar a cabo las actividades físicas propuestas. Estos alumnos llevarán a cabo una labor de colaboración con:
 - Sus compañeros proporcionándoles el *feedback* pertinente durante las sesiones, con el objetivo de favorecer su participación activa en clase y lograr aunar los conocimientos necesarios en la materia.
 - Con el profesorado, de manera asistente con la utilización, colocación y recogida del material a utilizar en la sesión, de manera que se favorezca “*la competencia social y cívica*”.
 - Durante los primeros compases del curso deberán estar atentos del alumno sirio, en caso de que fuese necesario, con el objetivo de que se encuentre lo más integrado posible y que entienda en la mayor medida los aspectos a trabajar en las clases prácticas. Con esta última medida lograremos ahondar en la competencia de “*conciencia y expresiones culturales*”.

Si se reitera la acción de acudir a clase sin la indumentaria adecuada, 5 veces o más a lo largo del desarrollo del trimestre, el apartado de evaluación correspondiente a las partes de “Saber ser” y de “Saber hacer”, (no se le permite hacer ejercicio sin indumentaria deportiva), se considerarán “nulos” ya que no existe la mínima continuidad para ver la evolución del alumno y su comportamiento es insuficiente para superar este periodo de la asignatura.

- Alumnos que **por prescripción médica** se encuentren en incapacidad temporal o total durante las UU.DD. y no les esté recomendado realizar algún tipo de actividad física. Si el alumno, por causa médica (enfermedad o lesión), no puede realizar actividad física durante más de 3 sesiones (aproximadamente 10 días), será considerado “*alumno exento temporal de la práctica*”. A partir de ese momento será el alumno quien consultará con su profesor qué *trabajos complementarios* deberá realizar, siendo *establecidos por su profesor y el Departamento*, en sus reuniones programadas
 - Si al empezar el curso o en el desarrollo del mismo, un alumno o su familia conoce la causa médica que impide la realización de determinadas actividades físicas o todas ellas, deberá solicitar **la adaptación curricular** a la Dirección del centro con la documentación de Secretaría; en las 2 o 3 primeras semanas de clase y comunicárselo al profesor de Educación Física.
 - Esta adaptación puede ser Significativa, generalmente comunicada a la Dirección y coordinada con el Departamento de Orientación (con modificación o cambio de contenidos y objetivos, llevando un asterisco * en el expediente académico), o No significativa, que llevaría un tratamiento similar a lo expuesto anteriormente para *alumnos exentos temporalmente*, con pequeñas modificaciones en los criterios de evaluación y contenidos trabajados.
 - El alumno exento tendrá las siguientes obligaciones: deberá recoger los apuntes en “*el diario reflexivo*”, donde se adjunten los trabajos, explicaciones, comentarios, seguimiento de las clases, apoyo al profesorado, etc. de la misma. No hay libro de texto, pero sí recursos didácticos para su aprendizaje (apuntes, comentarios de texto, etc...).

- **Alumnos que faltan injustificadamente reiteradas veces:** Independientemente del número total de faltas de asistencia, si las ausencias sin justificar superan las 3 durante el desarrollo de la evaluación, los apartados de evaluación de “Saber hacer” y de “Saber ser” se considerarán “nulos” ya que no existe la mínima continuidad para ver la evolución del alumno y su comportamiento es insuficiente para superar la asignatura, siguiendo los criterios definidos en el RRI, el alumno podrá perder la evaluación continua y examinarse de forma extraordinaria.

Si un alumno falta de forma justificada en alguna o varias pruebas-controles de evaluación, podrá realizar las mismas siempre que sea posible.

12. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

En la sociedad en que vivimos hoy en día hay una creciente preocupación por el tema de los valores, de tal forma que, valores como el individualismo, el éxito, el poder, la competitividad, el consumo, la agresividad, etc., junto al gran poder de los medios de comunicación, el impacto de las nuevas tecnologías y la llamada "crisis de valores" -el desencanto, la desmotivación, la falta de ideales y la crisis de las grandes creencias y utopías- hacen que desde la sociedad, se reclame una educación más humanista, sensible y crítica ante estos valores sociales existentes. (Grau, 2001)

Como profesores del I.E.S. García Lorca, vemos la necesidad de que los alumnos adquieran actitudes y valores para la vida más allá de los contenidos curriculares, y por ello orientaremos el proceso de enseñanza a conseguir este objetivo. Desde nuestra programación abordaremos el tratamiento trasversal en consonancia con el resto del profesorado del centro, según los principios filosóficos del Instituto. De esta manera, haremos hincapié en el desarrollo de los valores tanto sociales como individuales:

VALORES SOCIALES

- **Libertades y derechos humanos:** Con el fin de que nuestros alumnos tengan conocimiento de sus propios derechos, deberes y libertades, siendo conscientes de que “su libertad termina donde empieza la del otro”.
- **Igualdad de género:** Para el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres, el curso académico será desarrollado desde la perspectiva de que ambos son igual de capaces para llevar a cabo todas las actividades, así como propiciando el trabajo cooperativo a partir de grupos mixtos.
- **Justicia y Fair-play:** A través de actitudes de respeto hacia las normas, reglas, y figuras reguladoras de estas, en los deportes desarrollados durante la programación; así como a través del Fair-play, fomentaremos en los alumnos la apropiación de la autoconciencia sobre justicia.
- **Integración multicultural y trabajo en equipo:** Fomentando la inclusión de todos los alumnos independientemente de su procedencia, y beneficiándonos de la diversidad cultural existente en las clases. Del mismo modo se incidirá en el trabajo cooperativo con el fin de poder llevar los valores que desarrollan mediante ese tipo de trabajo para la vida diaria.

VALORES INDIVIDUALES:

- **Conciencia de medio ambiente:** Haciendo que nuestros alumnos comprendan la necesidad de cuidar el medio natural que les rodea, lugar esencial para la práctica de actividad física, y la importancia de no contribuir al deterioro del planeta.
- **Motivación personal:** A partir del desarrollo de actividades que busquen el interés de los alumnos en superarse día a día, alcanzando de esta manera las metas que se propongan.
- **Autonomía y autodeterminación:** Estos valores se llevarán a cabo mediante actividades que lleven al alumno a pensar por sí mismo, desarrollando a partir de la competencia de aprender a aprender su capacidad de reflexión y su iniciativa personal.

13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Sicilia (1998), afirma que las actividades extraescolares son actividades que se realizan fuera del centro educativo y que pueden ser complementarias a las tareas escolares. Además, García & Llull (2009) afirman que estas actividades son todas aquellas que se realizan en el propio centro educativo después del horario lectivo.

Por lo que se podría decir que las actividades extraescolares deben ser programadas por el centro educativo ya que fomenta en los alumnos diversos valores que, dentro del aula, o en el propio espacio incluido dentro del centro educativo, no aparecen. Con todo este tipo de beneficios se quiere dar a conocer que las actividades extraescolares son imprescindibles para el centro educativo.

Para las propuestas de actividades extraescolares, se incluyen dos propuestas en esta programación. En la UD 4, se propone una excursión a la Sierra de Gredos con guía para conocer el entorno natural y realizar actividades en la naturaleza. En la UD 5, se oferta la visita a un centro de escalada indoor (rocódromo) en el que los alumnos podrán poner en práctica las habilidades aprendidas en las clases.

Para todo este tipo de actividades, los alumnos deberán respetar las normas escritas del centro, y además se les aportará a los padres/madres/tutores legales una autorización, para que autoricen a sus hijos a realizar la actividad y a poder desplazarse en un transporte propuesto por el centro.

14. REFERENCIAS

- Álvarez, J.M. (2010). Características del desarrollo psicológico de los adolescentes. *Innovación y experiencias educativas*, 28. Recuperado de: <http://www.csic-sif.es/andalucia/modules/mod>
- Chacón, G. S. (2015). Aprendizaje entre iguales y aprendizaje cooperativo: principios psicopedagógicos y métodos de enseñanza. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 10(1), 103-123.
- Córdoba, D. (2013). *Desarrollo cognitivo, sensorial, motor y psicomotor en la infancia*. Málaga: Innova.
- DECRETO 48/2015, de 20 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Gallent Falcó, C. & Barbero Fenollar, P. (2011). Programación didáctica. 4º ESO Matemáticas Opción B. Alicante: Editorial Club Universitario.
- García Velázquez, A. & Llull Peñalba, J. (2009). *El juego infantil y su metodología*. Madrid: Editex.
- González, M., & Campos, A. (2014). *Intervención docente en educación física en secundaria y en el deporte escolar*. Madrid: Síntesis.
- Heredia Manrique, A. (2004). Curso de didáctica general (1ª ed.). Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Mariscal, S. (2009). *El desarrollo psicológico a lo largo de la vida*. Madrid: McGrawHill Interamericana de E
- Molina, J. P., & Antolín, L. (2008). Las competencias básicas en Educación Física: una valoración crítica. *Cultura, ciencia y deporte*, 8 (3), pp. 81-86. Recuperado de: <http://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/200/187>
- Muñoz, M.C. (2009). Desarrollo evolutivo general de los niños y niñas. *Innovación y experiencias educativas*, 14. Recuperado de: http://www.csic-sif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/CARMEN_MUNO_Z_1.pdf

- Noguera, M. A. D. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física: propuesta para una reforma de la enseñanza*. Universidad de Granada. Instituto de Ciencias de la Educación.
- Noguera, M. Á. D., Fernández, M. D., & Casaubón, J. M. (2005). Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la Salud en adolescentes de 3 de ESO.
- 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.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato
- Ruiz, S.M. (2011). *Conocimiento de resultados. Innovación y experiencias educativas*, 37. Recuperado de: http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_38/Servanda%20M%20Ruiz1.pdf
- Sicilia Camacho, A., & Delgado Noguera, M. A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: Análisis de la participación del alumnado desde un modelo sociocultural del conocimiento escolar* (1ª ed.). Barcelona: INDE.
- Viciano Ramírez, J. (1999). La programación en intervención didáctica en el deporte escolar (I): La técnica de enseñanza. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, (56).

15. ANEXOS

ANEXO 1: Test inicial para conocer intereses del alumnado

Nombre

Edad

Curso

¿Practicas algún deporte fuera del horario escolar? ¿Cuál?

¿Te gustaría aprender acerca de algún deporte en concreto? ¿Cuál?

¿Has sufrido alguna lesión practicando actividad física? ¿Cuál?

¿Sabrías decirme una de las formas de medir la Frecuencia Cardiaca? ¿Qué nos indica?

¿Cómo piensas que influye la actividad física a la salud?

Comentarios/ Sugerencias/ Aportaciones:

ANEXO 2: Relación Criterios, Objetivos y Estándares

CRITERIOS EVALUACIÓN DECRETO	CRITERIOS EVALUABLES AULA	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión	Resuelve situaciones motrices aplicando las técnicas aprendidas y desarrollando nuevas en las disciplinas de escalada, pádel y patines	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	Realiza composiciones de baile respetando elementos básicos de la composición como el ritmo y las formaciones	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

		<p>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.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas</p>
<p>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</p>	<p>Resuelve situaciones motrices de oposición aplicando las estrategias más eficaces en las actividades propuestas</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>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.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las</p>

		<p>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.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno</p>
--	--	---

<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud</p>	<p>Argumenta de forma crítica hábitos de vida y sus consecuencias en la salud aplicando sus conocimientos sobre salud</p>	<p>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.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>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.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su</p>	<p>Mejora su condición física estableciendo un orden en su práctica e identificando las</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de</p>

<p>nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>adaptaciones que pueda conseguir.</p>	<p>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.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos</p>	<p>Diseña y pone en práctica fases de activación y relajación en función de la actividad a realizar para los deportes de pádel y voleibol</p>	<p>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</p>

		<p>o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>Colabora con los compañeros en la organización de competiciones internas anticipando los contratiempos que puedan ocurrir</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la</p>	<p>Analiza con criterio el fenómeno deportivo actual y excluye y discrimina actitudes sexistas, homófobas o violentas</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando</p>

<p>violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>		<p>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.</p>
<p>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</p>	<p>Reconoce el impacto ambiental que puede tener la práctica deportiva y toma medidas en la preservación del entorno y del material</p>	<p>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</p>

		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	Valora los riesgos que conlleva la práctica deportiva y toma decisiones con el fin de minimizar dichos riesgos	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	Demuestra habilidades para el trabajo de cooperación apoyando a sus compañeros y respetando sus ideas manteniendo un hábito de superación personal	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.

<p>resolución de situaciones desconocidas.</p>		<p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>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.</p>	<p>Utiliza eficazmente las tecnologías de la información en la búsqueda de información de calidad y compartiendo dicha información con las herramientas adecuadas</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

ANEXO 3: UD 1

<p><i>Título UD 1:</i></p> <p>“Welcome to the jungle”</p>	<p><i>Nivel Educativo:</i></p> <p>4º ESO</p>	<p><i>Grupo:</i></p> <p>C</p>
<p><i>Nº de sesiones:</i></p> <p>6</p>	<p><i>Ubicación en el trimestre:</i></p> <p>Del 15/09/2020 al 29/09/2020</p>	
<p><i>Objetivos didácticos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Potenciar la creación de relaciones entre compañeros a partir de dinámicas grupales. • Desarrollar actitudes integradoras para la progresión del curso académico • Aceptar las diferencias entre compañeros mostrando respeto por ellas. 		
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencias sociales y cívicas • Competencias de conciencia y expresiones culturales • Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 		
<p><i>Contenidos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de actividades físicas que favorecen la desinhibición, confianza y la dinámica de grupo. • Interés de la práctica de actividad física como medio de interacción social y grupal. • Respeto hacia los compañeros durante las prácticas que conllevan la utilización del lenguaje corporal. • Apreciación de las diferencias entre compañeros a la hora de desinhibirse y respeto ante estas situaciones. 		
<p><i>Intervención didáctica</i></p> <p><i>Métodos de enseñanza:</i></p> <p>Deductivo e inductivo</p> <p><i>Técnicas de enseñanza:</i></p>		

✓ Instrucción directa

✓ Indagación

Estilos de enseñanza:

- **Reproductivos:** Asignación de tareas, Rol-playing
- **Productivos:** Sinéptica

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global

Canales de comunicación

Visual, auditivo y kinestésico

Feedback

- **Según destinatario:** Individual, grupal o masivo
- **Según momento:** Concurrente, terminal
- **Según intención:** Afectivo, interrogativo, explicativo, prescriptivo, evaluativo

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de desarrollo: Estas actividades serán las más utilizadas. Con ellas obtendremos los contenidos propios de la UD.

Actividades de consolidación: En reflexiones grupales al final de cada sesión, resumiendo lo realizado y su explicación y sentido.

<p><i>Recursos Espaciales</i></p> <p>Pista polideportiva</p> <p><i>Materiales</i></p> <p>Fichas propias de cada dinámica, conos setas picas y cuerdas</p> <p><i>Coordinación con recursos humanos</i></p> <p>Nada</p>
<p><i>Tratamiento transversal</i></p> <p>Libertades y derechos humanos</p> <p>Igualdad de género</p> <p>Justicia y fair-play</p> <p>Integración multicultural y trabajo en equipo</p> <p>Motivación personal</p> <p>Autonomía y autodeterminación</p>
<p><i>Intradisciplinarietàad</i></p> <p>Los valores desarrollados durante esta Unidad Didáctica se relacionan con todas y cada una de las Unidades Didácticas del curso, ya que en todas existen contenidos comunes a los que se trabajan en esta.</p>
<p><i>Atención a la diversidad</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los alumnos lesionados no tendrán impedimento alguno para llevar a cabo ninguna de las sesiones de esta Unidad Didáctica. 2. No será necesaria la vestimenta deportiva para el desarrollo de ninguna sesión de la UD. 3. Los alumnos que no acudan a alguna de las sesiones seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.
<p><i>Evaluación</i></p>

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Estándares de aprendizaje</i>
<p>1. 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.</p>	<p>1.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>
<p>2. 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.</p>	<p>2.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>2.2 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.</p>
<i>Criterios de calificación</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • SABER 30% <ul style="list-style-type: none"> *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre →15% *Reflexiones en el diario de campo → 15% • SABER HACER 40% <ul style="list-style-type: none"> *Correcto desarrollo de las actividades propuestas → 40% • SABER SER 30% <ul style="list-style-type: none"> *Comportamiento adecuado en las clases → 10% *Disposición activa en la práctica → 10% *Puntualidad y asistencia → 5% *Respeto hacia los compañeros, el profesor y el material → 5% 	

Instrumentos de evaluación:

Cuaderno de campo

Escala de valoración ordinal.

Tipos

Heteroevaluación por parte del profesor: a través de la escala de valoración ordinal, tanto en conceptuales como procedimentales y actitudinales.

Observaciones y reflexiones

Los contenidos trabajados servirán de referencia para el desarrollo de la totalidad del curso, haciendo constante referencia a estos contenidos en los momentos oportunos.

ANEXO 4: UD 2

<i>Título UD 2:</i>	<i>Nivel Educativo:</i>	<i>Grupo:</i>
Trust the Process	4º ESO	C
<i>N.º de sesiones:</i>	<i>Ubicación en el trimestre:</i>	
12	Del 1/10/2020 al 10/11/2020	
<i>Objetivos didácticos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Analizar y experimentar la relación entre ejercicio de fuerza, ejercicio de resistencia y la frecuencia cardiaca. • Conocer los beneficios para el sistema cardiovascular y musculoesquelético del ejercicio físico. • Fomentar la autonomía del alumno en el diseño de un programa de ejercicio físico para la mejora de la condición física fuera del aula. • Emplear las nuevas tecnologías para comunicar y compartir la información relativa a la fuerza y a la resistencia. • Conocer las respuestas fisiológicas del sistema cardiaco que derivan de las diferentes actividades físicas. • Valorar las actividades realizadas en función de la intensidad generada y según la actividad realizada. • Tener en cuenta los riesgos que una práctica física inadecuada puede producir sobre el organismo. • Fomentar actitudes de compañerismo, igualdad e integración a través de la realización de tareas grupales encaminadas a la adquisición de conocimientos propios de la actividad física. 		
<i>Competencias clave:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia lingüística • Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología • Competencia de aprender a aprender • Competencias sociales y cívica 		

- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- Competencia digital.

Contenidos:

- Ejercicios de fuerza, ejercicios de resistencia y su relación con la frecuencia cardiaca.
- Adaptaciones del sistema cardiovascular y musculoesquelético al ejercicio físico, en función de la intensidad, duración y volumen de éste.
- Fomentar la autonomía del alumno en el diseño de un programa de ejercicio físico para la mejora de la condición física fuera del aula.
- Nuevas tecnologías como medio para el aprendizaje de los conocimientos relativos a la fuerza y a la resistencia. Videos ejecutando ejercicios básicos.
- Respuestas fisiológicas del sistema cardiaco derivadas de las diferentes actividades físicas.
- Adoptar una actitud crítica y de análisis ante la información obtenida en la red, sobre las capacidades físicas básicas.
- Riesgos que la práctica física inadecuada puede producir sobre el organismo.
- Compañerismo, igualdad e integración a través de la realización de tareas grupales encaminadas a la adquisición de conocimientos propios de fuerza y resistencia relacionados con la frecuencia cardiaca.
- Comportamiento de la frecuencia cardiaca durante la práctica de diferentes tipos de ejercicios.

Intervención didáctica

Métodos de enseñanza:

Inductivo y deductivo

Técnicas de enseñanza:

- ✓ Instrucción directa
- Indagación o descubrimiento

Estilos de enseñanza:

- **Reproductivos:** Mando directo, asignación de tareas
- **Productivos:** Descubrimiento guiado, resolución de tareas
- **Socializadores:** Puzzle de Aronson

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global y analítica

Canales de comunicación

Auditivo, visual y kinestésico

Feedback

- **Según destinatario:** Individual, grupal o masivo
- **Según momento:** Concurrente, terminal y retardado
- **Según intención:** Afectivo, interrogativo, explicativo, comparativo, prescriptivo, evaluativo

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de iniciación: Prueba física inicial de 1000m y cuestionario e evaluación inicial.

Actividades de desarrollo: Exceptuando en la primera sesión, utilizaremos estas actividades para desarrollar los contenidos de la UD.

Actividades de consolidación: Con la realización del trabajo de organización de un plan de ejercicio orientado a la mejora de las condiciones físicas.

Actividades de síntesis: A partir de la realización del cuestionario de evaluación inicial, al final de la UD, también en la clase de EF, para comparar lo que sabían al principio de la Unidad Didáctica con lo aprendido e interiorizado. Nos ayudará a evaluar su proceso y a observar el propio progreso de la UD.

Actividades ampliación: a través de la Webquest, desarrollando contenidos de profundización a partir de los enlaces mostrados en dicha Webquest, en el apartado “PARA SABER MÁS”.

Recursos

Espaciales:

Pabellón

Pista polideportiva

Materiales:

15 pulsómetros

15 combas

15 bandas elásticas

20 conos

8 balones medicinales de 2 kg

5 balones medicinales de 3 kg

2 balones medicinales de 4 kg

Coordinación con recursos humanos

Profesor de EF

Tratamiento transversal

Libertades y derechos humanos

Igualdad de género

Integración multicultural

Conciencia de medio ambiente

Motivación personal

Intradisciplinariedad:

Se llevará a cabo una Intradisciplinariedad con la anterior UD mediante la fuerza como principal cualidad física; con la UD posterior con las actividades de calentamiento y vuelta a la calma según la actividad física a realizar.

Atención a la diversidad

1. Los alumnos lesionados podrán participar sin ningún problema durante las sesiones 2 y 3 de la Unidad Didáctica, pero no podrán participar en el resto de ellas, por lo que ayudarán al profesor a la puesta y recogida de los materiales, y ayudará con el feedback y motivación de sus compañeros.

2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados en caso de que esto ocurra en cualquier sesión exceptuando la segunda sesión, conforme al apartado de atención a la diversidad, y pero deberán realizar las actividades del mismo modo.
3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.

Evaluación

<p><i>Criterios de evaluación:</i></p> <p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p><i>Estándares de aprendizaje:</i></p> <p>1.1. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>1.2. 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.</p>
<p>2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p>	<p>2.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>2.2. Aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>3. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>3.1. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>3.2. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la</p>

	condición física y la salud.
--	------------------------------

Crterios de calificación:

- **SABER 30%**
 - *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre →15%
 - *Desarrollo en el diario de campo → 15%
- **SABER HACER 40%**
 - *Desarrollo video explicativo sobre Fuerza/Resistencia y su relación con la Frecuencia Cardiaca →20%
 - *Diseño y puesta en práctica de la sesión expositiva sobre la Fuerza/Resistencia y su relación con la Frecuencia Cardiaca. →20%
- **SABER SER 30%**
 - *Comportamiento adecuado en las clases → 10%
 - *Disposición activa en la práctica → 10%
 - *Puntualidad y asistencia → 5%
 - *Respeto hacia los compañeros, el profesor y el material → 5%

Instrumentos

Cuaderno de campo
 Cuestionario de evaluación inicial
 Escala de valoración numérica
 Escala de evaluación descriptiva

Tipos

Heteroevaluación por parte del profesor: tanto en la parte actitudinal a través de la escala de valoración numérica (ordinal para los alumnos), como en la parte conceptual, a partir de la actividad de síntesis del final de trimestre. También a partir de una escala

de valoración numérica para la evaluación de los vídeos y de las sesiones que los alumnos realizan.

Coevaluación: Aunque no se representará dentro de la calificación, servirá para asentar conocimientos y para desarrollar el espíritu crítico de los alumnos. Se realizará esta coevaluación a partir de una escala de valoración descriptiva

Autoevaluación: A partir de la metaevaluación del profesor, al propio profesor.

ANEXO 5: UD 3

<i>Título UD 3:</i>	<i>Nivel Educativo:</i>	<i>Grupo:</i>
Opa Zumba Style	4º ESO	C
<i>N.º de sesiones:</i>	<i>Ubicación en el trimestre:</i>	
7	13/11/2020 al 22/12/2021	
<i>Objetivos didácticos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Ensayar y mostrar a la clase una coreografía de Zumba. • Trabajar la desinhibición para el correcto desarrollo de las conductas expresivas. • Conocer y experimentar los diferentes elementos de la música relacionados con el baile: ritmo, fase, bloques... • Potenciar la igualdad e inclusión de todos los alumnos, fomentando una atmósfera de trabajo cooperativo y grupal. • Concebir el baile como un elemento cultural y socializador. • Usar las redes sociales como herramienta de difusión y aprendizaje en el aula. 		
<i>Competencias clave:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia digital. • Aprender a aprender. • Competencias sociales y cívicas. • Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • Conciencia y expresiones culturales. 		
<i>Contenidos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques. • Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos. • Espacio, tiempo e intensidad en las composiciones de baile. • Desinhibición y pérdida del miedo escénico. • Diseño, reestructuración y puesta en escena de una composición de baile. • Desarrollo de habilidades de liderazgo e integración grupal. 		

Intervención didáctica

Métodos de enseñanza:

Deductivo e inductivo

Técnicas de enseñanza:

- ✓ Instrucción directa.
- Indagación.

Estilos de enseñanza:

- **Reproductivos:** mando directo, microenseñanza, asignación de tareas y trabajo por grupos.
- **Productivos:** resolución de problemas.

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global y analítica

Canales de comunicación

Auditivo y visual.

Feedback

- **Según destinatario:** individual y grupal.
- **Según momento:** inmediato, retrasado y concurrente.
- **Según intención:** explicativo, afectivo e interrogativo.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de motivación: videos de profesionales de los diferentes estilos de música que pueden trabajarse.

Actividades de iniciación: el profesor enseñará a los alumnos que actuarán de núcleo básico central una coreografía atractiva para que enseñen a sus compañeros.

Actividades de desarrollo: la actividad principal de la UD será el diseño, realización y puesta en escena de una coreografía grupal. Además, mostrarán la coreografía a sus compañeros para que la vayan aprendiendo.

Actividades de consolidación: puesta en escena de la coreografía de los diferentes grupos.

Actividades de síntesis: diario reflexivo del alumno en el que incluirá información teórica, observaciones y conclusiones de las clases.

Actividades complementarias y conexión con actividades extraescolares

El día 22 de diciembre, se realizará una actuación de todos los grupos en el patio del centro, en horario extraescolar. Todos los interesados que quieran acudir tendrán entrada libre. Desde el inicio de la unidad didáctica se informará de esta actividad en todos los cursos del instituto. Representarán las coreografías de zumba aprendidas para que sus compañeros del instituto puedan seguir las.

Recursos Espaciales

Pista polideportiva, gimnasio y patio del centro.

Materiales

Reproductor de música, CDs, espejos, máscaras, vestuario variado, móviles, fichas de observación y proyector.

Tratamiento transversal

Libertades y derechos humanos

Igualdad de género

Integración multicultural y trabajo cooperativo

Conciencia de medio ambiente

Motivación personal

Intradisciplinariedad

<p>Con la unidad didáctica “Trust the process” ya que se tendrán en cuenta las intensidades de la FC para la elección de actividades de calentamiento y vuelta a la calma.</p>	
<p><i>Atención a la diversidad</i></p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Los alumnos lesionados llevarán a cabo las actividades que puedan realizar según su lesión. En el caso de las actividades que no puedan realizar, ayudarán al profesor a la puesta y recogida de los materiales, y ayudarán con el feedback y motivación de sus compañeros o el montaje y elección de las coreografías. 2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados conforme al apartado de atención a la diversidad, y realizarán las sesiones de la misma manera. 3. Los alumnos que no acudan a la sesión, seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad. 	
<p><i>Evaluación</i></p>	
<p><i>Criterios de evaluación</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. 	<p><i>Estándares de aprendizaje</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 1.2. 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.

<p>2. 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.</p>	<p>2.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>2.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el placer.</p>
<p>3. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>3.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>3.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información para mejorar el proceso de aprendizaje de las coreografías, así como las nuevas tecnologías de Comunicación para mostrar las habilidades aprendidas.</p>	<p>4.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>4.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

Crterios de calificación

- **SABER 30%:**
 - *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre →15%
 - *Diario de campo → 15%
- **SABER HACER 40%**
 - *Proceso de creación de coreografías a través de un seguimiento mediante vídeos → 20%
 - *Puesta en escena de la composición final→ 20%

- **SABER SER 30%**

- *Comportamiento adecuado y disposición activa ante la práctica. → 10%

- *Reflexiones personales recopiladas en el diario de campo → 10%

- *Puntualidad y asistencia. → 5%

- *Respeto hacia compañeros, profesor y material. → 5%

Instrumentos:

Escala de valoración numeral (ordinal para los alumnos)

Diario de Campo

Escala de evaluación descriptiva

Tipos:

Heteroevaluación por parte del profesor: Del proceso de creación de las composiciones, a través de los videos de los alumnos.

Coevaluación: Los alumnos evaluarán el resultado de las composiciones de sus compañeros a través de una rúbrica.

Autoevaluación: Cada grupo evaluará tanto su proceso de creación como la puesta en escena de su coreografía.

Observaciones y reflexiones

Los grupos serán formados por los propios alumnos para fomentar que trabajen de una manera cómoda y que el proceso de desinhibición pueda desarrollarse con éxito.

ANEXO 6: UD 4

<i>Título UD 4:</i> Camino a Mordor	<i>Nivel Educativo:</i> 4º ESO	<i>Grupo:</i> C
<i>N.º de sesiones:</i> 7	<i>Ubicación en el trimestre:</i> Del 12/01/2021 al 02/02/2021	
<i>Objetivo didácticos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente del impacto medioambiental de las actividades físicas de orientación en el medio natural. • Adquirir interés por la contribución a la conservación del entorno natural. • Conocer las posibilidades que brinda el entorno natural cercano. • Conocer y aplicar medidas de seguridad para las actividades físicas en el medio natural. • Trabajar de forma cooperativa para la consecución de un fin deportivo común. 		
<i>Competencias clave:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia matemática y competencia básicas en ciencias y tecnología. • Competencias sociales y cívicas. • Competencia digital. • Competencia de aprender a aprender. 		
<i>Contenidos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Riesgos y medidas de seguridad en el medio natural. • Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el medio natural. • Actividades físico-deportivas en el medio terrestre. • Uso responsable de los entornos naturales en la práctica de educación física. • Actividades físico-deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física. • Respeto a los compañeros y al entorno de la práctica. 		
<i>Intervención didáctica</i>		
<i>Métodos de enseñanza:</i> Deductivo e inductivo		
<i>Técnicas de enseñanza:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Instrucción directa • Indagación 		

Estilos de enseñanza:

- **Reproductivos:** Asignación de tareas, microenseñanza.
- **Productivos:** resolución de problemas, descubrimiento guiado.

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global y analítica

Canales de comunicación

Visual, auditivo y kinestésico

Feedback

- **Según destinatario:** Individual, grupal o masivo
- **Según momento:** Concurrente, terminal
- **Según intención:** Afectivo, interrogativo, explicativo, comparativo, prescriptivo, evaluativo

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de motivación: Se realizará una carrera de orientación en el parque cercano al centro para que los alumnos apliquen diferentes técnicas y recursos y pruebas en las distintas estaciones.

Actividades de desarrollo: Estas actividades serán las más utilizadas. Con ellas obtendremos los contenidos propios de la UD. Una de estas actividades será la creación de un mapa topográfico del parque con la herramienta SigPac, para la realización de la práctica que se realizará en dicho parque. Habrá más actividades destinadas a enseñar el impacto ambiental que tiene la práctica deportiva.

Actividades de síntesis: Mediante una prueba realizada por parejas, en la que se darán unas coordenadas que los alumnos deben señalar en el mapa.

Actividades complementarias y conexión con actividades extraescolares

Excursión a la sierra de Gredos y realizar visita al parque Natural. Autorización

ANEXO 4

Recursos

Espaciales:

Pabellón

Pista polideportiva

Parque natural Sierra de Gredos

Materiales:

<p>9 mapas del entorno, balizas de orientación, códigos QR, mapas para la actividad de síntesis</p> <p><i>Coordinación con recursos humanos</i></p> <p>Guía del parque natural de Gredos</p> <p>Seguridad del parque cercano</p> <p>Profesores de apoyo en la carrera de orientación.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Tratamiento transversal</i></p> <p>Libertades y derechos humanos</p> <p>Igualdad de género</p> <p>Justicia y fair-play</p> <p>Integración multicultural</p> <p>Conciencia de medio ambiente</p> <p>Motivación personal</p> <p>Autonomía y autodeterminación</p>
<p style="text-align: center;"><i>Intradisciplinariedad</i></p> <p>Con la UD “Trust the Process”, pues se trabajan contenidos de salud relacionados con su aplicación al medio natural.</p> <p>Con la unidad didáctica “Átame si puedes” y “Llena tu pala de vida” establecemos los contenidos acerca de una práctica sostenible y segura de actividades en el medio natural.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Atención a la diversidad</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los alumnos lesionados harán las actividades en la que no haya movilidad, y su recorrido en El Retiro será más reducido en caso de que puedan andar. Si no pueden andar porque su médico se lo impide por medio de una prescripción médica, no vendrán a clase el día de la actividad complementaria. 2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados con respecto a lo concretado en el apartado de atención a la diversidad, y ayudarán durante las sesiones en la medida de lo posible. En el caso de la actividad complementaria, la realizarán de todas maneras. 3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.
<p style="text-align: center;"><i>Evaluación</i></p>

<p><i>Criterios de evaluación:</i></p> <p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p><i>Estándares de aprendizaje</i></p> <p>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.</p> <p>1.2 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2. 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.</p>	<p>2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física</p> <p>2.2. 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.</p>
<p>3. 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.</p>	<p>3.1. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p>
<p><i>Criterios de calificación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • SABER 30% <ul style="list-style-type: none"> *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre →15% *Reflexiones en el diario de campo → 15% • SABER HACER 40% <ul style="list-style-type: none"> *Creación del mapa de la actividad de desarrollo → 20% 	

*Prueba procedimental de orientación por triadas → 20%

- **SABER SER 30%**

*Comportamiento adecuado en las clases → 10%

*Disposición activa en la práctica → 10%

*Puntualidad y asistencia → 5%

*Respeto hacia los compañeros, el profesor y el material → 5%

Instrumentos de evaluación:

Cuaderno de campo

Escala de valoración numérica (ordinal para los alumnos)

Tipos de evaluación

Heteroevaluación por parte del profesor: tanto en la parte actitudinal a través de la escala de valoración ordinal, como en la parte conceptual, a partir de la actividad de síntesis del final de trimestre

Coevaluación: para la calificación de los mapas topográficos realizados, cada alumno evaluará a otro compañero a partir de una escala de valoración descriptiva

Observaciones y reflexiones

Deberemos tener en cuenta la climatología a la hora de realizar la salida al parque.

Del mismo modo, la salida a la Sierra de Gredos dispondrá de dos posibles fechas, posponiendo la salida a la segunda fecha en caso de que la climatología no sea muy favorable.

ANEXO 7; UD 5 DESARROLLADA

<i>Título UD 5:</i> Átame si puedes	<i>Nivel Educativo:</i> 4º ESO	<i>Grupo:</i> C
<i>N.º de sesiones:</i> 7	<i>Ubicación en el trimestre:</i> Del 04/02/2021 al 25/02/2021	
<i>Objetivos didácticos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los aspectos básicos de la escalada como los principales elementos técnicos, materiales, nudos y las diferentes modalidades de este deporte. • Desarrollar el control corporal sobre situaciones no estables. • Mostrar actitudes de compañerismo y trabajo en equipo. • Interiorizar sentimientos de motivación y autosuperación a partir de los deportes individuales. • Adquirir interés por la contribución a la conservación del entorno natural • Aprender los cuidados y medios de seguridad que debemos tener en las diferentes modalidades de escalada. • Emplear las nuevas tecnologías para comunicar y compartir la información relativa a la escalada. 		
<i>Competencias clave:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender. • Competencia digital. • Competencias sociales y cívicas. • Competencias de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • Competencia de conciencia y expresiones culturales. 		
<i>Contenidos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos e historia de la escalada. • Conocimientos de los niveles de dificultad y las modalidades más representativas. • Ejecución correcta de la técnica en diferentes modalidades. • Respeto por el material y la seguridad del entorno. 		
<i>Intervención didáctica</i>		
<i>Métodos de enseñanza:</i>		

Deductivo e inductivo

Técnicas de enseñanza:

- ✓ Instrucción directa
- Indagación o descubrimiento

Estilos de enseñanza:

- **Reproductivos:** Asignación de tareas, microenseñanza, grupos reducidos, grupos de expertos.
- **Productivos:** Resolución de problemas, descubrimiento guiado
- Tutoría entre iguales.

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global y analítica

Canales de comunicación

Visual, auditivo y kinestésico

Feedback

- **Según destinatario:** Individual, grupal o masivo
- **Según momento:** Concurrente, terminal
- **Según intención:** Afectivo, interrogativo, explicativo, prescriptivo, comparativo, evaluativo.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de motivación: Asistirá al centro en la primera sesión un contacto profesional de escalada para motivar a nuestros alumnos y ayudarnos con el desarrollo de la primera sesión proveniente de la Federación.

Actividades de iniciación: En la primera sesión serán planteadas unas preguntas de forma oral y grupal, sobre las modalidades a tratar, para observar los conocimientos previos del alumnado sobre estos deportes.

Actividades de desarrollo: Serán todas las actividades que llevemos a cabo para el desarrollo de los contenidos de esta UD. Un ejemplo será la actividad con códigos QR que lleven al alumno a páginas web que muestren como realizar ejercicios relacionados con la escalada y nudos a realizar en la escalada.

Actividades de consolidación: gracias a la salida al rocódromo donde podrán poner en práctica lo aprendido en las sesiones.

Actividades complementarias y conexión con actividades extraescolares

Salida a un Rocódromo cercano a practicar las modalidades Boulder y vías.

Autorización en el ANEXO 5

Recursos

Espaciales:

Pabellón

X center Madrid Rocódromo

Materiales:

TRX, colchonetas, Fitballs, espaldera, bandas elásticas, balones medicinales, cuerdas, espalderas, bancos suecos y colchonetas.

Coordinación con recursos humanos

Personal del X center Madrid Rocódromo

Navarro, profesional de escalada, Técnico FEDME.

Profesor de apoyo en la salida.

Tratamiento transversal

Libertades y derechos humanos

Igualdad de género

Justicia

Integración multicultural y trabajo en equipo

Conciencia de medio ambiente

Motivación personal

Autonomía y autodeterminación

Intradisciplinarietà:

Los contenidos desarrollados en esta Unidad Didáctica estarán en relación con los contenidos de la UD que les precede (“Camino a Mordor”) en su relación y respeto por medio ambiente.

Así mismo, esta UD comparte contenidos con la segunda unidad didáctica del curso académico orientada a la salud de la práctica deportiva.

Atención a la diversidad

1. Los alumnos lesionados no podrán llevar a cabo ninguna sesión de las propuestas en la unidad didáctica, por lo que ayudarán al profesor a la puesta y recogida de los materiales, y ayudará con el feedback y motivación de sus compañeros.

2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados conforme al apartado de atención a la diversidad, y tendrán el mismo trabajo que los lesionados durante las sesiones propias de rugby y escalada. Durante las sesiones de skate realizarán del mismo modo las sesiones.
3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.

Evaluación

<i>Evaluación</i>	
<i>Criterios de evaluación:</i>	<i>Estándares de aprendizaje</i>
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<p>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.</p> <p>1.2. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
2. 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.	<p>2.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>2.2. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
3.- 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	3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

<p>actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	
<p>4. 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.</p>	<p>4.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>4.2. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
<p><i>Criterios de calificación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • SABER 30% <ul style="list-style-type: none"> *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre → 15% *Reflexiones en el diario de campo → 15% • SABER HACER 40% <ul style="list-style-type: none"> *Calificación del vídeo que deben realizar en la actividad de síntesis de esta Unidad Didáctica → 40% • SABER SER 30% <ul style="list-style-type: none"> *Comportamiento adecuado en las clases → 10% *Disposición activa en la práctica → 10% *Puntualidad y asistencia → 5% *Respeto hacia los compañeros, el profesor y el material → 5% 	
<p><i>Instrumentos</i></p> <p>Cuaderno de campo</p> <p>Escala de valoración ordinal</p> <p>Escala de valoración descriptiva</p> <p><i>Tipos</i></p>	

Heteroevaluación por parte del profesor: tanto en la parte actitudinal a través de la escala de valoración ordinal, como en la parte conceptual, a partir de la actividad de síntesis del final de trimestre

Autoevaluación: a partir de la escala de valoración descriptiva que le entregaremos a los alumnos, evaluarán su propio vídeo sobre las habilidades de los diferentes deportes de esta UD.

Observaciones y reflexiones

Se debe hablar con el profesional de escalada para concretar las actividades iniciación a realizar el primer día de clase.

También hay que coordinarse con el cuerpo docente ya que el día de la salida se perderán las sesiones de ese día y necesitaremos un profesor de apoyo.

Se establecerán comunicaciones con el personal del rocódromo a fin de organizar las actividades a realizar el día de la visita al centro.

INTRODUCCIÓN

Esta unidad didáctica “Átame si puedes” está dirigida a los alumnos de 4º de ESO del instituto García Lorca en Parla, Madrid.

Esta unidad didáctica, se desarrollará durante el horario lectivo que corresponde a las clases de educación física. Sin embargo, incluye una actividad complementaria que consiste en una salida a un rocódromo cercano.

La principal finalidad de esta Unidad Didáctica será la de servir de guía al docente en su labor de impartir conocimientos y contenidos a los alumnos objeto de esta. Para ello se realizarán a lo largo de la Unidad Didáctica diferentes actividades que muestren los diferentes contenidos que se deben trabajar en la práctica de la escalada, así como las medidas de seguridad necesarias para la práctica de este deporte en auge.

Esta UD pretende profundizar en el mundo de la escalada, así como de sus diferentes modalidades, condiciones físicas necesarias para su práctica y los recursos y materiales necesarios para llevar a cabo la actividad.

La U.D se desarrollará a lo largo de 7 sesiones, que en tiempo real corresponderá al segundo trimestre, en el mes de febrero. Se imparten en este periodo de tiempo debido a los acuerdos establecidos con el centro XClimb Madrid que permite la visita y práctica de escalada de los alumnos en sus instalaciones.

Esta UD, se encuentra precedida de la UD 4 “Camino a Mordor” en la que se imparten contenidos relacionados con la mejora de la condición física y respeto y mantenimiento del entorno natural.

Aquellos alumnos que no puedan realizar la clase de Educación Física debido a la falta de indumentaria deportiva o falten a clase sin justificación fiable, seguirán las sanciones especificadas mostradas en el apartado de Atención a la diversidad de la programación de Aula. Sin embargo, si por prescripción médica los alumnos no pueden hacer esfuerzos físicos, participarán en la clase ayudando al profesor a colocar y recoger el material y colaborar con los compañeros en la realización de tareas que tengan etc.

La metodología utilizada a lo largo de esta unidad didáctica será variada. Se emplearán desde los estilos más tradicionales como el mando directo y la asignación de tareas, hasta los que proporcionan una mayor autonomía al alumnado como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas. En la mayoría de las sesiones se abordarán los estilos productivos que fomentan el aprendizaje significativo del alumno, así como la autogestión de su aprendizaje.

Las estrategias en la práctica serán fundamentalmente globales, con utilización de la estrategia analítica para aquellas tareas en las que el alumno deba ejecutar de forma específica un gesto técnico no practicado hasta el momento; así evitaremos todo tipo de riesgos e incidentes asociados a la práctica. De la misma manera, utilizaremos todos los tipos de feedback en función de las respuestas de nuestros alumnos, abordando uno u otro en función de las necesidades a tiempo presente.

Como forma para abordar la evaluación se tendrá en cuenta elementos tales como sus motivaciones, su capacidad para poner en práctica propuestas de ejercicios encaminados a la mejora de la condición física, sus conocimientos teóricos una vez acaba la UD, su ritmo de aprendizaje y por supuesto su progreso y participación. De igual manera, los criterios de calificación serán porcentuales dándole distinta importancia al ámbito del “Saber” (30%), “Saber hacer” (40%) y “Saber ser” (30%).

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Objetivos generales de etapa (OGE).

De acuerdo con el DECRETO 48/2015, *de 20 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria*, nuestra programación va orientada a trabajar los Objetivos Generales de Etapa k) (propio de nuestra asignatura), y los siguientes OGE a), b), c), e) y f)

Objetivos generales del departamento de Educación Física.

Siguiendo la jerarquización vertical de los objetivos en los distintos niveles de concreción curricular, esta Unidad Didáctica contribuye también a la consecución de los objetivos propuestos por el departamento, como son 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11 y 12.

Objetivos generales de la programación de aula.

En base a los anteriores y siguiendo la jerarquización vertical de los objetivos, nuestro Unidad Didáctica hace referencia a los siguientes objetivos generales de la programación: I, IV, V, VI, VII Y VIII

Objetivos didácticos

- Conocer los aspectos básicos de la escalada como los principales elementos técnicos, materiales, nudos y las diferentes modalidades de este deporte.
- Desarrollar el control corporal sobre situaciones no estables.
- Mostrar actitudes de compañerismo y trabajo en equipo.
- Interiorizar sentimientos de motivación y autosuperación a partir de los deportes individuales.
- Adquirir interés por la contribución a la conservación del entorno natural
- Aprender los cuidados y medios de seguridad que debemos tener en las diferentes modalidades de escalada.
- Emplear las nuevas tecnologías para comunicar y compartir la información relativa a la escalada.

OBJETIVOS DIDACTICOS	OBJETIVOS GENERALES PROGRAMACIÓN	OBJETIVOS DEPARTAMENTO	OBJETIVOS GENERALES ETAPA
A	I	1, 2, 5	k)
B	I	2, 6	k)
C	VIII	5, 11	c) b)
D	VII	1, 2, 10, 11	f)
E	VI, V	8, 11	k)
F	VI	7, 8, 11	a)
G	IV	12	e)

COMPETENCIAS CLAVE

De acuerdo con el DECRETO 48/2015, *de 20 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria*, las competencias clave que trataremos en esta UD son:

1. **Competencia de aprender a aprender:** entendemos esta competencia como la capacidad para iniciarse en el aprendizaje, pudiendo realizarlo cada vez de forma más eficaz y autónoma. De manera que, en nuestra Unidad Didáctica usamos estilos de enseñanza como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas que fomentan la autogestión de los conocimientos y la participación del alumnado en su proceso de aprendizaje.
2. **Competencia digital:** Se utilizarán códigos QR durante la UD además de tener que buscar información en bases de datos fiables que compartirán con los compañeros.
3. **Competencias sociales y cívicas:** se llevará a cabo durante la gran mayoría de las tareas de nuestra Unidad Didáctica, para el desarrollo de ésta los alumnos realizarán tareas en equipo. Además, solo el mero hecho de realizar una práctica activa y conjunta con todos los compañeros, teniendo en cuenta que cada persona es un ser en sí mismo, con pensamiento y creencias diferentes, favorece el enriquecimiento personal y el aprendizaje a través del otro.

4. **Competencias de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** Está competencia busca abordarse desde el ámbito de la autosuperación que conlleva la escalada, de conseguir objetivos de manera segura cada vez más complicados.
5. **Competencia de conciencia y expresiones culturales:** se aborda de manera que los alumnos entiendan la práctica de este deporte en el medio natural y las consecuencias que un uso irresponsable pueden tener.

CONTENIDOS

De acuerdo con el DECRETO 48/2015, *de 20 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria* y siguiendo los bloques de contenidos que en él se estipulan, principalmente abordaremos el bloque 4 Actividades en medio no estable: escalada

- Fundamentos e historia de la escalada
- Conocimientos de los niveles de dificultad y las modalidades más representativas
- Ejecución correcta de la técnica en diferentes modalidades.
- Respeto por el material y la seguridad del entorno.

INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

En esta Unidad Didáctica desarrollaremos una metodología basada en un enfoque constructivista, como ya especificamos en el apartado de Didáctica de la programación de aula. Para llevar a cabo una metodología de este tipo, nos basaremos en los principios pedagógicos que recoge Néreci (1993) citado en González y Campos (2014), especificados de igual manera durante dicho punto en la programación. Durante el desarrollo de la UD, buscaremos que nuestros alumnos tengan un aprendizaje lo más completo y funcional posible, fomentando los buenos valores y hábitos saludables para su vida diaria.

A lo largo del desarrollo de esta UD, se utilizará el **método de enseñanza deductivo**, cuando pretendamos que el profesor ofrezca a los alumnos las generalidades de los conocimientos, de una manera más directa, e **inductivo**, cuando el profesor quiera provocar en el alumno la libertad para obtener por sí mismo las generalidades a partir de un conocimiento más concreto, favoreciendo así su aprendizaje autónomo.

Durante el desarrollo de esta UD, utilizaremos gran cantidad de **técnicas de enseñanza** en función de la sesión y contenidos a tratar, variaremos entre técnicas de instrucción directa y descubrimiento o indagación. Respecto a la primera, será utilizada cuando los contenidos a trabajar sean lo suficientemente complejos como para que el alumno no sea capaz de llegar a ellos por sus propios medios, o bien demasiado concretos como para que el profesor vea la necesidad de explicarlos de forma más clara, concisa y directa. En el caso del descubrimiento o indagación, lo utilizaremos cuando pretendamos que el alumno tome conciencia de los contenidos a través de su experiencia, creando la necesidad de descubrir e indagar.

Con respecto a los **Estilos de enseñanza**, la variabilidad de éstos estará relacionada tanto con los contenidos como con las técnicas utilizadas. Se desarrollarán tanto estilos productivos como reproductivos, con el fin de evitar la monotonía durante las sesiones de Educación Física. A continuación, serán expuestos los estilos que se utilizarán durante esta UD según Delgado (1991) y citados en González y Campos (2014):

Reproductivos

Mando directo: se podrá observar este estilo en la primera sesión de la UD, cuando el técnico de la Federación madrileña de escalda venga a impartir la clase formativa a nuestro alumnado.

Grupos reducidos: se verá en la segunda sesión de la UD donde por pequeños grupos irán realizando las actividades propuestas por el docente.

Asignación de tareas: será una dirección mas laxa que el mando directo, pero usaremos este estilo para enseñar los gestos técnicos más relevantes y los nudos.

Productivos

Descubrimiento guiado: En este tipo de estilo se busca que el alumno vaya reduciendo la multitud de respuestas en función de las preguntas que el profesor le proporcione, llegando de esta manera a la respuesta que consideramos más idónea. Se verá en la sesión 4 en la que los alumnos deciden el mejor modo de realizar las trepas.

Resolución de problemas: Trataremos de extraer el mayor número de respuestas posibles ante una cuestión propuesta por el profesor, de una forma autónoma, dando por válidas todas las respuestas proporcionadas por el alumno. Este estilo se vera en la

propuesta de tareas de la sesión 6 en la que los alumnos eligen las dificultades a superar y el modo de hacerlas.

Del mismo modo, buscaremos aplicar una de las modalidades del aprendizaje cooperativo definida por Chacón (2015), la **tutoría entre iguales**, en ella, formaremos a los alumnos en el contenido de los nudos más representativos de la escalda y tendrán que enseñar a realizarlo a sus compañeros y aprender los que le enseñen.

En cuanto a las **estrategias en la práctica**, durante esta Unidad Didáctica se desarrollará la estrategia global a la hora de realizar actividades que ya han realizado y en las cuales no vemos la necesidad de detenernos de una forma exclusiva. Por otro lado, utilizaremos una estrategia más analítica, con los casos en los que se ofrezcan contenidos menos desarrollados en cursos anteriores, con el fin de que nuestros alumnos los interioricen de una forma más lenta y segura.

Los **canales de comunicación y el tipo de feedback** se desarrollará dependiendo de las respuestas de los alumnos a las actividades propuestas, y respecto a su nivel de ejecución, participación, y contento o descontento con las clases realizadas. De esta forma, utilizaremos todos los tipos de feedback de una u otra forma, atendiendo a todas sus formas y clasificaciones.

Por último, aclarando las agrupaciones que desarrollaremos durante la UD presente, éstas dependerán de las actividades propuestas en cada sesión, que explicaremos a continuación:

- 1º Sesión: clase magistral en la que los alumnos escuchan los contenidos impartidos por el instructor de la Federación española de deportes de montaña y escalada (FEDME).
- 2º Sesión: Distribución en grupos de 4 para realizar los ejercicios de acondicionamiento propuestos.
- 3º Sesión: Grupos de 4 en la realización de la Tutoría entre iguales, cada componente habrá aprendido a realizar un nudo diferente.
- 4º Sesión: se formarán 4 circuitos en clase y los alumnos irán pasando en grupos de uno a otro.
- 5º Sesión: mantendremos los 4 grupos de la sesión anterior.
- 6º Sesión: División de los grupos por niveles.

- 7º Sesión: Salida al rocódromo, división en dos grupos que trabajarán vías/Boulder y luego se intercambiarán.

Nº Sesión	Técnica de enseñanza	Estilo de enseñanza	Estrategia de enseñanza	Método de enseñanza
1	Instrucción directa	charla magistral	Global	Deductivo
2	Instrucción directa	asignación de tareas	Global	Deductivo
3	Aprendizaje cooperativo	Tutoría entre iguales	Global	Inductivo
4	Indagación y descubrimiento	Resolución de problemas	Global	Inductivo
5	Indagación y descubrim.	Descubrimiento guiado	Analítica	Inductivo
6	Grupos de niveles	Resolución de problemas	Global	Inductivo
7	VISITA AL ROCODROMO			

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Las actividades realizadas durante esta Unidad Didáctica están relacionadas directamente con las actividades de enseñanza-aprendizaje propias de la programación, las cuales pueden clasificarse según su intención educativa. Siguiendo las consideraciones de Díaz Lucea (1994) y Heredia (2004) citadas en el libro de González y Campos (2014), podemos distinguir las siguientes actividades:

Actividades de motivación: diseñada para estimular la participación del alumnado hacia los contenidos impartidos. En la primera sesión viene al centro un representante de la Federación española de deportes de montaña y escalada a impartir los conocimientos básicos de las modalidades a los alumnos.

Actividades de iniciación: se usarán también para comprobar el nivel inicial del alumnado, durante la primera sesión se lanzarán preguntas de forma de oral y se valorarán las respuestas obtenidas. En la segunda sesión se darán ejercicios de acondicionamiento físico con ejercicios relacionados con la escalada.

Actividades de desarrollo: serán todas las actividades que llevemos a cabo para el desarrollo de los contenidos de esta UD. Un ejemplo será la actividad con códigos QR que lleven al alumno a páginas web que muestren como realizar ejercicios relacionados con la escalada y nudos a realizar en la escalada mediante la tutoría entre iguales.

Actividades de consolidación: se trabajará principalmente en la última sesión de la UD con la salida al rocódromo donde podrán poner a prueba los conocimientos adquiridos en el transcurso de la UD.

TEMPORALIZACIÓN DE LA UD

Esta UD se encuentra ubicada en el segundo trimestre del curso escolar, concretamente en el mes de febrero. Consta de 7 sesiones que se impartirán los martes y jueves del mes empezando el día cuatro y terminando el 25 con la salida al rocódromo.

Las actividades se impartirán en diferentes lugares dentro del centro escolar, la primera será en el aula normal de la clase, las sesiones de la dos a la 6 se impartirán en el pabellón del centro y la última sesión fuera del centro escolar.

Las sesiones se impartirán los días 4, 9, 11, 16, 18, 23 y 25 de febrero y en relación con los objetivos quedaría de la siguiente manera:

- Sesión 1: 4/02. Visita organizada FEDME.
- Sesión 2: 9/02. Ejercicios de acondicionamiento a la escalada
- Sesión 3: 11/02. Práctica de nudos
- Sesión 4: 16/02. Trepas y desplazamientos horizontales
- Sesión 5: 18/02. Medidas de seguridad y preparación
- Sesión 6: 23/02. Trepas por niveles.
- Sesión 7: 25/02. Salida a rocódromo Xclimb.

SESIONES DE LA UD


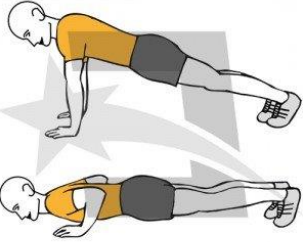
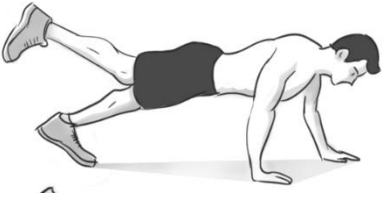
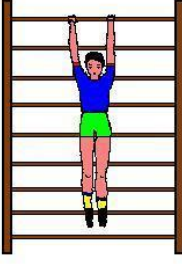
SESIÓN 1

<i>SESIÓN N.º: 1</i>		<i>UNIDAD DIDÁCTICA:</i> Átame si puedes	
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender los conceptos básicos de la escalada, así como su historia. • Conocer las modalidades de escalada que se verán en los JJOO de Tokio • Entender el impacto ambiental que supone la escalada. • Aceptar y respetar la condición física propia, así como la de sus compañeros. 			
<i>COMPETENCIAS BÁSICAS:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender. • Competencias sociales y cívicas. • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 			
<i>TÉCNICAS</i>		<i>ESTILOS</i>	
Instrucción directa		Charla magistral	
		<i>ESTRATEGIAS</i>	
		Global	
<i>RECURSOS</i>			
<i>Espaciales</i>		<i>Materiales</i>	
Aula		Proyector	
		<i>Humanos</i>	
		Profesor de EF y Técnico FEDME	
<i>DIVERSIDAD:</i>		<i>TRANSVERSALIDAD</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Los alumnos lesionados podrán realizar esta sesión, pues no supone ningún esfuerzo. 2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada realizarán la actividad con normalidad. 3. Los alumnos que no acudan a la sesión, seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad. 		Libertades y derechos humanos Igualdad de género Justicia Conciencia de medio ambiente Motivación personal Autonomía y autodeterminación	
<i>Actividades de aprendizaje</i>		<i>GRÁFICOS</i>	

<p>La sesión completa de educación física estará destinada a la exposición que realizará el técnico de la FEDME</p>	
<p><i>OBSERVACIONES:</i></p> <p>En caso de que, sobre tiempo, se pasarían a resolver dudas o adelantar la presentación de la actividad de nudos.</p>	

SESIÓN 2

<i>SESIÓN N.º: 2</i>	<i>UNIDAD DIDÁCTICA:</i> Átame si puedes	
<p><i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar ejercicios de acondicionamiento para la práctica de la escalada. • Trabajar con los compañeros mostrando actitudes de autosuperación y respeto. • Utilizar las tecnologías para adquirir y compartir información de manera eficaz. <p><i>COMPETENCIAS BÁSICAS:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender. • Competencias sociales y cívicas. • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • Competencia digital. 		
<i>TÉCNICAS</i> Instrucción directa	<i>ESTILOS</i> Asignación de tareas	<i>ESTRATEGIAS</i> Global
<i>RECURSOS</i>		
<i>Espaciales</i> Pabellón	<i>Materiales</i> TRX, colchonetas, Fitballs, espaldera, bandas elásticas, balones medicinales	<i>Humanos</i> Profesor de EF
<i>DIVERSIDAD:</i> 1. Los alumnos lesionados no podrán realizar esta sesión, pues no podrán realizar las tareas propuestas. Estarán escaneando los QR y dando feedback a sus compañeros. 2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados conforme al apartado de atención		<i>TRANSVERSALIDAD</i> Libertades y derechos humanos Igualdad de género Justicia Integración multicultural y trabajo en equipo

<p>a la diversidad, y no podrán realizar la sesión. Ayudarán a dar feedback y motivar, así como a montar y recoger el material.</p> <p>3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.</p>	<p>Motivación personal</p> <p>Autonomía y autodeterminación.</p>
<p><i>Actividades de aprendizaje</i></p>	<p><i>GRÁFICOS</i></p>
<p><i>Calentamiento 10'</i></p> <p>Juego del pilla-pilla con casa en alto</p> <p>Movilidad articular dirigida por el alumnado</p>	
<p><i>Parte principal: 25'</i></p> <p>✓ Grupos de 4 alumnos, postas repartidas por el pabellón con un código QR asociado a un ejercicio concreto</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Remo abierto TRX ○ Plancha abdomen levantando pie ○ Fondos pecho ○ Colgarse de espaldera a 1 mano y alternar ○ Sentarse * equilibrio en Fitball ○ Aperturas frontales con banda elástica ○ Mountain climbers ○ Elevación medicinal más rotación 	 
<p><i>Vuelta a la calma: 10'</i></p> <p>Estiramientos libres por grupos</p>	

OBSERVACIONES:

Explicar la actividad de nudos que se subirá al aula virtual, la clase se dividirá en 4 grupos que deben aprenderse un nudo cada grupo, para la realización de la tutoría entre iguales.

SESIÓN 3

<i>SESIÓN N.º: 3</i>		<i>UNIDAD DIDÁCTICA:</i>	
		Átame si puedes	
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN</i>			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender los nudos básicos usados en la escalada.• Conocer las modalidades de escalada que se verán en los JJOO de Tokio.• Trabajar con los compañeros mostrando actitudes de autosuperación y respeto.• Aceptar y respetar la condición física propia, así como la de sus compañeros.			
<i>COMPETENCIAS BÁSICAS:</i>			
<ul style="list-style-type: none">• Competencia de aprender a aprender• Competencias sociales y cívicas• Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.• Competencia digital			
<i>TÉCNICAS</i>		<i>ESTILOS</i>	<i>ESTRATEGIAS</i>
Aprendizaje Cooperativo		Tutoría entre iguales	Global
<i>RECURSOS</i>			
<i>Espaciales</i>		<i>Materiales</i>	<i>Humanos</i>
Pista polideportiva		Cuerdas	Profesor de EF
<i>DIVERSIDAD:</i>			<i>TRANSVERSALIDAD</i>
			Libertades y derechos humanos

<p>1. Los alumnos lesionados podrán realizar esta sesión, pues no supone ningún esfuerzo, salvo el calentamiento.</p> <p>2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada realizarán la actividad con normalidad.</p> <p>3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.</p>	<p>Igualdad de género</p> <p>Justicia</p> <p>Conciencia de medio ambiente</p> <p>Motivación personal</p> <p>Autonomía y autodeterminación</p>
<p><i>Actividades de aprendizaje</i></p>	<p><i>GRÁFICOS</i></p>
<p><i>Calentamiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Movilidad articular autónoma ➤ Levantar a compañero: por parejas y sentados en el suelo agarrando una pica, se trata de hacer que el compañero levante el culo del suelo ➤ Juego soga tira 2 vs 2 	
<p><i>Parte Principal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos se dividen en grupos de 4, haciendo coincidir un “experto” de cada uno por grupo. ➤ Los alumnos se distribuirán por el espacio en sus grupos y cada experto enseñará a los 3 compañeros restantes la realización y principales usos de su nudo. ➤ El rol de profesor irá rotando hasta que todos hayan enseñado y aprendido los 4 nudos. <ul style="list-style-type: none"> ○ 8 doble ○ As de guía ○ Pescador doble 	

<ul style="list-style-type: none"> ○ Ballestrinque 	
<p><i>Vuelta a la calma</i></p> <p>Los alumnos realizarán estiramientos de manera autónoma mientras le profesor pregunta los nudos</p>	
<p><i>OBSERVACIONES:</i></p>	

SESION 4


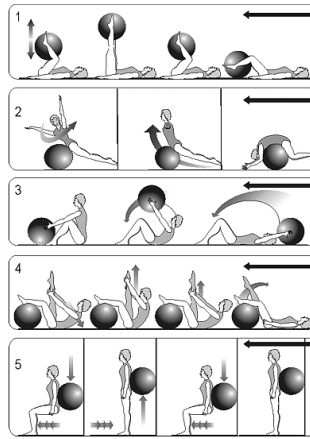
<p><i>SESIÓN N.º: 4</i></p>	<p><i>UNIDAD DIDÁCTICA:</i></p> <p>Átame si puedes</p>	
<p><i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a utilizar su cuerpo en situaciones no estables. • Trabajar con los compañeros mostrando actitudes de autosuperación y respeto. • Aceptar y respetar la condición física propia, así como la de sus compañeros. • Realizar fases de activación y relajación de manera autónoma. <p><i>COMPETENCIAS BÁSICAS:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender. • Competencias sociales y cívicas. • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • Competencia digital. 		
<p><i>TÉCNICAS</i></p> <p>Indagación y descubrimiento</p>	<p><i>ESTILOS</i></p> <p>Resolución de problemas</p>	<p><i>ESTRATEGIAS</i></p> <p>Global</p>



<i>RECURSOS</i>		
<i>Espaciales</i> Pabellón	<i>Materiales</i> Cuerdas, espalderas, bancos suecos y colchonetas	<i>Humanos</i> Profesor de EF
<i>DIVERSIDAD:</i> 1. Los alumnos lesionados no podrán realizar esta sesión, ayudarán al profesor en la recogida del material. 2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada seguirán el punto explicado en atención a la diversidad. 3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.		<i>TRANSVERSALIDAD</i> Libertades y derechos humanos Igualdad de género Justicia Conciencia de medio ambiente Motivación personal Autonomía y autodeterminación
<i>Actividades de aprendizaje</i>		<i>GRÁFICOS</i>
<i>Calentamiento:</i> ➤ Calentamiento autónomo en grupos de 7		
<i>Parte Principal:</i> ➤ Se establecen 4 circuitos de diferentes modalidades de trepas horizontales, en grupos de 7 alumnos, los irán realizando. ○ Circuito de obstáculos: siguiendo un recorrido en las espalderas variarán de altura y pasarán por diferentes momentos como aros o variedad de agarres.		

<ul style="list-style-type: none"> ○ Circuito en parejas: Este circuito será más simple que el anterior, pero hay que hacerlo cogiendo de la mano a la pareja en todo momento. ○ Circuito 1 mano: Circuito simple por espaldas en el que el alumno será privado del uso de una mano o pierna. ○ Circuito con bancos suecos y colchonetas: objetivo no tocar el suelo. 	
<p><i>Vuelta a la calma</i></p> <p>Los alumnos realizarán estiramientos de manera autónoma.</p>	
<p><i>OBSERVACIONES:</i></p>	

SESIÓN 5




<i>SESIÓN N.º: 5</i>	<i>UNIDAD DIDÁCTICA:</i> Átame si puedes	
<p><i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar ejercicios que estén relacionados con la escalada. • Aplicar los nudos conocidos a diversas situaciones. • Trabajar con los compañeros mostrando actitudes de autosuperación y respeto. • Aceptar y respetar la condición física propia, así como la de sus compañeros. • Realizar fases de activación y relajación de manera autónoma. <p><i>COMPETENCIAS BÁSICAS:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender • Competencias sociales y cívicas • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • Competencia digital 		
<p><i>TÉCNICAS</i></p> <p>Indagación y descubrimiento</p>	<p><i>ESTILOS</i></p> <p>Descubrimiento guiado Trabajo por estaciones</p>	<p><i>ESTRATEGIAS</i></p> <p>Analítica</p>
<i>RECURSOS</i>		
<p><i>Espaciales</i></p> <p>Pabellón</p>	<p><i>Materiales</i></p> <p>TRX, colchonetas, Fitballs, espaldera, bandas elásticas, balones medicinales</p>	<p><i>Humanos</i></p> <p>Profesor de EF</p>
<i>DIVERSIDAD:</i>		<i>TRANSVERSALIDAD</i>

<p>1. Los alumnos lesionados no podrán realizar esta sesión, ayudarán al profesor en la recogida del material y dando feedback a compañeros.</p> <p>2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada seguirán el punto explicado en atención a la diversidad.</p> <p>3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.</p>	<p>Libertades y derechos humanos</p> <p>Igualdad de género</p> <p>Justicia</p> <p>Conciencia de medio ambiente</p> <p>Motivación personal</p> <p>Autonomía y autodeterminación</p>
<p><i>Actividades de aprendizaje</i></p>	<p><i>GRÁFICOS</i></p>
<p><i>Calentamiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento autónomo en grupos de 5-6 	
<p><i>Parte Principal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se establecen 5 estaciones de trabajo, 3 de condición física y 2 de nudos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Propuesta de ejercicios de trabajo dorsal. Materiales: TRX, espalderas, gomas ○ Colgarse de la espaldera con una cuerda, elegir nudo de sujeción. ○ Propuesta de ejercicios de trabajo abdominal. Material: Fitballs, colchonetas, medicinales ○ Subir por banco inclinado tirando de cuerda, elegir nudo de anclaje. 	

<ul style="list-style-type: none"> ○ Propuesta de ejercicios de tren inferior. Material: Fitballs, medicinales, colchonetas. ➤ Los alumnos anotararán sus propuestas en el diario de campo y valorarán incluir estos ejercicios en su programa de mejora. 	
<p><i>Vuelta a la calma</i></p> <p>Los alumnos realizarán estiramientos de manera autónoma.</p>	
<p>OBSERVACIONES:</p> <p>El docente irá pasando por las estaciones y colaborando con los alumnos en el diseño de sus ejercicios.</p>	



SESIÓN 6

<i>SESIÓN N.º: 6</i>		<i>UNIDAD DIDÁCTICA:</i> Átame si puedes	
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar recursos técnicos aprendidos. • Conocer las medidas de seguridad necesarias para la práctica de este deporte. • Trabajar con los compañeros mostrando actitudes de autosuperación y respeto. • Aceptar y respetar la condición física propia, así como la de sus compañeros. • Realizar fases de activación y relajación de manera autónoma. 			
<i>COMPETENCIAS BÁSICAS:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender • Competencias sociales y cívicas • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • Competencia digital 			
<i>TÉCNICAS</i>	<i>ESTILOS</i>	<i>ESTRATEGIAS</i>	
Grupos de niveles	Resolución de problemas	Global	
<i>RECURSOS</i>			
<i>Espaciales</i>	<i>Materiales</i>	<i>Humanos</i>	
Pabellón	Espalderas, cintas de colores, fichas de observación.	Profesor de EF	
<i>DIVERSIDAD:</i>		<i>TRANSVERSALIDAD</i>	
1. Los alumnos lesionados no podrán realizar esta sesión, ayudarán al profesor en la recogida del material y dando feedback a compañeros.		Libertades y derechos humanos Igualdad de género Justicia	

<p>2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada seguirán el punto explicado en atención a la diversidad.</p> <p>3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.</p>	<p>Conciencia de medio ambiente</p> <p>Motivación personal</p> <p>Autonomía y autodeterminación</p>
<p><i>Actividades de aprendizaje</i></p>	<p><i>GRÁFICOS</i></p>
<p><i>Calentamiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento autónomo en grupos de 5-6 	
<p><i>Parte Principal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Usaremos las espalderas para crear las vías de Boulder ➤ Con cinta americana, se marcarán los posibles agarres. ➤ La cinta americana irá por colores en función de la dificultad de la vía. Doble banda marcará donde empiezan las manos. ➤ Los alumnos irán eligiendo las vías a realizar en función de su nivel. ➤ Rellenarán una ficha individual marcando las vías intentadas y las vías conseguidas 	 
<p><i>Vuelta a la calma</i></p> <p>Los alumnos realizarán estiramientos de manera autónoma.</p>	
<p><i>OBSERVACIONES:</i></p>	

SESIÓN 7

<i>SESIÓN N.º: 7</i>	<i>UNIDAD DIDÁCTICA:</i> Átame si puedes	
<p><i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar recursos técnicos aprendidos. • Conocer las medidas de seguridad necesarias para la práctica de este deporte. • Trabajar con los compañeros mostrando actitudes de autosuperación y respeto. • Aceptar y respetar la condición física propia, así como la de sus compañeros. • Realizar fases de activación y relajación de manera autónoma. <p><i>COMPETENCIAS BÁSICAS:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender • Competencias sociales y cívicas • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • Competencia digital 		
<i>TÉCNICAS</i> Grupos de niveles	<i>ESTILOS</i> Resolución de problemas	<i>ESTRATEGIAS</i> Global
<i>RECURSOS</i>		
<i>Espaciales</i> Rocódromo Xclimb Madrid	<i>Materiales</i> Autorización firmada Anexo 4	<i>Humanos</i> Profesor de EF Personal Xclimb Profesor de apoyo
<i>DIVERSIDAD:</i> 1. Los alumnos lesionados no podrán realizar esta sesión, ayudarán a los compañeros aportando feedbacks.		<i>TRANSVERSALIDAD</i> Libertades y derechos humanos Igualdad de género Justicia

<p>2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada seguirán el punto explicado en atención a la diversidad.</p> <p>3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.</p>	<p>Conciencia de medio ambiente</p> <p>Motivación personal</p> <p>Autonomía y autodeterminación</p>
<p><i>Actividades de aprendizaje</i></p>	<p><i>GRÁFICOS</i></p>
<p><i>Calentamiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento autónomo en grupos de 5-6 	
<p><i>Parte Principal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se dividirá la clase en 2 subgrupos, uno irá a vías primero y el otro a Boulder, cuando estemos a mitad de la actividad, se intercambiarán. 	
<p><i>Vuelta a la calma</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos realizarán estiramientos de manera autónoma. 	<p><i>OBSERVACIONES:</i></p> <p>El personal del Xclimb serán los encargados de el montaje de las vías y el material que se utilizará en la sesión, así como de dar las explicaciones e indicaciones de seguridad.</p>

RECURSOS DIDÁCTICOS

Atendiendo a la clasificación de Heredia (2004) en relación con los recursos didácticos que utilizamos en nuestra UD, encontramos 3 categorías:

- **Recursos humanos:** en el caso de nuestra UD, los recursos humanos empleados serían el propio profesor de EF, el profesor de apoyo que acude a la sesión 7, técnico invitado de la FEDME y el personal del Xclimb que nos ayudará en la salida.
- **Recursos espaciales:** Durante el desarrollo de nuestra UD, los recursos espaciales del centro que utilizaremos será el aula, el pabellón. Recursos externos al centro encontramos el rocódromo de la sesión 7.
- **Recursos materiales:** Aquí encontramos todos los materiales que usaremos en nuestras sesiones durante el transcurso de la unidad: TRX, colchonetas, Fitballs, espaldera, bandas elásticas, balones medicinales, cuerdas, espalderas, bancos suecos y colchonetas. Además, dentro del material no específico de educación física contamos con: las fichas de observación, la autorización de la salida y el proyector.

INTRADISCIPLINARIEDAD

Esta Unidad didáctica la consideramos importante dentro de la programación ya que la escalada es uno de los contenidos más complicados de impartir en los centros educativos por la falta de medios. Aun así, aparecen reflejados en el curriculum y consideramos su relación directa con el entorno natural y los cuidados ambientales.

Del mismo modo, su incorporación como deporte olímpico ha hecho crecer la popularidad social de este deporte y de su práctica.

Esta unidad didáctica se encuentra precedida por la Unidad “Camino a Mordor”, en la que se trabajan diferentes contenidos sobre el respeto del medio ambiente y las prácticas de orientación en el entorno natural. Del mismo modo, se ven los contenidos relacionados con la mejora de la condición física personal y las medidas de seguridad necesarias para la práctica deportiva.

Del mismo modo, la Unidad que sigue es la de “llena tu pala de vida”, que incluye la autonomía a la hora de realizar las fases de activación y relajación que se han ido viendo durante esta unidad.

Para el correcto desarrollo de ésta y todas las Unidades Didácticas de la programación, se necesita un clima de trabajo de grupo positivo, valores integradores de respeto e igualdad entre compañeros, favoreciendo así la inclusión de todos ellos; por tanto, esta Unidad Didáctica se relaciona de forma directa con la UD 1; en la cual se realizan diferentes dinámica de grupo como herramienta motivadora para la creación de un clima de trabajo óptimo, respeto hacia los demás y cooperación entre compañeros transferible de forma directa al resto de Unidades Didácticas de la programación de aula.

TRATAMIENTO TRANSVERSAL

Como profesores del I.E.S. García Lorca, vemos la necesidad de que los alumnos adquieran actitudes y valores para la vida más allá de los contenidos curriculares, y por ello orientaremos el proceso de enseñanza a conseguir este objetivo.

Dentro de esta Unidad Didáctica, de una forma más concreta, abordaremos los siguientes contenidos transversales:

VALORES SOCIALES

- **Igualdad de género:** Para el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres, el curso académico será desarrollado desde la perspectiva de que ambos son igual de capaces para llevar a cabo todas las actividades, así como propiciando el trabajo cooperativo a partir de grupos mixtos en todas las sesiones de la UD en la que exista división por grupos. También se hará hincapié en que los alumnos no caigan en comentarios machistas a la hora de realizar las pruebas físicas y durante el desarrollo del resto de sesiones.
- **Justicia y Fair-play:** A través de actitudes de respeto hacia las normas, reglas, y figuras reguladoras de estas, en los deportes desarrollados durante la programación; así como a través del Fair-play, fomentaremos en los alumnos la apropiación de la autoconciencia sobre justicia, apuntar bien los tiempos para que la experiencia sea lo más verídica posible, y que sus compañeros sepan sus resultados de una forma fiable.
- **Integración multicultural y trabajo en equipo:** Fomentando la inclusión de todos los alumnos independientemente de su procedencia, y beneficiándonos de

la diversidad cultural existente en las clases. Del mismo modo se incidirá en el trabajo cooperativo con el fin de poder llevar los valores que desarrollan mediante ese tipo de trabajo para la vida diaria.

VALORES INDIVIDUALES:

- **Motivación personal:** A partir del desarrollo de actividades que busquen el interés de los alumnos en superarse día a día, alcanzando de esta manera las metas que se propongan. A partir de saber sus resultados y cómo mejorarlos, esto les ayudará a querer superarse y mejorar su forma física, como la de las personas de su entorno.
- **Autonomía y autodeterminación:** Estos valores se llevarán a cabo mediante actividades que lleven al alumno a pensar por sí mismo, desarrollando a partir de la competencia de aprender a aprender su capacidad de reflexión y su iniciativa personal, como los trabajos de resolución de problemas y descubrimiento guiado de las sesiones 6 y 7, así como en el Phillips 66 de la sesión número 2.

ATENCION A LA DIVERSIDAD

Dentro del grupo de 4º de ESO C, como en todos los cursos a nivel escolar, existen una serie de características del alumnado que influyen de una manera directa sobre el ritmo de aprendizaje, y el ritmo de adquisición de los contenidos propuestos. El docente debe estar preparado para este tipo de influencias que pueden variar el programa que tiene preparado, y debe ser capaz de cambiar o innovar en diferentes ámbitos con el fin de que el aprendizaje continúe siendo lo más completo posible para toda la clase. Es por ello por lo que este apartado de atención a la diversidad toma mucho protagonismo en esta asignatura, y la tendremos en cuenta durante el desarrollo del curso académico completo.

Como ya concretamos durante el apartado de Diversidad de la Programación de Aula, la Ley Orgánica 8/2013, de diciembre, hemos de prestar especial atención a los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo. En algunos de los casos de esta clase, será necesario el apoyo educativo mediante una serie de concesiones, pero no se realizarán modificaciones significativas del currículum. Dentro de los casos que pudiesen acontecer durante esta Unidad Didáctica encontramos:

- Alumnos que **por ausencia o falta de ropa deportiva** adecuada no estén en condiciones sociales de llevar a cabo las actividades físicas propuestas.
- Alumnos que **no vengán a clase** sin una justificación fiable y por escrito
- Alumnos que **por prescripción médica** se encuentren en incapacidad temporal o total durante las sesiones, ya estén lesionados o enfermos.

En caso de que ocurran este tipo de circunstancias, los alumnos que las cometan o sufran seguirán las pautas mostradas en el apartado de Atención a la diversidad de la programación de Aula en cuanto al feedback, motivación, ayudas con la toma de tiempos y frecuencia cardiaca y ayudas en el material. Por otro lado, en caso de que se den las dos primeras circunstancias, seguirán así mismo las sanciones especificadas en dicho apartado.

EVALUACIÓN

En el desarrollo de esta Unidad Didáctica, correspondiendo con lo explicado en el apartado de evaluación de la programación de aula, el alumno será evaluado según los criterios que especificamos a continuación:

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Para evaluar el proceso de esta Unidad Didáctica, nos centraremos en unos criterios de acuerdo con los criterios desarrollados en el apartado de evaluación de la programación de aula y verificaremos si estos se cumplen o no.

Los criterios de evaluación que se tendrán en cuenta durante esta unidad didáctica son los siguientes:

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

- 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.

<i>CRITERIOS EVALUACIÓN</i>	<i>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</i>
<p>1.- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>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.</p> <p>1.2. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>1. 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</p>	<p>2.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos</p> <p>2.2. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente</p>
<p>2. 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.</p>	<p>3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>
<p>3. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar,</p>	<p>4.1 Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la</p>

seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 4.2 Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
--	---

Criterios de Calificación:

- **SABER 30%**
- Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre →15%
- Reflexiones en el diario de campo → 15%
- **SABER HACER 40%**
- Calificación de las vías intentadas/conseguidas en la sesión 6→ 30%
- Trabajo y prueba de nudos 10%
- **SABER SER 30%**
- Comportamiento adecuado en las clases → 10%
- Disposición activa en la práctica → 10%
- Puntualidad y asistencia → 5%
- Respeto hacia los compañeros, el profesor y el material → 5%

Tipos de evaluación

Heteroevaluación por parte del profesor: tanto en la parte actitudinal a través de la escala de valoración ordinal, como en la parte conceptual, a partir de la actividad de síntesis del final de trimestre.

Autoevaluación: a partir de la escala de valoración descriptiva que le entregaremos a los alumnos, evaluarán su propio trabajo sobre las vías intentadas y conseguidas.

Instrumentos de evaluación

Para Campos (2010) citado en González y Campos (2014), la observación es la forma a partir de la cual el docente de EF es capaz de evaluar el ámbito afectivo y social de sus

alumnos durante las clases, su comportamiento e interés, así como la adquisición de las competencias.

- **Cuaderno de campo:** en el se irán reflejando las actividades y conocimientos que consideren más relevantes como por ejemplo los tipos de nudos aprendidos y sus utilidades, la clasificación de las vías según dificultad o propuestas de ejercicios para el fortalecimiento de determinados grupos musculares.
- **Escala de valoración ordinal:** esta escala la utilizaremos para evaluar las elecciones de los alumnos en la creación de ejercicios físicos para la mejora de la condición en escalada. Del mismo modo evaluaremos sus capacidades en función de las fichas de observación recogidas en la sesión 6.
- **Escala de valoración descriptiva:** Con esta evaluación perseguimos que los alumnos sean conscientes, por un lado, de si sus compañeros han adquirido los aprendizajes suficientes, así como las posibles mejoras para dirigir una sesión relacionada con la capacidad física básica correspondiente.

CONCLUSIÓN

Esperamos que esta UD sirva como guía y referencia clara a la hora de aplicar los contenidos de la escalda. Pretende en su mayoría presentar el deporte de una manera diferente y aplicada al a la realidad escolar de muchos de los centros que no cuentan con las instalaciones más ideales para la práctica de este deporte.

Del mismo modo, esperamos que el proceso de enseñanza aprendizaje resulte significativo en nuestro alumno y poder seguir impartiendo contenidos de esta manera.

ANEXO 8: UD 6

<p><i>Título UD 6:</i> Llena tu pala de vida</p>	<p><i>Nivel Educativo:</i> 4º ESO</p>	<p><i>Grupo:</i> C</p>
<p><i>N.º de sesiones:</i> 8</p>	<p><i>Ubicación en el trimestre:</i> Del 02/03/21 al 25/03/21</p>	
<p><i>Objetivo didácticos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el reglamento y las medidas de seguridad del Pádel. • Perfeccionar los componentes técnico-tácticos del pádel, así como manejar correctamente la pala y conocer las empuñaduras básicas. • Poner en práctica las acciones técnico-tácticas en situación de competición. • Fomentar el compañerismo, respeto e igualdad a través del pádel y potenciar la participación e implicación de todos los alumnos. • Diseñar y poner en práctica ejercicios que ayuden a mejorar los golpes básicos del pádel. 		
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender. • Competencias sociales y cívicas. • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 		
<p><i>Contenidos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reglamento, historia y medidas de seguridad del pádel. • Perfeccionamiento de las acciones técnicas de pádel. • Diseño y práctica de actividades que mejoren el aprendizaje de los componentes técnico-tácticos del pádel • Trabajo en equipo y respeto hacia los adversarios y compañeros. • Medidas de seguridad y prevención de lesiones. 		
<p><i>Intervención didáctica</i></p> <p><i>Métodos de enseñanza:</i> Deductivo e inductivo</p> <p><i>Técnicas de enseñanza:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Instrucción directa ➤ Indagación <p><i>Estilos de enseñanza:</i></p>		

- **Reproductivos:** asignación de tareas y enseñanza recíproca.
- **Productivos:** descubrimiento guiado y resolución de problemas

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global y analítica

Canales de comunicación

Visual, auditivo y kinestésico

Feedback

- **Según destinatario:** individual, grupal y masivo.
- **Según momento:** inmediato y retrasado.
- **Según intención:** evaluativo, prescriptivo, explicativo, afectivo e interrogativo.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de motivación: Video de recopilación de fragmentos de partidos profesionales, en los que se muestran las mejores jugadas, pases y puntos del momento.

Actividades de desarrollo: con estas actividades vamos a fomentar el aprendizaje de los alumnos, serán las más utilizadas y nos permitirán alcanzar los objetivos y contenidos de la UD.

Actividades de consolidación: en los partidos de final de sesión se hará hincapié en aquellos aspectos tratados durante cada una de las clases.

Actividades de síntesis: Al principio de cada sesión, menos de la primera, se hará un breve ejercicio de recuerdo de lo que se dio en la clase anterior.

Actividades complementarias y conexión con actividades extraescolares

Aquellos alumnos que lo deseen podrán asistir a un curso de pádel básico impartido en el centro deportivo municipal cercano al centro que se imparte en Semana Santa

Recursos

Espaciales:

Pabellón

Pista polideportiva

Pistas de Pádel del CDM

Materiales:

30 palas de pádel, pelotas de pádel, setas y conos, proyector, fichas de observación

Tratamiento transversal

Libertades y derechos humanos

Igualdad de género

Justicia y Fair-play

Integración multicultural y trabajo cooperativo

Conciencia de medio ambiente

Motivación personal

Atención a la diversidad

1. Los alumnos lesionados llevarán a cabo las actividades que puedan realizar según su lesión. En el caso de las actividades que no puedan realizar, ayudarán al profesor a la puesta y recogida de los materiales, y ayudarán con el feedback y motivación de sus compañeros.
2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados conforme al apartado de atención a la diversidad, y realizarán las sesiones de la misma manera.
3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.

Evaluación

Criterios de evaluación:

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

Estándares de aprendizaje

- 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- 1.2. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

<p>2. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>2.1 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</p> <p>2.2 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>3. Diseñar y poner en práctica ejercicios que ayuden a la mejor asimilación de aspectos técnico-tácticos del pádel.</p>	<p>3.1. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>3.2. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>3.3. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p><i>Criterios de calificación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • SABER 30%: <ul style="list-style-type: none"> *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre → 15% *Diario de campo → 15% • SABER HACER 40% <ul style="list-style-type: none"> *Diseño y ejecución por grupos de un ejercicio que ayude a la mejora de una técnica o táctica concreta que les será asignada. → 20% *Habilidades y destrezas mostradas en el pádel. → 20% • SABER SER 30% <ul style="list-style-type: none"> *Comportamiento adecuado y disposición activa ante la práctica. → 10% *Reflexiones personales recopiladas en el diario de campo → 10% *Puntualidad y asistencia. → 5% *Respeto hacia compañeros, profesor y material. → 5% 	

Instrumentos:

Escala de valoración descriptiva.

Cuaderno de campo

Escala de valoración ordinal

Tipos:

Heteroevaluación del profesor: valorará los contenidos conceptuales y actitudinales a través de una escala de valoración ordinal y del cuaderno de campo en el que irá anotando lo que ocurre en las sesiones.

Autoevaluación de los alumnos: evaluarán sus habilidades, destrezas y progreso al final de la UD, a través de una escala de valoración descriptiva aportada por el profesor.

Coevaluación: Se evaluarán entre grupos el diseño de ejercicios que ayuden a la mejora de una técnica o táctica concreta. Esto lo harán a través de una escala de valoración descriptiva

ANEXO 9: UD 7

<i>Título UD 7:</i>	<i>Nivel Educativo:</i>	<i>Grupo:</i>
Citius, Altius, Fortius	4º ESO	C
<i>N.º de sesiones:</i>	<i>Ubicación en el trimestre:</i>	
7	06/04/2021 27/04/2021	
<i>Objetivos didácticos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las diferentes manifestaciones de la fuerza y la resistencia. • Analizar los rangos óptimos de entrenamiento para la mejora de la salud. • Experimentar la influencia de las distancias en el rendimiento de la resistencia. • Enfocar el entrenamiento de fuerza a la prevención de lesiones. • Comprobar las mejoras del programa de Actividad física elaborado durante la U, D, “Trust the Process”. • Respetar las capacidades físicas individuales y de los compañeros y desarrollar actitudes de motivación y superación personal. 		
<i>Competencias clave:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia digital. • Aprender a aprender. • Competencias sociales y cívicas. • Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 		
<i>Contenidos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de fuerza y resistencia. • Métodos de entrenamiento de la fuerza y la resistencia. • Morfología del tejido muscular, óseo y tendinoso, y su relación con fuerza y resistencia. • Prevención de lesiones mediante el desarrollo adecuado de la flexibilidad. • Técnica de carrera. • Yoga como herramienta para el desarrollo de la flexibilidad y la recuperación muscular. 		
<i>Intervención didáctica</i>		

Métodos de enseñanza:

Deductivo e inductivo

Técnicas de enseñanza:

- Instrucción directa

Estilos de enseñanza:

- **Reproductivos:** asignación de tareas, enseñanza recíproca y trabajo por grupos de intereses o niveles.

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global y analítica

Canales de comunicación

Visual, auditivo y kinestésico

Feedback

- **Según destinatario:** individual y grupal.
- **Según momento:** concurrente y terminal.
- **Según intención:** explicativo, afectivo e interrogativo

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de motivación: videos de los alumnos en ejercicios básicos al principio del curso comparando con los de ahora.

Actividades de iniciación: se realizará una prueba inicial para comprobar la condición física de las cualidades de fuerza y resistencia.

Actividades de desarrollo: con estas actividades vamos a fomentar el aprendizaje de los alumnos, serán las más utilizadas y nos permitirán alcanzar los objetivos y contenidos de la UD.

Actividades de consolidación: en cada una de las sesiones, se realizarán momentos de reflexión donde los alumnos podrán expresar sus impresiones, inquietudes y preguntas sobre los contenidos de la clase.

Actividades de síntesis: diario reflexivo del alumno en el que incluirá información teórica, observaciones y conclusiones de las clases.

Recursos Espaciales

Pista polideportiva y pabellón

Materiales

10 tacos de salida, 30 gomas elásticas, 15 Fitballs, 30 esterillas, 8 colchonetas, 10 balones medicinales, fichas de observación, móviles y proyector.

Tratamiento transversal

Libertades y derechos humanos

Igualdad de género

Integración multicultural y trabajo cooperativo

Conciencia de medio ambiente

Motivación personal

Intradisciplinariedad

Mantiene relación con la segunda UD del curso y con la cuarta, ambas orientadas a la mejora de la condición física y a su práctica habitual de la misma fuera del aula.

Atención a la diversidad

1. Los alumnos lesionados llevarán a cabo las actividades que puedan realizar según su lesión. En el caso de las actividades que no puedan realizar, ayudarán al profesor a la puesta y recogida de los materiales, y ayudarán con el feedback y motivación de sus compañeros.
2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados conforme al apartado de atención a la diversidad, y no podrán realizar las sesiones por su seguridad.
3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.

Evaluación

<p style="text-align: center;"><i>Criterios de evaluación</i></p> <p>4. 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.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Estándares de aprendizaje</i></p> <p>1.2 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>1.3 Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>1.4 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.</p>
<p>2 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.</p>	<p>2.2 Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>2.3 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>
<p><i>Criterios de calificación</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • SABER 30%: <ul style="list-style-type: none"> *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre →15% *Diario de campo → 15% • SABER HACER 40% <ul style="list-style-type: none"> *Habilidades y destrezas demostradas en las actividades realizadas. → 40% • SABER SER 30% <ul style="list-style-type: none"> *Comportamiento adecuado y disposición activa ante la práctica. → 10% 	

*Reflexiones personales recopiladas en el diario de campo → 10%

*Puntualidad y asistencia. → 5%

*Respeto hacia compañeros, profesor y material. → 5%

Instrumentos:

Registros anecdóticos y de acontecimientos,

Test de velocidad y flexibilidad (evaluación inicial).

Tipos

Heteroevaluación por parte del profesor: a través de la escala de valoración ordinal, tanto en conceptuales como procedimentales y actitudinales.

ANEXO 10: UD 8

<i>Título UD 8:</i>	<i>Nivel Educativo:</i>	<i>Grupo:</i>
Golpea y Remata.	4º ESO	C
<i>N.º de sesiones:</i>	<i>Ubicación en el trimestre:</i>	
7	29/04/2021 al 25/05/2021	
<i>Objetivos didácticos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar correctamente la técnica de voleibol en situaciones de juego. • Conocer el reglamento y las gesto formas del voleibol. • Adecuar la ejecución técnico-táctica en función del rol en el equipo. • Aprender diferentes disposiciones tácticas en defensa y ataque. • Poner en práctica las acciones técnico-tácticas en situación de competición. • Potenciar la participación e implicación de todos los alumnos. • Motivar hacia la práctica del voleibol fuera del horario escolar. 		
<i>Competencias clave:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia digital. • Aprender a aprender. • Competencias sociales y cívicas. • Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 		
<i>Contenidos:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de voleibol: saque, remate, recepción y bloqueo. • Táctica de voleibol: 0:6 y 2:4 • Reglamento y gestoformas de voleibol. • Competición de voleibol. • Trabajo en equipo y respeto hacia los adversarios y compañeros. • Medidas de seguridad y prevención de lesiones en el voleibol. 		
<i>Intervención didáctica</i>		
<i>Métodos de enseñanza:</i>		
Deductivo e inductivo		

Técnicas de enseñanza:

- ✓ Instrucción directa.
- Indagación.

Estilos de enseñanza:

- **Reproductivos:** asignación de tareas, enseñanza recíproca.
- **Productivos:** descubrimiento guiado.

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global y analítica

Canales de comunicación

Auditivo, visual y kinestésico.

Feedback

- **Según destinatario:** individual y grupal.
- **Según momento:** inmediato y retrasado.
- **Según intención:** evaluativo, prescriptivo, explicativo, afectivo e interrogativo.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de iniciación: los alumnos realizarán grabaciones de vídeo de cada una de las acciones técnicas que se desarrollarán.

Actividades de desarrollo: con estas actividades vamos a fomentar el aprendizaje de los alumnos, serán las más utilizadas y nos permitirán alcanzar los objetivos y contenidos de la UD.

Actividades de consolidación: en los partidos de final de sesión se hará hincapié en aquellos aspectos tratados durante cada una de las sesiones.

Actividades de síntesis: los alumnos realizarán otra grabación de las técnicas aprendidas, mostrando el progreso y la mejora respecto a las del inicio de la UD.

Actividades complementarias y conexión con actividades extraescolares

Durante los recreos, se organizará un torneo de diferentes deportes en modalidad 3vs3, el voleibol será uno de ellos.

Recursos Espaciales

Pista polideportiva y pabellón.

Materiales

30 balones de voleibol y otros, 3 redes, 6 postes, conos, móviles y fichas de observación.

Tratamiento transversal

Libertades y derechos humanos

Igualdad de género

Justicia y Fair-play

Integración multicultural y trabajo cooperativo

Conciencia de medio ambiente

Motivación personal

Atención a la diversidad

1. Los alumnos lesionados llevarán a cabo las actividades que puedan realizar según su lesión. En el caso de las actividades que no puedan realizar, ayudarán al profesor a la puesta y recogida de los materiales, y ayudarán con el feedback y motivación de sus compañeros.
2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados conforme al apartado de atención a la diversidad, y realizarán las sesiones de la misma manera.
3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad.

Evaluación

<p style="text-align: center;"><i>Criterios de evaluación</i></p> <p>1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades propuestas de voleibol</p>	<p style="text-align: center;"><i>Estándares de aprendizaje</i></p> <p>1.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>1.2 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de estas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>
<p>2. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>2.1 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</p> <p>2.2 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>3. Colaborar en la planificación y en la organización de torneos deportivos de voleibol tomando las medidas necesarias y previniendo con antelación posibles complicaciones</p>	<p>3.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales</p> <p>3.2 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Criterios de calificación</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • SABER 30%: <ul style="list-style-type: none"> *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre →15% *Diario de campo → 15% 	

- **SABER HACER 40%**
 - *Correcciones de la ejecución técnica en los vídeos. → 20%
 - *Aplicación práctica del reglamento y gestoformas. → 10%
 - *Ejecución de las tácticas aprendidas en situaciones de partido → 10%
- **SABER SER 30%**
 - *Comportamiento adecuado y disposición activa ante la práctica. → 10%
 - *Reflexiones personales recopiladas en el diario de campo → 10%
 - *Puntualidad y asistencia. → 5%
 - *Respeto hacia compañeros, profesor y material. → 5%

Instrumentos:

Escala de valoración descriptiva e informes.

Tipos

Heteroevaluación del profesor: valorará los contenidos tácticos, actitudinales y el trabajo teórico.

Autoevaluación: los alumnos evaluarán sus acciones técnicas a través de los vídeos.

Observaciones y reflexiones

Puesto que en cursos anteriores los contenidos técnicos de toque de dedos y pase de antebrazos ya han sido abordados, en esta unidad nos centraremos más en el resto de las acciones técnicas. Utilizaremos el trabajo cooperativo a través de la herramienta TGT (Team Games Tournaments) para abordar los partidos que se realizarán al final de cada sesión.

ANEXO 11: UD 9

<p><i>Título UD 9:</i></p> <p>Patinando voy, patinando vengo</p>	<p><i>Nivel Educativo:</i></p> <p>4º ESO</p>	<p><i>Grupo:</i></p> <p>C</p>
<p><i>Nº de sesiones:</i></p> <p>5</p>	<p><i>Ubicación en el trimestre:</i></p> <p>27/05/2021-14/06/2021</p>	
<p><i>Objetivo didácticos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a desenvolverse con los patines y los demás medios. • Perfeccionar las habilidades de desplazamiento sobre ruedas • Poner en práctica las destrezas de movilidad en competiciones. • Fomentar el compañerismo, respeto e igualdad a través del patinaje y potenciar la participación e implicación de todos los alumnos. • Diseñar y poner en práctica ejercicios que ayuden a la mejor asimilación de aspectos de desplazamientos y seguridad. 		
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia de aprender a aprender. • Competencias sociales y cívicas. • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 		
<p><i>Contenidos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Patinaje sobre ruedas, skateboard y longboard. • Perfeccionamiento de las acciones técnicas de desplazamiento. • Diseño y práctica de actividades que mejoren el aprendizaje de los componentes propuestos. • Trabajo en equipo y respeto hacia los adversarios y compañeros. • Medidas de seguridad y prevención de lesiones. 		
<p><i>Intervención didáctica</i></p> <p><i>Métodos de enseñanza:</i></p> <p>Deductivo e inductivo</p> <p><i>Técnicas de enseñanza:</i></p>		

✓ Instrucción directa

➤ Indagación

Estilos de enseñanza:

- **Reproductivos:** asignación de tareas y enseñanza recíproca.
- **Productivos:** descubrimiento guiado y resolución de problemas

Estrategias en la práctica de enseñanza

Global y analítica

Canales de comunicación

Visual, auditivo y kinestésico

Feedback

- **Según destinatario:** individual, grupal y masivo.
- **Según momento:** inmediato y retrasado.
- **Según intención:** evaluativo, prescriptivo, explicativo, afectivo e interrogativo.

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Tipos de actividades

Actividades de motivación: Video de recopilación de fragmentos de competiciones y de trucos acrobáticos.

Actividades de desarrollo: con estas actividades vamos a fomentar el aprendizaje de los alumnos, serán las más utilizadas y nos permitirán alcanzar los objetivos y contenidos de la UD.

Actividades de consolidación: pequeñas carreras de relevos con distintos componentes según el implemento usado.

Actividades de síntesis: Al principio de cada sesión, menos de la primera, se hará un breve ejercicio de recuerdo de lo que se dio en la clase anterior.

Recursos

Espaciales:

Pabellón

Pista polideportiva

<i>Materiales:</i>	
20 pares de patines, 8 tablas de skate, 8 tablas de longboard, conos, aros, pelotas pequeñas, proyector, fichas de observación	
<i>Tratamiento transversal</i>	
Libertades y derechos humanos Igualdad de género Justicia y Fair-play Integración multicultural y trabajo cooperativo Conciencia de medio ambiente Motivación personal	
<i>Atención a la diversidad</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Los alumnos lesionados llevarán a cabo las actividades que puedan realizar según su lesión. En el caso de las actividades que no puedan realizar, ayudarán al profesor a la puesta y recogida de los materiales, y ayudarán con el feedback y motivación de sus compañeros. 2. Los alumnos que no traigan la vestimenta adecuada serán sancionados conforme al apartado de atención a la diversidad, y realizarán las sesiones de la misma manera. 3. Los alumnos que no acudan a la sesión seguirán el procedimiento explicado en el apartado de atención a la diversidad. 	
<i>Evaluación</i>	
<i>Criterios de evaluación:</i>	<i>Estándares de aprendizaje</i>
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

<p>2. 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.</p>	<p>2.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física</p> <p>2.2 Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable</p>
<p>3. Diseñar y poner en práctica ejercicios que ayuden a la mejor asimilación de desplazamientos en skate, patines y longboard.</p>	<p>3.1 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>

Criterios de calificación:

- **SABER 30%:**
 - *Conocimientos plasmados en la actividad de síntesis del final de trimestre →15%
 - *Diario de campo → 15%
- **SABER HACER 40%**
 - *Diseño y ejecución por grupos de un ejercicio que ayude a la mejora de una técnica o táctica concreta que les será asignada. → 20%
 - *Habilidades y destrezas mostradas en desplazamientos. → 20%
- **SABER SER 30%**
 - *Comportamiento adecuado y disposición activa ante la práctica. → 10%
 - *Reflexiones personales recopiladas en el diario de campo →10%
 - *Puntualidad y asistencia. → 5%
 - *Respeto hacia compañeros, profesor y material. → 5%

Instrumentos:

Escala de valoración descriptiva.
Cuaderno de campo.

Escala de valoración ordinal.

Tipos:

Heteroevaluación del profesor: valorará los contenidos conceptuales y actitudinales a través de una escala de valoración ordinal y del cuaderno de campo en el que irá anotando lo que ocurre en las sesiones.

Autoevaluación de los alumnos: evaluarán sus habilidades, destrezas y progreso al final de la UD, a través de una escala de valoración descriptiva aportada por el profesor.

Coevaluación: Se evaluarán entre grupos el diseño de ejercicios que ayuden a la mejora de una técnica o táctica concreta. Esto lo harán a través de una escala de valoración descriptiva

ANEXO 12: Autorización UD 4

Estimados Padres:

El próximo 1 de junio los alumnos de 4º de ESO realizarán una actividad de orientación en la Sierra de Guadarrama situada entre las sierras de Gredos y de Ayllón. El horario de la actividad será de 11 a 14:30 horas. Los alumnos irán acompañados por tres profesores docentes del centro y, además, allí estarán monitores de la empresa EMAM.

El autocar saldrá del centro aproximadamente a las 9:30 y su hora de regreso está prevista que llegue a las 16 horas. Los alumnos realizarán actividades relacionadas con la orientación como aprender a moverse e identificar su posición en un mapa, así como conocer los principios de seguridad y conservación del entorno natural.

Se recomienda que los alumnos lleven ropa deportiva y abrigo, calzado adecuado para la montaña, cantimplora, comida, así como ropa de cambio por si las condiciones climatológicas no son las mejores.

El precio de la Actividad será de 15 euros.

Dº _____ con DNI: _____ autoriza
a para realizar la actividad programada para el día
1/6/2021

Fdo.:

Fecha:

ANEXO 13: Autorización UD 5

Estimados Padres:

El próximo 1 de junio los alumnos de 1º Bachillerato realizarán una actividad de Escalada en el Rocódromo situado en el centro comercial XMadrid, Alcorcón. El horario de la actividad será de 10 a 14:30 horas. Los alumnos irán acompañados por dos profesores docentes del centro, además allí estarán monitores de la empresa XClimb. El autocar saldrá del centro aproximadamente a las 9:30 y su hora de regreso está prevista que llegue al centro a las 15 horas. Los alumnos realizarán actividades relacionadas con la escalada y las modalidades vías y Boulder, así como de los nudos y las medidas de seguridad necesarias para la práctica de este deporte.

Se recomienda que los alumnos lleven ropa deportiva, calzado cómodo, cantimplora y algo de comida para la pausa que tendremos a mitad de la actividad.

El precio de la Actividad será de 10 euros.

Dº _____ con DNI: _____ autoriza
a para realizar la actividad programada para el día
1/6/2021

Fdo.:

Fecha:

ANEXO 14: Ficha de evaluación docente

FICHA DE EVALUACIÓN DOCENTE				
	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
¿Se han realizado las explicaciones y demostraciones con claridad?				
¿El contenido impartido durante el año ha sido correcto en consonancia con los contenidos aprendidos con los años anteriores?				
¿Se han cumplido las expectativas sobre la asignatura que tenías al inicio del curso?				
¿El profesor ha sabido resolver problemas que han surgido en las clases?				
¿Has sabido aplicar los conocimientos teóricos de la asignatura a tu vida cotidiana?				
OBSERVACIONES:				