



# TRABAJO FIN DE MÁSTER

## PROGRAMACIÓN DE AULA:

### 1º Bachillerato

**Máster Universitario en Formación del Profesorado ESO, BACH, FP  
y Enseñanza de Idiomas Especialidad en Educación Física**  
**Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud**



**AUTOR: JUAN PEDRO AYLAGAS DE DIAGO**

**TUTOR: DR. JUAN CARLOS LUIS PASCUAL**

**Alcalá de Henares, a 9 de junio de 2019**

## ÍNDICE

---

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	JUSTIFICACIÓN.....	3
3.	ANÁLISIS DE LA REALIDAD DEL CENTRO Y DE SU ENTORNO.....	4
4.	CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO .....	6
4.1	Etapas educativas.....	6
4.2	Características específicas del grupo-clase:.....	7
5.	OBJETIVOS GENERALES .....	8
5.1	Objetivos y jerarquización horizontal.....	8
5.2	Objetivos generales de etapa.....	8
5.3	Objetivos del tercer nivel de concreción curricular .....	9
5.4	Objetivos y jerarquización vertical .....	11
6.	COMPETENCIAS CLAVE .....	13
7.	CONTENIDOS.....	18
8.	TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.....	22
9.	INTERVENCIÓN DIDÁCTICA/METODOLOGÍA.....	25
10.	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.....	32
11.	RECURSOS DIDÁCTICOS .....	34
12.	INTERDISCIPLINARIEDAD E INTRADISCIPLINARIEDAD.....	36
13.	TRATAMIENTO TRANSVERSAL .....	39
14.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	40
15.	EVALUACIÓN.....	44
16.	INNOVACIÓN EDUCATIVA.....	54
18.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
ANEXOS.....		60
a.	ANEXO I (UNIDAD DIDÁCTICA “Breath&Relax”).....	60
1.	Introducción: “Breath&Relax” .....	60
2.	Objetivos.....	61
3.	Competencias clave .....	62
4.	Contenidos.....	63
5.	Metodología.....	64
6.	Actividades de enseñanza aprendizaje .....	66
7.	Temporalización .....	67
8.	Recursos didácticos .....	69
9.	Relaciones con la Unidad Didáctica.....	70

9.1 Interdisciplinarietà	70
9.2 Intradisciplinarietà	71
9.3 Tratamiento transversal	71
10. Atención a la diversidad	72
10.1 Alumna hipertensa leve	73
10.2 Alumno sin ropa deportiva	75
10.3 Alumno con absentismo escolar puntual	76
10.4 Alumno lesionado	76
11. Evaluación	77
12. Innovación educativa	82
13. Sesiones	84
b. ANEXO II	107
c. ANEXO III	109
d. ANEXO IV	110
e. ANEXO V	112
f. ANEXO VI	113
g. ANEXO VII	114
h. ANEXO VIII	115
i. ANEXO IX	116
j. ANEXO X	118
k. ANEXO XI	120
l. ANEXO XII	120
m. ANEXO XIII	122
n. ANEXO XIV	123
o. ANEXO XV	124
p. ANEXO XVI	125
q. ANEXO XVII	126
r. ANEXO XVIII	127
s. ANEXO XIX	128
t. ANEXO XX	129
u. ANEXO XXI	130

## 1. INTRODUCCIÓN

---

Una programación de aula es el conjunto de acciones de planificación y desarrollo mediante las cuales se transforman las intenciones educativas más generales en propuestas didácticas concretas, referidas a un grupo de alumnos específico para un ciclo o curso determinado, que permitan alcanzar los objetivos previstos en cada grupo, atendiendo a la diversidad de los alumnos. Constituye el tercer nivel de concreción curricular.

La programación de aula ha de apasionar, emocionar realmente a los niños, respetar y responder a sus intereses y sus necesidades, tiene que ser fascinante para los maestros/as y responder por tanto a los intereses también de éste, que es quien diseña y la lleva a la práctica, debe respetar de igual forma los ritmos individuales y de desarrollo evolutivos de los niños, partir de los conocimientos previos de éstos, estimular la autonomía, la acción, el pensamiento creativo, propiciar actividades que admitan una gran variedad de respuesta, favorecer las acciones individuales y los diferentes tipos de agrupaciones, ampliar los conocimientos, las experiencias, actitudes y los hábitos ya adquiridos (Sánchez-Bañuelos & Fernández, 2003).

La programación de aula está dirigida al alumnado de 1º de Bachillerato A de la modalidad de Ciencias Tecnológicas del Instituto de Educación Secundaria Antonio Machado de Alcalá de Henares en la Comunidad Autónoma de Madrid durante el curso académico 2018-2019.

La programación realizada para el curso 2018-2019 para 1º de Bachillerato se centra en la siguiente legislación:

- *Ley Orgánica 8/2013.*
- *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre.*
- *DECRETO 52/2015, de 21 de mayo*
- *Orden ECD/1361/2015*

La ley en la que se ha basado la programación es la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre en la cual se recogen las mejoras en cuanto a la calidad educativa, así como los documentos adjuntos.

En base a todo esto se ha elaborado una programación que desarrolle el currículo educativo y que reúna los requisitos recogidos en la ley, basado en las posibilidades que el propio centro educativo ofrece, obteniendo con ellos una programación adaptada y adecuada a los alumnos del centro siempre en base a la legislación y los criterios de calidad.

Es muy importante a la hora de desempeñar esta tarea realizarlo desde una visión global que integre al propio centro educativo y su entorno, ya que solo teniendo en cuenta este enfoque integral lograremos desarrollar una programación que responda de una manera efectiva a las demandas. Esto ha de incluir por tanto como se ha mencionado anteriormente al propio centro, pero también al entorno en el que el propio centro se encuentra y al propio alumnado, y partiendo de ello establecer los objetivos generales, competencias clave y contenidos.

Respecto a los alumnos y cómo hacerles partícipes dentro de la programación hay que hacer especial hincapié en aquellos alumnos que requieren de medidas de atención a la diversidad, en este caso las necesidades que trataré son: un alumno con riesgo de absentismo, un alumno con incorporación tardía al sistema educativo que entiende el idioma, una alumna con hipertensión leve y alumnos que necesitarán adaptaciones para realizar las tareas, bien por falta de indumentaria adecuada, enfermedad o lesión.

Se trabajará la transversalidad curricular dentro del programa educativo mediante trabajos en inglés y con medios tecnológicos, aunando y enlazando los conocimientos adquiridos en otras asignaturas para reforzar y hacer más dinámico el aprendizaje.

## 2. JUSTIFICACIÓN

---

He basado esta programación en la innovación y en un método didáctico actualizado, que otorgue el papel principal del aprendizaje al alumno, y que sea él quien protagonice este proceso. Brunner & Elacqua (2003) afirman que las variables relativas al entorno del estudiante son las principales predictoras del rendimiento académico del alumno, por encima incluso de las escolares. Por ello, se hace necesario un trabajo educativo que traspase las barreras del centro y que cause aprendizaje y pensamiento crítico en el alumno.

Además, esta programación trata la atención a la diversidad en casos concretos, y de manera inclusiva, es decir, mediante medidas generales u ordinarias que pueden ayudar al alumno a introducirse en el grupo-clase y gozar de una mayor calidad de aprendizaje.

La programación de aula consiste en el conjunto de Unidades Didácticas que diseña un profesor determinado. La Unidad Didáctica será, pues, el elemento específico de programación de aula para una determinada secuencia temporal y temática. Su tiempo concreto, metodología y los restantes elementos curriculares se planificarán atendiendo al tema central de la Unidad Didáctica, a los contenidos y a los objetivos didácticos que nos propongamos como profesores. Por ello es un instrumento que:

- ❖ Reduce el margen de incertidumbre, así como posibles actuaciones contradictorias.
- ❖ Permite analizar y reflexionar con criterio a favor de una mayor coherencia funcional.
- ❖ Su elaboración y desarrollo está centrado en el alumnado.
- ❖ Posibilita adaptar la planificación a las características del aula (recursos humanos, materiales, instrumentos).
- ❖ Se fundamenta en su coherencia interna.
- ❖ Configurar un centro, un ciclo, un aula escolar con personalidad propia.
- ❖ Da sentido al trabajo docente y del alumnado, potenciando las capacidades de cada cual favoreciendo el crecimiento personal y profesional.
- ❖ Posibilita la evaluación formativa interna periódica de la acción educativa y del proceso de enseñanza y aprendizaje.
- ❖ El cronograma o temporalización de acciones debe tener en cuenta la secuencia lógica del curso escolar

### 3. ANÁLISIS DE LA REALIDAD DEL CENTRO Y DE SU ENTORNO

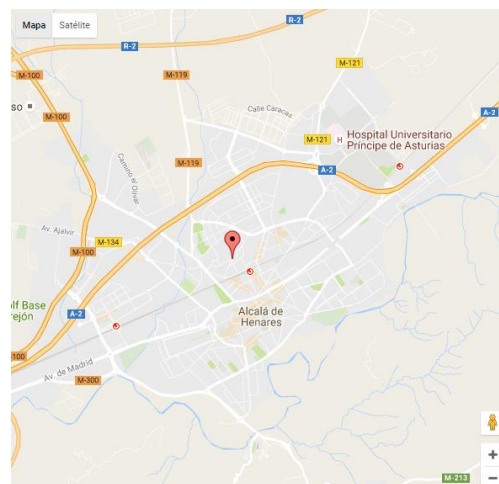
---

El centro educativo se sitúa en la ciudad de Alcalá de Henares, situada a 32 Km de la capital, es el tercer núcleo urbano más poblado de la Comunidad Autónoma de Madrid. (Ver figura 1)

En la página web del centro (IES “Antonio Machado, 2019) vienen especificadas las diferentes realidades que coexisten en el entorno:

Alcalá de Henares posee 198 750 habitantes según el censo nacional de estadística y es una ciudad en continua expansión debido al desplazamiento de la población del centro de Madrid.

El instituto Antonio Machado tiene una gran labor social y cultural, ya que pone a disposición del ayuntamiento y de las asociaciones de vecinos sus instalaciones



#### A) Características del centro

Figura 1 (Imagen extraída de Google Maps)

El número de alumnos de este centro asciende hasta 2400 alumnos de entre 12 y 20 años de edad, todo esto situado en una superficie de 155.000 m<sup>2</sup>. El horario del centro es de 8:00 hasta las 22:00. El centro posee trabajadores de personal de administración y Servicios, más de 200 profesores distribuidos en veinte departamentos didácticos, de los cuales siete de secundaria, un profesor del cuerpo de Maestros y dos profesores interinos son del departamento de Educación física.

#### B) Entorno social

El centro está situado en el barrio del Campo de Ángel, zona conocida por albergar la población estudiante de la Universidad, aunque hoy en día alberga gran cantidad de población inmigrante. Por ello el 14% de las matriculaciones del instituto es población inmigrante. No obstante, los alumnos no presentan falta de atención por parte de sus tutores por lo que no afecta en gran medida a la práctica docente.

## **D) Instalaciones**

- La superficie total del Centro es de 155.000 m<sup>2</sup>, con una edificación de 40.000 m<sup>2</sup>.
- Diversas aulas específicas:
  - 16 Aulas de Medios Audiovisuales y 24 Aulas de Informática.
  - Aula de Idioma con Nuevas Tecnologías.
  - Talleres de Tecnología, Laboratorios de Física y Química, etc.
- Talleres específicos para el Bachillerato de Artes:
  - Diseño Asistido por Ordenador.
  - Taller de Pintura.
  - Taller de Grabado y Volumen.
- Más de 9.300 m<sup>2</sup> dedicados a talleres específicos de Formación Profesional, con las últimas Tecnologías y medios informáticos específicos en cada Familia.
- Biblioteca de 500 m<sup>2</sup>, con más de 30.000 volúmenes.
- Polideportivo cubierto con más de 2.500 m<sup>2</sup> y pistas de unos 18.000 m<sup>2</sup>.
- Cafetería y Salón de Actos con unos 900 m<sup>2</sup>.
- Servicio de Información y Asesoramiento de Estudiantes

## **INSTALACIONES DEPORTIVAS**

Las instalaciones deportivas con las que cuenta el IES Antonio Machado son las siguientes: en el exterior contamos con una pista de atletismo de seis calles y foso de arena para saltos, campo de fútbol 11, dos pistas polideportivas que se subdividen en campo de fútbol sala, canchas de baloncesto y el campo de rugby del club “Club Deportivo Hercesa”, al cual el instituto tiene libre acceso. El interior del pabellón polideportivo cuenta con una pista de fútbol sala, balonmano, baloncesto, seis pistas de bádminton, pista de voleibol y una de sala-gimnasio con espalderas y colchonetas.



## 4. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO

### 4.1 Etapa educativa

Los alumnos se hayan en la etapa educativa de 1º de Bachillerato de la modalidad de Ciencias Tecnológicas, en concreto el grupo A. El número de alumnos es de 26 y las edades se encuentran comprendidas entre 16 y 18 años. Cuentan con 14 alumnas y 12 alumnos. Esta clase no posee gran diversidad cultural, y la heterogeneidad habitual de un aula educativa. Hay una alumna con hipertensión leve, la cual tendré en cuenta para individualizar su enseñanza y dotar de calidad a su educación.

#### **Nivel de desarrollo**

- En el ámbito cognitivo:

Según el estudio de Pérez Feito & Núñez Vivas (2011), las principales características cognitivas de los alumnos de 1º de Bachillerato son:

- Se consolida la capacidad para razonar verbalmente sobre hipótesis de manera deductiva.
- Se produce un afianzamiento del pensamiento racional y científico.
- Los alumnos ya son capaces de percibir y asumir la responsabilidad de sus actos.

- En el ámbito motor:

“Es un periodo en el que continúan con el proceso de acentuación y afianzamiento de los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que marcan su transición hacia la vida adulta.” (Pérez Feito & Núñez Vivas, 2011)

Existen una serie de aspectos que caracterizan el nivel de desarrollo motor de los adolescentes de 16 y 17 años:

- Periodo evolutivo de consolidación física.
- Adquisición de mayor conciencia corporal de sus posibilidades y limitaciones.
- Máximo esplendor de las capacidades motrices.

- En los ámbitos afectivo y social:

Los ámbitos de desarrollo referidos a la autonomía personal y a la inserción social tienen especial relevancia esta etapa. Los alumnos suelen estar muy preocupados por agradar a los demás, sobre todo a su grupo de iguales, aunque a la vez muestran un marcado interés por diferenciarse para ir construyendo su propia imagen y personalidad. (Pérez Feito & Núñez Vivas, 2011)

Las principales características de esta etapa según son:

- Buscan desmarcarse como individuos pero a la vez pertenecer a un grupo social.
- Reencuentro de su propia forma de expresión y descubrimiento de su propio comportamiento.
- Tienen necesidad de tener su espacio en un “mundo de adultos” y su propio tiempo libre.
- Mayor imparcialidad en el análisis de las relaciones.

#### 4.2 Características específicas del grupo-clase:

- Conductas o comportamientos generales del alumnado (alumno líder, alumno no integrado dentro del grupo...):

Por lo general la clase presenta una buena disposición hacia la asignatura. Únicamente en período de exámenes es cuando resulta más difícil llevar a cabo la sesión debido al nivel de estrés del alumnado. Así, mi Unidad Didáctica sobre Técnicas de Relajación hará frente a este obstáculo educativo.

- Análisis de las expectativas y motivaciones del alumnado:

En la primera sesión, los alumnos se agruparán según gustos deportivos mediante un juego y debatirán entre ellos cuáles han sido sus mejores y peores experiencias en las clases de educación física. Expondrán al resto de la clase sus principales experiencias interactuando también con el profesor. Así, se verá cuál es la motivación que presentan hacia la asignatura los alumnos y qué esperan de ella.

- Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

La clase por lo general es capaz de seguir el ritmo de aprendizaje sin problemas. Una alumna necesita suaves modificaciones debido a que presenta una hipertensión leve pero dentro de unos niveles que le permiten la práctica deportiva por prescripción médica. Esta alumna en principio puede realizar todas las sesiones durante el curso porque así lo establece el médico.

## 5. OBJETIVOS GENERALES

---

### 5.1 Objetivos y jerarquización horizontal

La jerarquización horizontal tiene como objetivo realizar una programación de aula que esté correctamente adecuada al ciclo y a la etapa correspondiente. De modo que, con el fin de establecer los objetivos de la programación de aula, he tenido en cuenta los cursos anteriores y los objetivos trabajados para justificar la dificultad y que estén adecuados a la preparación de nuestros alumnos. De esta forma, se tienen en cuenta cursos anteriores, pero no el curso siguiente, debido a que en 2º de bachillerato no se imparte la asignatura de educación física.

### 5.2 Objetivos generales de etapa

Mediante el *Decreto 52/2015, de 21 de mayo*, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato, al finalizar este curso el alumno debe ser capaz de lograr unos objetivos enumerados en el anexo (ANEXO II). Esos objetivos corresponden a todas las asignaturas, y a continuación, expondremos los que tengan relación con la asignatura de Educación Física, Inglés y Tecnología, debido a la interdisciplinariedad que se llevará a cabo con esta materia.

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

### 5.3 Objetivos del tercer nivel de concreción curricular

Dado que en el *DECRETO 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato* no se encuentran unos Objetivos de Área definidos como si se mostraba en los documentos de la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Por ello, dado que es primordial alcanzar ecúanimemente los objetivos que se encuentran dentro del área de Educación Física, se unificarán con los objetivos para el nivel educativo.

La Educación Física en Bachillerato puede suponer, en muchos casos, el último contacto del individuo con una práctica física regular. Esto, unido a las características que el alumnado presenta en estas edades, hace que el planteamiento didáctico de esta materia adquiera una gran importancia en la relación futura de los alumnos y alumnas con la actividad física. Así, se tendrán que establecer las condiciones de aprendizaje adecuadas que les permitan adquirir los recursos motrices y desarrollar las actitudes y sentimientos hacia la práctica motriz que posibiliten la creación de hábitos de práctica saludables, afianzados y perdurables.

El planteamiento de la Educación Física en esta etapa supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en periodos anteriores y proporcionará al alumnado las competencias necesarias para la planificación y la organización de su práctica motriz, de modo que le permita gestionar de forma autónoma su propia experiencia física, lo que facilitará el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable; La salud sigue siendo un eje de actuación primordial.

Para determinar los objetivos, tomo como referencia el estudio de Díaz Lucea (1994):

1. Reconocer la importancia y las consecuencias positivas de la relajación muscular y mental.
2. Lograr unos hábitos posturales correctos a la hora de realizar las habilidades motrices.
3. Ejecutar actividades que requieran de una correcta aplicación de los hábitos posturales en diferentes contextos de práctica a través de la adaptación y reproducción de gestos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
4. Solventar diferentes situaciones motrices en contextos deportivos diferentes utilizando las estrategias adecuadas a la práctica.
5. Incrementar o preservar la condición física y la salud del alumno.
6. Enfocar la práctica de la educación física a la mejora de la salud y la calidad de vida de la persona, teniendo en cuenta la condición física y la situación personal.
7. Entender la actividad física y el deporte como un medio para socializar y preparar un futuro laboral, a través de actitudes que muestren interés y respeto tanto a uno mismo como a los demás.
8. Cooperar con los demás compañeros para solucionar situaciones motrices en el medio natural.
9. Emplear las nuevas tecnologías para concienciar y mostrar la importancia que tienen unos hábitos posturales correctos a la hora de realizar ejercicio físico, previniendo lesiones y problemas corporales.
10. Desarrollar la capacidad de relacionar contenidos de inglés con Educación Física.
11. Realizar coreografías o composiciones con una base musical y utilizarlas para expresarse y comunicarse.

## 5.4 Objetivos y jerarquización vertical

Es necesario tener en cuenta la jerarquización vertical de los objetivos a la hora de planificar y exponer los mismos, de manera que mediante la siguiente gráfica se relacionan los objetivos de los tres niveles de concreción curricular. Sus relaciones se establecen en la Tabla 1.

Tabla 1. Jerarquización vertical.

Objetivos	Bloque de contenidos	Competencias	Criterios de evaluación
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condición física y salud</li> <li>Actividades en el medio natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a Aprender</li> <li>Sociales y cívicas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Digital</li> </ul> </li> <li>Matemática y Ciencia y Tecnología</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 (2.1 y 2.2)</li> <li>4 (4.2 y 4.3)</li> <li>9 (9.1 y 9.2)</li> <li>Lenguaje y Práctica Musical 1 (1.2)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condición física</li> <li>Deportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aprender</li> <li>Sociales y cívicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 (1.1 y 1.2)</li> <li>4 (4.2)</li> <li>6 (6.2)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condición física</li> <li>Deportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aprender</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 (1.2)</li> <li>8 (8.1 y 8.2)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aprender</li> <li>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 (1.1 y 1.3)</li> <li>3 (3.1 y 3.3)</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condición física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aprender</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 (4.2 y 4.4)</li> <li>6 (6.1)</li> <li>7 (7.1)</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condición física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aprender</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 (4.3)</li> <li>6 (6.2)</li> <li>7 (7.3)</li> </ul>

Objetivos	Bloque de contenidos	Competencias	Criterios de evaluación
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bloque común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aprender</li> <li>Sociales y cívicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 (6.1 y 6.2)</li> <li>8 (8.1 y 8.2)</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medio natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aprender</li> <li>Sociales y cívicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 (6.2)</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bloque común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia digital</li> <li>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 (9.1 y 9.2)</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bloque común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia lingüística</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 (9.1)</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expresión corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a aprender</li> <li>Conciencia y expresiones culturales</li> <li>Sociales y cívicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 (2.1 2.2 y 2.3)</li> </ul>

## 6. COMPETENCIAS CLAVE

---

Para incluir las competencias en la programación, he utilizado 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:

### A) **Competencia en comunicación lingüística**

La comunicación es una de las bases de esta asignatura ya que, al ser eminentemente práctica, estamos en continuo flujo comunicativo entre alumno y docente. Esta competencia será trabajada de tal modo que los alumnos sean capaces de expresar sus sensaciones durante las sesiones, incitando a emplear el vocabulario adecuado y mejorando su expresividad.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

Además, se trabajará de cara a que el alumnado adquiera el vocabulario específico de la asignatura, consiguiendo así que los escolares se expresen con propiedad. Por ejemplo, dentro de la Unidad Didáctica 7 “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”, se exige un conocimiento mínimo del vocabulario asociado a cada deporte. Debemos promover esta competencia no con el objetivo de hacer expertos en baloncesto y balonmano a nuestros alumnos, sino buscando que den importancia al hecho de la correcta expresión.

### B) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**

La competencia matemática implica valerse del razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto. El uso de herramientas matemáticas implica una serie de destrezas que requieren la aplicación de los principios y procesos matemáticos en distintos contextos.



Dentro de estos procesos matemáticos encontramos la percepción espaciotemporal, el cual será de vital importancia en los diferentes ejercicios que se lleven a cabo tanto en las sesiones prácticas como en las teóricas.

Las competencias básicas en ciencia y tecnología son aquellas que proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural. De esta forma, estas competencias se trabajarán continuamente, ya que el alumnado de manera constante se encuentra en contacto con el entorno. Se procurará el cuidado del mismo, inculcando responsabilidad en relación a la conservación de los recursos naturales.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología. De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación. Se trabajarán las competencias básicas en ciencia y tecnología en la última Unidad Didáctica del curso “Bear Grylls: ¡Naturalízate!” en la que se promueve la conservación del medio natural desde una perspectiva activa, haciendo ver a los alumnos que es posible disfrutar del entorno sin causar ningún perjuicio a la naturaleza, y en la Unidad Didáctica “*Breath&Relax*”, utilizando el entorno escolar para acostumbrar al alumno al lugar y actividades educativas además de potenciar la relajación.

### **C) Competencia digital**

La competencia digital implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para conseguir un desarrollo óptimo tanto en el ámbito profesional como el ámbito recreativo. De esta forma, procuraremos que el alumnado adquiera buenos hábitos en el uso de las nuevas tecnologías, fundamentales en la vida actual. Con el desarrollo de esta competencia se intentará que el alumno sea capaz de adaptarse a las nuevas necesidades establecidas por las tecnologías, siendo competentes a la hora de discernir las fortalezas y debilidades de las mismas. Por último, el uso de las tecnologías facilitará el trabajo colaborativo, pieza fundamental en la sociedad actual.

Esta competencia será puesta en práctica cada vez que el alumnado requiera de búsquedas en la web para la realización de cualquier trabajo, en la confección de distintos videos que permitan analizar la técnica, etc. Ya desde un inicio, con la primera Unidad Didáctica “Origen: Me pongo a prueba” se introducirá el uso de nuevas tecnologías, exigiendo la elaboración de una sesión para la cual necesitarán medios tecnológicos: ordenador, búsqueda en internet... La creación de un *Wix* de clase fomentará esta competencia.

### **D) Competencia para aprender a aprender**

Esta quizá sea una de las competencias más importantes y que más se han de desarrollar. Es la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje. Con ella conseguiremos llegar a un aprendizaje cada vez más autónomo y eficaz. Una de las finalidades de la Educación Física en el Bachillerato es la de conseguir que el alumno/a sea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía en el aprendizaje de forma que llegué a ser capaz de gestionar su propia práctica física, desarrollando de esta forma la capacidad de afrontar nuevos retos de aprendizaje.

En esta competencia es de vital importancia dar trascendencia a los procesos de aprendizaje y hacerlos objeto de conocimiento, consiguiendo ejecutarlos correctamente. En esta competencia se tendrá en cuenta el conocimiento que tiene el alumno sobre su propio proceso de aprendizaje, el cual se desarrolla en tres dimensiones: el conocimiento que tiene acerca de lo que sabe, el conocimiento de la disciplina en la que se localiza la tarea de aprendizaje y el conocimiento sobre las distintas estrategias para abordar la tarea.

Por último, la motivación juega un papel fundamental en esta competencia, y deberá de ser continuamente alimentada en las diferentes tareas, proponiendo metas a corto, medio y largo plazo. Dentro de las sesiones será puesta en práctica continuamente, ya que se motivará al alumnado a conseguir sus metas, haciendo hincapié en los diferentes procesos que se han utilizado para lograrlas. Por ello, será trabajada en todas las unidades didácticas, ya que es indispensable para un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### **E) Competencias sociales y cívicas**

Las actividades físico-deportivas son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales. Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

Estas competencias pretenden conseguir que el alumnado sea capaz de comprender e interpretar fenómenos y problemas sociales. La primera, la competencia social se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Implica adquirir conocimientos que permitan comprender y analizar códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos dentro de diferentes campos (económicos, culturales, religiosos, sociales...). La segunda, la competencia cívica, se basa en el conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles. Las destrezas de esta competencia están relacionadas con la habilidad para interactuar eficazmente en el ámbito público y para manifestar solidaridad e interés por resolver los problemas que afecten al entorno escolar y a la comunidad.

En definitiva, adquirir estas competencias supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, aceptar las diferencias, ser tolerante y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros. En Educación Física esta competencia juega un papel muy importante ya que el alumnado está en contacto durante un tiempo continuo y prolongado. Por ello, será trabajada en todas las unidades didácticas, resaltando la número 5 “Desinhibición: una forma de vida”, en la que se valorarán especialmente las diferencias culturales de las diferentes danzas que se vean en las sesiones.

#### **F) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**

Competencia que tiene como objetivo convertir las ideas en actos. Dentro de ella, se requieren capacidades de planificación, organización, gestión y toma de decisiones; capacidad de análisis; capacidad de adaptación al cambio y resolución de problemas y capacidad de liderazgo. Entre los conocimientos que requiere esta competencia se incluye la capacidad de reconocer las oportunidades existentes para las actividades personales.

Dentro de la Educación Física tendrá especial valor la resolución de problemas por parte del alumno, por lo que esta competencia tendrá especial peso. Esto incluye una buena toma de decisiones ligada a la capacidad de análisis previa para elegir la solución más eficaz. En la Unidad Didáctica 2 “Nutrición, ¡divino tesoro!” tratamos esta competencia, intentando que los alumnos lleven a casa lo impartido en clase, reconociendo la oportunidad de llevar a cabo una alimentación sana y correcta en su vida diaria.

#### **G) Conciencia y expresiones culturales**

Esta competencia 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. El desarrollo de esta competencia supone actitudes y valores personales de interés, reconocimiento y respeto por las diferentes manifestaciones artísticas y culturales, y por la conservación del patrimonio.

La Educación Física contribuye a esta competencia dando valor a los diferentes juegos y deportes tradicionales tanto de la propia zona como de ciudades, comarcas y países ajenos. Dentro de la Unidad Didáctica 5 “Desinhibición: una forma de vida” esta competencia cobrará un alto valor, ya que se verán distintas danzas y expresiones corporales de diferentes zonas de España y del mundo.

## 7. CONTENIDOS

---

Los contenidos que se establecen para la programación han sido extraídos del *DECRETO 52/2015, de 21 de mayo*, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato, y son los siguientes:

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.
- Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
- Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
- Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
- Adecuación de los componentes técnico-tácticos a diferentes situaciones de juego.
- Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.
- Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
- Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.
- Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
- Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
- Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
- Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”).
- Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.
- Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
- Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
- Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.

- Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
- Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.
- Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
- Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.
- Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.
- Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
- Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
- Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.
- El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.
- La norma como elemento regulador de conductas en las actividades socio motrices.
- Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.
- Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los contenidos de Educación Física concretados para el curso de 1º de Bachillerato (tercer nivel de concreción curricular), los cuales parten de los dos anteriores niveles de concreción curricular, tanto del *DECRETO 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato*, como del departamento de Educación Física del IES Antonio Machado, son:

1. Aprendizaje de las técnicas básicas de relajación y sus beneficios.
2. Conocimiento de los principales fundamentos técnicos de las actividades en el medio natural (cabuyería, ciclismo, escalada, montañismo y orientación)
3. Logro de una postura adecuada en lo respectivo al medio ambiente.
4. Creación de material audiovisual, como presentaciones o videos.
5. Conocimiento del vocabulario específico del tenis.
6. Conocimiento del vocabulario específico del baloncesto y el balonmano.
7. Valoración de los deportes de raqueta como una alternativa de ocio saludable.
8. Análisis y puesta en práctica de los fundamentos técnicos y tácticos básicos del tenis.
9. Análisis y puesta en práctica de los fundamentos técnicos y tácticos básicos del baloncesto y balonmano.
10. Conocimiento y ejecución de danzas de diferentes países.
11. Conocimiento de danzas típicas de las diferentes regiones de España.
12. Aprendizaje de los diferentes elementos que componen la música.
13. Mejora de la desinhibición de los alumnos.
14. Uso de las tecnologías de información y recursos de búsqueda tecnológicos.
15. Conocimiento y aplicación de las diferentes técnicas de relajación y autocontrol.
16. Utilización de la música para la realización de actividades físicas, para que el alumno experimente sus posibilidades expresivas y de comunicación.
17. Importancia de los hábitos saludables de alimentación en los deportes.
18. Importancia de la hidratación en el deporte y en la vida cotidiana.
19. Logro del respeto entre compañeros y hacia los profesores.
20. Práctica de programas de entrenamiento para mejorar capacidades físico-coordinativas.
21. Ejecución de diferentes test de valoración funcional
22. Conocimiento de los métodos de trabajo más simples de cada una de las capacidades físicas.

Tabla 2. Contenidos.

	Contenidos relacionados con al bloque de expresión corporal	Contenidos relacionados con la actividad física y salud	Contenidos relacionados con la actividad física, el medio natural y el deporte
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			



## 8. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Tabla 3. Temporalización de los contenidos.

	Unidad Didáctica	N.º sesiones	Día inicio- día conclusión
1º trimestre	1.º Origen: Me pongo a prueba”	4	12 septiembre -21 septiembre
	2.º Nutrición, ¡divino tesoro!”	6	26 septiembre -17 octubre
	3.º Espalda recta “	8	19 octubre- 16 noviembre
	10.º <i>Breath&amp;Relax</i> ”	4	21 noviembre- 30 noviembre
	4.º Save Nature, ¡share it!”	4	5 diciembre- 19 diciembre
2º trimestre	5.º Desinhibición: una forma de vida”	7	9 enero-1 febrero
	6.º ¡Exprésate!”	7	6 febrero- 27 febrero
	7.º Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”	7	6 marzo-29 marzo
3º trimestre	8.º Bádminton Legend”	10	3 abril-22 mayo
	9.º Bear Grylls: ¡Naturalízate!”	8	24 mayo- 21 junio

Desarrolladas en el ANEXO XXI.

La temporalización de una programación se trata de la distribución, a lo largo de las sesiones, de la duración de la misma y de los contenidos que se van a llevar a cabo durante las unidades didácticas, proporcionando las pautas para la distribución y ordenación de los contenidos, y de las actividades que se llevarán a cabo (Díaz Lucea, 1994).

En esta programación se desarrollan 10 Unidades Didácticas distribuidas a lo largo del calendario escolar 2018-19. Constarán de 69 sesiones repartidas de forma equitativa en las unidades mencionadas, englobadas en 40 semanas de trabajo, con el siguiente horario: miércoles y viernes de 13:10 a 14:00 horas.

La justificación de esta temporalización es la siguiente:

La décima Unidad Didáctica “*Breath&Relax*” se desarrollará durante el mes de noviembre de 2018 mediante 4 sesiones, y a lo largo del curso con 4 sesiones más: una en cada época de mayor cantidad de trabajos y pruebas escritas, lo que hará un total de 8 sesiones para esta Unidad Didáctica.

De esta forma, el primer mes supondrá una base para el entrenamiento de la relajación, y el resto de las sesiones durante el curso serán una especialización con transferencia a su formación académica.

Se inicia la programación con cuatro unidades didácticas relacionadas con el acondicionamiento físico y la salud para sentar las bases de la asignatura. De esta forma, se establecerán los cimientos sobre los que construiremos los conocimientos de las sucesivas unidades didácticas. Así, concienciaremos al alumnado en la importancia del ejercicio físico, recalcando la seguridad y el valor de una correcta nutrición. De esta forma, el trimestre concluirá con la cuarta Unidad Didáctica, en la que nos valdremos de los recursos TIC para la realización de un trabajo, que servirá de repaso general a los alumnos. También se les facilitará la interconexión de ideas y comentarios en un *Wix* creado por el profesor para tratar temas abordados en clase.

El segundo trimestre comenzará con el bloque de expresión corporal, que se realizará dentro de las instalaciones. De esta forma, coincidiendo con los meses de mayores inclemencias meteorológicas, nos aseguraremos de no perder ninguna sesión, pudiendo impartir los contenidos más sosegados, asegurando el asentamiento de los mismos en el alumnado.

Se da por hecho que estas dos unidades didácticas resultan dificultosas para los alumnos por el alto grado de desinhibición que exigen, por ello están ubicadas en el segundo trimestre. Tras haber pasado tres meses juntos y trabajado en grupos colaborativos, se entiende que las relaciones entre los alumnos son más fluidas, por lo que se facilitará el entendimiento entre ellos y la dinámica de las sesiones.

En este 2019, las vacaciones de Semana Santa son tardías respecto a otros años, por lo que la séptima Unidad Didáctica, que corresponde con “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”, se impartirá en el segundo trimestre.

Por último, ya en el tercer trimestre, se impartirá la octava Unidad Didáctica “Bádminton Legend” y la novena “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”. Ambas requieren la práctica en el exterior, por lo que están enmarcadas en la mejor época del año meteorológicamente hablando. De esta forma, finalizamos el curso escolar promoviendo las actividades cooperativas entre los alumnos con la última Unidad Didáctica.

**Calendario escolar 2018-19** Extraído de: Comunidad de Madrid (2018).

Septiembre 2018							Octubre 2018							Noviembre 2018						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

Diciembre 2018							Enero 2019							Febrero 2019						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28			
31																				

Marzo 2019							Abril 2019							Mayo 2019						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

Junio 2019							Julio 2019						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

**A efectos académicos:**

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

## 9. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA/METODOLOGÍA

---

La programación está compuesta por un total de 10 Unidades Didácticas distribuidas a lo largo del curso. La metodología utilizada varía en función de los contenidos de cada Unidad Didáctica.

La metodología existente es muy amplia. A lo largo de los años, diferentes autores han descrito cuales son los principales estilos, técnicas y estrategias de enseñanza. La metodología tradicionalmente utilizada proponía un modelo de enseñanza con alta participación del profesorado que controla la clase en todo en momento. Los alumnos se limitaban a seguir las instrucciones del docente de forma irracional y sin autonomía. Actualmente, las corrientes educativas proponen otros modelos de enseñanza con mayor participación de los alumnos, debido a que esto tiene como principal consecuencia que los alumnos tengan mayor motivación hacia la asignatura al sentirse ellos más importantes.

“Junto a otras conclusiones se constataba que cuando el profesor favorece la iniciativa de los alumnos y considera sus ideas, los resultados obtenidos son mejores y manifiestan una actitud más positiva hacia el profesor y el trabajo escolar.” (Contreras Jordán, 1998, p.276).

Siguiendo al autor (Sáenz-López Buñuel, 1997) las principales características que debe tener una correcta metodología de enseñanza de una programación deben ser:

- Buscar una enseñanza más efectiva
- Procurar la mayor participación posible de los alumnos.
- Facilitar las relaciones positivas entre los participantes.
- Se deben proponer tareas que tengan una transferencia positiva hacia un objetivo determinado.
- Se deben utilizar estilos que propongan actividades reales, es decir, que se puedan aplicar a situaciones de determinados deportes.
- Combinar de forma correcta las estrategias globales y analíticas en función de la sesión y de la programación de aula. Establecer una correcta progresión.

## Estilos de enseñanza

Forma peculiar que tiene cada maestro/a de elaborar el programa, aplicar el método, organizar la clase y relacionarse con los alumnos/as.

Para hablar de los estilos de enseñanza, tomo como referencia la clasificación de Delgado Noguera (1991). Según este autor, los estilos de enseñanza se clasifican en:

- Tradicionales
  - Mando directo: el profesor es el modelo de ejecución, teniendo los alumnos que realizar la tarea al ritmo que este imponga. Los alumnos no tienen ninguna capacidad de autonomía o de decisión. El feedback aportado por el profesor es continuo. Es un estilo al que se recurre sobre todo en el segundo trimestre en la Unidad Didáctica 5 para conocer los bailes de otros países, ya que para la enseñanza de estos contenidos resulta el estilo más sencillo.
  - Mando directo modificado: es muy parecido al mando directo, pero ahora los alumnos tienen su propio ritmo de ejecución. Durante la Unidad Didáctica 7 de baloncesto y balonmano, será necesario en algunas sesiones.
  - Asignación de tareas: el profesor planifica y propone las tareas que el alumno realizará y como lo hará, dejando libertad de ritmo en la ejecución de cada ejercicio. Es el estilo que más utilizaremos, ya que nos permite tener control sobre la clase y a la vez dejar más libertad a los alumnos que en el mando directo.
- Individualizadores
  - Grupos de nivel: se establecen niveles de acuerdo con las características de cada alumno. En la Unidad Didáctica 7, este estilo se llevará a la práctica separando a los alumnos en 3 grupos de nivel pues se tratarán contenidos ya aprendidos en cursos pasados.
  - Grupos de interés: se establecen distintos temas y los alumnos eligen el trabajo a desarrollar dependiendo del interés que muestren por cada uno de ellos. En la Unidad Didáctica 10, se llevará a cabo en un trabajo de técnicas de relajación.

- Participativos
  - Enseñanza recíproca: el profesor concede parte de su responsabilidad a los alumnos. El profesor establece las tareas motrices a evaluar y entrega a los alumnos fichas de evaluación que deberán rellenar y así evaluar siguiendo unos criterios de ejecución especificados por el profesor en la planilla. La idea de este estilo es que mientras un alumno trabaja, el otro le evalúe aportando feedback. Este estilo aparece en la Unidad Didáctica 8 “Bádminton Legend” y la Unidad Didáctica 1 “Origen: Me pongo a prueba”. Se realiza en estas dos unidades didácticas porque se tratan contenidos como técnica de ciertos ejercicios de fuerza y técnica de los golpes de bádminton, los cuales pueden ser perfectamente evaluados por un alumno mediante el uso de planillas explicativas.
  - Grupos reducidos: similar a la enseñanza recíproca, pero con grupos en lugar de por parejas. Dentro de cada grupo, cada persona tendrá un rol. Se empleará sobre todo en la Unidad Didáctica 1, “Origen: Me pongo a prueba” pero también en sesiones aisladas de varias unidades didácticas.
  - Microenseñanza: Se trabaja por grupos en el que uno de los miembros será el “jefe”, el cual recibirá instrucciones del profesor acerca de la tarea y será el que dirija con plena autonomía a su grupo. Únicamente aparecerá en la última Unidad Didáctica, “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”.
  
- Cognoscitivos
  - Descubrimiento guiado: el profesor realiza una serie de preguntas a los alumnos buscando una respuesta determinada a la que tendrán que llegar los alumnos por sí mismos. Es un proceso que llevará hasta una respuesta final y única. Será un estilo bastante utilizado en Unidades Didácticas como la novena, la 5 “Desinhibición: una forma de vida” y la 4.
  - Resolución de problemas: el profesor propone una actividad o problema y el alumno buscará diferentes soluciones. El profesor decide el contenido general, pero son los alumnos los encargados de con sus diferentes soluciones aportar el contenido de forma específica. Es un estilo que fomenta la creatividad. Es quizá uno de los estilos menos utilizados debido a que el profesor no busca una respuesta concreta sino múltiples soluciones. Aun así, se emplea en varias sesiones.

- Estilos socializadores: son técnicas con unos determinados objetivos sociales. Algunas de estas técnicas son: brainstorming, role-playing, Phillips 66... En muchas sesiones se utiliza la técnica de Phillips 66 y brainstorming como es el caso de la Unidad Didáctica “Espalda recta”, en la que se utiliza la técnica de Phillips 66 para conocer las opiniones de los alumnos sobre la sesión.

Como expresa Contreras Jordán (1998), en la vida profesional los profesores no aplican los estilos de enseñanza de forma pura y con todas sus características, sino que en muchas ocasiones utilizan estilos con elementos de otros estilos y los mezclan. Lo más importante para el docente es dominar la puesta en acción de cada estilo para así posteriormente aplicarlos en función de la situación.

## **Métodos de enseñanza**

Existen dos métodos de enseñanza según Sánchez-Bañuelos (1992):

- Deductivo: va de lo general a lo particular. El profesor posee una información (conocimientos) que debe transmitir a sus alumnos: se basa en la acción de guiar desde fuera y que subraya el papel pasivo del aprendiz. (Molina, 1999)

Es un método que utilizaremos en ciertas ocasiones durante nuestra programación en situaciones en las que sea inevitable transmitir los conocimientos de forma directa y estos los aprendan de forma exacta. Como claro ejemplo encontraríamos los golpes de bádminton en la Unidad Didáctica 8.

- Inductivo: va lo de particular a lo general. Es decir, el alumno es el que experimenta de forma particular y poco a poco va llegando a conclusiones más generales. Indica la acción de extraer de dentro hacia fuera y, por tanto, con la enseñanza de la escuela nueva que subraya el papel activo del alumno. (Molina, 1999)

Este es el método que nosotros buscamos aplicar pero que resulta complicado en ciertas ocasiones. Con él buscamos que el alumno sea independiente y autónomo buscando él mismo la información. Está presente en casi todas las Unidades Didácticas, pero sobre todo en la última, en la 4 y 5.

## **Estrategias de enseñanza en la práctica**

La estrategia de enseñanza es la forma de presentar la actividad. Esta puede ser:

- Global: Se presenta el contenido de manera completa. Dentro de esta tenemos tres tipos de estrategias globales:
  - Polarizando la atención. Como la respiración abdominal.
  - Pura. Como la respiración completa.
  - Modificando la situación real. Como la respiración con ayuda de un compañero.
- Analítica: Esto ocurre la tarea se divide en partes que son presentadas por separado a los alumnos.
  - Pura. Primero se entrena la respiración nasal, luego bucal, torácica y abdominal.
  - Secuencial. Se entrena siguiendo el orden de ejecución global.
  - Progresiva. Se unen progresivamente las partes.
- Mixta: Consiste en una mezcla de las dos anteriores. Esto ocurrirá en la primera Unidad Didáctica, “Origen: Me pongo a prueba”.

Debe haber un correcto progreso dentro de cada Unidad Didáctica en función de los contenidos de ésta.

## **Técnicas de enseñanza**

Son las habilidades para utilizar el conjunto de recursos que posee la didáctica de la educación física. Según Mosston & Ashworth (1993), existen las siguientes técnicas de enseñanza que van desde mayor dirección del docente y menor autonomía del alumno, hasta menor dirección del docente y mayor autonomía del alumno:

- Mando directo
- Enseñanza basada en la tarea
- Enseñanza recíproca
- Autoevaluación
- Inclusión
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Programa individualizado



- Alumnos iniciados
- Auto enseñanza

Las técnicas de enseñanza más utilizadas serán “la enseñanza basada en la tarea”, “la enseñanza Recíproca”, “la Autoevaluación” y el “Descubrimiento Guiado”.

## **Canales de comunicación**

Según establece Sánchez-Bañuelos (1992), existen diferentes canales de comunicación para transmitir el mensaje del profesor: visual, auditivo y kinestésico-táctil.

- Visual: la información la transmitimos mediante demostraciones del ejercicio, diapositivas y otros medios que permitan a los alumnos ver la información que queremos que aprendan. Es quizá el canal más empleado.
- Auditivo: el alumno percibe la información gracias al sentido del oído. Este canal lo suele utilizar el docente como complementario al anterior para así buscar la atención de sus alumnos mediante el uso de la “voz”.
- Kinestésico-táctil: la información es transmitida a través de las experiencias vividas por uno a lo largo de las unidades didácticas.

## **Feedback**

Es, en opinión de Sáenz-López Buñuel (1997), uno de los factores de aprendizaje más importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se clasifica según:

- En función del momento:
  - Concurrente
  - Terminal
  - Retardado
- Número de receptores del mensaje:
  - Individual
  - Grupal
- Vía de procesamiento:
  - Interno
  - Externo

Otra clasificación de los tipos de feedback sería en función de la intención del profesor:

- Evaluativo
- Descriptivo
- Prescriptivo
- Interrogativo
- Afectivo

## **Organización y distribución alumnado-profesor**

La organización espacial que tomará el alumnado a lo largo de la Unidad Didáctica variará en función de las partes a trabajar y los estilos de enseñanza empleados. Por lo general buscaremos el concepto de grupo, por lo tanto, una distribución en la que todos se relacionen, evitando así el trabajo individual.

La orientación que le damos a esta Unidad Didáctica seguirá unos principios que seguiremos a lo largo de la práctica, basados en los que comenta Nérici (1993, pp.62-63):

- Colocar al alumno en contacto con la realidad, motivándose en ella y conociéndola.
- Buscar la relación entre todas las materias y estas en conjunto con el medio.
- Despertar la motivación e interés en el alumno por la propia experimentación.
- Orientar al alumno hacia la reflexión (ejemplo en el descubrimiento guiado).
- Orientar la educación hacia un ambiente socializante a través de las actividades en parejas o grupos.
- Interrelación entre los participantes de la sesión.
- Preparar al alumno para saber decidir y optar por la que crea ser mejor opción. Esto es fomentar la iniciativa del alumno.
- Estrechar vínculos entre profesores y alumnos.
- Desarrollar la creatividad, principalmente en la resolución de situaciones reales.
- Formar alumnos que sean más partícipes que espectadores de manera diligente y responsable.

## 10. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

El aprendizaje surge de la conjunción y del intercambio. La actuación de profesor y alumno en un contexto determinado y con unos medios y estrategias concretas constituye el inicio de la investigación didáctica: La reconsideración constante de cuáles son los procesos y estrategias a través de los cuales los estudiantes llegan al aprendizaje (Meneses, 2007)

A través de esta programación se desarrollarán varias actividades prácticas basadas en Díaz Lucea (1994).

- Actividades de motivación

Son todas aquellas actividades que tienen como objetivo mantener y centrar el interés y motivación de los alumnos en el contenido de la actividad, así como dotarles de la autonomía suficiente que les permita llevar a cabo estas tareas de forma individualizada. Las Unidades que se centraran principalmente en esto son la Unidad Didáctica 2 “Nutrición, ¡divino tesoro!”, 3 “Espalda recta” y 9 “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”

- Actividades de iniciación

Comprende las actividades que se enfocan en los conocimientos que ya posee el alumno sobre el contenido, sus motivaciones y lo que esperan de la asignatura. Estas actividades quedarán reflejadas en las Unidades Didácticas 1 “Origen: Me pongo a prueba” 4 “Save Nature, ¡Share it!” 5 “Desinhibición: una forma de vida” 6 “¡Exprésate!”, 7 “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”, 8 “Bádminton Legend”, 9 “Bear Grylls: ¡Naturalízate!” y 10 “*Breath&Relax*”

- Actividades de desarrollo

Se incluyen dentro de las actividades de desarrollo todas las que se pueden llevar a término los contenidos de la propia Unidad Didáctica, permitiendo con ello lograr los objetivos y competencias de la unidad, es por ello por lo que podemos encontrarlas en la parte troncal de las diversas unidades didácticas.

- Actividades de consolidación

Consideramos actividades de consolidación a las que sirven para afianzar todo lo contenido en la Unidad Didáctica permitiendo al alumno integrarlo, como es el caso de las Unidades Didácticas 1 “Origen: Me pongo a prueba”, 4 “Save Nature, ¡Share it!” 5 “Desinhibición: una forma de vida” 6 “¡ Exprésate ¡”, 7 “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte” 8 “Bádminton Legend” y 9 “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”.

- Actividades de apoyo y refuerzo

Existen contenidos que por su naturaleza poseen una mayor complejidad y que requieren un mayor trabajo a la hora de desempeñarlos, como es el caso de los hábitos posturales, que además de servir de enlace en las distintas unidades se ha trabajado de una manera efectiva para poder integrarlo dentro de las diversas rutinas. Estas actividades se recogerán en las siguientes Unidades Didácticas: 1 “Origen: Me pongo a prueba”, 2 “Nutrición, ¡divino tesoro!”, 3 “Espalda recta”, y 9 “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”.

- Actividades de ampliación

Las actividades de ampliación permitirán la posibilidad de seguir ampliando lo aprendido después de haber completado los contenidos principales, esto facilitará el perfeccionamiento de lo trabajado en el aula.

- Actividades de evaluación

Para poder evaluar al alumno de forma objetiva es necesario examinar los conocimientos que se han trabajado en el aula y su grado de adquisición y relación con los contenidos, es por ello por lo que resulta fundamental dotarnos de herramientas o actividades que nos permitan hacerlo. Por este motivo es imprescindible incluir las actividades de evaluación dentro de nuestra programación.

- Actividades de recuperación

En caso de que la destreza demostrada durante las actividades de evaluación resulte insuficiente con lo establecido en la programación, se deberán aplicar las actividades de recuperación, siendo estas aplicadas con el objetivo final de que los alumnos puedan superar las competencias curriculares en las distintas Unidades Didácticas.

## 11. RECURSOS DIDÁCTICOS

---

Los recursos y materiales didácticos son todo el conjunto de elementos, útiles o estrategias que el profesor utiliza, o puede utilizar como soporte, complemento o ayuda en su tarea docente. En una perspectiva diferente, los recursos, son también aquellas estrategias que el profesor utiliza como facilitadoras de la tarea docente, referidas tanto a los aspectos organizativos de las sesiones como a la manera de transmitir los conocimientos o contenidos. (Díaz Lucea, 1996)

Los recursos didácticos según Ogalde (2003) son aquellos medios que posibilitan un proceso de aprendizaje en un contexto educativo global y sistemático. Estos medios estimulan los sentidos para obtener información de manera eficaz, para adquirir habilidades y destrezas y para formar actitudes y valores.

**MATERIALES:** Clasificación según Díaz Lucea (1996).

Material convencional: Bajo este concepto se agrupa todo aquel material o recursos didácticos típicos y propios del área de educación física cuya utilización es innata a la práctica de actividades físicas y deportivas tradicionales regladas o reglamentadas:

- Balones de fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, tenis, balón medicinal...
- Colchonetas: Grandes y pequeñas. Espalderas, esterillas.
- Brújula, cuerdas, cronómetro.
- Conos, aros, petos, vallas pequeñas y grandes, escaleras de habilidad y picas.

Material no convencional: se refiere a todo aquel que no ha sido utilizado tradicionalmente en la educación física. Este material puede ser de diferente índole, puede estar diseñado y construido específicamente para la práctica de ciertas actividades físicas y deportivas o puede consistir en materiales reciclados:

- Sacos, telas, globos, pañuelos, periódicos, y material reciclable.
- Material de desecho: cartones, botes, neumáticos
- Material comercializado como material alternativo: diábolo, indiaca, frisbee.
- Elementos del entorno escolar: escaleras, muros, bancos.
- Pulsómetro y Esfigmomanómetro. para el alumno con hipertensión

Material de soporte al profesor: las tareas encomendadas al profesor son variadas. La más importante es la de enseñar y educar, pero existen distintas acciones estrechamente relacionadas con la gestión y organización de la asignatura.

- Se puede considerar la *webquest* como un interesante e importante recurso didáctico de apoyo a la enseñanza en el campo de la Educación Física. (Guimaraes Botelho, 2009)
- *Wix*

Material impreso: En este apartado, al igual que en los demás se tiene presente que la clasificación que se realiza esta en función de la actividad para la que se ha de utilizar.

- Fichas de sesión

Recursos musicales: La música es un recurso muy válido para desarrollar gran parte de los contenidos de la educación física

- Equipo de música

Material Complementario Espacial: Este apartado recoge todos aquellos recursos que, no siendo propios del área de educación física, pueden ser utilizados por la misma en momentos y circunstancias diversas. Por ejemplo:

- Sala de usos múltiples.
- Salón de actos.
- Útiles de marcaje y de señalización.
- Pabellón polideportivo
- Pista polideportiva
- Aula de clase

#### **HUMANOS:**

- 26 alumnos 1ºBachillerato
- Profesor de Educación Física
- Experto en Yoga para charla teórico-práctica
- Profesor de inglés
- Profesor de informática

Ver ANEXO IX: Tabla 15. Material.

### **Interdisciplinariedad**

La interdisciplinariedad que se desarrolla en esta Unidad Didáctica llamada “*Breath&Relax*” será con la asignatura “Inglés” y “Tecnología de la Información”, las cuales pertenecen al bloque de asignaturas troncales de Bachillerato en la modalidad de Ciencias Tecnológicas. Ésta será llevada a cabo en el primer trimestre del curso.

En esta programación de aula 2018/19 se realizará esta interdisciplinariedad para lograr una progresión y razonamiento lógico en esta interdisciplinariedad, deberemos relacionar los contenidos de ambas asignaturas. Los contenidos de Educación Física concretados para el curso de 1º de Bachillerato (tercer nivel de concreción curricular), los cuales parten de los dos anteriores niveles de concreción curricular, tanto del *DECRETO 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno*, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato, como del departamento de Educación Física del IES Antonio Machado, y que trataremos mediante la interdisciplinariedad con inglés y tecnología son los siguientes:

1. Aprendizaje de las técnicas básicas de relajación y sus beneficios.
3. Creación de material audiovisual, como presentaciones o videos.
14. Uso de las tecnologías de información y recursos de búsqueda tecnológicos.
15. Conocimiento y aplicación de las diferentes técnicas de relajación y autocontrol.
18. Logro del respeto entre compañeros y hacia los profesores.

Esta interdisciplinariedad se basará en la búsqueda de información y en la comunicación lingüística en la lengua inglesa mediante el ejercicio y la realización de trabajos y exposiciones prácticas por grupos.

En cuanto a tecnología, los alumnos utilizarán material tecnológico para la búsqueda de información, también mediante códigos QR que brindaremos a estos. En la asignatura tecnología crearán programas y aplicaciones en relación a distintos deportes, el medio natural y la alimentación.

## **Intradisciplinarietà**

La intradisciplinarietà trata de activar la conexión entre saberes y competencias a través de situaciones reales de aprendizaje bajo un enfoque cooperativo y constructivista centrado en los estudiantes, que reforzará los conocimientos adquiridos en cada asignatura.

Sabiendo ya que la intradisciplinarietà es la conexión de conocimientos dentro de una misma asignatura, es conveniente relacionar este apartado con el de “Temporalización”, ya que el temario impartido entendemos que deberá seguir una progresión y tener cohesión, cumpliendo así la definición del primer párrafo.

He tomado la decisión de iniciar la programación con la Unidad Didáctica “Origen: Me pongo a prueba” por varias razones. Será un modo de llevar a cabo una evaluación inicial que nos haga una idea de las capacidades del alumnado, comprobando así la “materia prima” de la cual disponemos. Además, se consigue que el alumnado empiece a ser consciente de sus capacidades y sus limitaciones. Seguidamente, ya en el mes de septiembre, se enlaza la primera Unidad Didáctica con “Nutrición, ¡divino tesoro!” concienciando a los alumnos sobre la importancia de seguir una alimentación equilibrada y mantener el cuerpo hidratado en todo momento, haciendo especial énfasis en la práctica de ejercicio físico. También se introducen leves pinceladas sobre la nutrición en el alto rendimiento. Será por tanto un mes dedicado completamente a la salud. A continuación, se impartirá la Unidad Didáctica “Espalda recta”. Se ha decidido hacerlo de esta forma ya que en la Unidad Didáctica anterior se introducen aspectos relacionados con la salud y el ejercicio físico, y creo que continuando con la mejora de los hábitos posturales seguiremos en esta línea. Estos contenidos irán relacionados con los puntos básicos de las distintas habilidades motrices que hay que tener en cuenta para una correcta ejecución en los diferentes deportes y disciplinas que se van a ver el resto de curso. De esta forma, será una pequeña introducción a los conocimientos que se van a impartir en el segundo y tercer trimestre. Por último, para cerrar el trimestre, se realiza la unidad “Save Nature, ¡share it!”. Esta valdrá como refuerzo a los contenidos impartidos. Se realizarán esquemas utilizando varios programas (Prezi, PowerPoint...) para enlazar los conocimientos aprendidos.



Entrando ya en el segundo trimestre, empezamos con los contenidos relacionados con la expresión corporal. Una vez que se han sentado las bases en el primer trimestre, creemos que es conveniente introducir estos contenidos aquí con las unidades didácticas “Desinhibición: una forma de vida” y “¡Exprésate!” ya que considero que el alumnado tiene el conocimiento sobre su cuerpo necesario para llevar a cabo estas dos unidades didácticas. Como hemos visto en el párrafo anterior, en la tercera Unidad Didáctica se han visto conocimientos muy básicos sobre la expresión corporal, por lo que el alumnado tiene los contenidos recientes, y dada la complejidad de las ambas unidades por la implicación de sentimientos que requieren, suponemos que será más sencillo llevarlas a cabo en el segundo trimestre. Por último, las dos unidades didácticas están íntimamente relacionadas, ya que tratan la expresión corporal, primero desde un punto de vista más tradicional y en segundo lugar con una visión más actual.

Para finalizar el segundo trimestre, nos hemos visto obligados a añadir la Unidad Didáctica “Los Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte” ya que como hemos visto en el apartado “Temporalización” las vacaciones de Semana Santa en este curso escolar están muy retrasadas respecto a otros años.

Por último, en el tercer trimestre se verán dos unidades didácticas más extensas. “Bádminton Legend” en la cual se tratará este bonito deporte individual. Hemos decidido retrasar tanto esta Unidad Didáctica ya que la exigencia física de este deporte es muy alta. Por ello, consideramos que tras casi siete meses trabajando las distintas cualidades físicas del alumnado, podemos introducir esta Unidad Didáctica ahora. Si lo hiciéramos antes podría causar lesiones en el alumno. Terminaremos el curso con la Unidad Didáctica “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”, en la que integraremos todos los conocimientos aprendidos.

La Unidad Didáctica 10 “*Breath&Relax*” tiene un carácter transversal y anual, estableciendo una base en el primer trimestre, pero teniendo sesiones de relajación en cada uno de los tramos de mayor estrés académico con el objetivo de mejorar las sensaciones y resultados de los alumnos.

## 13. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

---

Como nos expone Martínez Mínguez (2008, p.18) el tratamiento transversal se define como “problemas y realidades que están vivos en el ámbito social, que los alumnos y alumnas experimentan en su vivir cotidiano y que demandan un tratamiento y una respuesta educativa; por otra parte, son temas que inciden y entroncan con una base ética y personal”.

Tomando como base el DECRETO 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato en el artículo 10, este trabajo se centrará principalmente en las ideas que propone Alonso (2007) ya que es el autor que aborda más temas y el que parece más completo:

- Educación para el medio natural: fomentaremos actividades que se realicen en el entorno natural, para que el alumno se habitúe a él, cuidándolo y respetándolo. Este apartado lo vamos a tratar más explícitamente en la Unidad Didáctica 9.” Bear Grylls: ¡Naturalízate!”
- Educación moral para la convivencia y la paz: en este punto se proponen actividades que se basen en el respeto, en la tolerancia, en la justicia, en la solidaridad y en los valores cooperativos, entre otros. Esto lo trabajaremos más significativamente en la Unidad Didáctica 5” Desinhibición: una forma de vida”, tratando estos valores a través de la creación de una coreografía por parte de los alumnos.
- Educación para la salud: sirve para crear hábitos saludables, para el desarrollo del alumno y es necesario informar a los monitores que desarrollan actividades extraescolares, de los ejercicios contraproducentes. Esto lo trabajaremos más claramente en la Unidad Didáctica 1.” Origen: Me pongo a prueba” y Unidad Didáctica 2.” Nutrición, ¡divino tesoro!”
- Educación del consumidor y usuario: se desarrollan actitudes positivas críticas y responsables hacia la publicidad que incita al consumismo de material y prácticas deportivas. Lo que verán sobre todo en las diferentes unidades didácticas, cuando hagan uso de las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) en las que están presentes estos aspectos. Esto lo trabajaremos en la Unidad Didáctica 2.” Nutrición, ¡divino tesoro!”.

- Educación Vial: relacionado con las capacidades perceptivo-motrices, el conocimiento corporal (con la lateralidad como base), la orientación espacial, la relación espacio-tiempo y el desarrollo de capacidades físicas que ayuden a realizar un mejor desplazamiento, relacionado con las normas circulatorias. Tratamiento transversal que incluiremos de forma implícita en la Unidad Didáctica 5.” Desinhibición: una forma de vida”
- Coeducación: formación de grupos cooperativos heterogéneos sin rechazos, creación de situaciones que exijan cambios de compañeros al aleatoriamente, actividades en expresión corporal de contacto, asumir los diferentes roles de un juego, valorar mucho los esfuerzos, lenguaje y actitudes no sexistas, entre otros. Dicho tratamiento, dadas sus características será el que más repartido esté a lo largo de la mayoría de las unidades didácticas.

## 14. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

---

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, trata en su Artículo 9 sobre Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. Establece inicialmente que:

1. Será de aplicación lo indicado en el capítulo I del título II de la Ley 2/2006, de 3 de mayo, en los artículos 71 a 79 bis, al alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, para que pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.

Para que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo al que se refiere el artículo 71 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, pueda alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades personales y los objetivos y competencias de cada etapa, se establecerán las medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso.

### **Atención a la diversidad en bachillerato:**

En la organización de los estudios de esta etapa, se prestará especial atención al alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo. Las Administraciones educativas, establecerán las condiciones de accesibilidad y diseño universal y los recursos de apoyo que favorezcan el acceso al currículo del alumnado con necesidades educativas especiales. La escolarización del alumnado con altas capacidades intelectuales se podrá flexibilizar, tomando como referencia los términos determinados en la normativa vigente.

Los maestros y los profesores no conocen bien la trama cultural de las áreas deprimidas del centro de las ciudades y menos aún las destrezas, conocimientos y cualidades personales que pueden tener su sede en algunos rincones de las viviendas sociales y que se ponen de manifiesto en la multiculturalidad de las áreas populares del centro de las ciudades. (Wrigley, 2004).

La atención a la diversidad se aborda dentro de la Ley Orgánica de Educación del 2006, contemplando medidas ordinarias y específicas para la educación primaria y secundaria. En lo que respecta a la educación secundaria se establecen los agrupamientos flexibles, desdoblamiento de grupos, apoyo en grupos ordinarios, medidas de refuerzo, adaptaciones del currículo, plan específico personalizado (si no se promociona de curso), plan de atención específico (alumnos con graves carencias en el momento de incorporarse al primer curso), e integración de materias en ámbitos y programas de diversificación curricular. (Araque & Barrio de la Puente, 2010)

Tras esta introducción, se hace necesaria la aplicación de actuaciones y metodologías acordes con la igualdad, de forma que el aprendizaje de todos los alumnos sea equánime. El centro educativo “Antonio Machado” de Alcalá de Henares, en su Proyecto Educativo del Centro, explica mediante su normativa de atención a la diversidad, que este aspecto está basado en el ORDEN 3320-01/2007, de 20 de junio, del Consejero de Educación, por la que se regulan para la Comunidad de Madrid la implantación y la organización de la Educación Secundaria Obligatoria derivada de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (Ver ANEXO X)

Con respecto a las adaptaciones realizadas en cada contenido de cada Unidad Didáctica, se explica que se tendrá en cuenta:

- En la Unidad Didáctica 1, “Origen: Me pongo a prueba”, realizaremos una serie de test físicos para reconocer el estado de salud inicial de nuestros alumnos, esto servirá de guía para poder adaptar el resto de las sesiones. En esta Unidad Didáctica, habrá que tener en cuenta si tenemos algún alumno enfermo o con cualquier otro tipo de problema, como hipertensión u obesidad. Por ejemplo, con la alumna hipertensa, tendremos que tener un especial cuidado, sobre todo con las intensidades de los ejercicios.
- En la Unidad Didáctica 2, “Nutrición, ¡divino tesoro!”, al no presentar un gran esfuerzo físico, no habrá que presentar muchas modificaciones a la hora de realizar toda la unidad didáctica. Por lo contrario, si habrá que tener mucho cuidado en el caso de tener algún alumno con alguna enfermedad o alergia relacionada con la alimentación.
- En la Unidad Didáctica 3 “Espalda recta”, habrá que tener especial cuidado en alumnos que presenten alguna enfermedad, y regular las sesiones con respecto a sus propias capacidades, tanto en alumnos que presenten algún tipo de hipertensión, como en alumnos que presenten obesidad u otros problemas de salud. Si se presenta algún alumno lesionado o que no lleve ropa adecuada para la sesión, servirá de ayudante al profesor. La última sesión es un examen teórico, por lo que se prestará mayor atención a los alumnos lesionados de la mano o el brazo que les impida escribir. Habrá en este caso la posibilidad de realizar el examen de forma oral.
- En la Unidad Didáctica 4 “Save Nature, ¡share it!”, se trabajará, que alumnos con problemas para relacionarse con el resto de sus compañeros, se socialicen a través del uso de las nuevas tecnologías.
- En la Unidad Didáctica 5 “Desinhibición: una forma de vida”, se trabajará sobre todo la desinhibición, por lo tanto, los alumnos que presenten problemas para socializarse podrán relacionarse con el resto de sus compañeros. Siempre tendremos que tener cuidado con los alumnos que presenten enfermedades, como hipertensión y obesidad y controlar los diversos factores que afectan a sus enfermedades.

- En la Unidad Didáctica 6 “¡Exprésate!”. Nos centraremos prioritariamente en la coordinación, el ritmo y el tempo. De esta manera, se hace necesario adaptarse a las necesidades del alumno; Los más aventajados ayudarán a los menos, y los alumnos poco coordinados tendrán la ayuda del profesor para consolidar unas bases con el objetivo de crear una danza fluida. Así, los alumnos que no puedan realizar la sesión darán feedback a sus compañeros y al final de esta, realizarán una ficha de sesión sobre ella.
- En la Unidad Didáctica 7 “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”. Al ser una Unidad Didáctica con alta actividad deportiva, tendremos un mayor control sobre los alumnos con hipertensión, de forma que mediremos sus niveles mediante el pulsómetro y el esfigmomanómetro. Los alumnos lesionados no podrán realizar las sesiones, de manera que darán feedback a sus compañeros y realizarán una ficha de sesión sobre la misma.
- En la Unidad Didáctica 8 “Bádminton Legend”. En esta Unidad Didáctica tendremos en cuenta a los alumnos con alguna lesión recuperada a nivel articular o muscular. El bádminton es un deporte con cambios de ritmo de alta intensidad y lesivos, por lo cual, antes de la Unidad Didáctica se habrá preguntado a los alumnos si han tenido alguna lesión anterior mediante la hoja a rellenar por los padres (ANEXO VI). Sabiendo esto, pondremos las medidas necesarias para que no ocurra ninguna lesión y cuidando al máximo al alumno.
- En la Unidad Didáctica 9 “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”. En esta Unidad Didáctica, prestaremos mayor atención a los alumnos con alergias. Así, una vez sabidas estas mediante la hoja a rellenar (ANEXO VI) Podremos prestar mayor atención a la actividad y prevenir posibles alergias o ataques de asma.
- En la Unidad Didáctica 10 “*Breath&Relax*”. En esta Unidad Didáctica, todos los alumnos podrán realizar las sesiones puesto que el esfuerzo físico es mínimo, pero habrá que prestar especial atención a aquellos alumnos menos integrados. El alumno que no lleve ropa deportiva a la sesión deberá ayudar al profesor. Este apartado se desarrolla en la parte de la U.D.

## 15. EVALUACIÓN

---

Algunas definiciones presentan una orientación meramente cuantitativa de control y medición del producto, se pueden concebir como “una fase de control que tiene como objeto no sólo la revisión de lo realizado sino también el análisis sobre las causas y razones para determinados resultados y la elaboración de un nuevo plan en la medida que proporciona antecedentes para el diagnóstico”. (Duque, 1993, p. 167). A la vez, la evaluación está orientada por una teoría institucional (leyes, reglamentos, decretos y circulares) y por la cultura evaluativa existente, entendida como la forma que se han realizado los procesos evaluativos. Ésta “se construye a través del conjunto de valores internalizados por docentes, alumnos, directores, supervisores padres y representantes de entes empleadores, acerca de la forma de concebir y practicar la evaluación en un determinado proceso educativo.” (Duque, 1993, p. 170). Todos los aspectos de evaluación estarán revisados y en conformidad con todo el Departamento de Educación Física.

### **Criterios de evaluación**

Los criterios de evaluación que seguiremos están basados 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* debido a que el *DECRETO 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato* te remite a este documento. Además, especificaremos en cada punto cómo evaluaremos los distintos estándares de aprendizaje, que se encuentran igualmente 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*.

1.- Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales, que respondan a sus intereses, como por ejemplo el golpe de drive en tenis o el saque en voleibol.

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

aspecto que nosotros evaluaremos en los distintos partidos que jueguen nuestros alumnos.

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo, al igual que en el anterior, aspecto que evaluaremos en los distintos partidos jugando, valorando la técnica, la ejecución del movimiento, etc.

1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Relacionamos el criterio 1.1 con las unidades didácticas en las que se trabaja diferentes habilidades deportivas: Unidad Didáctica 8 “Bádminton Legend” trabajando los diferentes golpes en el bádminton. El criterio 1.2. será desarrollada fundamentalmente en la Unidad Didáctica 7 “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”.

2.- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Todos estos criterios compondrán la evaluación de la Unidad Didáctica 5 “Desinhibición: una forma de vida”, Unidad Didáctica 6 “¡Exprésate!” que estarán basadas en la expresión corporal.

3.- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición, ítem que evaluaremos respecto a la toma de decisiones que tome el alumno durante los ejercicios, siendo positivos si obtiene beneficio y negativo si es al contrario.



3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Los alumnos serán evaluados basándonos en estos criterios en aquellas unidades didácticas dedicadas a los deportes: bádminton (Unidad Didáctica 8), baloncesto y balonmano (Unidad Didáctica 7) y la Unidad Didáctica 3 que habla sobre cómo mejorar la postura en las habilidades motrices (criterio 3.3)

4.- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud, que veremos y valoraremos principalmente en la primera Unidad Didáctica 2 “Nutrición, ¡divino tesoro!”

4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades, muy importante seguir este punto en la Unidad Didáctica 1 “Origen: Me pongo a prueba”, donde los alumnos reconocerán su estado de salud inicial

Los criterios 4.2 y 4.3 conformarán la base evaluativa de la Unidad Didáctica 3 “Espalda recta”, donde el alumnado asimilará los aspectos posturales básicos en diferentes deportes, ejercicios funcionales y ejercicios de Pilates.

5.- Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Estos estándares de evaluación son más difíciles de plantear exclusivamente en un apartado concreto y una Unidad Didáctica determinada debido a que son unos criterios que empiezan a evaluarse en la Unidad Didáctica 1 “Origen: Me pongo a prueba” con el objetivo de reconocer el estado de salud inicial para ir avanzando de forma segura pero su progreso y comprobación se irán observando a lo largo los tres trimestres.

6.- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus

posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Este estándar de aprendizaje será evaluado en varias sesiones, pero principalmente en la Unidad Didáctica 9 “Bear Grylls: ¡Naturalízate!” donde se realiza la salida extraescolar al medio natural y tendrán que observar y aprender todo el material necesario, la organización llevada a cabo para la realización de la salida y demás.

6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva, como el alcohol o el tabaco, que se trabajarán básicamente en las dos primeras unidades didácticas.

7.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Consideramos que este criterio será continuamente trabajado durante el curso, ya que la seguridad en cualquier sesión de nuestra asignatura es uno de los aspectos más importantes.

7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Los dos últimos criterios serán fundamentales en el desarrollo de todas las unidades didácticas. Especialmente el 7.2, el cual tendremos en cuenta en el ámbito socioafectivo.

8.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

9.- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Estos dos puntos evaluables en la Unidad Didáctica 4, “Save Nature, ¡share it!”.

### **Criterios de evaluación tercer nivel curricular**

Teniendo en cuenta los criterios desarrollados 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*, hemos concretado los mismos, adaptándolos a nuestra programación de acuerdo con los contenidos establecidos en el apartado 5 “Contenidos”:

1. Conocer las principales cualidades físicas del ser humano.
2. Desarrollar las capacidades físicas dentro de los márgenes de salud.
3. Demostrar actitudes de cooperación con los compañeros a la hora de colaborar en las actividades de clase.
4. Demostrar la desinhibición durante las sesiones, así como durante la pequeña “Gala de Danza”.
5. Coordinar los movimientos con el ritmo de la música durante la ejecución de los diferentes bailes.
6. Resolver los problemas de malas posturas durante la ejecución de habilidades motrices en los deportes.
7. Adquirir los conocimientos necesarios para dirigir una sesión de Educación Física.
8. Utilizar los recursos móviles y aplicaciones TIC correctamente en la práctica deportiva.
9. Conocer los diferentes componentes de los alimentos ingeridos.
10. Ser conscientes de los alimentos que son saludables y necesarios para la práctica deportiva.
11. Saber ejecutar los movimientos correctos del Pilates dentro de la práctica deportiva.

12. Conocer técnicamente los diferentes ejercicios funcionales y su aplicación a los movimientos de la vida diaria.
13. Crear una coreografía grupal sobre la danza que se haya seleccionado.
14. Aprender la técnica básica del balonmano y el baloncesto.
15. Resolver situaciones de desorientación en el medio mediante la utilización de los conocimientos técnicos adquiridos.
16. Resolver situaciones en las que se deben utilizar sus conocimientos en inglés para resolver tareas propuestas por el profesor.

Para determinar si los alumnos han alcanzado los objetivos previstos se tendrá en cuenta:

1. Asistencia a clase.
2. Actitudes respetuosas con los compañeros y el material, así mismo correctas en cuanto a salud e higiene, hábito de trabajo, participación en las sesiones e indumentaria adecuada para EF.
3. Pruebas escritas de contenidos mínimos.
4. Pruebas prácticas de condición física (test de Condición Física) y deportiva (test de habilidad motriz), Todos los porcentajes de los criterios de calificación se sumarán siempre y cuando en cada uno de ellos se haya alcanzado como mínimo 3,5 puntos.

### **Criterios de calificación.**

Para determinar la nota del alumnado, se deben establecer unos criterios de calificación que se relacionen directamente con los criterios de evaluación. Estos criterios permitirán identificar si el alumnado progresa adecuadamente, es decir, si desarrollan las capacidades de diferentes ámbitos o si necesita mejorar en algunos aspectos. término calificación está referido exclusivamente a la valoración de la conducta de los alumnos (calificación escolar). “Calificar, por tanto, es una actividad más restringida que evaluar. La calificación será la expresión cualitativa (apto/no apto) o cuantitativa (10, 9, 8, etc.) del juicio de valor que emitimos sobre la actividad y logros del alumno. En este juicio de valor se suele querer expresar el grado de suficiencia o insuficiencia, conocimientos, destrezas y habilidades del alumno, como resultado de algún tipo de prueba, actividad, examen o proceso” (Myre Educación, 2016).

Tabla 16. Criterios de calificación.

Criterios de calificación		
Ámbito cognitivo	35%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exámenes</li> <li>• Trabajos</li> <li>• Exposiciones</li> </ul>
Ámbito motor	45%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas físicas</li> <li>• Composiciones grupales de expresión corporal</li> <li>• Exámenes prácticos</li> <li>• Habilidades y destrezas motrices desarrolladas durante las sesiones prácticas</li> </ul>
Ámbito socioafectivo	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en las clases</li> <li>• Respeto a los compañeros, profesor y material</li> <li>• Integración de los compañeros en las sesiones</li> </ul>

Los alumnos deberán superar cada uno de los ámbitos, con un mínimo de 5 para considerar la asignatura aprobada.

#### **Medidas de recuperación:**

Dentro de este apartado, desarrollaremos las diferentes opciones que tendrán los alumnos que no superen alguno de los ámbitos establecidos en los criterios de calificación. Para ello, se establecen diferentes posibilidades en función de las calificaciones según ámbitos:

- **Ámbito cognitivo:** el alumno que no supere este apartado deberá realizar un examen teórico al final de trimestre sobre los contenidos no superados. Si suspende este, tendrá una oportunidad más en el mes de junio para poder aprobar.
- **Ámbito motor:** el alumno que falle en la consecución de este ámbito tendrá que elaborar un video en el cual incluya la ejecución de las habilidades no superadas. Es decir, consistirá en realizar un examen práctico de la parte suspensa. Si suspende este, tendrá una oportunidad más en el mes de junio para poder aprobar.

- **Ámbito socioafectivo:** si un alumno no supera este apartado, ya sea por mal comportamiento, faltas de respeto o actitud negativa o pasiva en las clases, deberá confeccionar un trabajo sobre los valores en el deporte. Si suspende este trabajo, tendrá una oportunidad más en el mes de junio para poder aprobar.

Los alumnos que no superen la prueba de junio deberán presentarse a los tres ámbitos en el mes de septiembre.

### **Tipos de evaluación**

- **Coevaluación:** los alumnos evaluarán a sus compañeros. Para ello, se han preparado diferentes hojas de coevaluación (ver Anexos) que servirán de herramienta evaluativa en las distintas unidades didácticas.
- **Heteroevaluación por parte del profesor a los alumnos:** confeccionada por los exámenes prácticos y teóricos realizados a lo largo del curso. Los trabajos y exposiciones también serán tenidas en cuenta siguiendo los criterios establecidos.
- **Autoevaluación:** serán los propios alumnos los que evalúen su proceso de aprendizaje.
- **Heteroevaluación por parte de los alumnos al profesor:** en la que los alumnos evaluarán el proceso de enseñanza.

### **Instrumentos de evaluación**

- **Exámenes prácticos:** estas pruebas evaluarán los aspectos relacionados con el ámbito motor. Consistirán en pruebas físicas a superar, como en la Unidad Didáctica 1 “Origen: Me pongo a prueba”, pruebas tácticas (examen práctico Unidad Didáctica 7 “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”) y pruebas técnicas, como en la Unidad Didáctica 8 “Bádminton a fondo”
- **Exámenes teóricos:** consistirán en pruebas con preguntas tipo test, desarrollo, y preguntas cortas, diseñadas por el profesor en base a los criterios de evaluación y calificación
- **Trabajos grupales e individuales:** realizados por los alumnos para evaluar su capacidad de trabajo autónomo. Estos trabajos estarán directamente relacionados con los contenidos impartidos en las sesiones, y servirán de ampliación a los alumnos.

- Exposiciones: en las que los alumnos presentarán los trabajos explicados en la sección anterior. De esta forma, evaluaremos su capacidad de síntesis y explicativa.
- Videos: valdrán para evaluar también el ámbito motor, y servirán de apoyo a los exámenes prácticos o, en su defecto, como reemplazo de los mismos.
- Hojas coevaluativas, heteroevaluativas y autoevaluativas: todas ellas contendrán diferentes criterios para que los alumnos puedan realizar un proceso de evaluación adecuado.

### **Temporalización de la evaluación**

Si tenemos en cuenta a Vidal (2012), la evaluación es una actividad sistemática integrada en el proceso educativo, cuya finalidad es el mejoramiento del mismo mediante un conocimiento, lo más exacto posible, del alumno en todos los aspectos de su personalidad, y una información ajustada sobre el proceso educativo y sobre los factores personales y ambientales que en éste inciden. Por otro lado, este mismo autor señala que “el profesorado realizará la evaluación durante todo el período lectivo, sin interrumpir la marcha del trabajo escolar, utilizando los medios adecuados para valorar tanto la instrucción como la formación de los alumnos”. Por tanto, siguiendo al mismo autor, encontramos estos momentos de evaluación:

- Evaluación inicial o diagnóstica: realizada al inicio de la primera Unidad Didáctica 1 “Origen: Me pongo a prueba” y que proporciona al profesor información sobre los conocimientos previos de los alumnos.
- Evaluación formativa: informa sobre el proceso de aprendizaje. Conseguida mediante hojas de coevaluación, autoevaluación y heteroevaluación.
- Evaluación sumativa o final: analiza si se han conseguido los objetivos o el grado alcanzado en los aprendizajes. Se logra mediante las pruebas teóricas y físicas.

### **Evaluación al profesor**

Considero que la evaluación por parte del alumnado tiene gran importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, los alumnos completarán una ficha al final de cada trimestre (ANEXO XIV), en la que valorarán el trabajo del profesor durante las unidades didácticas. De esta forma, las aportaciones de los alumnos serán tenidas en cuenta para mejorar dicho proceso. Así, se consigue que el desarrollo educativo de los alumnos se adapte a sus exigencias y características.



## 16. INNOVACIÓN EDUCATIVA

---

En primer lugar, debemos entender en qué consiste la innovación educativa. Si tenemos en cuenta a Imbernón (1996), afirma que la innovación educativa es la actitud y el proceso de indagación de nuevas ideas, propuestas y aportaciones, efectuadas de manera colectiva, para la solución de situaciones problemáticas de la práctica, lo que comportará un cambio en los contextos y en la práctica institucional de la educación. Si buscamos una definición más actual, Cañal (2002) afirma que la innovación es un conjunto de ideas, procesos y estrategias, más o menos sistematizados, mediante los cuales se trata de introducir y provocar cambios en las prácticas educativas vigentes. Además, este autor recalca que la innovación no es una actividad puntual sino un proceso, un largo viaje o trayecto que se detiene a contemplar la vida en las aulas, la organización de los centros, la dinámica de la comunidad educativa y la cultura profesional del profesorado.

Una vez que tenemos claro en qué consiste la innovación educativa, en nuestra programación basamos la innovación en el uso de las TIC, aspecto fundamental en la sociedad actual. Creemos que es necesario que nuestros alumnos aprendan a emplear estas herramientas en el ámbito profesional, ya que consideramos que enfocan su utilización al sector lúdico, no considerando su gran utilidad para otros campos.

A continuación, vamos a repasar cada Unidad Didáctica, destacando los procesos de innovación que he introducido en las mismas:

- Unidad Didáctica 1. “Origen: Me pongo a prueba”: en esta Unidad Didáctica, los alumnos deberán de grabarse ejecutando cuatro ejercicios (sentadilla, peso muerto, fondos de brazos, y crunch abdominal). Tendrán que editar los mismos con el programa informático “Kinovea”, de forma que señalen los errores y aciertos cometidos.
- Unidad Didáctica 2. “Nutrición, ¡divino tesoro!”: Se trabajará de manera transversal e interdisciplinar la nutrición.
- Unidad Didáctica 3. “Espalda recta”: Se les facilitará una ficha con las posturas adecuadas en clase y fuera de ella. Además, realizarán vídeos.
- Unidad Didáctica 4. “Save Nature, ¡share it!”: de nuevo, los alumnos crearán vídeos. Además, deberán de añadir soporte musical y explicación en forma de subtítulos empleando diferentes programas. También interactuarán en un Wix guiado por el profesor sobre temas académicos o de interés general.

- Unidad Didáctica 5. “Desinhibición: una forma de vida”: en esta unidad se trabajará por grupos elegidos por los alumnos. Se asigna una danza tradicional a cada grupo, de la cual tendrán que realizar una coreografía que concuerde con la esencia de la cultura de cada zona. La forma de trabajo será autónoma a lo largo de toda la unidad.
- Unidad Didáctica 6. “¡Exprésate!”: en el desarrollo de esta unidad, se utilizan diferentes soportes musicales cada día al inicio de las sesiones, y los alumnos tendrán que moverse según lo que les inspire la música.
- Unidad Didáctica 7. “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”: la innovación se hace más visible en la interdisciplinariedad con inglés, aprendiendo conceptos básicos de baloncesto y balonmano durante el transcurso de las clases.
- Unidad Didáctica 8. “Bádminton Legend”: en la última sesión de esta unidad los alumnos organizarán un cuadro de torneo con equipos que ellos mismos harán. El objetivo es fomentar la autonomía observando cómo se desenvuelven ellos mismos en el transcurso de los partidos. De esta forma evaluaremos también las habilidades técnicas obtenidas. Además, se utilizará el propio videojuego Bádminton Legend para Android, que servirá para consolidar los distintos golpes que existen.
- Unidad Didáctica 9. “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”: el alumnado tendrá que demostrar cómo se adapta a actividades en la naturaleza en bicicleta y andando, mediante excursiones y travesías a través de la naturaleza.
- Unidad Didáctica 10. “*Breath&Relax*”: La evaluación será un consenso entre alumnos y profesor, el trabajo tecnológico a través de Wix y los grupos de interés supondrán novedad e innovación en esta Unidad. También contaremos con la intervención de Laura Kasperzak, yogui profesional.

## 18. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Alonso, J. (2007). *Preparamos la oposición. Programación didáctica en Educación Física*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Alvis Gómez, K., & Pulzara Tiara, A. (2013). *Discriminación auditiva, exploración visual y desarrollo del esquema corporal y espacial en tenistas y no practicantes de deporte*. Rev. Fac. Med, 61(4), 395-403.
- Araque, N. (2010). *Atención a la diversidad y desarrollo de procesos educativos inclusivos*. Prismasocial, 10-12.
- Araque, N. & Barrio de la Puente, J. L. (2010). *Atención a la diversidad y desarrollo de procesos educativos inclusivos*. Prisma Social: Revista De Ciencias Sociales.
- Brunner, J., & Elacqua, G. (2003). *Informe Capital Humano en Chile*. Santiago: La Araucan.
- Cañal, P. (2002). *La Innovación Educativa*. Madrid: Akal.
- Comunidad de Madrid (2018). *Calendario escolar 2018-19*. Madrid. Recuperado de: <https://www.educa2.madrid.org/web/calendario-escolar-de-la-comunidad-de-madrid>
- Contreras Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física, Un enfoque constructivista*, INDE, Barcelona, España
- DECRETO 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato.*
- Delgado Noguera, MA (1991). *Los estilos de enseñanza en E.F. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE.
- Díaz Lucea, J. (1994). *El currículum de la Educación Física en la reforma educativa*. Barcelona: INDE
- Díaz Lucea, J. (1996). *Los recursos y materiales didácticos en educación física* (pp. 42-54) Apunts: Educación Física y Deportes.
- Díaz Lucea, J. (1999). *La Enseñanza y Aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices*. Barcelona: INDE.

- Duque, R. (1993). *La evaluación en la ES venezolana*. Planiuc. Números 17-18, Aniversario X.
- Gómez, J. A. T. (1997). *La evaluación inicial: Propuesta para su integración en la educación obligatoria*. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, (1), 26.
- Guimaraes Botelho, R. (2009). *Utilización de una webquest como recurso didáctico para intervenir en casos de bullying desde el área de educación física*. Educación Física y Deporte, 28(1), 41-51.
- I.E.S Antonio Machado. (2019). *Página web propia*. Recuperado de: [http://www.iesmachado.org/web%20insti/index\\_v4f.php](http://www.iesmachado.org/web%20insti/index_v4f.php)
- I.E.S Antonio Machado. (2019). *Programación General Anual*. Recuperado de: <http://www.iesmachado.org/web%20insti/info/doc/pga/PGA.pdf>
- Imbernón, F. (1996). *En busca del discurso perdido*. Argentina: Magisterio del Río de la Plata.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), Boletín Oficial del Estado (BOE).
- López Fernández, R. (1996). *La relajación como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica actual: Parte I*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 12(4), 370-374.
- López Pastor, V. M., Martín, J. J., Aguado, R., García, J., Pastor, E. M., Pinela, J. F., Badiola, J., Baeza, R., Pascual, M., Bernardino, C., Martín, M. I., Arribas, J. C., Marugán, P., García, L., & Martín, M. I. (2006). *La Evaluación en Educación Física: revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (10), 31-41.
- Martínez Mínguez, L. (2008). *Educación física, transversalidad y valores*. Barcelona: WK.
- Meneses, G. (2007). *El proceso de enseñanza –aprendizaje: el acto didáctico*, en NTIC, interacción y aprendizaje en la universidad. Tesis Doctorales en Red.

- Ministerio de educación, cultura y deporte (2015). *ECD/1361/2015 de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas.*
- Ministerio de educación, cultura y deporte (2015). *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y la evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.*
- Molina, J. (1999). *Estrategias metodológicas en la enseñanza de la Educación Física Escolar*. Barcelona: INDE.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Myre Educación. (2016). *La evaluación educativa: conceptos, funciones y tipos* .  
Obtenido de MYRE Educación:  
<http://www.myreeduccion.cl/PDF/1LAEVA1.PDF>
- Nérici, I. (1993). *Hacia una didáctica general dinámica* (pp.62-63). Buenos Aires: Kapelusz
- Ogalde, I. (2003). *Los materiales didácticos medios y recursos de apoyo a la docencia*. México: Trillas.
- Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo.
- Pérez Feito, J. M., & Núñez Vivas, I. (2011). *Educación física: bachillerato: primero*. Madrid,: Pila Teleña.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Sáenz-López Buñuel, P. (1997). *Educación física y su didáctica: Manual para el profesor*. Wanceulen Editorial.
- Sánchez-Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte* (2ª ed.). Madrid, España: Gymnos.

Sánchez-Bañuelos, F. & Fernández, E. (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid, España: Prentice Hall.

Valín, A. (2010). *Expresión corporal. Teoría y práctica*. España: Esteban Sanz

Vidal, F. (2012). *Evaluación continua*. Revista Supervisión 21. 25, 1-36. Recuperado de:  
<http://usie.es/SUPERVISION21/JULIO2012/EvaluaContinua.pdf>

Wrigley, F. (2004). *Política y práctica de un fenómeno global*. Cuadernos de Pedagogía.

## ANEXOS

---

### a. ANEXO I (UNIDAD DIDÁCTICA “Breath&Relax”)

#### 1. Introducción: “Breath&Relax”

---

Esta UNIDAD DIDÁCTICA trata sobre la importancia de la relajación: “Actividad que busca llevar al cuerpo a un estado de reposo mediante la pérdida de tensión en los músculos, que puede ayudarnos de una manera eficaz a controlar nuestros estados de tensión física y mental” (Valín, 2010). Así como plantea el trabajo de Payne (2005), entendemos la relajación en dos sentidos: un estado global de reposo o una técnica de relajación progresiva. Podría decirse que la relajación es “no hacer nada”, pero existen multitud de casos que presentan dificultades para relajarse por lo que “no hacer nada” conlleva una actividad más complicada de lo que parece. Además, la relajación carece de sentido si la tratamos de manera únicamente fisiológica y muscular, por ello la definición de Valín (2010) me ha parecido más acertada al incluir la parte mental en ella.

Por ello, esta Unidad Didáctica va dirigida a alumnos de 1º de bachillerato del grupo A. La clase está formada por 26 alumnos de edades comprendidas entre 16 y 18 años de los cuales hay 14 alumnas y 12 alumnos. Los objetivos principales de esta Unidad Didáctica son: Hacer partícipe al alumno de su propio proceso de aprendizaje y evaluación (Evaluación Formativa), Reconocer y experimentar diferentes técnicas de relajación y aplicarlas de manera correcta, y Crear un clima favorable de aprendizaje inclusivo y respetuoso. A lo largo de esta unidad emplearé distintos métodos de enseñanza buscando una docencia en la que abunde la varianza, aunque se dará mayor importancia a los estilos que otorguen autonomía y libertad al alumno en su proceso de aprendizaje. Las estrategias utilizadas se dividirán entre globales y analíticas siendo las primeras las de mayor aparición.

A lo largo de toda la Unidad Didáctica se tendrán en cuenta los casos de atención a la diversidad, preparando y planificando diversos caminos para integrar a estos alumnos con el resto de la clase de manera que no se aparte a ningún alumno de las sesiones. Se tratará de forma más concreta en el apartado de Atención a la Diversidad.

## 2. Objetivos

---

Tomando como referencia para los Objetivos Generales, el *Decreto 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato*, se relaciona la Unidad Didáctica con los Objetivos del Departamento y los Objetivos de Área para el Nivel educativo para dar lugar a los Objetivos Específicos de esta Unidad Didáctica.

Los alumnos, al finalizar la Unidad Didáctica deberán ser capaces de:

1. Reconocer la importancia de la relajación en el ámbito académico y extraescolar.
2. Afianzar unos hábitos de vida saludable para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
3. Ser capaces de evaluarse a sí mismos y a otros compañeros de manera fiable y correcta.
4. Conocer las distintas técnicas de relajación y saber aplicarlas correctamente teniendo en cuenta los factores variables que pueden existir.
5. Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
6. Saber extrapolar los conocimientos y beneficios emergentes de la Unidad Didáctica a las actividades que ocurran fuera del entorno escolar.
7. Fomentar un ambiente de respeto e inclusión con los compañeros y profesores.
8. Cooperar y trabajar en equipo con los demás compañeros de clase.



### 3. Competencias clave

---

Las competencias clave que se van a desarrollar en esta Unidad Didáctica se establecen en base al *Real Decreto 1105/2104, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico del bachillerato*. Se desarrollarán más específicamente en cada sesión.

Competencia en comunicación lingüística: Se desarrolla esta competencia empleando un vocabulario correcto, que se adecúe al contexto de las sesiones, tanto prácticas como teóricas. Este apartado estará dotado de gran importancia, ya que una buena capacidad expresiva es muy trascendente en la vida cotidiana.

Competencia digital: Se trabaja esta competencia mediante la utilización de vídeos como herramienta de creación en el proceso de aprendizaje. De esta forma, realizaremos también interdisciplinariedad con la asignatura Tecnologías de la Información y la Comunicación I. Los alumnos comentarán y editarán sus entradas en el Wix (<https://umplute.wixsite.com/website>), compartiendo sus avances en la investigación sobre la técnica de relajación que hayan elegido.

Competencia en aprender a aprender: El alumno trabajará esta competencia en todo momento, ya que deberá reflexionar en todo momento sobre su aprendizaje mediante la comparación de aciertos respecto a errores anteriores y puestas en común de ideas vistas en clase. De forma global, se desarrolla al final de cada sesión haciendo una conclusión, en la que los alumnos serán partícipes estableciendo una conversación con ellos para hacerles reflexionar sobre el proceso que han seguido.

Competencia social y cívica: Se trabajará esta competencia mediante las puestas en común de las sesiones que se llevarán a cabo durante la vuelta a la calma de cada sesión, involucrando a todos los alumnos y teniendo en cuenta su opinión. Además, también será trabajada durante la parte principal de cada sesión práctica, ya que los alumnos tendrán que ayudarse en los ejercicios y proporcionar feedback.

## 4. Contenidos

---

Los contenidos que se tratarán en esta Unidad Didáctica de condición física y salud son los que se exponen en el apartado de “Contenidos” de la programación. Estos son: los basados el *DECRETO 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato*; los especificados por el departamento de Educación Física del IES Antonio Machado los concretados para esta programación concreta y, sobre todo, los específicos de esta Unidad Didáctica:

- Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
- Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
- Aprendizaje de las técnicas básicas de relajación y sus beneficios.
- Mejora de la desinhibición de los alumnos.
- Conocimiento y aplicación de las diferentes técnicas de relajación y autocontrol.
- Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
- La norma como elemento regulador de conductas en las actividades socio motrices.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 5. Metodología

---

En este apartado se hablará sobre los principios metodológicos que se trataron en la programación de aula, pero centrandó la atención en aquellos que aparecen en la presente Unidad Didáctica.

Se utiliza la técnica de enseñanza de instrucción directa en casi todas las sesiones. Esto es debido a que los contenidos de relajación y respiración resultan novedosos para los alumnos, y con necesidad de feedback continuo, que requieren de una correcta explicación del profesor y dominio de la clase:

- En las primeras sesiones, el profesor necesita controlar a la clase. Necesita enseñarles los ejercicios más básicos sobre esta actividad y para aprender la técnica correcta, por esta razón necesita controlar el ritmo de la clase. Por esta razón se empleará el mando directo.
- Durante el resto de las sesiones se les dará mayor libertad en cuanto a la creación de sus propias sesiones o búsqueda de información, pero no en cuanto a la tarea.

En cuanto a los métodos de enseñanza, se utilizará preferentemente el método deductivo antes que el inductivo en esta Unidad Didáctica. El objetivo principal de las sesiones es aprender lo que es la relajación, respiración y sus técnicas y mejorar a través de su uso los hábitos posturales. El profesor será quien deba transmitir todos los conocimientos y el alumno aprenderlos. Sin embargo, en algunas sesiones se utiliza una metodología combinada en la que se busca que el alumno se motive hacia la asignatura encontrando él mismo la información.

En cuanto a los estilos de enseñanza según la clasificación de Delgado Noguera (1991), hemos empleado los siguientes:

- Mando directo.
- Asignación de tareas en la mayoría de las sesiones. Esto nos da una idea de cómo se va a trabajar durante las sesiones prácticas.
- Grupos reducidos.
- Descubrimiento guiado. Intentando fomentar la capacidad de reflexión de los alumnos.

En cuanto a la estrategia más empleada, podemos destacar que se irá de analítica hasta una estrategia más global. La intención es seguir una adecuada progresión como establece Sáenz-López Buñuel (1997).

En cuanto al tipo de feedback que recibirán los alumnos, será externo y se podrá clasificar según el momento y la función. Según el momento, el feedback podrá ser:

- Concurrente: durante la ejecución de la tarea
- Terminal: al acabar la acción
- Retrasado: tras cierto tiempo después de acabar la acción.

Según su función:

- Descriptivo: el profesor describe la ejecución del alumno
- Evaluativo: el profesor emite un juicio de valor de carácter cualitativo o cuantitativo
- Comparativo: el docente evalúa comparativamente la ejecución con las anteriores.
- Explicativo: proporciona una breve explicación de tipo causa-efecto sobre algún aspecto de la ejecución.
- Prescriptivo: da indicaciones al alumno con el fin de que actúe de una determinada manera en las siguientes ejecuciones.
- Afectivo: el docente muestra de alguna forma su aprobación o desaprobación por el resultado de la ejecución, animándole o recriminándole.

El canal de comunicación empleado por el docente durante las diferentes sesiones será auditivo y visual. Trataremos de mostrar de forma práctica cada ejercicio.

La distribución de la clase irá variando en función de la sesión y del estilo de enseñanza utilizado. En sesiones de mando directo la distribución será en forma de triángulo con el profesor delante de todos los alumnos.

Si se trata de asignación de tareas, por lo general se ocupará todo el espacio disponible al igual que con el resto de los estilos. En algunas sesiones los alumnos se distribuirán por grupos o parejas.

## 6. Actividades de enseñanza aprendizaje

---

Para realizar la exposición de las diferentes actividades, cogemos como guía la clasificación propuesta por Díaz Lucea (1994), donde clasificamos las actividades en:

- **Actividades de iniciación:** se realizan al principio de la Unidad Didáctica en la sesión 1, donde se analizan los conocimientos previos del alumno sobre respiración, control postural y relajación.
- **Actividades de desarrollo:** En toda la Unidades Didácticas habrá este tipo de actividades para fomentar el aprendizaje de los alumnos. Serán las más utilizadas y nos permitirán alcanzar los objetivos y contenidos de cada una. Son muy beneficiosas para aprender técnicas como Jacobson, Schultz, etc.
- **Actividades de motivación:** Tras la primera sesión y las charlas de conclusión, se realizará un estudio para observar qué actividades motivan más al alumnado y, con esa flexibilidad característica de la Programación Didáctica, ajustar nuestros objetivos a sus intereses.
- **Actividades de síntesis:** Se comprobará que los alumnos han asimilado y adquirido una serie de conocimientos sobre las sesiones.
- **Actividades de ampliación:** Para alumnos cuyo ritmo de aprendizaje sea más rápido, se realizarán trabajos teórico-prácticos también relacionados con la motivación anteriormente comentada. Podrán además ayudar a sus compañeros.
- **Actividades complementarias:** En la sesión 3, la yogui Laura Kasperzak impartirá una sesión teórico-práctica para el alumnado.

## 7. Temporalización

---

En esta Unidad Didáctica “Breath&Relax” se desarrollan 8 sesiones repartidas de forma equitativa en el primer trimestre del curso 2018/19 con 4 sesiones, tras la Unidad Didáctica “Espalda recta” y anterior a “Save Nature, ¡share it!”, y a lo largo del curso en otras 4 sesiones los días 12 de diciembre, 30 de enero, 20 de marzo y 5 de junio, coincidiendo con las épocas de mayor carga de trabajo. Está englobada en 2 semanas de trabajo (26 septiembre – 5 octubre) y 4 sesiones, con el siguiente horario: miércoles y viernes de 13:10 a 14:00 horas.

La temporalización ha de ser interpretada siempre con un cierto grado de flexibilidad y como algo que no está totalmente cerrado y que puede ser modificado, ya que depende de la velocidad a la que los alumnos adquieren los contenidos, y debemos tener en cuenta (especialmente en Ed. Física) los diferentes niveles de los alumnos (Díaz Lucea, 1999). Así, nos adecuaremos a las características del alumnado y a las condiciones climatológicas.

He elegido estas fechas para la realización de la Unidad Didáctica debido a que mediante la anterior “Origen: Me pongo a prueba” logrará sus objetivos: reconocer el estado de salud inicial de los alumnos, mejorar su estado de forma físico general, preparar a los alumnos para el resto del curso, hacer conscientes a los alumnos de su estado de forma y animar a que lo mejoren. Estos objetivos establecerán una base necesaria para comenzar a trabajar en el ámbito de la relajación. Además, es necesario que para trabajar la Unidad Didáctica “*Breath&Relax*” durante todo el curso, previamente se haya realizado una toma de contacto, lo cual es beneficioso realizar el inicio del curso académico (primer trimestre).

Tabla 17. Temporalización Unidad Didáctica.

	Sesión	Día de la sesión
<b>“BREATH&amp;RELAX”</b>	1. “Iniciación la relajación: Respira”	21 noviembre
	2. “Eutonía y esquema corporal”	23 noviembre
	3. “Yoga, con calma”	28 noviembre
	4. “Mi momento”	30 noviembre
	5. “Yo puedo”	12 diciembre
	6. “Sueña, no te conformes con dormir”	30 enero
	7. “Cree en ti, eres tu mejor aliado”	20 marzo
	8. “La inmediatez del triunfo”	5 junio

## 8. Recursos didácticos

---

Los recursos didácticos según Ogalde (2003) son aquellos medios que facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje, dentro de un contexto educativo global y sistemático, que estimulan la función de los sentidos para acceder más fácilmente a la información, la adquisición de habilidades y destrezas y la formación de actitudes y valores:

- Recursos materiales:
  - Convencionales
    - Pelotas de fitball, bosus, esterillas, TRX, mancuernas
    - Aros, pelotas, cintas
    - Máquinas, esterillas
    - Colchonetas
    - Balones, petos, picas, conos.
  - No convencionales
    - Móvil Android.
    - Libros, revistas y papeles con páginas web especializados.
    - Máscaras y todo lo que se quiera emplear para desarrollar cualquier actividad de expresión corporal
- Recursos espaciales:
  - Pabellón polideportivo del instituto (para la realización de todas las sesiones prácticas)
  - Aulas teóricas (en las que se llevarán a cabo las sesiones que tengan contenido teórico y sea necesario que la distribución de la clase sea sentados y, si fuera necesario, coger apuntes).
  - Pista polideportiva (para realizar actividad física al aire libre y sesiones de deportes colectivos)
- Recursos humanos:
  - En esta Unidad Didáctica debido a la interdisciplinariedad vamos a contar con un experto en Relajación para una charla teórico-práctica: Laura Kasperzak, yogui profesional
  - 1 profesor de Educación Física
  - 26 alumnos 1ºBachillerato



## 9. Relaciones con la Unidad Didáctica

---

### 9.1 Interdisciplinariedad

#### **Educación Física---Inglés---Tecnología**

La interdisciplinariedad que desarrollaremos en esta Unidad Didáctica llamada “*Breath&Relax*” será con la asignatura “Inglés” y “Tecnologías de la Información”, las cuales pertenecen al bloque de asignaturas troncales de Bachillerato en la modalidad de Ciencias Tecnológicas. Ésta será llevada a cabo en el primer trimestre del curso.

Para lograr una progresión y razonamiento lógico en esta interdisciplinariedad, deberemos relacionar los contenidos de ambas asignaturas. Los contenidos de Educación Física concretados para el curso de 1º de Bachillerato (tercer nivel de concreción curricular), los cuales parten de los dos anteriores niveles de concreción curricular, tanto del *DECRETO 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato*, como del departamento de Educación Física del IES Antonio Machado, y que trataremos mediante la interdisciplinariedad con inglés y tecnología son los siguientes:

1. Aprendizaje de las técnicas básicas de relajación y sus beneficios.
3. Creación de material audiovisual, como presentaciones o videos.
14. Uso de las tecnologías de información (T.I.C.) y recursos de búsqueda tecnológicos.
15. Conocimiento y aplicación de las diferentes técnicas de relajación y autocontrol.
18. Logro del respeto entre compañeros y hacia los profesores.

Esta interdisciplinariedad se basará en la búsqueda de información y en la comunicación lingüística en la lengua inglesa mediante el ejercicio y la realización de trabajos y exposiciones prácticas por grupos, y la clase teórico-práctica de Laura Kasperzak. En cuanto a tecnología, los alumnos utilizarán material tecnológico para la búsqueda de información, también mediante códigos QR que se facilitarán. En la asignatura tecnología crearán programas y aplicaciones en relación a distintas técnicas de relajación. También vivenciarán una nueva forma de aprendizaje como son las Wix. Y utilizarán distintas APP Android relacionadas con la relajación como Coherencia cardíaca APP o Insight Timer.

## 9.2 Intradisciplinariedad

Como hemos visto en la definición de este mismo apartado en la Programación, deberemos relacionar las diferentes sesiones entre sí, siguiendo una progresión lógica y que se adecúe al proceso educativo.

Iniciamos la Unidad Didáctica con la sesión “Iniciación a la relajación: Respira”, para que los alumnos adquieran conciencia sobre la Unidad Didáctica y comiencen a asimilar los conceptos básicos de la relajación. Se continuará con la sesión “Eutonía y esquema corporal”, para continuar el proceso e iniciarnos las técnicas de relajación.

De este modo, se da por sentada la base de la Unidad. Así, se comienzan a aplicar las distintas técnicas y metodologías para lograr un beneficio concreto en cada uno de los alumnos. Tras esta concienciación, todos ellos deben ser capaces de saber respirar de forma correcta y emplear los distintos tipos de respiración. También deben comenzar a ser capaces de controlar su propio organismo.

Las sesiones 5, 6, 7 y 8 pasarán de “Yo puedo” a “La inmediatez del triunfo”, dotando de metáforas a su progreso académico, es una forma más de motivar al alumnado y desarrollar su autoestima.

## 9.3 Tratamiento transversal

Durante la Unidad Didáctica se tendrán muy en cuenta los siguientes contenidos transversales:

1. Respeto a los compañeros: durante las clases se recordarán valores esenciales como son el respeto y la aceptación de las distintas capacidades de los compañeros.
2. Esfuerzo y superación: los alumnos realizarán pruebas y prácticas durante Unidad Didáctica, esperando una mejora habiendo aprendido técnicas y habiendo practicado con los ejercicios propuestos.
3. Reciclaje: los alumnos fabricarán su propio material (reciclado) en distintas actividades como perfume para ambientar el polideportivo o incienso casero.
4. Educación para la salud: los alumnos tomarán conciencia de la importancia de la salud corporal y de unos hábitos de vida saludable.

## 10. Atención a la diversidad

---

La aplicación de las distintas medidas ordinarias utilizadas será desarrollada en la propia Unidad Didáctica en cada sesión. Los casos a desarrollar son: Alumno que no trae ropa deportiva a la sesión, alumno que falta a clase el día de la sesión, alumno que está lesionado el día de la sesión y una alumna diagnosticada de hipertensión leve.

El principio de atención a la diversidad está basado en la obligación de los Estados y sus Sistemas Educativos a garantizar a todos el derecho a la educación, reconociendo la diversidad de sus necesidades, combatiendo las desigualdades y adoptando un modelo educativo abierto y flexible que permita el acceso, la permanencia escolar de todo el alumnado, sin excepción, así como resultados escolares aceptables. (Araque, 2010)

La atención a la diversidad es objeto de estudio, partiendo de la importancia que tiene dentro de una educación inclusiva, mediante la adopción de medidas ordinarias y extraordinarias en los centros educativos, las cuales se recogen en el plan de atención a la diversidad que forma parte del proyecto educativo de centro el cual especificamos más adelante. La implicación del Estado por desarrollar una educación pública de calidad en base a la sensibilización, hacia las necesidades educativas especiales y la atención a la diversidad, también forma parte del entramado de este artículo, con objeto de aportar una soporte conceptual y normativo que componen la base de la educación inclusiva en la actualidad (Alonso, 2007).

Las adaptaciones metodológicas generales:

En base a las actividades, realizamos actividades de refuerzo y ampliación entre los alumnos, fomentando la cooperación y el trabajo en grupo. En la que los alumnos más aventajados ayudan a los demás al desarrollo de la actividad.

Con respecto a las adaptaciones generales que realizaremos con los recursos didácticos serán las siguientes:

Respecto al material que utilizaremos se tendrá en cuenta la condición física de cada alumno y por lo tanto se tendrán diversos tipos de materiales adaptados para alumnos con mayor o menor predisposición a la relajación.

Respecto a los alumnos con problemas de salud que les impida realizar la actividad y los alumnos sin ropa deportiva, actuaran como ayudantes del profesor, colocación del

material, correctores de las diferentes actividades y posteriormente realizaran un comentario crítico sobre la sesión.

Se tratará de manera específica a la alumna diagnosticada de hipertensión leve:

#### 10.1 Alumna hipertensa leve

Hasta hace relativamente poco las cifras de tensión arterial para considerar que una persona sufre HTA eran superiores a 140 de sistólica y/o 90 de diastólica. La Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Cardiología, ambos de EE. UU., han decidido modificar los rangos de tensión arterial a partir de los cuales se debe considerar que una persona sufre Hipertensión Arterial.

La revista “Hypertension” considera una cifra de tensión normal los valores inferiores a 120/80. Se considera tensión elevada las cifras comprendidas entre 120-129 de sistólica o máxima e inferiores a 80 mmHg de diastólica o mínima. Se considera Hipertensión Leve cuando los niveles de presión arterial se encuentran entre 130-139 mmHg de sistólica y entre 80-89 mmHg de diastólica. (Whelton, P.K. et al. 2017, citado en Montalvo, L. 2018).

Con respecto al alumno con hipertensión leve, se tomarán los niveles de presión sanguínea antes, durante y después de la actividad física. No se realizará en el caso de superar niveles de más de 200 mmHg en Tensión arterial sistólica o mayores de 110 mmHg en Tensión arterial diastólica. (Chicharro & Vaquero, 2006)

Pero es muy complicado que se superen esos niveles en relajación, ya que su objetivo es reducirlos. Además, el estudio de López Fernández (1996) afirma que existen numerosos trabajos que indagan acerca de cómo tratar la Hipertensión Arterial. Entre estos estudios aparecen los que recomiendan el tratamiento farmacológico y no farmacológico combinados, los que recomiendan la relajación, la relajación combinada con el tratamiento de biofeedbacks, relajación y psicoterapia, el que controla cambios en el estilo de vida de los pacientes como una maniobra de reducción del estrés, etcétera. Todos estos tratamientos y sus combinaciones han producido mejoría en las cifras tensionales de los sujetos bajo estas experiencias, por lo que entre estas medidas se destaca el tratamiento con las técnicas de relajación. Por ello, la relajación será beneficiosa para el tratamiento de la Hipertensión.

Debemos recordar que, en principio debido a la prescripción médica, puede realizar actividad física sin ningún tipo de problema. Pero en las diferentes sesiones, tendremos especial atención en los siguientes casos, que producen una subida de la presión arterial:

- Cambios bruscos posturales. Se prestará atención a los cambios de tumbado a de pies, realizando movimientos progresivos para que los alumnos no experimenten ese cambio de presión arterial.

- Ejercicio isométrico prolongado. Los ejercicios isométricos que supongan la resistencia a una carga inamovible son perjudiciales para las personas hipertensas, ya que ese esfuerzo conllevará una brusca elevación de la presión arterial. Buscaremos realizar ejercicios de fuerza que posibiliten el movimiento de la resistencia a desplazar.

- Equilibrio Invertido. Los ejercicios de equilibrio invertido también suponen un cambio en el nivel de presión arterial, por lo que habilidades como el pino son perjudiciales para alumnos hipertensos si no se realizan de una manera controlada.

- Ejercicio isométrico prolongado por encima del nivel de los hombros. Cualquier ejercicio que se realice por encima del nivel de los hombros conllevará un aumento de la tensión arterial, por lo que si lo realizamos deberá ser progresivo y siempre con unas medidas de seguridad óptimas, tomando los datos de tensión arterial en varios momentos de la actividad. Además, si es un ejercicio isométrico por encima del nivel de los hombros, aunaré ambas desventajas y deberemos ser aún más cuidadosos con el alumno.

### **Medidas ordinarias:**

- Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno (capacidades cognitivas, motrices y perspectivas), así como para obtener información acerca de sus intereses y motivaciones.

- Adaptación de la programación, en función de los datos obtenidos en la evaluación inicial, matizando o priorizando algunos aspectos.

- Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto.**

- Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo, actividades de profundización, actividades de consolidación.

**-Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades.**

**-Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos.**

**-Modificación de determinados elementos estructurales del juego.**

-Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permita transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado: demostraciones, ayudas visuales y sonoras, medios visuales auxiliares, descripciones, explicaciones, ayudas manuales y automáticas.

-Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback, de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos. Refuerzo permanente de los logros obtenidos por el alumnado.

-Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades y limitaciones.

-Trabajo coordinado con el profesor/tutor y el resto de los profesores que intervienen en el grupo, incluido el profesorado que atiende a los alumnos con necesidades educativas de apoyo específico.

## 10.2 Alumno sin ropa deportiva

### **Medidas ordinarias:**

**-Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades.**

**-Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos.**

### 10.3 Alumno con absentismo escolar puntual

#### **Medidas ordinarias:**

**-Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades.**

**-Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos.**

### 10.4 Alumno lesionado

#### **Medidas ordinarias:**

**-Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades.**

**-Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos.**

## 11. Evaluación

---

Mi principal objetivo de evaluación es hacer partícipe al alumnado en ella mediante el modelo de evaluación formativa. La evaluación formativa aparece como un modelo innovador evaluativo que rompe con la enseñanza tradicional, tratando de fomentar el aprendizaje activo y participativo del alumnado, lo cual es muy enriquecedor para el proceso enseñanza-aprendizaje. Es de vital importancia, tal y como indica el estudio de Gómez (1997), entender la evaluación como un proceso en el que se pueden modificar y mejorar distintos aspectos para obtener una educación de calidad; no debemos reconocerla únicamente como un proceso de calificación, sino que se considera un proceso mediante el cual los alumnos puedan reconocer sus errores y corregirlos a lo largo del curso académico. Es de gran importancia seguir un modelo de este estilo, ya que de esta forma dotaremos de participación al alumnado y será el protagonista de su aprendizaje. El profesor ejercerá el papel de guía del proceso enseñanza-aprendizaje, y adquirirá el rol de modelo ideal en el que los estudiantes se fijarán y tomarán de referencia.

El estudio de López Pastor et al. (2006), afirma que la evaluación formativa es todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje: que el alumnado mejore su aprendizaje (y/o corrija sus errores) y que el profesorado mejore su enseñanza (perfeccionar su práctica docente). La finalidad no es calificar al alumno, sino disponer de información que permita saber cómo ayudar al alumnado en su proceso de aprendizaje y desarrollo. Debe ser un diálogo y una toma de decisiones mutuas y colectivas, más que un proceso individual e impuesto. Dentro de estos procesos las autoevaluaciones, las coevaluaciones y las evaluaciones y calificaciones dialogadas son técnicas que juegan un papel fundamental.

El *Decreto 52/2015, de 21 de mayo* remite, para los criterios de evaluación, al *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 ello, los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje escogidos son los siguientes:



Tabla 18. Criterios de evaluación Unidad Didáctica.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
Lenguaje Musical: 1. Entonar con una correcta emisión de la voz, individual o conjuntamente, una melodía o canción con o sin acompañamiento.	1.2. Realiza ejercicios de respiración, relajación, resonancia, articulación, fraseo..., valorándolos como elementos imprescindibles para la adquisición de la técnica vocal.

Teniendo en cuenta los criterios de la tabla anterior, he concretado los mismos, quedando así definidos a la hora de evaluar al alumnado:

- Reconoce la importancia de la relajación en el ámbito académico y extraescolar.
- Es capaz de realizar una búsqueda de información apropiada y fiable para la confección del trabajo sobre técnicas de relajación.
- Conoce y sabe explicar las distintas técnicas de relajación y respiración, y sus beneficios.
- Es capaz de evaluarse a sí mismos y a otros compañeros de manera fiable y correcta.
- Utiliza con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- Respeta en todo momento a los compañeros, al profesor y al material
- Facilita la inclusión social, promoviendo el respeto y la aceptación de las diferencias personales.
- Sabe extrapolar los conocimientos y beneficios emergentes de la Unidad Didáctica a las actividades que ocurran fuera del entorno escolar.
- Permanece motivado durante las sesiones prácticas, mostrando interés en los contenidos impartidos y facilitando el funcionamiento de las mismas.

## Criterios de calificación

A continuación, se exponen los criterios de calificación. Para ello, están divididos en tres ámbitos. Los alumnos deberán superar estos criterios para poder aprobar la Unidad Didáctica.

Tabla 19. Criterios de calificación Unidad Didáctica.

Criterios de calificación		
Ámbito cognitivo	35-45%	Desarrollo del trabajo sobre Técnicas de relajación (20-30 %): 15% Calificación del profesor 10% Autoevaluación grupal – Contrato con el profesor Exposición del trabajo sobre Técnicas de relajación (15-25%): 10% Calificación del profesor 5% Coevaluación del alumnado
Ámbito motor	35-45%	Realización global de los ejercicios: Control postural y respiración (10-15%) Exposición de la sesión práctica de relajación (15-20%): 5-10% Calificación del profesor 2,5-5% Coevaluación del alumnado 2,5-5% Autoevaluación grupal Feedback y ayudas a sus compañeros en la realización de las actividades (5-10%)
Ámbito socioafectivo	10-20%	Integración y respeto:compañeros, profesor, material (2,5-5%) Participación y aportaciones en el Wix de clase (2,5-5%) Actitud positiva hacia la práctica (2,5-5%) Asistencia a clase (2,5-5%)

## Tipos de evaluación

- Heteroevaluación del profesor al alumno: en la realización de las habilidades motrices y técnicas requeridas en cada sesión, ya que la forma correcta de ejecutarlas es algo que debe evaluar el profesor debido a su experiencia y los alumnos no están cualificados. Esto se llevará a cabo a través de una escala numérica basada en la consecución de los criterios marcados en la tabla anterior, donde el 5 consistirá en la sucesiva ejecución de forma correcta de los diferentes ejercicios propuestos en las sesiones, y el 1 cuando el alumno no realice ninguno de los aspectos clave de manera adecuada. También se calificará de este modo el trabajo expuesto.
- Coevaluación entre alumnos: en la exposición de los diferentes trabajos y sesiones prácticas, los alumnos se evaluarán entre ellos. Bien sabemos que la participación en su propia evaluación dota de un mejor aprendizaje y motivación. Por ello, en las exposiciones prácticas, el peso calificativo puede ser igual el del profesor que el de los alumnos (5% coevaluación 5% autoevaluación 10% heteroevaluación). Si pretendemos hacer que los alumnos sean autosuficientes, autónomos y partícipes de su evaluación, debemos darles libertad para que lo hagan. En el caso de que las diferencias entre las calificaciones fueran abismales, el profesor antes de la Unidad Didáctica habría acordado con los alumnos que, si hubiese una diferencia de 2 puntos entre las calificaciones, la calificación que prevalecería es la del profesor. En principio, no debería existir este desfase ya que todos los grupos han realizado un trabajo similar y saben los errores y aciertos que se pueden cometer, finalizarán siendo mini-expertos en el tema.
- Autoevaluación: al igual que en la coevaluación, los alumnos serán cómplices de su propia evaluación. Esta será grupal, no individual, por ello, antes de exponer sus trabajos, firmarán un contrato con el porcentaje de nota que cada uno merece. Se tratará de llegar a un acuerdo, sino el profesor tendrá la última palabra. Al ser los alumnos, los principales sabedores del trabajo que ha realizado cada compañero, lo más justo es que ellos repartan la nota, siempre de una forma justificada y dialogada.

## Instrumentos de evaluación

Para evaluar esta Unidad Didáctica se emplean los siguientes instrumentos:

- Exposiciones grupales: a través de las cuales evaluaremos la búsqueda de información y la forma de desenvolverse ante la clase en las actividades de relajación y exposición sobre las técnicas de relajación.
- Rúbricas para coevaluaciones y autoevaluaciones.

Por último, si los alumnos no superan alguno de los ámbitos, se volverán a evaluar en la convocatoria extraordinaria de junio. Si el ámbito no superado es el motor, deberán realizar una sesión sobre una técnica de relajación a elegir, que grabará en vídeo realizando todas las posturas correctamente. Si la parte no superada es la afectiva, el alumno tendrá que realizar un trabajo sobre “la importancia de los valores en el deporte” y participar en un Plan escolar sobre la inclusión social. Y si la parte no superada es la cognitiva, deberá realizar una exposición teórica con soporte digital sobre las técnicas de relajación y respiración, y sus beneficios.

## 12. Innovación educativa

---

Esta Unidad Didáctica está caracterizada por la innovación. Desde un primer momento mediante la creación de un *Wix* de clase, los alumnos podrán interactuar entre ellos y con el profesor para tratar temas académicos y extraescolares con total libertad.

Además, sus trabajos sobre técnicas de relajación serán desarrollados en esa misma plataforma por si los demás compañeros quieren realizar un seguimiento o aportar ideas a este.

La evaluación de esta Unidad Didáctica estará fuertemente influenciada por el interés del alumnado, que justificadamente establecerá los porcentajes de calificación en cada uno de los ámbitos a evaluar. Estos porcentajes estarán limitados por el profesor, pero los alumnos elegirán el que más justo les parezca.

Los contenidos de técnicas de relajación son cada vez más usuales en educación, pero no dejan de ser contenidos innovadores que deben abrirse paso en una sociedad llena de estrés y cargas académicas, más aún en Bachillerato.

La técnica de enseñanza por grupos de interés es innovadora, en la que los alumnos podrán elegir el tema que más les interese para realizar su trabajo. Esto potenciará la motivación del alumno al ofrecerle libertad de elección.

Las aplicaciones Android “Coherencia Cardíaca APP” e “Insight Timer” causarán interés en el alumnado con las nuevas tecnologías y estará estrechamente ligado a las técnicas de relajación. Además, se creará con ellas un hábito de relajación.

Existirá además una tabla de sensaciones para, con una pegatina, expresar su desarrollo en el ámbito de la relajación.

## 13. Sesiones

Tabla 20. Sesión 1.

<b>Número de sesión: 1. Día: 21/11</b>		<b>Título de la sesión:</b> “Iniciación a la relajación: Respira”	
<b>Objetivos didácticos</b>			
Introducir los conceptos de relajación, respiración y control postural.		Experimentar los distintos tipos de respiración y controlarlos en su estado más básico.	
Identificar las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios físicos y mentales producidos en la vida diaria.		Conocer y aplicar autónomamente técnicas de relajación: respiración, visualización, relajación progresiva	
<b>Competencias</b>			
Competencia lingüística		Competencia para aprender a aprender	
Conciencia y expresiones culturales		Competencia digital	
<b>Contenidos</b>			
Mejora de las capacidades físicas y el control postural a través de la relajación.		Reconocimiento de los beneficios de la relajación y respiración correcta	
Respeto a los compañeros y profesores			
<b>Intervención didáctica</b>			
<b>Estrategias en la práctica</b> Global pura	<b>Técnica de enseñanza</b> Instrucción directa	<b>Estilos de enseñanza</b> Asignación de tareas	
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>			
<b>Tipos de actividades:</b> Actividad de motivación, de iniciación, de apoyo y refuerzo.			

<b>Recursos</b>		
<b>Espaciales</b> Pabellón polideportivo	<b>Materiales</b> Wix Esterillas	<b>Coordinación con recursos humanos</b>
<b>Tratamiento transversal</b>		
Respeto a los compañeros Educación para la salud Reciclaje		
<b>Atención a la diversidad</b>		
<p>Tanto el alumno lesionado como el que no lleva ropa deportiva, podrán realizar la sesión si la lesión no afecta a la espalda o costillas. Si fuese así, deberá ayudar al profesor a dar el feedback que primeramente le proporcionará para que ayude a sus compañeros en todo momento dándoles información. Además, será quien recopile la sesión de la clase, entregándosela posteriormente al profesor.</p> <p>La alumna hipertensa podrá realizar la sesión, el profesor preguntará por sus sensaciones siempre que pueda.</p> <p>El alumno que no vaya a clase ese día deberá realizar un breve esquema sobre los diferentes tipos de respiración y describirlos. Lo subirá al Wix.</p>		
<p><b><u>Parte inicial:</u></b> (15 minutos)</p> <p>Los alumnos tendrán en el ANEXO XX distintas formas de obtener aromas caseros para traer a clase y ambientar la zona polideportiva con material reciclado si desean realizarlo para las próximas sesiones.</p> <p>El profesor comentará lo que se va a realizar en esta Unidad Didáctica: objetivos, contenidos y criterios de calificación. Se asignarán además los grupos de trabajo para exponer en la sesión 4 “Mi momento”, y se harán grupos por intereses: cada uno escribirá en papel el trabajo que quiera realizar (Tai Chi, Entrenamiento Autógeno, Mindfulness y Meditación). También se explicará lo que se va a realizar en esta primera sesión, basada en la iniciación a la relajación mediante las distintas técnicas de respiración. Además, observarán el listado con las pegatinas de sensaciones.</p>		



También se llegará a un acuerdo con el alumnado acerca del porcentaje de calificación de cada uno de los ámbitos: cognitivo, motor y socioafectivo. En caso de no ponerse de acuerdo, prevalecerá la opinión del profesor.

Se enseñarán también las aplicaciones Android “Coherencia Cardíaca APP” (relajación) y la APP “Insight timer” (meditación) para practicar en casa.

**Parte principal:** (35 minutos)

Se prestará especial atención a una correcta postura corporal, que anteriormente se ha explicado en la Unidad Didáctica 3 “Espalda Recta”:

- Mantener la espalda recta
- Posicionar los hombros a la altura de la clavícula o más atrás
- Evitar que el estómago sobresalga
- Colocar el peso corporal principalmente en las puntas de tus pies
- Mantener la cabeza erguida

Con música relajante de fondo comenzamos con la respiración abdominal tumbados:

Ejercicio 1: Tomar aire lentamente y profundamente por la nariz mientras contamos hasta tres intentando llenar todos los pulmones y observando como el abdomen sale hacia fuera. Tras esto, realizamos una pequeña pausa de pocos segundos. Finalmente, soltamos el aire por la boca mientras contamos hasta tres lentamente, notaremos como el abdomen se mete hacia dentro.

Ejercicio 2: De la misma manera, pero sentados, percibir cómo se hincha el abdomen al inhalar y se deshinchas al exhalar. Sentados se fortalecen los músculos abdominales.

Respiración torácica:

Ejercicio 3: Sentados con la espalda a 90° colocamos nuestras manos en las costillas. Expulsamos a fondo el aire y tensamos la musculatura del abdomen (impidiendo respirar abdominalmente). Tras esto, inspiramos profundamente dejando que se expanda la zona de las costillas consiguiendo que entre una buena cantidad de aire a tus pulmones. Retenemos un instante el aire, y al expulsar observamos cómo las costillas vuelven a su posición inicial cuando se vacían los pulmones.

Respiración clavicular:

Ejercicio 4: Sentados, cruzamos los brazos y hacemos una exhalación profunda, contrayendo al final la musculatura abdominal. Después, inspiramos llevando el aire hacia la parte alta de los pulmones levantando a la vez las clavículas. Finalmente expulsamos el aire, notaremos que esta exhalación será muy breve.

**Parte final:** (5 minutos)

Conclusión final mientras estiramos. Se facilitará al alumnado distintos códigos QR para obtener información sobre los distintos trabajos a realizar (ANEXO XX), y la página Wix para compartir información sobre el desarrollo del trabajo: <https://umplute.wixsite.com/website>

Se recordará al alumnado rellenar la ficha de sensaciones y la posibilidad de comentar en el Wix del grupo, y las aplicaciones Android para relajarse en casa.

**Observaciones**

En esta sesión, mientras se realizan los ejercicios, el profesor irá comentando los distintos beneficios que tiene cada una de las respiraciones.

Además, se otorgará feedback continuo haciendo especial hincapié en un control postural correcto como base principal para prevenir lesiones y poder realizar actividad física de una manera más eficiente.

Tabla 21. Sesión 2.

<b>Nº de sesión: 2. Día: 23/11</b>	<b>Título de la sesión:</b> “Eutonía y esquema corporal”
<b>Objetivos didácticos</b>	
Conocer el funcionamiento y segmentos del cuerpo humano.	Introducir al alumnado en el concepto de eutonía y esquema corporal.
Experimentar los beneficios de estas técnicas.	Motivar hacia una vida de relajación y conocimiento del propio cuerpo.
<b>Competencias</b>	
Competencia para aprender a aprender	Competencia en comunicación lingüística
Conciencia y expresiones culturales	Competencia digital

<b>Contenidos</b>		
Existe un mejor desempeño de los deportistas en los que la percepción del cuerpo como un todo se ve desarrollada. (Alvis Gómez & Pulzara Tiara, 2013)	Desarrollar la dualidad cuerpo-mente como una unidad cohesionada.	
Trabajo de la técnica de eutonía y segmentos corporales.		
<b>Intervención didáctica</b>		
<b>Estrategias en la práctica</b> Global Pura	<b>Técnica de enseñanza</b> Instrucción directa	<b>Estilos de enseñanza</b> Asignación de tareas
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades:</b> Actividades de desarrollo Actividades de motivación		
<b>Recursos</b>		
<b>Espaciales</b> Pabellón polideportivo	<b>Materiales</b> Esterillas	<b>Coordinación con recursos humanos</b>
<b>Tratamiento transversal</b>		
Respeto a los compañeros Educación para la salud		
<b>Atención a la diversidad</b>		
El alumno lesionado podrá realizar la sesión si la lesión no afecta a la espalda o costillas. Si fuese así, deberá ayudar al profesor a dar el feedback que primeramente le proporcionará para que ayude a sus compañeros en todo momento dándoles información. Además, será quien recopile la sesión de la clase, entregándosela		

posteriormente al profesor. El alumno sin ropa deportiva hará lo mismo que el lesionado que no puede participar en la sesión.

La alumna hipertensa podrá realizar la sesión, el profesor preguntará por sus sensaciones siempre que pueda y estará atento a cambios posturales bruscos.

El alumno que no vaya a clase ese día deberá realizar un trabajo sobre la eutonía y cómo trabajarla. Lo subirá al Wix.

**Parte inicial:** (10 minutos)

Durante este período, el profesor dará una breve presentación sobre la eutonía, cuyo creador fue Alexander, y entender el ser humano como la unión cuerpo-mente.

**Parte principal:** (40 minutos)

Ejercicio 1: Uno de los miembros de la pareja representa al protagonista, y el otro niño/a será el espejo. El espejo debe imitar simultáneamente los movimientos y acciones del protagonista, el cual representa acciones cotidianas.

Ejercicio 2: Balón se sitúa entre dos alumnos y el profesor dirá varias partes del cuerpo que tendrán que tocar con sus manos. Al decir el profesor la palabra “Balón”, deberán ser más rápidos que sus compañeros para llevar el balón a su terreno con el pie. Se contará la puntuación y se cambiarán las parejas.

Eutonía:

Ejercicio 3: Los alumnos se desplazan por el espacio con distintas variantes de movimiento: cuclillas, tumbados, a la pata coja, saltando, corriendo... Cuando el profesor diga un número, los alumnos se agruparán en tantas personas como el número establecido. La intención es concienciar al alumnado de las tensiones que ejercemos en una acción tan cotidiana como puede ser agacharse, saltar o tumbarse. Después de realizar cada variante, se realizará una pequeña reflexión en la que los alumnos comentarán lo que han observado y que aspectos les han parecido más relevantes.

Ejercicio 4: Por parejas, uno frente al otro, contarán con una silla y una esterilla, además de los utensilios de uso cotidiano que suelen llevar encima. En este ejercicio se realizará una simulación de lo que podría ser un día en la vida de cada alumno. Un alumno relata cómo es un día cotidiano para él, desde que se despierta hasta que se duerme, y su compañero, con los ojos cerrados, tendrá que imitar los movimientos que le recuerden al oír el relato y poner atención en la relajación y tensión de las diferentes partes del cuerpo según marquen las circunstancias. Mientras el compañero se fija en

<p>cómo interpreta su día a día y valorará si son ciertas las tensiones que realiza el compañero. Al finalizar cambiarán los roles.</p> <p>Ejercicio 5: Los alumnos, cada uno con su esterilla, se tumban y con música relajante, el profesor dará distintas órdenes de contracción y relajación de segmentos corporales. Los alumnos tendrán que ser capaces de tensionar o relajar una parte aislada de su cuerpo.</p>
<p><b>Parte final:</b> (5 minutos)</p> <p>Para acabar el profesor preguntará a los alumnos su opinión sobre la sesión y estos la compartirán con el resto de la clase. Se recordará al alumnado rellenar la ficha de sensaciones y la posibilidad de comentar en el Wix del grupo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Observaciones</b></p> <p>El profesor dará feedback a sus alumnos haciendo especial hincapié en un control postural correcto como base principal para prevenir lesiones y poder realizar actividad física de una manera más eficiente.</p>

Tabla 22. Sesión 3.

<b>Número de sesión: 3. Día: 28/11</b>	<b>Título de la sesión:</b> “Yoga, con calma”
<b>Objetivos didácticos</b>	
Introducir la técnica de relajación Yoga.	Conocer la historia del Yoga y sus principales características.
Establecer contacto con una profesional de las técnicas de relajación como Laura Kasperzak.	Conocer y aplicar autónomamente distintas técnicas de respiración.
<b>Competencias</b>	
Competencia lingüística	Competencia para aprender a aprender
Conciencia y expresiones culturales	Competencia digital

<b>Contenidos</b>		
Conocimiento del Yoga y su historia.	Reconocimiento de los beneficios del Yoga.	
Clase teórico-práctica en inglés.		
<b>Intervención didáctica</b>		
<b>Estrategias en la práctica</b> Global pura	<b>Técnica de enseñanza</b> Instrucción directa	<b>Estilos de enseñanza</b> Mando directo
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades:</b> Actividad de motivación Actividad de iniciación Actividad de apoyo y refuerzo		
<b>Recursos</b>		
<b>Espaciales</b> Pabellón polideportivo	<b>Materiales</b> Esterillas	<b>Coordinación con recursos humanos</b> Profesional de Yoga
<b>Tratamiento transversal</b>		
Respeto a los compañeros Educación para la salud		
<b>Atención a la diversidad</b>		
Tanto el alumno lesionado como el que no lleva ropa deportiva, deberán recopilar la sesión de la clase, entregándosela posteriormente al profesor y hacer un trabajo sobre los beneficios del Yoga.		

La alumna hipertensa podrá realizar la sesión, el profesor preguntará por sus sensaciones siempre que pueda y tomará sus niveles de tensión antes y después de la sesión.

El alumno que no vaya a clase deberá realizar un trabajo sobre los beneficios del Yoga, su historia y competiciones actuales. Además, buscará asociaciones o grupos donde se pueda practicar Yoga en los alrededores y lo expondrá en clase. Lo subirá al Wix.

**Parte inicial:** (15 minutos)

El docente presentará a Laura Kasperzak, que impartirá una charla teórica sobre la historia y las características del Yoga para, más adelante, realizar una clase práctica.

**Parte principal:** (35 minutos)

Laura Kasperzak será la encargada de la clase práctica de Yoga, comenzando desde las posiciones más básicas hasta aquellas que requieran mayor coordinación y equilibrio. Existen actividades complementarias para aquellos alumnos que tengan mayor facilidad para desarrollar la sesión.

**Parte final:** (5 minutos)

Conclusión final mientras estiramos y despedida de la profesora auxiliar. Se recordará al alumnado rellenar la ficha de sensaciones y la posibilidad de comentar en el Wix del grupo.

**Observaciones**

Se otorgará feedback continuo haciendo especial hincapié en un control postural correcto como base principal para prevenir lesiones y poder realizar actividad física de una manera más eficiente.

Tabla 23. Sesión 4.

<b>Nº de sesión: 4. Día: 30/11</b>		<b>Título de la sesión:</b> “Mi momento”	
<b>Objetivos didácticos</b>			
Trabajar en grupo según los intereses individuales.		Exponer de forma correcta el trabajo desarrollado teórica y prácticamente.	
Ser capaz de dar feedback al resto de compañeros de clase.		Introducir la relajación en la vida cotidiana.	
<b>Competencias</b>			
Competencia para aprender a aprender		Competencia en comunicación lingüística	
Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor		Competencia digital	
<b>Contenidos</b>			
Técnicas de Entrenamiento Autógeno, Meditación, Mindfulness y Tai Chi.		Desarrollo y exposición de un trabajo afín a sus intereses.	
Atención y respeto por los compañeros en sus exposiciones.			
<b>Intervención didáctica</b>			
<b>Estrategias en la práctica</b> Depende del trabajo desarrollado	<b>Técnica de enseñanza</b> Grupos de intereses	<b>Estilos de enseñanza</b> Grupos reducidos Asignación de tareas Mando directo	



Actividades de enseñanza y aprendizaje		
<p><b>Tipos de actividades:</b></p> <p>Actividades de desarrollo</p> <p>Actividades de motivación</p>		
Recursos		
<p><b>Espaciales</b></p> <p>Pistas al aire libre</p> <p>Pabellón polideportivo</p>	<p><b>Materiales</b></p> <p>El que necesiten los alumnos</p>	<p><b>Coordinación con recursos humanos</b></p>
Tratamiento transversal		
<p>Educación para la salud</p> <p>Respeto y compañerismo</p>		
Atención a la diversidad		
<p>El alumno lesionado podrá realizar la sesión ya que habrá elegido alguna técnica de relajación que pueda llevar a cabo. El alumno sin ropa deportiva ayudará a los grupos con el material y redactará una evaluación desarrollada sobre cada uno de los expositores y un breve resumen de cada uno de los trabajos.</p> <p>La alumna hipertensa podrá realizar las sesiones siempre que no sobrepasen los límites de presión arterial establecidos, que se tomarán antes y después de la clase. El profesor prestará especial atención en cambios bruscos de posición y ejercicios isométricos prolongados.</p> <p>El alumno que no vaya a clase ese día deberá realizar un resumen breve sobre cada uno de los trabajos realizados gracias a que los compañeros enviarán su trabajo al alumno. Lo subirá al Wix.</p>		
<p><b><u>Parte inicial:</u></b> (2 minutos)</p> <p>Por orden: Tai Chi, Entrenamiento Autógeno, Mindfulness y Meditación. Comenzarán su presentación teórica (3min) y práctica (7min).</p>		

<p><b><u>Parte principal:</u></b> (45 minutos, 40 esperados y 5 por demora)</p> <p>Es fundamental que los grupos expongan su objetivo principal, como ya se ha explicado anteriormente en el desarrollo del trabajo:</p> <p>Grupo 1: Tai Chi (10min)</p> <p>Grupo 2: Entrenamiento Autógeno (10min)</p> <p>Grupo 3: Mindfulness (10min)</p> <p>Grupo 4: Meditación (10min)</p>
<p><b><u>Parte final:</u></b> (8 minutos)</p> <p>Para acabar el profesor preguntará a los alumnos su opinión sobre la sesión y estos la compartirán con el resto de la clase.</p> <p>Los alumnos tendrán una ficha de coevaluación para evaluar al resto de los grupos (ANEXO XVIII)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Observaciones</b></p> <p>El profesor dará feedback a sus alumnos haciendo especial hincapié en un control postural correcto como base principal para prevenir lesiones y poder realizar actividad física de una manera más eficiente.</p>

Tabla 24. Sesión 5.

<b>Número de sesión: 5. Día: 12/12</b>	<b>Título de la sesión:</b> “Yo puedo”
<b>Objetivos didácticos</b>	
Introducir la técnica de relajación progresiva de Jacobson.	Experimentar una clase práctica de relajación.
Obtener los beneficios de la relajación.	Trasladar la relajación al ámbito académico.
<b>Competencias</b>	
Competencia lingüística	Competencia aprender a aprender
Conciencia y expresiones culturales	

<b>Contenidos</b>		
Técnica de relajación progresiva de Jacobson.	Beneficios y extrapolación de la técnica a la vida académica.	
Respeto al silencio y a los compañeros.		
<b>Intervención didáctica</b>		
<b>Estrategias en la práctica</b> Global pura	<b>Técnica de enseñanza</b> Instrucción directa	<b>Estilos de enseñanza</b> Asignación de tareas
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades:</b> Actividad de iniciación Actividad de desarrollo		
<b>Recursos</b>		
<b>Espaciales</b> Pabellón polideportivo	<b>Materiales</b> Esterillas	<b>Coordinación con recursos humanos</b>
<b>Tratamiento transversal</b>		
Respeto a los compañeros Educación para la salud		
<b>Atención a la diversidad</b>		
<p>El alumno lesionado podrá realizar la sesión si la lesión no afecta a la espalda o costillas. Si fuese así, deberá ayudar al profesor a dar el feedback que primeramente le proporcionará para que ayude a sus compañeros en todo momento dándoles información. Además, será quien recopile la sesión de la clase, entregándosela posteriormente al profesor. El alumno sin ropa deportiva hará lo mismo que el lesionado que no puede participar en la sesión.</p>		

La alumna hipertensa podrá realizar la sesión, el profesor preguntará por sus sensaciones siempre que pueda y estará atento a cambios posturales bruscos. Tendrá especial cuidado en ejercicios isométricos de larga duración (más de 10 segundos).

El alumno que no vaya a clase ese día deberá realizar un trabajo sobre la técnica de Jacobson y cómo trabajarla. Lo subirá al Wix.

**Parte inicial:** (5 minutos)

Explicación de la sesión y objetivos. Concienciación para el respeto y la responsabilidad.

**Parte principal:** (40 minutos)

Ejercicio 1: Tensión-Relajación

Por parejas se distribuirán en sillas:

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden:

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos:

- Empujar con las manos como si nuestro compañero fuera un muro y relajar los músculos progresivamente.
- Contracción isométrica de ambos brazos y luego con el puño apretado, tensionando brazos, antebrazos y manos. Después, relajar lentamente.

Relajación de piernas:

- Sujetar la pierna del compañero (de pie) mientras sujeta la nuestra hasta una posición que genere tensión en la pierna. Después, bajar la pierna del compañero progresivamente sintiendo la relajación de la misma.

- Estirar primero una pierna, levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente bajando la pierna poco a poco. Después, la otra pierna.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (sentados):

- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notarán la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Abdomen: Planchas en el suelo durante 10 segundos y relajar el abdomen progresivamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

Ejercicio 2: Repaso

Se preguntará a los alumnos qué partes han sido tensionadas y relajadas previamente, y comprobaremos cualitativamente por sensaciones si tienen esas zonas más relajadas.

Ejercicio 3: Relajación Mental

Después de estos ejercicios, los alumnos se distribuyen por el espacio con una esterilla. Cierran los ojos e imaginan un paisaje bonito, con un río que baja de las montañas y tiene el agua cristalina...Mientras se preguntará ya por última vez si les han servido los ejercicios para relajar las zonas trabajadas.

**Parte final:** (5 minutos)

Conclusión final mientras estiramos. Se recordará al alumnado la posibilidad de comentar en el Wix del grupo hasta final del año académico.

### **Observaciones**

Se otorgará feedback continuo haciendo especial hincapié en un control postural correcto como base principal para prevenir lesiones y poder realizar actividad física de una manera más eficiente.

Tabla 25. Sesión 6.

<b>Nº de sesión: 6. Día: 30/1</b>		<b>Título de la sesión:</b> “Sueña, no te conformes con dormir”	
<b>Objetivos didácticos</b>			
Visualizar acciones cotidianas para fomentar un estado de relajación cuando se vivan.		Fomentar la relajación en períodos de alta carga académica.	
Unir la sensación de cuerpo y alma en una unidad única.		Respetar el silencio y la relajación.	
<b>Competencias</b>			
Competencia para aprender a aprender		Competencia en comunicación lingüística	
Competencia social y cívica		Competencia digital	
<b>Contenidos</b>			
Visualización		Relajación frente acciones cotidianas y escolares	
Atención y respeto por el silencio y los compañeros.		Focalización en la respiración.	
<b>Intervención didáctica</b>			
<b>Estrategias en la práctica</b> Global pura	<b>Técnica de enseñanza</b> Instrucción directa	<b>Estilos de enseñanza</b> Asignación de tareas	
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>			
<b>Tipos de actividades:</b> Actividades de desarrollo; Actividades de motivación			

<b>Recursos</b>		
<b>Espaciales</b> Pabellón polideportivo	<b>Materiales</b> Esterillas	<b>Coordinación con recursos humanos</b>
<b>Tratamiento transversal</b>		
Educación para la salud Respeto y compañerismo		
<b>Atención a la diversidad</b>		
<p>Todos los alumnos podrán realizar la sesión.</p> <p>El alumno que no vaya a clase ese día deberá realizar un trabajo sobre la visualización, cómo trabajarla y sus beneficios. Lo subirá al Wix.</p>		
<p><b><u>Parte inicial:</u></b> (10 minutos)</p> <p>Explicación de la sesión y los objetivos de la visualización. Concienciación de la necesidad de un ambiente relajado y silencioso.</p>		
<p><b><u>Parte principal:</u></b> (40 minutos)</p> <p>Ejercicio 1:</p> <p>Los alumnos pensarán en una naranja e intentarán percibirla con los cinco sentidos:</p> <p>Vista: apariencia externa de la naranja. Color, forma, tamaño... Todos los detalles, por fuera y por dentro, abriéndola.</p> <p>Oído: ruido al quitar la cáscara de la naranja y separar los gajos o morderlos.</p> <p>Olfato: aroma sutil antes de ser pelada, y después más intenso cuando es partida.</p> <p>Gusto: saborear antes y después de ser mordido. También recordar el sabor del zumo, o intentar percibir el sabor de un caramelo de naranja.</p> <p>Tacto: palpar la cáscara y notad la diferencia entre el interior y el exterior.</p> <p>Ejercicio 2: Recordar un lugar que conozcas bien y que te transmita tranquilidad.</p>		

<p>Visualiza el sitio dónde estás; Trata de experimentar sensaciones corporales; Describe bien el lugar a través de tus sentidos; Visualízate en el lugar, tocando los elementos que hay a tu alrededor; Abandona el lugar poco a poco</p> <p>Ejercicio 3: Aula de clase.</p> <p>Visualiza el aula; Incluye a tus amigos en la sala; Sensación de alegría; He sacado una nota increíble en el examen de ayer; Una broma con mis compañeros; Un momento de felicidad; Acabamos exámenes; Reposo la cabeza sobre la mesa y respiro profundamente; El aula es mi lugar de refugio; Respiro varias veces lentamente antes de salir del estado de relajación.</p>
<p><b>Parte final:</b> (5 minutos)</p> <p>Para acabar el profesor preguntará a los alumnos su opinión sobre la sesión y estos la compartirán con el resto de la clase. Se recordará al alumnado la posibilidad de comentar en el Wix del grupo hasta final del año académico.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Observaciones</b></p> <p>El profesor dará feedback a sus alumnos haciendo especial hincapié en la relajación y minuciosidad de los detalles visualizados.</p>

Tabla 26. Sesión 7.

<b>Número de sesión: .7. Día: 20/03</b>	<b>Título de la sesión:</b> “Cree en ti, eres tu mejor aliado”
<b>Objetivos didácticos</b>	
Observar los progresos logrados en la Unidad Didáctica “ <i>Breath&amp;Relax</i> ”.	Desarrollar la técnica de Entrenamiento Autógeno de Schultz.
Conocer los beneficios de la relajación.	Trasladar la relajación al ámbito académico.
<b>Competencias</b>	
Competencia cívica y social	Competencia aprender a aprender
Competencia Digital	



<b>Contenidos</b>		
Técnica de relajación Entrenamiento Autógeno de Schultz..	Beneficios y extrapolación de la técnica a la vida académica.	
Respeto al silencio y a los compañeros.		
<b>Intervención didáctica</b>		
<b>Estrategias en la práctica</b> Global pura	<b>Técnica de enseñanza</b> Instrucción directa	<b>Estilos de enseñanza</b> Asignación de tareas
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades:</b> Actividad de iniciación; Actividad de desarrollo		
<b>Recursos</b>		
<b>Espaciales</b> Pabellón polideportivo	<b>Materiales</b> Esterillas	<b>Coordinación con recursos humanos</b>
<b>Tratamiento transversal</b>		
Respeto a los compañeros Educación para la salud		
<b>Atención a la diversidad</b>		
<p>El alumno lesionado y sin ropa deportiva deberán ayudar al profesor a dar el feedback que primeramente le proporcionará para que ayude a sus compañeros en todo momento dándoles información. Además, serán quienes recopilen la sesión de la clase, entregándosela posteriormente al profesor.</p> <p>La alumna hipertensa podrá realizar la sesión, el profesor preguntará por sus sensaciones siempre que pueda y estará atento sobre todo al inicio de la sesión.</p> <p>El alumno que no vaya a clase ese día deberá realizar un trabajo sobre la técnica de Schultz, beneficios y cómo trabajarla. Lo subirá al Wix.</p>		
<b>Parte inicial:</b> (5 minutos)		

Explicación de la sesión y objetivos. Concienciación para el respeto y la responsabilidad. También se preguntará al alumnado sobre la técnica de Schultz que anteriormente ha sido explicada en la sesión 4.

**Parte principal:** (45 minutos)

Ejercicio 1: Con el objetivo de cansar a los alumnos y quieran tumbarse, jugarán durante 10 minutos a “Polis y cacos”. Hay dos equipos, uno son los polis y el otro los cacos. El equipo de los polis trata de coger a los miembros del equipo de los cacos y meterlos en la cárcel (portería). Los cacos pueden ser salvados por sus compañeros si son tocados en la cárcel. El juego termina cuando todos los ladrones están en la cárcel y cambian los roles.

Ejercicio 2: Pesadez. (10min)

Los alumnos se tumban en las esterillas y comienzan a entrar en un estado de relajación. Respirando con normalidad pensar “Mi brazo derecho pesa y pesa cada vez más”, “estoy completamente tranquilo”. Repetir varias veces hasta lograr el estado de relajación óptimo. Realizar lo mismo con el resto de las extremidades.

Ejercicio 3: Calor (5min)

Realizan el mismo proceso, pero pensando “Mi brazo derecho está caliente”, “siento calor”, “estoy completamente tranquilo”.

Ejercicio 4: Pulsaciones y Respiración (10min)

“Mi corazón late lentamente”

“Mi respiración es lenta y calmada”

Ejercicio 5: Calor en el abdomen (5min)

Focalizar el calor en la zona abdominal “Mi abdomen está caliente”.

Ejercicio 6: Mente fresca (5min)

“Mi mente está fresca”, “puedo pensar con claridad”.

Asegurarnos de que al terminar, la vuelta a la calma sea progresiva.

**Parte final:** (5 minutos)

Conclusión final mientras estiramos. Se recordará al alumnado la posibilidad de comentar en el Wix del grupo hasta final del año académico.

**Observaciones**

Se otorgará feedback continuo haciendo especial hincapié en un control postural correcto como base principal para prevenir lesiones y poder realizar actividad física de una manera más eficiente.

Tabla 27. Sesión 8.

<b>Nº de sesión: 8. Día: 05/06</b>		<b>Título de la sesión:</b> “La inmediatez del triunfo”	
<b>Objetivos didácticos</b>			
Visualizar acciones cotidianas para fomentar un estado de relajación cuando se vivan.		Realizar un recordatorio de las distintas técnicas de relajación.	
Integrar la relajación en el ámbito académico.		Respetar el silencio y la relajación.	
<b>Competencias</b>			
Competencia para aprender a aprender		Competencia en comunicación lingüística	
Competencia digital			
<b>Contenidos</b>			
Técnicas de Respiración, Eutonía, Meditación y Visualización.		Creación de un hábito de relajación.	
Atención y respeto por los compañeros en sus exposiciones.			
<b>Intervención didáctica</b>			
<b>Estrategias en la práctica</b> Global Pura	<b>Técnica de enseñanza</b> Instrucción directa	<b>Estilos de enseñanza</b> Asignación de tareas	
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>			

<b>Tipos de actividades:</b> Actividades de desarrollo		
<b>Recursos</b>		
<b>Espaciales</b> Pabellón polideportivo Pistas al aire libre	<b>Materiales</b> Esterillas	<b>Coordinación con recursos humanos</b>
<b>Tratamiento transversal</b>		
Educación para la salud Respeto y cooperación		
<b>Atención a la diversidad</b>		
<p>El alumno lesionado y sin ropa deportiva deberán ayudar al profesor a dar el feedback que primeramente le proporcionará para que ayude a sus compañeros en todo momento dándoles información. Además, serán quienes recopilen la sesión de la clase, entregándosela posteriormente al profesor. Se incorporarán al final de la sesión en la relajación.</p> <p>La alumna hipertensa podrá realizar la sesión, el profesor preguntará por sus sensaciones siempre que pueda y estará atento sobre todo al inicio de la sesión.</p> <p>El alumno que no vaya a clase ese día deberá realizar un trabajo sobre las distintas técnicas utilizadas y un resumen de la Unidad Didáctica en general. Lo subirá al Wix.</p>		
<p><b><u>Parte inicial:</u></b> (5 minutos) Explicación de la sesión y los objetivos. Es una sesión de nivel más avanzado. Concienciación de la necesidad de un ambiente relajado y silencioso.</p>		
<p><b><u>Parte principal:</u></b> (40 minutos) Ejercicio 1: Tulipán (10min)</p> <p>El que liga persigue a tocar a los demás. Los perseguidos evitarán ser dados diciendo “tulipán” y adoptando la posición de brazos en cruz y piernas abiertas, que mantendrán hasta que un compañero les salve pasando por debajo de sus piernas; cuando esto ocurre, ninguno de los dos pueden ser tocados.</p>		

Ya tumbados en esterillas:

**Ejercicio 2: Kapalabhati (5min)**

Expulsiones de aire forzadas eliminando todo el aire de los pulmones y dejando espacio para la entrada de aire fresco y rico en oxígeno. De esta manera la totalidad del sistema respiratorio se purifica.

**Ejercicio 3: Anuloma Viloma (5min)**

Este ejercicio consiste en inhalar a través de la fosa nasal izquierda, retener el aliento y exhalar por la fosa derecha en una proporción 1:4:2 segundos. Cambiar de fosa.

**Ejercicio 4: Relajación progresiva (respiración profunda y lenta 10 min)**

Para aliviar tensiones desde la cabeza a los pies, cierran sus ojos y se concentran en tensionar y relajar cada grupo de músculos por dos o tres segundos cada uno. Comenzando por los pies y dedos, luego las rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos, cuello, mandíbula y ojos.

**Ejercicio 5: Visualización guiada (10min)**

Los alumnos se imaginarán el “lugar feliz” que más les guste. El profesor tratará de guiar al alumnado hacia distintos olores, sabores, tactos, etc. Siempre pensamientos positivos. Más adelante, el profesor les guiará por el instituto en un viaje mental hasta llegar a su aula. Allí, convertiremos ese lugar lleno de estrés en un lugar agradable en el que los alumnos se sientan cómodos.

**Parte final:** (10 minutos)

Para acabar el profesor preguntará a los alumnos su opinión sobre la sesión y la Unidad Didáctica en general. Se recordará al alumnado la posibilidad de comentar en el Wix del grupo hasta final del año académico.

**Observaciones**

El profesor dará feedback a sus alumnos haciendo especial hincapié en un control postural correcto como base principal para prevenir lesiones y poder realizar actividad física de una manera más eficiente.

## b. ANEXO II

### OBJETIVOS DE ETAPA

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

c. ANEXO III

**TRABAJO UNIDAD DIDÁCTICA 1: “ORIGEN: ME PONGO A PRUEBA”**

1. ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas del ser humano?
2. ¿Qué cualidad básica mide el test de Cooper y por qué?
3. ¿Qué es la pliometría?
4. ¿Qué es el reflejo miotático? ¿Qué es el órgano tendinoso de Golgi?
5. Nombra los vientres musculares que tiene el cuádriceps y los isquiotibiales y explica brevemente las funciones que tienen estos músculos.
6. ¿Qué es el ácido láctico? Nombra una prueba de atletismo en la que los niveles de ácido láctico de un deportista se disparen.
7. Nombra y explica brevemente tres ejercicios de fuerza del miembro superior y tres del miembro inferior.
8. Propón un entrenamiento básico de una de las cualidades físicas que tú decidas para un individuo no iniciado en el deporte, en una sesión de 50’.
9. Define los siguientes conceptos:
  - a. Coordinación
  - b. Equilibrio
  - c. Lateralidad
10. Indica si esta afirmación es verdadera o falsa: “El peso muerto es un ejercicio mono articular cuyo objetivo es el trabajo del bíceps braquial.”



d. ANEXO IV

## **AUTOEVALUACIÓN UD 1: “ORIGEN: ME PONGO A PRUEBA”**

Tabla 28. Valoración de la Condición Física.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA					
	MAL	REGULAR	BIEN	EXCELENTE	
<u>TEST DE COOPER</u>	<2500 metros	2500-2800 metros	2800-3200 metros	>3200 metros	<b>CHICOS</b>
	<2200 metros	2200-2400 metros	2400-2700 metros	>2700 metros	<b>CHICAS</b>
<u>FONDOS</u>	<13	13-17	17-22	>22	<b>CHICOS</b>
	<10	10-14	14-18	>18	<b>CHICAS</b>
<u>VELOCIDAD</u>	>8 segundos	7'50''- 8'	7'10''- 6'70''	<6'70''	<b>CHICOS</b>
	>9 segundos	8'50''- 9'	8'- 8'50''	<8'	<b>CHICAS</b>
<u>FLEXIBILIDAD</u> (centímetros por encima+ o por debajo- del banco)	>15 cm (por encima del banco)	15-5 cm (por encima del banco)	5-(-5) cm (de 5cm por encima del banco a 5cm por debajo)	De 5 cm por debajo del banco hasta...	<b>CHICOS</b>
	>10 cm (por encima del banco)	10-2 cm (por encima del banco)	2-(-10) cm (de 2 cm por encima del banco a 10cm por debajo)	De 10 cm por debajo del banco hasta...	<b>CHICAS</b>

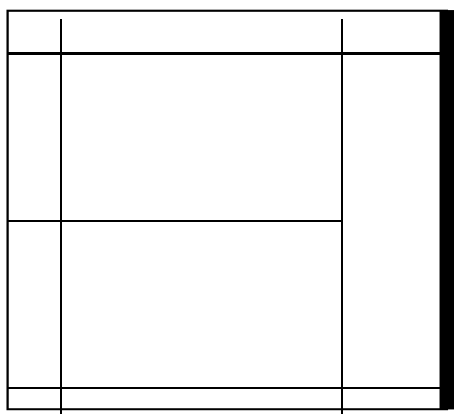
	COOPER	FONDOS	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	NOTA FINAL
<u>Antes</u>					
<u>Después</u>					
NOTA					

**PRUEBA PRÁCTICA. UNIDAD**  
**DIDÁCTICAS**

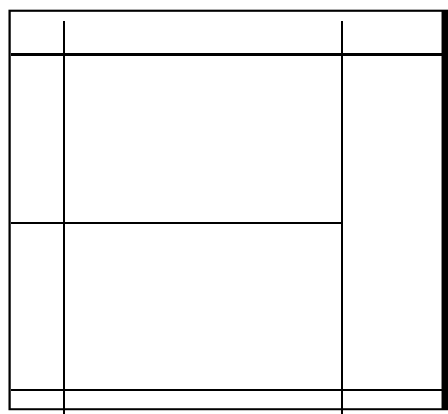
**Alumno:**  
.....

1. Servicio largo. 5 saques al fondo  
línea de la pista.

2. Servicio corto. 5 saques a la  
del servicio corto



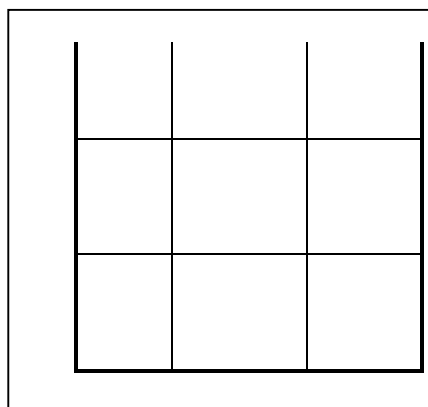
Nota: \_\_\_\_\_



Nota: \_\_\_\_\_

3. Auto toques Nota: \_\_\_\_\_

4. Juego libre.



Nota: \_\_\_\_\_

f. ANEXO VI

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO:		CURSO:
FECHA NACIMIENTO:		
TELEFONO DE CONTACTO:		CORREO ELECTRONICO:
¿repites curso? SI/NO	¿Tienes la E. Física suspendida del curso anterior? SI/NO	
¿Practicar algún deporte?	¿Federado?	¿Con que frecuencia semanal?

FICHA MEDICA	
En las siguientes preguntas debe introducir la respuesta adecuada aportando los datos que crea oportuno acompañar:	
1- ¿su hijo/a tiene algún problema tipo cardiovascular?.....	
2 - ¿Padece algún tipo de alergia?	
3 - ¿Padece asma o alguna dificultad respiratoria?.....	
4 - ¿Padece alguna dolencia o deformación en huesos, músculos o articulaciones?.....	
5 - ¿Padece algún tipo de deformación en los pies?.....	
6 - ¿Padece algún tipo de deformación en la columna vertebral?.....	
7 - ¿Sufre algún tipo de enfermedad crónica o toma medicamentos por algún motivo?.....	
8 - ¿Su hijo desayuna cuando se levanta?.....	
9 - observaciones	
Peso:	Altura:

NORMAS AREA DE EDUCACION FISICA	
El área de Educación física posee unas connotaciones que la hacen diferente al resto de materias. Es por esto, que para el correcto desarrollo de la misma debemos cumplir las siguientes normas:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser puntuales en la llegada a clase y cambiados lo más rápido posible sino venimos equipados de casa.</li> <li>2. Por cuestiones de higiene, es necesario asistir a la clase con ropa deportiva: camiseta, chándal o pantalón corto y zapatillas de deporte, a la vez que útiles de aseo y una muda para cambiarse al finalizar la clase.</li> <li>3. Si algún alumno se encuentra incapacitado temporalmente para la actividad física (lesión o enfermedad, antes de comenzar la sesión deberá entregar a la profesora el justificante médico.</li> <li>4. Los alumnos que no puedan hacer la sesión práctica realizarán la tarea que propondrá el profesor en la misma.</li> <li>5. Se prohíbe llevar pulseras, anillos, collares, etc. para evitar posibles daños.</li> <li>6. Velar por el cuidado del material del centro.</li> <li>7. Es necesario entregar las tareas marcadas, realizar las sesiones prácticas y mostrar una buena actitud para superar la materia.</li> </ol>	

Declaro bajo mi responsabilidad que los datos asignados son ciertos y conocer las normas del área de Educación Física del IES Antonio Machado.

.....a.....de.....de 2018

Fdo: padre/madre/tutor:  
ALUMNO

FIRMA DEL

DNI:

g. ANEXO VII

**Evaluación grupal UNIDAD DIDÁCTICA 5**

**Nombre:**

**Curso:**

**Grupo:**

**Grupo evaluado:**

A continuación, disponéis de una tabla en la cual evaluar la coreografía del grupo que toque. Para ello, deberéis calificar la misma según los criterios establecidos. El 1 será la puntuación más baja, y el 5 la más alta. Debajo de la tabla tenéis un espacio para aportar aspectos que no estén contenidos en la misma

<b>Calificación</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Criterio</b>					
Participan todos por igual en la coreografía. Es decir, no hay un miembro que asuma el protagonismo u otro que apenas participe					
Se coordinan internamente y con la música seleccionada					
La música seleccionada es la apropiada					
El grupo en su conjunto está desinhibido y da seguridad en su actuación					

**Observaciones:**

h. ANEXO VIII

**Autoevaluación grupal**

Unidad Didáctica 5: “Desinhibición: una forma de vida”

**Nombre:**

**Curso:**

**Grupo:**

En la presente tabla deberéis de introducir cada uno de los nombres de los componentes del grupo (obviando el vuestro). Tendréis que calificar su trabajo en una escala del 1 al 10, respondiendo a las siguientes preguntas. Si queréis añadir algún aspecto no recogido en la tabla, debajo de la misma disponéis de un apartado para ello:

Nombre	¿Ha cooperado con el grupo?	¿Cómo calificarías sus aportaciones al trabajo?	¿Ha respondido cuando os habéis reunido?	¿Ha fomentado la integración de todos los miembros del grupo?	¿Crees que podría haberse esforzado más? (1 no ha hecho nada, 10 ha hecho todo lo posible)

i. ANEXO IX

Tabla 15. Materiales

<b>Denominación</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Nuevo</b>	<b>Buen Estado</b>	<b>Deteriorado</b>
<b>Aro grande</b>	35		30	5
<b>Aro pequeño</b>	27	10	15	2
<b>Balón baloncesto</b>	32	7	25	
<b>Balón balonmano</b>	24		24	
<b>Balón fútbol</b>	22		20	2
<b>Balón medicinal</b>	8	2	6	
<b>Balón voleibol</b>	22	5	16	1
<b>Balón gomaespuma</b>	8		6	2
<b>Banco sueco</b>	10		10	
<b>Banda elástica</b>	57		45	12
<b>Brújula</b>	7		7	
<b>Cuerda larga</b>	5		5	
<b>Cuerda corta</b>	20	5	15	
<b>Cono</b>	47		40	7
<b>Colchoneta grande</b>	4		4	
<b>Colchoneta pequeña</b>	32	6	21	5
<b>Cronómetro</b>	7	3	4	
<b>Escalera de habilidad</b>	5		5	
<b>Esfigmomanómetro</b>	1	1		
<b>Espaldera</b>	8		8	

<b>Esterilla</b>	32		30	2
<b>Fitball</b>	6	2	4	
<b>Indiaca</b>	26		15	11
<b>Ladrillo de psicomotricidad</b>	14	5	9	
<b>Pañuelo</b>	6		6	
<b>Pelota de tenis</b>	71	20	42	9
<b>Peto</b>	22	10	6	6
<b>Pulsómetro</b>	1	1		
<b>Valla grande</b>	10		10	
<b>Vallas pequeñas</b>	12		9	3



## j. ANEXO X

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN BACHILLERATO.

Las actuaciones dirigidas a atender las necesidades diversas del alumnado según el PEC se basarán en los siguientes principios:

- Atención pedagógica individualizada
- Partir del nivel de desarrollo del alumno
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos
- Facilitar la creación y modificación de estructuras mentales
- Fomentar la capacidad de aprender a aprender
- Estimular la actividad creativa e intelectual

Para trabajar la atención a la diversidad, tenemos que tener en cuenta varios factores:

- Coordinación del equipo docente: Tener criterios comunes de actuación.
- Juntas de evaluación: Realizar propuestas y tomar decisiones conjuntas en torno a un alumno o a un grupo.
- Acción tutorial y orientadora: Coordinación del equipo educativo y de las familias para el seguimiento del alumnado.
- Refuerzo educativo: Individual: Actividades de refuerzo y profundización en el aula; Grupal: Agrupamiento flexible en determinadas áreas, especialmente en ambas lenguas.
- Agrupamientos flexibles: Favorecer las relaciones, integración y el trabajo cooperativo.

Respecto a la elaboración y organización de los grupos en el curso:

- En primer curso, se distribuyen los alumnos de nueva incorporación teniendo en cuenta la información facilitada por los centros de primaria a través del Departamento de Orientación, en Bachillerato dependiendo de su modalidad.
- Los alumnos de compensación educativa que reciben apoyo según la estrategia organizativa “Agrupamientos flexibles establecidos en una determinada banda horaria, reunidos los alumnos por niveles de competencia curricular, se distribuyen en dos grupos, para beneficiarse del apoyo en las áreas instrumentales a tiempo completo.

- Por otra parte, los alumnos repetidores de primer curso con expectativas de promoción alcanzando los objetivos mínimos, se asignarán al grupo que se desdobra en prácticamente todas las materias, lo que posibilita una mejor atención al alumno.
- Los alumnos de Bachillerato se han agrupado según el itinerario y/o optativa que solicitan.
- En lo que respecta a los alumnos con necesidades educativas especiales, se han distribuido uno o dos alumnos por grupo.

Existe un espacio de adaptaciones individualizadas del currículo (ACI) y/o de acceso al currículo. Se dirige a alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a una discapacidad psíquica, sensorial, o física, o a trastornos graves de comportamiento o del lenguaje. Gozamos de algunos recursos didácticos: Humanos, dos maestros y medio de Pedagogía Terapéutica y dos orientadores; Espaciales y materiales, dos aulas de pedagogía terapéutica, recursos materiales de diversas editoriales tanto didácticos como de desarrollo de capacidades y dos equipos informáticos en cada aula de PT.

En cuanto a los alumnos extranjeros, existe una sección específica para las adaptaciones de acceso al currículo: provisión de recursos espaciales, materiales y/o de comunicación; De comunicación, para aquellos alumnos que necesiten de sistemas alternativos o complementarios de comunicación. Además de adaptaciones de acceso al currículo materiales, relativas a la adaptación de materiales de uso común y/o a la provisión de instrumentos específicos para alumnos con discapacidades físicas y/o respiratorias.

Se realizará una evaluación de este plan de atención a la diversidad en el que se tratarán los siguientes aspectos, con el objetivo de evaluarlos y corregirlos en el caso en que sea necesario. Corresponde a la Comisión de Coordinación Pedagógica. Se estudiarán, entre otros, los siguientes aspectos:

- Grado de colaboración e implicación de los diferentes miembros de la Comunidad Educativa. en el desarrollo del Plan de Atención a la Diversidad.
- Valoración de los recursos y espacios.
- Dificultades encontradas en su puesta en práctica
- Propuestas de mejora.

k. ANEXO XI

FICHA DE COEVALUACIÓN		
NOMBRE DEL ALUMNO EVALUADO:		
NOMBRE DEL EVALUADOR:		
	ATAQUE	DEFENSA
Juega en equipo		
Sabe leer el juego		
Ayuda a sus compañeros en la resolución de las jugadas		
Realiza la técnica correctamente		
Se coloca correctamente con respecto a sus compañeros		

l. ANEXO XII

BALONCESTO			
Número del equipo:			
	Nombre 1	Nombre 2	Nombre 3
Juega en equipo			
Organiza bien a sus compañeros			
Correcta ejecución de la técnica			
Correcta colocación con respecto a sus compañeros			
Buena resolución ante los diversos problemas			

## BALONMANO

Número del equipo:

	Nombre 1	Nombre 2	Nombre 3	Nombre 4	Nombre 5	Nombre 6
Juega en equipo						
Organiza bien a sus compañeros						
Correcta ejecución de la técnica						
Correcta colocación con respecto a sus compañeros						
Buena resolución ante los diversos problemas						
OBERVACIONES:						

**Nombre y Apellidos**

**Fecha**

**Curso y Grupo**

1. Cita cinco maneras de prevenir lesiones.
2. Explica cómo sería la correcta ejecución de una sentadilla.
3. Explica un ejercicio de Pilates que mejore el rendimiento en la danza.
4. Aspectos básicos de la práctica del entrenamiento funcional.
5. Desarrolla la parte principal de una sesión de Pilates relacionada con el baloncesto.

n. ANEXO XIV

**Evalúa al profesor**

Mediante esta tabla, deberéis evaluar el proceso de enseñanza. Para ello, completareis la siguiente tabla calificando cada ítem del 1 al 5, intentando realizar una crítica constructiva y adecuada al contexto de clase, por ello, evitad los comentarios que no aporten nada.

**Nombre:**

**Grupo:**

**Curso:**

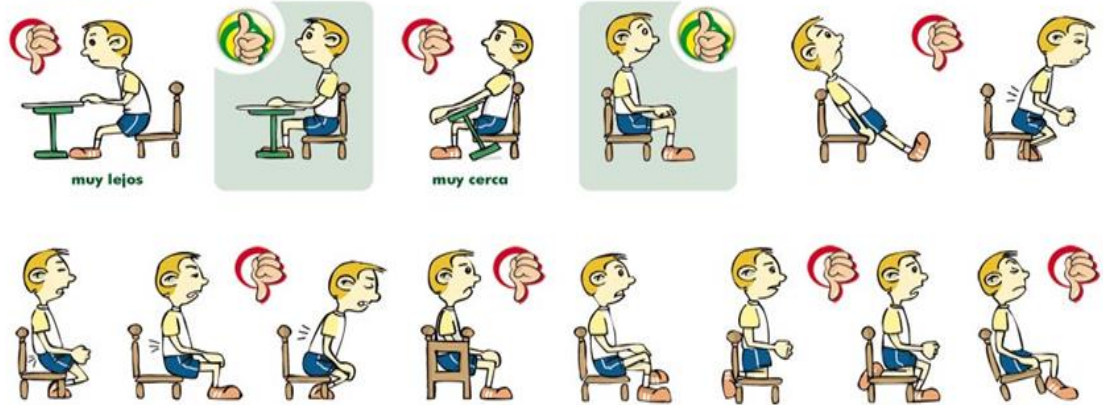
<b>Criterio</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Calificación</b>					
Las sesiones son amenas y apropiadas al contenido impartido					
Las actividades son variadas y apropiadas (material adecuado y propicio a la práctica, actividades asequibles al alumnado...)					
Las explicaciones son claras y concisas					
El profesor resuelve las dudas correctamente					
El profesor es puntual					
El docente cumple con el programa establecido					
El clima de respeto prevalece en todas las sesiones					
Se toman en cuenta las opiniones del alumnado					

o. ANEXO XV

**SENTADOS** siempre al final del asiento, con la espalda en contacto con la silla y los pies apoyados en el suelo

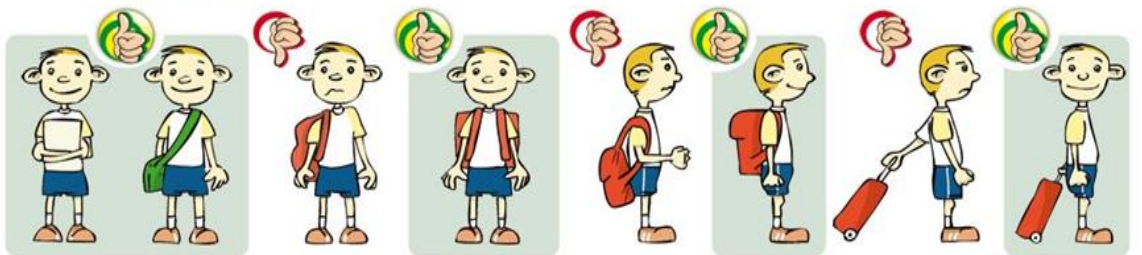
**Sentado en CLASE**

La **posición correcta**: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.



**Transporte de Material Escolar**

Se recomienda **no llevar más del 10%** del peso corporal.



Cuando lleses el carrito, no olvides **cambiar de mano** de vez en cuando.

**La mochila nunca debe superar el 10% del peso corporal, siempre debe llevarse sobre los 2 hombros y lo más alta posible.**

Figura 2. Extraída de <http://engueradeportecole.blogspot.com/2015/09/habitos-posturales.html>



Figura 3. Extraída de <https://www.fisiocosta.es/higiene-postural-en-nuestro-puesto-de-trabajo/>

p. ANEXO XVI

En esta ficha se indican varios factores que pueden alterar el medio natural. Indica si los has realizado, no los has realizado o los has realizado de forma puntual durante la excursión al campo. Además, investiga por qué son perjudiciales o beneficiosas estas acciones.

ACCIÓN	SÍ La he realizado	NO La he realizado	PUNTUALMENTE La he realizado	POR QUÉ Es perjudicial o beneficioso
Hacer fuego				
Hacer ruido				
Dar comida a los animales				
Patear setas y arbustos				
Salirse de la senda				
Dejar basura en el suelo				
Tocar nidos y madrigueras				



**SENTADILLAS**



**PESO MUERTO**



**CRUNCH ABDOMINAL**



**FONDOS DE BRAZOS**



**Evaluación grupal UNIDAD DIDÁCTICA 10****Nombre:****Curso:****Grupo:****Grupo evaluado:**

A continuación, disponéis de una tabla en la cual evaluar la exposición sobre la técnica de relajación por parte de los demás grupos de clase. Para ello, deberéis calificar la misma según los criterios establecidos. El 1 será la puntuación más baja, y el 5 la más alta. Debajo de la tabla tenéis un espacio para aportar aspectos que no aparezcan en ella.

<b>Calificación</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Criterio</b>					
Claridad de la presentación					
Dominio de los conocimientos técnicos y teóricos de la relajación presentada.					
Coordinación grupal y distribución del tiempo.					
Soporte musical apropiado.					
¿Han logrado el objetivo previo?					

**Observaciones:**

s. ANEXO XIX

Sitúa la pegatina que mejor identifique tu proceso en cada uno de los tipos de respiración.

Diariamente los días 26 y 28 de noviembre, 3 y 5 de octubre.



1ºBACHILLERATO GRUPO A

Nº	NOMBRE	ABDOMINAL				TORÁCICA				CLAVICULAR				COMPLETA			
		26	28	3	5	26	28	3	5	26	28	3	5	26	28	3	5
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

t. ANEXO XX



TAI CHI



ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



MINFULNESS



MEDITACIÓN



PERFUMES CASEROS

u. ANEXO XXI

**Unidades didácticas**

A continuación, quedan expuestas las Unidades Didácticas:

Tabla 4. Unidad Didáctica 1.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b> 1. “Origen: Me pongo a prueba”	<b>Nivel educativo:</b> 1º Bachillerato	<b>Grupo:</b> A
<b>N.º de sesiones:</b> 4	<b>Ubicación en el trimestre:</b> 12 septiembre – 21 septiembre	
<b>Objetivos didácticos</b>		
Hacer partícipe al alumno en su proceso de aprendizaje y evaluación.	Motivar al alumnado para comenzar la asignatura.	
Preparar a los alumnos para el resto del curso.	Hacer conscientes a los alumnos de su estado de forma y animar a que lo mejoren.	
Analizar mediante soportes informáticos su propia ejecución en ejercicios de fuerza.	Fomentar la autoevaluación y el pensamiento crítico de los alumnos con diferentes actividades.	
Conocer, como profesor, al alumnado. (ANEXO VI)	Distinguir las diferentes cualidades físicas y algunas de sus formas de trabajo	
<b>Competencias</b>		
Competencia en comunicación lingüística	Competencia para aprender a aprender	
Competencia digital		
<b>Contenidos</b>		
Conocimiento de los métodos de trabajo más simples de cada una de las capacidades físicas.	Práctica de programas de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas y coordinativas	
Ejecución de diferentes test de valoración funcional	Elaboración de una sesión propia centrada en una determinada capacidad física.	

Actividades de enseñanza y aprendizaje		
<p><b>Tipos de actividades</b></p> <p>Actividades de iniciación.</p> <p>Actividades de desarrollo.</p> <p>Actividades de consolidación.</p> <p>Actividades de apoyo y refuerzo.</p>		
Metodología		
<p><b>Estilos de enseñanza:</b> Asignación de tareas, grupos reducidos y enseñanza recíproca</p> <p><b>Técnicas de enseñanza:</b> Enseñanza basada en la tarea, autoevaluación y enseñanza recíproca</p> <p><b>Estrategias de enseñanza:</b> Mixta</p> <p><b>Organización y distribución alumnado-profesor:</b> todos juntos, en grupos de 6 personas y por parejas</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares de aprendizaje	Instrumentos	Tipos
4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	4.4. Los test físicos evaluados por los alumnos mediante una hoja de baremo. (ANEXO IV)	Heteroevaluación  Autoevaluación
5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.	5.1. Trabajo de búsqueda de información y sesión. (ANEXO III)	
5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus		

<p>necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de estas (Cooper, flexibilidad, velocidad y fondos de brazos).</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad (Ejecución correcta de 4 ejercicios de fuerza: sentadilla, peso muerto, crunch abdominal y fondos de brazos).</p>	<p>5.2. Entrega de una ficha (ANEXO IV)</p> <p>5.4. Realización de un vídeo de la ejecución de los 4 ejercicios de fuerza en Kinovea y evaluado por ellos mismos (errores y aciertos). Códigos QR ayuda: (ANEXO XVII)</p>	
--	---	--

Tabla 6. Unidad Didáctica 2.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b>	<b>Nivel educativo:</b>	<b>Grupo:</b>
2. “Nutrición, ¡divino tesoro!”	1º Bachillerato	A
<b>N.º de sesiones:</b> 6	<b>Ubicación en el trimestre:</b>	
	26 septiembre- 17 octubre	
<b>Objetivos didácticos</b>		
Conocer la importancia de unos hábitos alimenticios saludables.	Desmentir mitos alimenticios.	
Analizar los diferentes componentes de los alimentos que ingerimos.	Inculcar los valores de una correcta nutrición y funcionamiento del cuerpo.	
Comprender los aspectos básicos de una nutrición deportiva.	Participar activamente en todas las actividades propuestas por el profesor.	
<b>Competencias</b>		
Competencia digital.	Competencia en comunicación lingüística.	
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.		
<b>Contenidos</b>		
Hidratación en el deporte y la vida diaria	La importancia de hábitos alimenticios saludables	
Hábitos alimenticios y deporte	Promoción de hábitos alimenticios saludables (en relación con la interdisciplinariedad)	
Respeto a los compañeros y profesores		
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades</b>		
Actividades de desarrollo		



Actividades de motivación		
Actividades de apoyo y refuerzo		
<b>Metodología</b>		
<b>Estilos de enseñanza:</b> asignación de tareas y resolución de problemas		
<b>Técnicas de enseñanza:</b> instrucción directa y descubrimiento guiado de los alumnos		
<b>Estrategias de enseñanza:</b> global pura		
<b>Organización y distribución alumnado-profesor:</b> en gran grupo y grupos pequeños		
<b>Evaluación</b>		
<b>Criterios y estándares de aprendizaje</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Tipos</b>
<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p>	<p>4.1. Trabajo grupal: Comparativa entre nuestra alimentación habitual y una adecuada, y los beneficios de esta.</p> <p>4.2. Se les facilitará una ficha con las posturas adecuadas en clase (ANEXO XV), y cuando corrijan a un compañero obtendrán un punto positivo (en cualquier asignatura).</p>	<p>Coevaluación y Heteroevaluación</p>

Tabla 7. Unidad Didáctica 3.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b> 3. “Espalda recta”	<b>Nivel educativo:</b> 1º Bachillerato	<b>Grupo:</b> A
<b>N.º de sesiones:</b> 8	<b>Ubicación en el trimestre:</b> 19 octubre- 16 noviembre	
<b>Objetivos didácticos</b>		
Mejorar el control postural.	Conocer y controlar el propio cuerpo.	
Trabajar la respiración.	Mejorar la coordinación, fuerza y equilibrio a través de los ejercicios.	
Conocer los distintos tipos de entrenamiento y aplicarlos adecuadamente	Incrementar la flexibilidad, ya que es involutiva.	
Ayudar a los jóvenes a controlar mejor su cuerpo en movimiento		
<b>Competencias</b>		
Competencia de aprender a aprender	Competencia digital	
<b>Contenidos</b>		
Practicar y conocer ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de sostén de la columna vertebral.	Aprovechar la página web del instituto y colgar en el enlace del departamento de educación física las fotos, vídeos y apuntes de los ejercicios y del método.	
Nociones sobre el sistema de locomoción. Estructuras óseas y ligamentosas: sistema neuromuscular. Su aplicación al ejercicio físico.	Realizar estiramientos y conocer la musculatura a la que va dirigida.	
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		

<b>Tipos de actividades</b>		
Actividades de desarrollo		
Actividades de motivación		
Actividades de apoyo y refuerzo		
<b>Metodología</b>		
<b>Estilos de enseñanza:</b> asignación de tareas, Phillips 66 y resolución de problemas		
<b>Técnicas de enseñanza:</b> instrucción directa y descubrimiento de los alumnos		
<b>Estrategias de enseñanza:</b> global pura		
<b>Organización y distribución alumnado-profesor:</b> en gran grupo y grupos pequeños		
<b>Evaluación</b>		
<p><b>Criterios y estándares de aprendizaje</b></p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	<p><b>Instrumentos</b></p> <p>4.2. Se les facilitará una ficha con posturas adecuadas en clase (ANEXO XV), y cuando corrijan a un compañero obtendrán un punto positivo.</p> <p>4.2. Fichas de coevaluación y trabajos en grupo.</p> <p>6.2. Examen teórico (ANEXO XIII)</p> <p>9.2. Vídeos realizados por los alumnos.</p>	<p><b>Tipos</b></p> <p>Coevaluación</p> <p>Heteroevaluación</p>

Tabla 8. Unidad Didáctica 4.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b>	<b>Nivel educativo:</b>	<b>Grupo:</b>
4. “Save Nature, ¡share it!”	1º Bachillerato	A
<b>N.º de sesiones:</b> 4	<b>Ubicación en el trimestre:</b>	
	5 diciembre - 19 diciembre	
<b>Objetivos didácticos</b>		
Trabajar la educación física a través de códigos QR en las prácticas en las que el uso de éstas sea beneficioso para el aprendizaje de los alumnos	Adquirir los conocimientos técnicos necesarios para realizar con éxito las tareas que se lleven a cabo en el ámbito de las tecnologías	
Completar todas las horas de trabajo autónomo que se exigen en estas sesiones, siendo conscientes de la importancia de conseguir los conocimientos pedidos en las clases	Participar en el Wix creado por el profesor como medida extraescolar de aprendizaje.	
Respetar a los compañeros y al profesor, tanto en el aula como en las redes sociales.	Obtener feedback del alumnado sobre la práctica docente (ANEXO XIV)	
<b>Competencias</b>		
Competencia de aprender a aprender	Competencia digital	
<b>Contenidos</b>		
Conocimiento sobre el estado del Medio Natural en nuestro alrededor y a nivel global.	Creación de vídeos y exposición de temas teóricos para concienciar sobre el desarrollo del planeta.	
Emprendimiento de acciones a favor de la conservación de la Naturaleza.	Creación y modificación de un Wix de clase utilizado durante todo el curso.	
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		

<b>Tipos de actividades</b>		
Actividades de iniciación; Actividades de desarrollo; Actividades de consolidación		
<b>Metodología</b>		
<b>Estilos de enseñanza:</b> asignación de tareas y descubrimiento guiado		
<b>Técnicas de enseñanza:</b> instrucción directa y descubrimiento del alumnado		
<b>Estrategias de enseñanza:</b> global pura		
<b>Evaluación</b>		
<b>Criterios y estándares de aprendizaje</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Tipos</b>
6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	6.1. Ficha de observación de asistencia y participación.	Coevaluación Autoevaluación Heteroevaluación
8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	8.1. Ficha de observación del profesor.	
9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	9.1. Creación de vídeos y participación en Wix	
9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	9.2. Exposición	

Tabla 9. Unidad Didáctica 5.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b>	<b>Nivel educativo:</b>	<b>Grupo:</b>
5. “Desinhibición: una forma de vida”	1º Bachillerato	A
<b>N.º de sesiones:</b> 7	<b>Ubicación en el trimestre:</b>	
	9 enero - 1 febrero	
<b>Objetivos didácticos</b>		
Explorar el modo de expresión del ser humano	Fomentar el respeto entre culturas distintas	
Reconocer diferentes expresiones motrices pertenecientes a otras culturas	Concienciar en la importancia que tienen las diferentes danzas y expresiones culturales motrices para la sociedad	
Profundizar en las expresiones culturales de España relacionadas con el movimiento	Respetar a los compañeros y profesores	
<b>Competencias</b>		
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	Competencias sociales y cívicas.	
Competencia de aprender a aprender	Competencia conciencia y expresiones culturales	
<b>Contenidos</b>		
Ejecución de danzas de diferentes países	Adaptación a la música tradicional del lugar elegido	
Conocimiento de movimientos típicos de una zona de España determinada (cada grupo elige una)	Aprendizaje y puesta en práctica de los diferentes elementos que componen la música: ritmo, tempo, intensidad...	
Trabajo con la desinhibición de los alumnos		

<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades</b> Actividades de iniciación; Actividades de desarrollo; Actividades de consolidación		
<b>Metodología</b>		
<b>Estilos de enseñanza:</b> mando directo y descubrimiento guiado		
<b>Técnicas de enseñanza:</b> instrucción directa y descubrimientos del alumnado		
<b>Estrategias de enseñanza:</b> global pura y analítica.		
<b>Organización y distribución alumnado-profesor:</b> en gran grupo y grupos reducidos		
<b>Evaluación</b>		
<b>Criterios y estándares de aprendizaje</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Tipos</b>
<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. (Ritmo)</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	<p>2.1. Ficha de observación: asistencia y participación.</p> <p>2.1. Hojas de evaluación para calificar el trabajo interno del grupo (ANEXO VIII).</p> <p>2.2. Breve presentación sobre la danza elegida.</p> <p>2.3. Hojas de coevaluación para evaluar a los otros grupos (ANEXO VII).</p>	<p>Heteroevaluación</p> <p>Coevaluación</p> <p>Autoevaluación</p>

Tabla 10. Unidad Didáctica 6.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b>	<b>Nivel educativo:</b>	<b>Grupo:</b>
6. “¡Exprésate!”	1º Bachillerato	A
<b>N.º de sesiones:</b> 7	<b>Ubicación en el trimestre:</b>	
	6 febrero - 27 febrero	
<b>Objetivos didácticos</b>		
Conocer y experimentar las distintas danzas y expresiones artísticas.	Realizar una técnica adecuada en la danza	
Demostrar valores como el esfuerzo, respeto, cooperación, solidaridad y empatía	Trabajar la coordinación cuerpo-mente.	
Mejorar la condición física	Respetar el material y las instalaciones utilizadas	
<b>Competencias</b>		
Competencia sociales y cívicas	Competencia para aprender a aprender	
Competencia digital		
<b>Contenidos</b>		
Conocimiento y aplicación de diferentes técnicas de relajación y autocontrol	Realización de actividades deportivas con música en las que experimenten sus posibilidades expresivas y de comunicación, además del conocimiento de los diferentes elementos musicales: tempo, ritmo, etc.	
Trasmisión y trabajo de valores como el respeto, compañerismo e igualdad	Creación de una atmósfera de trabajo cooperativo, grupal y desinhibición.	



Uso de las tecnologías de la información (TIC) y recursos de búsqueda tecnológicos.	Desarrollo de las posibilidades introspectivas, expresivas, comunicativas afectivas y de relación con los demás	
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades</b> Actividades de iniciación; Actividades de desarrollo; Actividades de consolidación		
<b>Metodología</b>		
<b>Estilos de enseñanza:</b> mando directo, asignación de tareas, sinéctica <b>Técnicas de enseñanza:</b> Instrucción directa y diseño del alumno <b>Estrategias de enseñanza:</b> Global pura y global polarizando la atención <b>Organización y distribución alumnado-profesor:</b> En grupos pequeños, tríos o parejas		
<b>Evaluación</b>		
<b>Criterios y estándares de aprendizaje</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Tipos</b>
1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	1.4. Pruebas de ejecución 2.1. Ficha de asistencia y participación 2.3. Escala de clasificación numérica por parte del profesor 8.2. Ficha de observación	Heteroevaluación

Tabla 11. Unidad Didáctica 7.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b> 7. “Basket-Hand...Ball: Descubre el deporte”	<b>Nivel educativo:</b> 1º Bachillerato	<b>Grupo:</b> A
<b>N.º de sesiones:</b> 7	<b>Ubicación en el trimestre:</b> 6 marzo – 29 marzo	
<b>Objetivos didácticos</b>		
Aprender los fundamentos básicos del baloncesto y del balonmano	Aprender los fundamentos tácticos del baloncesto y del balonmano	
Fomentar el respeto hacia el profesor y hasta el resto de los compañeros	Participar activamente en todas las actividades propuestas por el profesor	
<b>Competencias</b>		
Competencia sociales y cívicas	Competencia para aprender a aprender	
Competencia digital	Competencia en comunicación lingüística	
<b>Contenidos</b>		
Familiarización con aspectos técnicos y tácticos del baloncesto y el balonmano.	Retención del vocabulario específico del baloncesto y el balonmano, tanto en español como en inglés. Ponerlo en práctica	
Análisis y puesta en práctica de fundamentos técnicos y tácticos de ambos deportes		
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades</b>		
Iniciación de cada uno de los dos deportes (baloncesto y balonmano)		
Desarrollo de cada uno de los dos deportes (baloncesto y balonmano)		
Consolidación de cada uno de los dos deportes (baloncesto y balonmano)		

<b>Metodología</b>		
<b>Estilos de enseñanza:</b> Mando directo modificado y asignación de tareas		
<b>Técnicas de enseñanza:</b> Instrucción directa		
<b>Estrategias de enseñanza:</b> Global pura y global polarizando la atención		
<b>Organización y distribución alumnado-profesor:</b> En grupos pequeños, tríos o parejas		
<b>Evaluación</b>		
<b>Criterios y estándares de aprendizaje</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Tipos</b>
1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	1.3, 3.1, 3.2, 3.3.:	Coevaluación
3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	Ficha de coevaluación del alumno (ANEXO XI)	Autoevaluación
3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	Ficha de evaluación del profesor (ANEXO XII)	Heteroevaluación del profesor
3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		

Tabla 12. Unidad Didáctica 8.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b>	<b>Nivel educativo:</b>	<b>Grupo:</b>
8. "Bádminton Legend"	<b>1º Bachillerato</b>	<b>A</b>

<b>N.º de sesiones:</b> 10	<b>Ubicación en el trimestre:</b> 3 abril - 22 abril
<b>Objetivos didácticos</b>	
Realizar juegos y actividades teniendo en cuenta los principios técnicos, tácticos y reglamentarios de bádminton.	Recopilar a través de las TIC un vocabulario específico de tenis en inglés y ponerlo en práctica en las distintas actividades de la Unidad Didáctica.
Valorar el bádminton como una alternativa de ocio saludable adoptando una actitud de autoexigencia en relación con las posibilidades de rendimiento motor, así como en el dominio y control corporal en los distintos elementos técnico-tácticos básicos.	Participar en la organización y puesta en práctica de torneos de bádminton adaptados, manifestando actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.
Respetar a los compañeros y profesores	Introducir los videojuegos en el aprendizaje de conceptos técnicos y tácticos.
<b>Competencias</b>	
Competencia de aprender a aprender	Competencias sociales y cívicas.
<b>Contenidos</b>	
Retención del vocabulario específico de bádminton en inglés y ponerlo en práctica en las actividades de la Unidad Didáctica.	Análisis de los fundamentos teórico-prácticos del bádminton, así como de los orígenes del mismo y de los jugadores y jugadoras más importantes en todos los tiempos de este deporte.
Valoración del bádminton como una alternativa de ocio saludable adoptando una actitud de autoexigencia en relación con las posibilidades de rendimiento motor, así como en el dominio y control	Videojuego “Bádminton Legend”

corporal en los distintos elementos técnico-tácticos básicos.		
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades</b> Actividades de iniciación Actividades de desarrollo Actividades de consolidación		
<b>Metodología</b>		
<b>Estilos de enseñanza:</b> asignación de tareas y enseñanza recíproca <b>Técnicas de enseñanza:</b> instrucción directa y descubrimientos del alumnado <b>Estrategias de enseñanza:</b> global pura y global polarizando la atención. <b>Organización y distribución alumnado-profesor:</b> en gran grupo y por parejas.		
<b>Evaluación</b>		
<b>Criterios y estándares de aprendizaje</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Tipos</b>
3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. 6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	3.1 y 3.5. Prueba práctica (autoevaluación y heteroevaluación) (ANEXO V) 6.1. Organización de un minitorneo en clase. Ficha de observación del profesor.	Heteroevaluación Autoevaluación

Tabla 13. Unidad Didáctica 9.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b>	<b>Nivel educativo:</b>	<b>Grupo:</b>
9. “Bear Grylls: ¡Naturalízate!”	<b>1º Bachillerato</b>	<b>A</b>
<b>N.º de sesiones:</b> 8	<b>Ubicación en el trimestre:</b> 24 mayo-21 junio	
<b>Objetivos didácticos</b>		
Incrementar el conocimiento acerca de la importancia de conservar y respetar el medio ambiente y todos sus componentes	Adquirir los conocimientos técnicos necesarios para llevar a cabo de una forma efectiva y beneficiosa las actividades programadas en el medio natural	
Adoptar una actitud de compromiso con las actividades que se realicen, participando de forma activa y cooperando con los compañeros siempre que sea necesario	Respetar las medidas de seguridad que se tomarán en todas las salidas a los sitios propuestos y actuar siempre de forma responsable ante la libertad que supone salir fuera del centro	
Respetar a los compañeros y al profesor		
<b>Competencias</b>		
Competencia de aprender a aprender	Competencias sociales y cívicas	
Competencia digital		
<b>Contenidos</b>		
Adquisición de los conocimientos técnicos requeridos en actividades de cabuiería, ciclismo, escalada, montañismo y orientación.	Creación de vídeos y exposición de temas teóricos necesarios para las prácticas y para su utilidad en un futuro.	
Adopción de una postura realista y objetiva de la importancia del medio ambiente y de su conservación y cuidado,		

así como de sus problemas en la actualidad y las causas que los han creado.		
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>		
<b>Tipos de actividades</b> Actividades de motivación; Actividades de iniciación; Actividades de desarrollo		
<b>Metodología</b>		
<b>Estilos de enseñanza:</b> asignación de tareas, descubrimiento guiado y microenseñanza <b>Técnicas de enseñanza:</b> instrucción directa y descubrimiento del alumnado <b>Estrategias de enseñanza:</b> global pura <b>Organización y distribución alumnado-profesor:</b> en grupos grandes y pequeños		
<b>Evaluación</b>		
<b>Criterios y estándares de aprendizaje</b>  3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.  7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.  8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas	<b>Instrumentos</b>  3.4. Asistencia a las prácticas y a clase, con la ficha de observación del profesor.  7.2. Creación de vídeos  8.1. Ficha de autoevaluación (ANEXO XVI)	<b>Tipos</b>  Heteroevaluación y autoevaluación.

Tabla 14. Unidad Didáctica 10.

<b>Título de la Unidad Didáctica:</b>  10. "Breath&Relax"	<b>Nivel educativo:</b>  1º Bachillerato	<b>Grupo:</b>  A
<b>N.º de sesiones:</b> 8	<b>Ubicación en el trimestre:</b>  21 noviembre-30 noviembre, 12 diciembre, 30 enero, 20 marzo, 5 junio	

<b>Objetivos didácticos</b>	
Conocer los beneficios físicos y mentales de la relajación e introducirla en la vida del alumnado.	Reconocer y experimentar diferentes técnicas de relajación y aplicarlas de manera correcta.
Trabajar en equipo correctamente y en coordinación con los compañeros, favoreciendo un clima positivo de aprendizaje y de inclusión.	Respetar y ser capaces de apreciar el silencio.
Dominar la respiración en distintas técnicas.	Hacer partícipe al alumno de su propio proceso de aprendizaje y evaluación (Evaluación Formativa)
<b>Competencias</b>	
Competencia de aprender a aprender	Competencias sociales y cívicas
Competencia digital	Competencia Lingüística
<b>Contenidos</b>	
Realización y aprendizaje de varias técnicas de relajación (Tai Chi, Entrenamiento Autógeno, Mindfulness y Meditación)	Conocimiento del propio cuerpo y control de los distintos segmentos.
Consolidación de una postura corporal correcta tanto en el aula como fuera de ella.	Trabajo en grupo y tecnológico: aprender enseñando.
<b>Actividades de enseñanza y aprendizaje</b>	
<b>Tipos de actividades</b> Actividades de iniciación Actividades de desarrollo Actividades de consolidación	
<b>Metodología</b>	



**Estilos de enseñanza:** asignación de tareas, mando directo modificado y trabajos por grupos de intereses

**Técnicas de enseñanza:** instrucción directa y descubrimiento del alumnado

**Estrategias de enseñanza:** global polarizando la atención

**Organización y distribución alumnado-profesor:** en grupo grande y grupos pequeños

### Evaluación

Criterios y estándares de aprendizaje	Instrumentos	Tipos
2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	2.1. Ficha de co-evaluación y heteroevaluación. (ANEXO XVIII)	Heteroevaluación
4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	4.2 y 4.3. Se les facilitará una ficha con las posturas adecuadas en clase (ANEXO XV), y cuando corrijan a un compañero obtendrán un punto positivo (en cualquier asignatura).	
4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	9.1. Heteroevaluación por parte del profesor.	
9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	9.2. Comunicación a través del Wix.	
9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	1.2. Sistema de feedback mediante pegatinas. (ANEXO XIX)	
1.2. Lenguaje y Práctica Musical: Realiza ejercicios de respiración, relajación, resonancia, articulación, fraseo...		