



Universidad
de Alcalá

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º E.S.O.

**Máster Universitario en Formación del
Profesorado de la E.S.O, Bachillerato, F.P. y
Enseñanzas de Idiomas**

Presentado por:

IGNACIO MOYA DEL SAZ

Dirigido por:

Dr. D. FRANCISCO GALLEG0 DEL CASTILLO

Alcalá de Henares, a 3 de julio de 2019



ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.....	4
1.1. Intenciones educativas.....	4
1.2. Demanda social respecto de los objetivos y competencias a obtener por los alumnos	5
1.3. Lógica curricular o análisis general de los contenidos de la materia	5
1.4. Grandes líneas metodológicas o principios psicopedagógicos en los que se basa su actuación docente.....	5
2. CONTEXTUALIZACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE	7
2.1. Contexto social, histórico y geográfico en el que se realiza la acción docente.....	7
2.2. Análisis sociológico del alumnado. Las características evolutivas del alumnado al cual dirigirá su docencia, respecto al ámbito cognitivo, motor y socio-afectivo	7
2.3. Competencias clave.....	8
3. OBJETIVOS	9
3.1. Concreción de los objetivos	9
4. CONTENIDOS.....	10
4.1. Relación de contenidos.....	10
4.2. Relación de las competencias clave, objetivos de etapa y contenidos	11
4.3. Relación de criterios, estándares de aprendizaje y competencias clave.....	12
5. TEMPORALIZACIÓN	17
5.1. Temporalización de la programación didáctica	17
6. UNIDADES DIDÁCTICAS	19
7. METODOLOGÍA.....	38
7.1. Principios metodológicos	38
7.2. Métodos de enseñanza.....	39
7.3. Estilos de enseñanza.....	39
7.4. Tipos de actividades	41
8. RECURSOS	43
8.1. Recursos didácticos espaciales.....	43
8.2. Recursos didácticos materiales.....	43
8.3. Recursos humanos.....	44
9. EVALUACIÓN.....	45
9.1. Criterios de calificación	45
9.2. Tipos de evaluación.....	45
9.3. Instrumentos de evaluación.....	47

9.4. Relación entre bloques de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, tipos de contenidos, Unidades Didácticas, porcentajes de cada uno de ellos e instrumentos de evaluación.....	50
10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	52
11. INTERDISCIPLINARIEDAD	55
12. TRATAMIENTO TRANSVERSAL.....	56
13. USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS (TIC)	57
14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	58
15. CONCLUSIONES.....	59
16. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
17. ANEXOS	62
17.1. Anexo 1. Unidad Didáctica 7. Balonmano para todos	62
17.1.1. Introducción	62
17.1.2. Objetivos didácticos.....	62
17.1.3. Competencias básicas	66
17.1.4. Contenidos	67
17.1.5. Temporalización	68
17.1.6. Metodología	69
17.1.7. Recursos didácticos.....	70
17.1.8. Actividades de enseñanza-aprendizaje	71
17.1.9. Evaluación de la Unidad Didáctica 7: Balonmano para todos/as	94
17.2. Anexo 2. Competencias clave	98
17.3. Anexo 3. Objetivos de la programación didáctica	101
17.3.1. Objetivos generales de etapa.....	101
17.3.2. Objetivos generales de departamento	102
17.3.3. Objetivos generales del curso	103
17.4. Anexo 4. Contenidos de la programación didáctica.....	105
17.4.1. Contenidos del primer nivel de concreción curricular.....	105
17.4.2. Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	107
17.5. Anexo 5. Curso académico 2018/2019	110
17.6. Anexo 6. Horario escolar curso 2018/2019.....	113
17.7. Anexo 7. Examen escrito Unidad Didáctica 7: Balonmano para todos/as.....	114
17.8. Anexo 8. Circuito de examen práctico de la Unidad Didáctica 7: Balonmano para todos/as.....	116

1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Esta programación de aula va dirigida a los alumnos de 1ºA de E.S.O. del Colegio Santacruz, situado en la provincia de Guadalajara (España), dentro de la comunidad autónoma de Castilla – La Mancha, para el curso académico 2018/2019.

Esta programación de aula está basada en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato. También estará basada en el Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla – La Mancha.

La siguiente programación nos da la opción de llevar un control sobre la asignatura de Educación Física y su correcto desarrollo de manera eficiente, coherente y ordenada. También nos va a permitir cerciorarnos de que se trabajen correctamente todos los contenidos relacionándolos con los objetivos a conseguir en el curso académico 2018/2019.

1.1. Intenciones educativas

Tomando como referencia el Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla – La Mancha, los alumnos en este ciclo educativo sufren grandes cambios tanto en el ámbito individual y personal como a nivel social. Gracias a nuestra asignatura de Educación Física, podemos guiar y ayudar a los alumnos a adquirir referencias motoras y psicológicas propias de sí mismos, de los demás y de la cooperación entre ambos.

Siguiendo a Carrizales (1997), determina que la intención educativa es la meta de formación y el último objetivo que cada docente se propone a conseguir con sus alumnos, implicando tanto los conocimientos de educación como los de enseñanza-aprendizaje.

Nuestra intención también debe ir orientada a fomentar una actitud crítica y responsable en cuanto a actividad física y hábitos de vida saludables se refiere. Los alumnos acaban enfrentándose a multitud de actividades físicas y deportes, por lo que deben conseguir adquirir aprendizajes nuevos que les ayuden a obtener una óptima eficiencia en situaciones físicas (Decreto 40/2015, de 15 de junio).

Viendo la sociedad líquida en la que nos encontramos, nuestro objetivo debe ir orientado a generar una propuesta curricular que plantee una variada cantidad de contenidos adaptada a las características individuales madurativas de cada curso para que se cumplan y desarrollen las competencias. Además, con un progresivo planteamiento de los aprendizajes, podrá posibilitar que nuestros alumnos puedan formar su propia autonomía en cuanto al aprendizaje se refiere, dando lugar a altos niveles de autogestión en la práctica de actividad física en las etapas finales (Decreto 40/2015, de 15 de junio).

1.2. Demanda social respecto de los objetivos y competencias a obtener por los alumnos

La sociedad actual se encuentra en un momento de cambios constantes y acelerados tanto a nivel económico como a nivel social, lo cual acaba provocando hábitos de vida distintos en todo momento. Esto genera habitualmente prácticas poco saludables ya que al estar en constante cambio, puede afectar a la etapa escolar. Ante estos hechos, es evidente y vital que se demande una educación al mismo nivel de cambio para generar un proceso continuo de adaptación y poder ofrecer cambios con respuestas válidas a las necesidades que se requieran en cada momento.

Estos cambios deben darse a dos niveles, tanto dentro como fuera de la clase, mediante un trabajo cooperativo e interdisciplinar entre docentes.

1.3. Lógica curricular o análisis general de los contenidos de la materia

En cuanto al currículo, es esencial tener en cuenta a las competencias como eje central en torno al cual deben girar todos y cada uno de los elementos curriculares, y no como un simple elemento más del currículum (Sierra, Méndez & Mañana, 2012)

1.4. Grandes líneas metodológicas o principios psicopedagógicos en los que se basa su actuación docente

Tomando como referencia el Decreto 40/2015, de 15 de junio, en el que se dice que en las sesiones de Educación Física el verdadero protagonismo lo adquiere el alumnado, se priorizarán y fomentarán todas aquellas metodologías en las que los alumnos y alumnas adquieran un papel activo, promoviendo su participación en el proceso de aprendizaje.

Aquí entramos dentro de la línea metodológica del aprendizaje cooperativo. Éste es definido como una metodología educativa basada en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que los estudiantes trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás miembros de su grupo (García, Traver & Candela, 2001).

Los contenidos que se plantean dentro de las sesiones de Educación Física se llevarán a cabo teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentándolos de forma atractiva y llamativa, utilizando variedad de actividades y recursos para su aplicación, con el objetivo de que los alumnos se sientan motivados en todo momento para adquirirlos (Decreto 40/2015, de 15 de junio).

2. CONTEXTUALIZACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE

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

El Colegio Santacruz es un centro educativo situado en la localidad de Guadalajara, en la comunidad autónoma de Castilla - La Mancha. Se encuentra en la Avenida de Burgos, en un entorno urbano cerrado bien comunicado, con fácil accesibilidad y en un barrio con muchas viviendas de protección oficial. Esta institución educativa es un centro concertado con la diócesis de Guadalajara y disponen de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O).

Debido a su ubicación urbana, la mayoría de alumnos se desplazan andando desde sus respectivos domicilios, aunque otros son llevados en coche por familiares.

En cuanto al centro educativo, el Colegio Santacruz está en proceso de construcción de un pabellón para poder realizar las clases de Educación Física de manera techada. Aparte tiene un patio con pista de balonmano, pista de baloncesto, pista de voleibol y un pequeño gimnasio donde realizar actividades que no requieran de gran espacio.

2.2. Análisis sociológico del alumnado. Las características evolutivas del alumnado al cual dirigirá su docencia, respecto al ámbito cognitivo, motor y socio-afectivo.

La presente programación didáctica va dirigida hacia la clase de 1ºA del Colegio Santacruz en Guadalajara. Esta clase está compuesta por un total de 30 alumnos, de los cuales 13 son del género femenino y 17 son del género masculino.

Las características del alumnado son muy diversas, siendo un grupo heterogéneo en cuanto al nivel de coordinación motriz se refiere. Dentro de la clase hay varios casos de alumnos con necesidades especiales. En general, esta clase presenta un alto grado de implicación en las actividades propuestas por el profesor así como un comportamiento que favorece la realización de las mismas.

En cuanto a su evolución motora a nivel educativo, en estas edades los adolescentes se encuadran dentro de la temprana adolescencia, presentando cambios profundos a nivel físico y motor (Larráyo, 2016):

- Incremento de la eficacia con la que realizan los movimientos
- Continuado crecimiento físico

- Maduración del equilibrio
- Consolidación de las cualidades adquiridas con anterioridad.
- Progresión de la fuerza

Además de la evolución motora, los alumnos también presentan un notable desarrollo cognitivo. Siguiendo a Álvarez (2010), el desarrollo cognitivo en adolescentes de 12-14 años se basa en:

- Autoafirmación de la personalidad
- Deseo de intimidad
- Cambios intelectuales
- Descubrimiento del yo y del otro sexo
- Aparición del espíritu crítico

Por último y no menos importante, los alumnos en estas edades también sufren un cambio importante a nivel psicológico y social. Basándonos en Gaete (2015), algunas características reseñables en cuanto a estas modificaciones son:

- Inicio de movilización personal respecto a la familia se refiere
- Aumento del deseo de independencia
- Resistencia a la autoridad y a los límites
- Actitud reacia en cuanto a recibir críticas externas

2.3. Competencias clave

Siguiendo el Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla – La Mancha, existe una contribución a la adquisición de las competencias clave. La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

El desarrollo de las distintas competencias clave se puede ver en el Anexo 2 de esta programación didáctica.

3. OBJETIVOS

Los objetivos de la presente programación didáctica van a estar desglosados en los objetivos generales de etapa, los objetivos generales de departamento y los objetivos generales del curso, los cuales se encuentran desarrollados en el Anexo 3 de esta programación didáctica. A continuación se expone la relación entre los objetivos de cada nivel de concreción curricular:

3.1. Concreción de los objetivos

Tabla 1. Concreción de los objetivos de los tres niveles de concreción curricular

CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS		
PRIMER NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR	SEGUNDO NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR	TERCER NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR
Objetivos generales de etapa	Objetivos generales de departamento	Objetivos generales de curso
a)	3,7,10	D,E,F,H,K,M,S
b)	3,5,7	B,C,D,E,F,H,K,M,V
c)	7,10	S
d)	7,10	S
e)	11	A,W
f)	3,9	D,E,F,H,K,M,V
g)	1,5	C,D,E,J,K,M,O,P,V
h)	11	A,W
i)	-	-
j)	10	S
k)	1,4,5,10	A,B,C,D,E,J,K,M,O,P,S,V
l)	2,7	C,O,P,Q,V

4. CONTENIDOS

Los contenidos del primer nivel de concreción curricular en Educación Física han sido extraídos del Decreto 40/2015, de 5 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla – La Mancha.

Partiendo de los contenidos del primer nivel de concreción curricular, extraídos del Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, se han sacado una serie de contenidos específicos para esta programación didáctica siguiendo los contenidos del primer nivel de concreción curricular y los estándares de aprendizaje del mismo Decreto. Tanto los contenidos del primer nivel como del tercer nivel de concreción curricular están desarrollados en el Anexo 4 de esta programación didáctica.

4.1. Relación de contenidos

Tabla 2. Relación de contenidos del primer nivel y tercer nivel de concreción curricular.

RELACIÓN DE LOS DIFERENTES CONTENIDOS	
Tercer nivel de concreción curricular	Primer nivel de concreción curricular
A)	1,2,7
B)	1,2,25
C)	3,5
D)	8
E)	3,4
F)	6
G)	9,10
H)	11
I)	15
J)	12,14,17
K)	14
L)	12,15,16,17
M)	13

N)	15,16,17,18
O)	16,18
P)	19
Q)	20
R)	21
S)	22,23
T)	24,25
U)	25
V)	26
W)	25,27
X)	28,30
Y)	29,31,32,33

4.2. Relación de las competencias clave, objetivos de etapa y contenidos

Tabla 3. Relación entre competencias clave, objetivos de etapa y contenidos del curso.

<u>COMPETENCIAS CLAVE</u>	<u>OBJETIVOS DE ETAPA</u>	<u>CONTENIDOS DEL CURSO</u>
Competencias sociales y cívicas	a, b, c, d	J, N, U
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	g	G, J, L, N, S, Y
Aprender a aprender	b,f,g,k,j	A, F, H, J, K, L, N, O, X, Y, W
Conciencias y expresiones culturales	k,l	S, T, W
Competencia digital	e	A, V
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	f,j	A, B, C, D, E, F, O, P, Q
Comunicación lingüística	h	H, P

4.3. Relación de criterios, estándares de aprendizaje y competencias clave

A continuación se puede encontrar una tabla que relaciona criterios, estándares de aprendizaje y competencias clave. Para éstas últimas, estableceremos unas siglas para cada una de ellas con el objetivo de una rápida lectura ocupando el menor espacio posible dentro de la tabla:

- Competencias sociales y cívicas: **CSC**
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: **SIEE**
- Aprender a aprender: **AA**
- Conciencias y expresiones culturales: **CEE**
- Competencia digital: **CD**
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: **CMCT**
- Comunicación lingüística: **CL**

Tabla 4. Relación de criterios, estándares de aprendizaje y competencias clave.

Bloque de contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Competencias clave
BLOQUE 1. Condición física y salud	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	CMCT
		1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	CMCT AA
		1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	CMCT AA
		1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	CMCT AA
		1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	CMCT CSC
		1.6 Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	CMCT CSC

		1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	CMCT CSC
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	CMCT AA
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	CMCT SIEE CSC
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	CMCT SIEE
BLOQUE 2. Juegos y deportes	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	AA SIEE
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	AA
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	CMCT
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA SIEE
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	SIEE CSC
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	CMCT
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	AA
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la	AA

	relevantes.	modalidad en situaciones de práctica.	
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	CSC
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CSC
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	AA
BLOQUE 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas, utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	AA
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	CMCT AA
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	CSC
BLOQUE 4. Expresión corporal y artística	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	AA CEE
		1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	CEE SIEE
BLOQUE 5. Actitudes, valores y normas. Elementos	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	SIEE
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel	CSC

comunes	participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	de habilidad motriz u origen.	
		1.3. Coopera con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	CSC
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	CSC
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	SIEE CSC
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	SIEE
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	CSC
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	CSC
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	CSC
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	CSC
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	SIEE CMCT
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	SIEE
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	AA CSC
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de	AA

	fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	cada una de ellas.	
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	CMCT CSC
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	CD CL
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	CD SIEE

5. TEMPORALIZACIÓN

Esta programación didáctica va a ser desarrollada para el grupo “A” de 1º de educación secundaria obligatoria (E.S.O) del Colegio Santacruz de Guadalajara para el curso 2018/2019. Para cuadrar el número totales de Unidades Didácticas así como sus sesiones que se llevarán a cabo, me he basado en el calendario escolar de la Comunidad Autónoma de Castilla – La Mancha.

Según el calendario anteriormente mencionado, y dentro de la provincia de Guadalajara, el inicio del curso corresponderá al día 13 de septiembre de 2017 y finalizará el día 26 de junio de 2019. Al ser un centro dentro de la provincia de Guadalajara, Castilla-La Mancha, se tendrán en cuenta los días festivos estipulados por la localidad, ya que estos suelen variar en función de cada una.

El grupo “A” de 1º de la E.S.O. tendrá sus dos sesiones semanales de Educación Física los martes y jueves. Para la planificación del número de sesiones y cuadrarlas dentro de cada Unidad Didáctica, se tienen que tener en cuenta los días festivos y los días en los que el grupo realice alguna actividad extraescolar o complementaria.

El curso académico 2018/2019 estará dividido en tres trimestres y las Unidades Didácticas se repartirán a su vez entre cada uno de ellos. La fecha de inicio y finalización de cada trimestre es:

- Primer trimestre: comienza el día 13 de septiembre de 2018 y finaliza el día 21 de diciembre de 2018.
- Segundo trimestre: comienza el día 8 de enero de 2019 y finaliza el día 12 de abril de 2019.
- Tercer trimestre: comienza el día 23 de abril de 2019 y finaliza el día 26 de junio de 2019.

5.1. Temporalización de la programación didáctica

Después de observar y analizar el calendario escolar, el número total de sesiones sería de 70 durante todo el curso escolar. Barajando la posibilidad de que haya alguna salida extraescolar de última hora o que se pueda descuadrar alguna sesión por algún motivo externo, la temporalización y el número de sesiones totales serán de 68, dejando 2 por si hubiera imprevistos en alguna Unidad Didáctica o alguno de los motivos anteriormente explicados. Así mismo, la disposición quedaría de la siguiente manera:

Tabla 5. Temporalización de las Unidades Didácticas en la programación didáctica

<u>TRIMESTRE</u>	<u>Nº DE UD</u>	<u>UNIDAD DIDÁCTICA</u>	<u>Nº DE SESIONES</u>	<u>FECHA</u>
PRIMER TRIMESTRE	1	Salud y Actividad Física	8	13/09/2018 11/10/2018
	2	Condición Física	6	16/10/2018 06/11/2018
	3	Voleibol	9	08/11/2018 11/12/2018
SEGUNDO TRIMESTRE	4	Bádminton	9	18/12/2018 29/01/2019
	5	Expresión Corporal	8	31/01/2019 26/02/2019
	6	Juegos Tradicionales	6	28/02/2019 19/03/2019
TERCER TRIMESTRE	7	Balonmano	10	21/03/2019 30/04/2019
	8	Orientación Deportiva	6	02/05/2019 21/05/2019
	9	Rugby Tag	6	23/05/2019 11/06/2019
Extra	-	-	2	-
			70	

6. UNIDADES DIDÁCTICAS

Tabla 6. Unidad Didáctica 1: Salud y Actividad Física

UNIDAD DIDÁCTICA: 1 Salud y Actividad Física		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 8	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 13/09/2018 Hasta→ 11/10/2018			
1. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">Competencia matemática y competencias básicas en Ciencia y TecnologíaAprender a aprenderCompetencias sociales y cívicasSentido de iniciativa y espíritu emprendedorCompetencia digital				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">Reconocer y fomentar hábitos de vida y alimenticios saludables.Saber reconocer los beneficios que existen al practicar actividad física, tomando conciencia de su propio cuerpo.Saber controlar la intensidad de esfuerzo a través de diversos métodos.Identificar los distintos tipos de capacidades físicas básicas.Valorar la actividad física como opción de ocio.Respetar las intervenciones de los demás compañeros/as.Identificar las diferentes partes de una sesión de Educación Física, así como la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma.Saber llevar a cabo un adecuado protocolo en caso de accidente.Utilizar las TIC's para ampliar conocimientos sobre Educación Física, empleando un adecuado método de búsqueda.				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
1	A) Reconocimiento de hábitos alimenticios adecuados para llevar una vida saludable usando las Tecnologías de la Información y la Comunicación.	X	X	
1	B) Conocimiento de la actividad física como un hábito de vida saludable mediante la pirámide de actividad física, sabiendo identificar lo saludable y lo perjudicial para la salud.	X		
1	C) Identificación de los diferentes sistemas orgánico-funcionales que están relacionados con la actividad física.	X		
1	D) Identificación de las posturas corporales adecuadas e inadecuadas para que exista una correcta higiene corporal.	X		
1	E) Comprensión y evaluación de las distintas capacidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) así como la adquisición del nivel de condición física acorde con su desarrollo motor.	X	X	
1	F) Reconocimiento de indicadores del nivel de esfuerzo a través de métodos para calcular la frecuencia cardíaca y respiratoria.	X	X	

5	U) Concienciación de la figura de la actividad física como un medio para el ocio, la vida saludable y la relación con los demás.	X		
5	X) Conocimiento de los principales hábitos higiénicos en la práctica de actividad física, así como conocimientos sobre primeros auxilios y el protocolo de actuación básico a seguir ante un imprevisto.	X		
5	Y) Identificación de las diferentes fases y partes en la práctica de actividad física, desarrollando actividades de calentamiento, vuelta a la calma y juegos de relajación, así como las normas básicas para que exista una seguridad en la práctica.	X	X	
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa Descubrimiento		4.2. Estilos de enseñanza Mando directo Mando directo modificado Asignación de tarea Grupos reducidos Resolución de problemas	4.3. Organización Formaciones frontales Formaciones dispersas	
5. ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				
<ul style="list-style-type: none">• <u>Actividades de motivación</u>: videos sobre deporte y salud• <u>Actividades de iniciación</u>: ficha sobre las distintas partes de una sesión de Educación Física• <u>Actividades de desarrollo</u>: reconocer el nivel de esfuerzo utilizando varios métodos• <u>Actividades de consolidación</u>: correcta higiene postural, actividades para el calentamiento y para la vuelta a la calma• <u>Actividades de profundización</u>: reconocer macronutrientes y una dieta equilibrada con ellos				
6. RECURSOS DIDÁCTICOS				
6.1. Humanos 1 profesor 1 enfermera 30 alumnos		6.2. Espaciales Patio del centro Gimnasio del centro	6.3. Materiales Colchonetas Conos Bancos suecos Cronómetros Bolsa de balones de goma-espuma	
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL				
<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y educación cívica• Desarrollo de la igualdad entre hombres y mujeres• Desarrollo de valores positivos• Promover actividad física y dieta equilibrada				
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				
<p>Diego (sin indumentaria adecuada) realizará las sesiones teóricas igual que sus compañeros. En las sesiones prácticas, realizará un diario reflexivo, el cual deberá entregar al profesor sobre lo visto en la Unidad Didáctica, así como ampliar sobre un contenido de la misma.</p> <p>María (deficiencia visual severa) utilizará lentes y lectoescritura en las sesiones teóricas. En las sesiones prácticas, siempre irá acompañado de un compañero que adoptará el papel de guía. El guía se irá rotando, siempre actuando de manera responsable y segura.</p>				
9. EVALUACIÓN				
9.1. Criterios y estándares		9.2. Instrumentos	9.3. Tipos	

<p>BLOQUE 1: <u>Criterio 1:</u> Estándares 1.1.1./1.1.2./1.1.3./1.1.4./1.1.5./1.1.6./1.1.7.</p> <p>BLOQUE 5: <u>Criterio 1:</u> Estándares 5.1.1./5.1.4. <u>Criterio 3:</u> Estándares 5.3.3. <u>Criterio 4:</u> Estándares 5.4.1./5.4.2. <u>Criterio 5:</u> Estándares 5.5.1./5.5.2.</p>	<p>Lista de control Cuaderno de campo del profesor Examen escrito</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente</p>
<p>10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA</p> <p>Esta Unidad Didáctica tiene en su mayoría contenidos cognitivos, es decir, teóricos, con el objetivo de poder utilizarlos en su día a día. Los contenidos motrices se realizarán con el objetivo de motivarles y que consoliden los aprendizajes que estén realizando. Al trabajar por parejas y por grupos, favorecemos el desarrollo socioafectivo del alumnado.</p> <p>Se contará con el apoyo de una enfermera para tratar con profundidad el protocolo y primeros auxilios.</p>		

Tabla 7. Unidad Didáctica 2: Espartanos y Espartanas

UNIDAD DIDÁCTICA: 2 Espartanos y Espartanas		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 6	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 16/10/2018 Hasta→ 06/11/2018			
1. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">Competencia matemática y competencias básicas en Ciencia y TecnologíaAprender a aprenderSentido de iniciativa y espíritu emprendedorCompetencias sociales y cívicas				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">Conocer los diferentes sistemas orgánicos relacionados con la actividad física.Identificar niveles de condición física, mejorarlos hasta momento acorde al desarrollo motor y saber evaluarlos mediante test y la frecuencia cardiaca.Respetar las normas establecidas en clase.Conocer los aspectos básicos de seguridad a la hora de realizar actividad física en clase, así como la concepción de una realidad corporal propia.				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conoci- mientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
1	C) Identificación de los diferentes sistemas orgánico-funcionales que están relacionados con la actividad física	X		
1	E) Comprensión y evaluación de las distintas capacidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad), así como la adquisición del nivel de condición física acorde con su desarrollo motor.	X	X	
1	F) Reconocimiento de indicadores del nivel de esfuerzo a través de métodos para calcular la frecuencia cardiaca y respiratoria.	X	X	
5	W) Adquisición de una realidad corporal propia, así como las posibilidades individuales de cada uno a la hora de practicar actividad física.			X
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza		4.2. Estilos de enseñanza		4.3. Organización
Instrucción directa		Mando directo modificado Asignación de tareas Grupos reducidos		Formaciones en cuadrado Formaciones en grupos de trabajo
5. ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				
<ul style="list-style-type: none">Actividades de motivación: interdisciplinariedad con Historia del Deporte y roles por equiposActividades de iniciación: ficha sobre capacidades físicas básicas a evaluarActividades de desarrollo: conocer diferentes sistemas orgánicos y realización de testActividades de consolidación: repaso de las maneras de identificar la condición física de test				
6. RECURSOS DIDÁCTICOS				
6.1. Humanos		6.2. Espaciales		6.3. Materiales
1 profesor 30 alumnos		Pista polideportiva Gimnasio del centro		Bancos suecos Conos Cronómetros Balones medicinales Cinta métrica

7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres
- Desarrollo de valores positivos

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En el caso de Diego (sin indumentaria adecuada), podrá realizar algún test como el de flexibilidad o lanzamiento, así como participar en las jornadas de interdisciplinariedad de Historia del Deporte contestando a las preguntas teóricas. Para esta Unidad Didáctica, Diego elaborará un trabajo teórico que expondrá al resto de la clase sobre los beneficios de tener una condición física saludable.

En el caso de María, siempre acompañada de un guía, aseguraremos el espacio para las pruebas de resistencia o velocidad, así como darle un constante feedback sobre su ejecución con el objetivo de motivarla y que se encuentre segura en todo momento.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
<p>BLOQUE 1: <u>Criterio 1:</u> Estándares 1.1.3./1.1.4. <u>Criterio 2:</u> 1.2.1./1.2.2./1.2.3.</p> <p>BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.5. <u>Criterio 3:</u> 5.3.2.</p>	<p>Rúbrica Cuaderno de campo del profesor Examen práctico</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente</p>

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En las primeras sesiones se realizarán los diferentes test de condición física, intentando que el tiempo de compromiso motor del alumnado sea el máximo posible. Esto se puede lograr mediante actividades y juegos alternativos que se realizan mientras esperan su turno para ser evaluados.

En las siguientes sesiones, se llevará a cabo una interdisciplinariedad con la asignatura de Geografía e Historia, en la que realizarán un Trivial de Historia del Deporte indagando en distintos temas: Antigua Grecia, Roma y los Juegos Olímpicos. Un par de jornadas en las que los alumnos se dividirán en grupos y jugarán a este trivial con contenido cognitivo y motriz, es decir, preguntas teóricas y pruebas físicas.

Tabla 8. Unidad Didáctica 3. Voleibol para todos/as

UNIDAD DIDÁCTICA: 3 Voleibol para todos/as		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 9	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 08/11/2018 Hasta→ 11/12/2018			
1. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias sociales y cívicas• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">• Comprender la lógica interna del Voleibol, así como resolver las situaciones motrices coordinativas y técnicas que requiere este deporte.• Dominar el saque de mano baja y los golpes elementales de Voleibol (Toque de dedos, antebrazo).• Saber reconocer aspectos tácticos de ataque y defensa (rotación y posicionamiento).• Colaborar con los compañeros/as en situaciones de práctica.• Respetar las normas y a los compañeros/as, así como reflexionar sobre situaciones prácticas.				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
2	G) Mejora de las habilidades coordinativas para resolver situaciones motrices que requieran la utilización de las mismas.		X	
2	H) Comprensión de los términos juego y deporte, así como la clasificación de los deportes existentes.	X		
2	I) Comprensión de la lógica interna de las modalidades de Voleibol y Balonmano.	X		
2	J) Conocimiento y perfeccionamiento de los aspectos técnico-tácticos básicos de las modalidades de Voleibol y Balonmano, mediante la cooperación y trabajo grupal a través de juegos.	X	X	
2	K) Comprensión de los aspectos básicos del reglamento y la táctica de las modalidades de Voleibol y Balonmano.	X		
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa Descubrimiento		4.2. Estilos de enseñanza Mando directo modificado Asignación de tareas Trabajo por grupos de nivel Enseñanza recíproca Descubrimiento guiado Resolución de problemas		4.3. Organización Formaciones en circuito Formaciones en grupos de trabajo Formaciones dispersas
5. ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				
<ul style="list-style-type: none">• Actividades de iniciación: rondos con balón de voleibol, golpes propios de la modalidad.• Actividades de desarrollo: ejercicios de toque de dedos, antebrazo, saque de mano baja				

<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de refuerzo: practicar de forma individual golpes básicos en los que tenga carencias de técnica. • Actividades de ampliación: posicionamiento en W en defensa. 		
6. RECURSOS DIDÁCTICOS		
6.1. Humanos 1 profesor 30 alumnos	6.2. Espaciales Pista polideportiva	6.3. Materiales 2 redes de Voleibol 15 balones de Voleibol Conos Aros
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor y la educación cívica • Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres • Desarrollo de valores positivos 		
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Diego realizará un diario reflexivo, anotando todos los ejercicios realizados a lo largo de esta Unidad Didáctica. Además, dirigirá los calentamientos y adquirirá el rol de árbitro en los partidos, como ayudante del profesor, poniendo en práctica los conocimientos sobre el reglamento.</p> <p>María tendrá una serie de adaptaciones particulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar balones con colores claros para facilitar la visión de los mismos. • Utilizar marcas de goma en el suelo, para que no resbale. • Permitir varios botes entre toque y toque para facilitar el control del balón. • Realizar los ejercicios con espacio suficiente para favorecer la seguridad. • Feedback constante para motivarla y que se sienta segura. 		
9. EVALUACIÓN		
9.1. Criterios y estándares BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.3./2.1.4./2.1.5. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.1./2.2.2./2.2.3./2.2.4./2.2.5./2.2.6. BLOQUE 5: <u>Criterio 1:</u> Estándares 5.1.2./5.1.3. <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.4./5.2.6.	9.2. Instrumentos Lista de control Rúbrica Cuaderno de campo del alumno Examen escrito Examen práctico	9.3. Tipos Heteroevaluación por parte del docente
10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA		
<p>En el calentamiento, dos alumnos cada semana se encargarán de coger el material para llevar a cabo la clase (redes, balones, conos, aros, etc). De la misma manera, en la vuelta a la calma recogerán el material.</p>		

Tabla 9. Unidad Didáctica 4. Iniciación al Bádminton

UNIDAD DIDÁCTICA: 4 Iniciación al Bádminton		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 9	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 18/12/2018 Hasta→ 29/01/2019			
1. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias sociales y cívicas• Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">• Comprender la lógica interna del Bádminton, así como resolver las situaciones motrices coordinativas y técnicas que requiere este deporte.• Dominar el saque, así como aprender los diferentes golpes existentes.• Saber reconocer aspectos tácticos de ataque y defensa (saque y recepción)• Saber utilizar un implemento, así como llevar a cabo un uso adecuado y cuidado del material.• Colaborar con sus compañeros/as en situaciones de práctica				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
2	G) Mejora de las habilidades coordinativas para resolver situaciones motrices que requieran la utilización de las mismas.		X	
2	H) Comprensión de los términos juego y deporte, así como la clasificación de los deportes existentes	X		
2	L) Conocimiento y perfeccionamiento de los aspectos técnicos básicos de la modalidad de Bádminton, comprendiendo los aspectos reglamentarios más relevantes de esta modalidad deportiva.	X	X	
2	M) Aplicación de los aspectos tácticos básicos del Bádminton en situaciones de práctica.	X	X	
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa Descubrimiento		4.2. Estilos de enseñanza Mando directo modificado Asignación de tareas Programa individual Trabajo por grupos de nivel Enseñanza recíproca		4.3. Organización Formaciones en grupos de trabajo Formaciones dispersas Formaciones en cuadrado
5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				
<ul style="list-style-type: none">• Actividades de iniciación: ejercicios de familiarización de la raqueta y el volante con golpes.• Actividades de desarrollo: ejercicios de golpes básicos en Bádminton.• Actividades de ampliación: táctica básica de ataque en Bádminton.• Actividades de síntesis: partidos 1vs1 y 2vs2.				
6. RECURSOS DIDÁCTICOS				
6.1. Humanos		6.2. Espaciales		6.3. Materiales

1 profesor 30 alumnos	Pista polideportiva Patio del centro	30 raquetas de Bádminton 30 volantes de Bádminton 4 redes de Bádminton Conos Aros
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL		
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor y la educación cívica. Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres Desarrollo de valores positivos 		
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Diego expondrá al final de la Unidad Didáctica un trabajo sobre la historia del Bádminton (orígenes, normas, materiales, etc). También dirigirá la vuelta a la calma de las sesiones y será árbitro para ayudar al profesor.</p> <p>En este caso, María decidirá en función de sus sensaciones, ya que en esta Unidad Didáctica se trabaja con un implemento y un móvil pequeño. Se comenzará introduciendo el volante de manera progresiva, primero con las plumas, luego el corcho y las plumas, con el objetivo de que vaya cogiendo soltura y pueda ver las plumas, las cuales caen al suelo de forma más lenta. Los ejercicios que realizará María serán con un espacio suficiente evitando posibles accidentes, para que realice los ejercicios de forma segura.</p>		
9. EVALUACIÓN		
9.1. Criterios y estándares BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.3./2.1.4./2.1.5. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.1./2.2.2./2.2.3./2.2.4./2.2.5./2.2.6. BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.1./5.2.6.	9.2. Instrumentos Lista de control Rúbrica Cuaderno de campo del alumno Examen escrito Examen práctico	9.3. Tipos Heteroevaluación por parte del docente Coevaluación
10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA		
<p>En esta Unidad Didáctica es muy importante la familiarización del alumnado con la utilización de implementos, la capacidad de desenvolverse con ellos, así como inculcar el sentido de responsabilidad a la hora de cuidar el material con un adecuado uso.</p>		

Tabla 10. Unidad Didáctica 5. La música está en nuestro cuerpo

UNIDAD DIDÁCTICA: 5 La música está en nuestro cuerpo		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 8	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 31/01/2019 Hasta→ 26/02/2019			
1. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnologíaAprender a aprenderCompetencias sociales y cívicasConciencias y expresiones culturalesSentido de iniciativa y espíritu emprendedor				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">Identificar las distintas posibilidades del cuerpo.Fomentar la participación en juegos y actividades de expresión.Fomentar la participación activa y desinhibida en las actividades de clase				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conoci- mientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
4	S) Perfeccionamiento de la expresión a través del cuerpo, la desinhibición y el desarrollo de la conciencia corporal a través de juegos y actividades.		X	
4	T) Identificación de las aptitudes y posibilidades de movimiento del propio cuerpo en relación al espacio, tiempo e intensidad.		X	
5	W) Adquisición de una realidad corporal propia, así como las posibilidades individuales de cada uno a la hora de practicar actividad física.			X
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza		4.2. Estilos de enseñanza		4.3. Organización
Instrucción directa Descubrimiento		Mando directo modificado Asignación de tareas Grupos reducidos Resolución de problemas		Formaciones frontales Formaciones en círculo Formaciones dispersas
5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				
<ul style="list-style-type: none">Actividades de motivación: concienciar al alumnado de las posibilidades de su cuerpoActividades de desarrollo: desinhibición, potenciar la expresividad acorde con el ritmoActividades de ampliación: posibilidades de expresión con distintos ritmos de música				
6. RECURSOS DIDÁCTICOS				
6.1. Humanos		6.2. Espaciales		6.3. Materiales
1 profesor 30 alumnos		Gimnasio del centro		Altavoces Aros Pelotas de goma-espuma Colchonetas
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL				
<ul style="list-style-type: none">Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeresDesarrollo de valores positivos.				
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				

Diego realizará un diario reflexivo sobre esta Unidad Didáctica, anotando todos los ejercicios y combinaciones que se han realizado en las sesiones. Además, puesto que no puede realizar las sesiones por su inadecuada ropa, tendrá que realizar una coreografía de expresión corporal utilizando las manos.

En el caso de María, habrá que tener cuidado con el material del suelo, sobre todo los aros y colchonetas. En este caso, se pueden sustituir por marcas de goma no deslizantes. También se debe dar un espacio suficiente para que ella puede realizar los ejercicios de forma segura.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
<p>BLOQUE 4: <u>Criterio 1:</u> Estándares 4.1.1./4.1.2.</p> <p>BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.1.</p>	<p>Lista de control Rúbrica</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente Autoevaluación</p>

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Con el objetivo de fomentar la igualdad entre sexos y la diversidad, se plantearán actividades de desinhibición y empatía donde los alumnos ejercerán distintos roles para sensibilizarles con situaciones a las que no están acostumbrados.

Tabla 11. Unidad Didáctica 6. El deporte en Castilla-La Mancha

UNIDAD DIDÁCTICA: 6 El deporte en Castilla-La Mancha		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 6	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 28/02/2019 Hasta→ 19/03/2019			
1. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias sociales y cívicas				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">• Comprender la lógica interna de los juegos tradicionales en Castilla-La Mancha• Identificar los elementos de cada juego tradicional, así como su reglamento.• Fomentar el compañerismo.				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conoci- mientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
2	G) Mejora de las habilidades coordinativas para resolver situaciones motrices que requieran la utilización de las mismas.		X	
2	H) Comprensión de los términos juego y deporte, así como la clasificación de los deportes existentes.	X		
2	O) Identificación, conocimiento y práctica del deporte tradicional en general en Castilla-La Mancha, así como su técnica y reglamento básico.	X	X	
5	U) Concienciación de la figura de la actividad física como un medio para el ocio, la vida saludable y la relación con los demás.			X
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza		4.2. Estilos de enseñanza		4.3. Organización
Instrucción directa Descubrimiento		Mando directo modificado Asignación de tareas Trabajo por grupos de nivel Grupos reducidos Descubrimiento guiado		Formaciones en circuito Formaciones frontales Formaciones por grupos de trabajo
5. ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				
<ul style="list-style-type: none">• Actividades de motivación: explicación de diferentes juegos tradicionales de la región.• Actividades de desarrollo: petanca, barra castellana, la Billa.• Actividades de refuerzo: diversos implementos para mejorar la técnica en barra castellana, petanca, etc.				
6. RECURSOS DIDÁCTICOS				
6.1. Humanos		6.2. Espaciales		6.3. Materiales
1 profesor 30 alumnos		Pista polideportiva Patio del centro		Pelotas de ping-pong Balones medicinales de 1kg Picas
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL				
<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.• Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres• Desarrollo de valores positivos.				
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				

Diego podrá participar en algunos juegos tradicionales como por ejemplo la petanca, ya que no constituye mucho esfuerzo motriz. Además, tendrá que realizar un trabajo teórico sobre el deporte tradicional en la provincia de Guadalajara y ayudará al profesor en la colocación y recogida del material.

María tendrá una serie de adaptaciones u otras en función del juego tradicional que se vaya a realizar. En el juego de la petanca, por ejemplo, se utilizarán pelotas claras y feedback de los compañeros para ayudarla.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
<p>BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2/2.1.4./2.1.5. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.2./2.2.5.</p> <p>BLOQUE 5: <u>Criterio 1:</u> Estándares 5.1.2./5.1.3.</p>	<p>Rúbrica Cuaderno de campo del profesor</p>	<p>Coevaluación Autoevaluación</p>

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

A través de esta Unidad Didáctica, el alumnado conocerá los juegos tradicionales de la región y la evolución de los mismos. Además, a través de ellos se generan situaciones de compañerismo y relación con los demás.

Tabla 12. Unidad Didáctica 7. Balonmano para todos/as.

UNIDAD DIDÁCTICA: 7 Balonmano para todos/as		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 10	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 21/03/2019 Hasta→ 30/04/2019			
1. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnologíaAprender a aprenderSentido de iniciativa y espíritu emprendedorCompetencias sociales y cívicasCompetencia digitalCompetencia lingüística				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">Comprender la lógica interna del Balonmano, así como resolver las situaciones motrices coordinativas y técnicas que requiere este deporte.Dominar los movimientos básicos de ataque en balonmano (bote, pase, tiro), así como el posicionamiento defensivo.Conocer aspectos tácticos y reglamentarios del balonmano.Colaborar con sus compañeros/as en situaciones de práctica.Fomentar el juego limpio por encima de los resultados.Conocer en profundidad el balonmano a través de las TIC's.				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
2	G) Mejora de las habilidades coordinativas para resolver situaciones motrices que requieran la utilización de las mismas.		X	
2	H) Comprensión de los términos juego y deporte, así como la clasificación de los deportes existentes.	X		
2	I) Comprensión de la lógica interna de las modalidades de Voleibol y Balonmano.	X		
2	J) Conocimiento y perfeccionamiento de los aspectos técnico-tácticos básicos de las modalidades de Voleibol y Balonmano, mediante la cooperación y trabajo grupal a través de juegos.	X	X	X
2	K) Comprensión de los aspectos básicos del reglamento y la táctica de las modalidades de Voleibol y Balonmano.	X		
5	V) Realización de un cartel sobre los valores positivos del juego limpio utilizando las TIC's.		X	X
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa Descubrimiento		4.2. Estilos de enseñanza Mando directo Mando directo modificado Asignación de tareas Enseñanza recíproca Resolución de problemas		4.3. Organización Formaciones frontales Formaciones en grupos Formaciones dispersas
5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				

<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de motivación: visionado de vídeos sobre Balonmano • Actividades de desarrollo: ejercicios de pase, bote, tiro, etc. También táctica y juegos cooperativos • Actividades de consolidación: ejercicios para poner en práctica habilidades técnicas y tácticas de forma individual y cooperativa • Actividades de ampliación: profundizar sobre el equipo profesional de la ciudad, Balonmano Guadalajara. • Actividades de síntesis: partidos de Balonmano modificando normas. • Actividades complementarias: ver un entrenamiento matinal del Balonmano Guadalajara, que milita en la Liga Asobal masculina. 		
6. RECURSOS DIDÁCTICOS		
6.1. Humanos 1 profesor 30 alumnos	6.2. Espaciales Pista polideportiva	6.3. Materiales Porterías de Balonmano 15 balones de Balonmano Aros Conos Petos
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica. • Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres • Desarrollo de valores positivos. 		
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>En el caso de Diego, dirigirá los calentamientos y vuelta a la calma de cada sesión práctica y ayudará al profesor en la función de árbitro y colocación del material.</p> <p>En el caso de María, se realizarán las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar balones claros para que su manejo del mismo pueda ser mayor. • Utilización de marcas de goma no deslizantes en lugar de conos, para evitar que se tropiece. • En ejercicios de contacto, situar a María con un compañero/a que se sienta segura y darle espacio suficiente. • Feedback constante para motivarla. 		
9. EVALUACIÓN		
9.1. Criterios y estándares BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.3./2.1.4./2.1.5. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.1./2.2.2./2.2.3./2.2.4./2.2.5./2.2.6. BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 3:</u> Estándares 5.3.1. <u>Criterio 5:</u> Estándares 5.5.1.	9.2. Instrumentos Lista de control Cuaderno de campo del alumno Examen escrito Examen práctico	9.3. Tipos Heteroevaluación por parte del docente
10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA		
<p>Uno de los principales objetivos de esta Unidad Didáctica es promover el juego limpio, además de conocer y aprender sobre el Balonmano. Esto se da porque es un deporte de contacto, lo que ayudará a promover este tipo de valores positivos en el deporte.</p> <p>Además, dado que es un centro situado en Guadalajara, se promoverá el interés del alumnado por este deporte, ya que en la ciudad existe un equipo en la máxima división nacional de esta modalidad deportiva.</p>		

Tabla 13. Unidad Didáctica 8. Estamos aquí y vamos allí

UNIDAD DIDÁCTICA: 8 Estamos aquí y vamos allí		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 6	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 02/05/2019 Hasta→ 21/05/2019			
4.. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">Aprender a aprenderCompetencias sociales y cívicasSentido de iniciativa y espíritu emprendedor				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">Reconocer la actividad física en la naturaleza como un hábito beneficioso para la salud y ocupación del tiempo de ocio.Conocer los tipos de actividades físicas que se pueden realizar en el medio natural.Aprender las técnicas básicas y funcionamiento de la modalidad de orientación deportiva.Tomar conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.Fomentar la actitud de esfuerzo y superación, así como hábitos de higiene después de la realización de práctica deportiva en la naturaleza.				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conoci- mientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
3	P) Conocimiento de las diferentes actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural, así como el vocabulario específico de la modalidad de orientación deportiva.	X		
3	Q) Realización y perfeccionamiento de la modalidad de orientación deportiva, mediante juegos y actividades dinámicas.		X	
3	R) Concienciación sobre la necesidad del cuidado y mejora del medio natural en la realización de actividades en este terreno.	X		
5	U) Concienciación de la figura de la actividad física como un medio para el ocio, la vida saludable y la relación con los demás.			X
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa Descubrimiento		4.2. Estilos de enseñanza Mando directo Mando directo modificado Asignación de tareas Programa individual Descubrimiento guiado Resolución de problemas		4.3. Organización Formaciones en cuadrado Formaciones dispersas
5. ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				
<ul style="list-style-type: none">Actividades de motivación: charla sobre las posibilidades deportivas en el medio naturalActividades de desarrollo: orientación, referencias en mapa, visuales, etc.Actividades de ampliación: dificultad extra en los circuitos.				
6. RECURSOS DIDÁCTICOS				
6.1. Humanos 1 profesor 30 alumnos		6.2. Espaciales Patio del centro Parque “Riachuelo”		6.3. Materiales 6 Mapas de la zona del riachuelo 6 mapas del centro

		6 cronómetros
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL		
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica. Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres Desarrollo de valores positivos. Respeto por el medio ambiente. 		
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Diego realizará un diario reflexivo sobre esta Unidad Didáctica, haciendo especial hincapié en el cuidado del medio natural, los beneficios del deporte al aire libre y las distintas modalidades de competición que existen en cuanto a la orientación deportiva.</p> <p>María realizará las mismas actividades que el resto de la clase, con una serie de adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mayor tamaño del mapa con formas y colores fáciles de distinguir. Feedback continuo del profesor y del guía en las actividades que se realizarán en el parque de al lado del centro. 		
9. EVALUACIÓN		
9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
<p>BLOQUE 1: <u>Criterio 1:</u> Estándares 1.1.1.</p> <p>BLOQUE 3: <u>Criterio 1:</u> Estándares 3.1.1./3.1.2./3.1.3.</p> <p>BLOQUE 5: <u>Criterio 1:</u> Estándares 5.1.1. <u>Criterio 2:</u> 5.2.2. <u>Criterio 3:</u> 5.3.1.</p>	<p>Lista de control Rúbrica Cuaderno de campo del profesor Cuaderno de campo del alumno Examen escrito</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente</p>
10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA		
<p>Con esta Unidad Didáctica se busca que los alumnos conozcan las distintas posibilidades de realizar actividad física en la naturaleza, así como practicar la modalidad deportiva de orientación, aprendizaje que les servirá en un futuro para orientarse y desenvolverse con más soltura en este medio.</p>		

Tabla 14. Unidad Didáctica 9. Tira de la cinta

UNIDAD DIDÁCTICA: 9 Tira de la cinta		NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.		GRUPO: A
Nº SESIONES: 6	UBICACIÓN TRIMESTRE: Desde→ 23/05/2019 Hasta→ 11/06/2019			
1. COMPETENCIAS BÁSICAS				
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias sociales y cívicas• Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología• Competencia digital• Competencia lingüística				
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none">• Comprender la lógica interna del Rugby Tag, así como resolver las situaciones motrices coordinativas y técnicas que requiere este deporte.• Demostrar conocimientos sobre aspectos técnico-tácticos del Rugby Tag.• Colaborar con los compañeros/as en situaciones de práctica.• Conocer las normas, respetarlas y reflexionar sobre situaciones motrices.• Fomentar el juego limpio por encima de los resultados.• Conocer en profundidad este deporte alternativo a través de las TIC's.				
3. CONTENIDOS				
Bloques	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (Saber)	De destrezas (Saber Hacer)	De actitudes (Saber Ser)
2	G) Mejora de las habilidades coordinativas para resolver situaciones motrices que requieran la utilización de las mismas.		X	
2	H) Comprensión de los términos juego y deporte, así como la clasificación de los deportes existentes.	X		
2	N) Aprendizaje y perfeccionamiento de la modalidad de Rugby-Tag.	X	X	
5	V) Realización de un cartel sobre los valores positivos del juego limpio utilizando las TIC's.		X	X
4. METODOLOGÍA				
4.1. Técnicas de enseñanza Instrucción directa Descubrimiento		4.2. Estilos de enseñanza Mando directo modificado Asignación de tareas Resolución de problemas	4.3. Organización Formaciones en grupos de trabajo Formaciones en circuito Formaciones dispersas	
5. ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE				
<ul style="list-style-type: none">• Actividades de iniciación: familiarización con balón de rugby y las cintas.• Actividades de desarrollo: ejercicios de pase, recepción, finta.• Actividades de síntesis: partidos de Rugby-Tag.				
6. RECURSOS DIDÁCTICOS				
6.1. Humanos 1 profesor 30 alumnos		6.2. Espaciales Pista polideportiva Patio del centro	6.3. Materiales 10 balones de Rugby 60 cintas Petos Conos	

7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres
- Desarrollo de valores positivos.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Diego realizará un trabajo teórico de ampliación sobre las diferentes modalidades que existen de Rugby, además de dirigir los calentamientos y actuar de árbitro para ayudar al profesor.

María estará siempre acompañada de un guía con el que se desplazará. En las situaciones de partido, María tendrá una cinta en lugar de dos, con el objetivo de que pueda tener más opciones de avanzar con el balón sin que le quiten una de ellas. Además, se utilizarán balones de Rugby blandos y cintas de colores claros para que María pueda distinguirlas.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
<p>BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.3./2.1.4./2.1.5. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.1./2.2.2./2.2.3./2.2.4./2.2.5./2.2.6.</p> <p>BLOQUE 5: <u>Criterio 1:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 3:</u> Estándares 5.3.1. <u>Criterio 5:</u> Estándares 5.5.1.</p>	<p>Lista de control Rúbrica Cuaderno de campo del alumno Examen práctico</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente Coevaluación</p>

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Al ser una modalidad de Rugby donde no existe contacto, se concienciará a los alumnos de que respeten las normas y exista ese juego limpio a la hora de practicarlo.

Por otro lado, se potenciará el conocimiento de esta modalidad deportiva alternativa con el objetivo de que los alumnos conozcan más allá de los denominados “deportes tradicionales”.

7. METODOLOGÍA

7.1. Principios metodológicos

Los principios metodológicos en los cuáles se va a basar esta programación didáctica irán encaminados según Nérici (1993):

- Partir del nivel inicial, nivel de desarrollo y conocimientos previos del alumnado: partir del nivel inicial observado en el alumnado, desarrollando una programación en base a ese nivel de partida. Dado que se trata de un grupo de 1º E.S.O pero partiendo de un colegio concertado con educación primaria, tenemos a nuestra disposición el nivel con el que parte nuestro alumnado para poder ajustar la intervención didáctica.
- Partir de los intereses, expectativas y motivaciones del alumnado: a lo largo de las primeras sesiones de este curso, uno de los objetivos es que los alumnos conozcan al profesor, así como conocer las motivaciones de los mismos para poder enfocar las sesiones de educación física hacia el camino correcto.
- Aprender a aprender: el alumno se encontrará dentro de un desarrollo que favorezca la discusión y el debate con el objetivo de que aprendan ellos por sí solos, siempre siendo guiados por la figura del docente.
- Orientar la educación hacia un ambiente socializante: favorecer un ambiente socializante a lo largo del curso en las sesiones de educación física mediante dinámicas de grupo, ambientes reflexivos o debates. El objetivo es que todos los alumnos interactúen entre sí.
- Desenvolver el espíritu crítico: a lo largo del curso, los alumnos desarrollarán el espíritu crítico mediante reflexiones o puestas en común a través de dinámicas de grupo, dedicando tiempo en las sesiones finales de cada Unidad Didáctica. Así conseguimos que el alumnado comience a desarrollar su autonomía personal.
- Incentivar la iniciativa del alumno: en toda la programación didáctica se irán introduciendo de forma progresiva unos estilos de enseñanza que favorezcan la participación y el desarrollo de una iniciativa personal, saliendo de la habitual instrucción directa del profesor.

- Proporcionar aprendizajes significativos y funcionales: uno de los principales objetivos de este curso será intentar lograr que los alumnos desarrollen aprendizajes significativos que puedan aplicarlos fuera del ámbito educativo o del centro, para hacer de la Educación Física una asignatura con transferencia a la vida real.
- Desenvolver la creatividad: el desarrollo de la creatividad será otro de los objetivos que se desarrollarán en alguna de las Unidades Didácticas e irán unidos a otros como incentivar la iniciativa del alumnado.

7.2. Métodos de enseñanza

Para esta programación didáctica nos basaremos en los dos grandes métodos de enseñanza que propone Sánchez (1989):

- Método deductivo: el alumno actúa de forma pasiva, siendo el profesor el encargado de decir en todo momento cómo debe actuar, cuando comenzar, cuando parar, los pasos a seguir, etc. Ante esto, es el alumno el que escucha las instrucciones, ejecutándolas posteriormente. Con este tipo de metodología, los conocimientos irán de lo más general o global a lo más particular o específico.
- Método inductivo: el alumno actúa de forma activa, siendo el profesor el que plantea un problema para que sea el propio alumno el que debe encontrar la manera más adecuada de solucionarlo. Con este tipo de metodología, los conocimientos irán de lo particular a lo global.

En este caso, el alumnado es muy joven e inexperto al cursar 1º de E.S.O., de ahí que la gran mayoría de las actividades van a estar orientadas a través del desarrollo de un método de enseñanza deductivo, sobre todo en las primeras Unidades Didácticas del curso. Después se irá llevando a cabo una mayor autonomía del alumnado de forma progresiva acercándolos más a una metodología inductiva.

7.3. Estilos de enseñanza

El estilo de enseñanza que se utiliza depende del contenido que se esté dando, así como de las características del alumnado. Los estilos de enseñanza que se utilizarán en esta programación se basan en la clasificación propuesta por Viciano & Delgado (1999):

- Estilos de enseñanza tradicionales:

- **Mando directo:** para Unidades Didácticas en las que los alumnos tengan más dificultades se aplicará este método con el objetivo de asimilar los conocimientos de mejor manera, ya que con este estilo hay un alto control sobre el alumnado.
- **Mando directo modificado:** para Unidades Didácticas en las que el alumnado tenga dificultades en cuanto a su aprendizaje, con el objetivo de ejercer un mayor control sobre el mismo. La diferencia con el mando directo es que el ritmo de ejecución no tiene por qué ser el mismo en todos los alumnos, así como tampoco ha de ser la disposición en el espacio.
- **Asignación de tareas:** este estilo de enseñanza se utilizará mucho en toda la programación didáctica, ya que a la hora de aprender conocimientos técnico-tácticos de diferentes modalidades, es una forma adecuada y correcta de hacerlo.
- Estilos de enseñanza individualizadores:
- **Programa individual:** actividades para comprobar los posibles errores de cada alumno y poder darles solución.
- **Trabajo por grupos de nivel:** sobre todo para Unidades Didácticas de expresión corporal y algunas modalidades deportivas, ya que la creación de grupos de nivel e interés hace ver cómo ha sido la evolución de cada alumno con respecto al inicio de la Unidad Didáctica, evitando que los alumnos más avanzados queden estancados y que los menos avanzados queden rezagados.
- Estilos de enseñanza participativos:
- **Enseñanza recíproca:** para algunas Unidades Didácticas de modalidades deportivas, mientras un alumno realiza las actividades designadas por el profesor, otro alumno aprende a fijarse y corregir los errores que realiza su compañero. Así, se aprenderán a realizar los gestos técnicos pertinentes de una manera más dinámica y mucho más práctica, lo cual favorece y aumenta la motivación del alumnado.
- **Grupos reducidos:** este estilo se utilizará en algunas Unidades Didácticas para fomentar una mayor socialización entre todos los alumnos. En función del contexto, estos grupos se crearán por los propios alumnos, o por el profesor, con

el objetivo de favorecer una mayor interacción entre alumnos con menos afinidad.

- Estilos de enseñanza socializadores: los alumnos, al proceder del mismo centro en la etapa de Educación Primaria, facilita la interacción entre ellos ya que se conocen de cursos anteriores. Utilizar estilos de enseñanza como el Brainstorming ayuda a fomentar y seguir incentivando la interacción entre el alumnado mediante reflexiones grupales y puestas en común sobre lo que ha ocurrido en las sesiones.
- Estilos de enseñanza cognoscitivos:
- **Descubrimiento guiado:** este estilo tiene como principal característica un proceso convergente, creando la necesidad de buscar la solución correcta al problema planteado, la cual solo puede ser una. En este estilo, se guiará al alumnado hasta conseguir el objetivo, el cual es encontrar la solución al problema planteado.
- **Resolución de problemas:** este estilo se caracteriza por un proceso divergente en el cual se buscan varias soluciones a un problema planteado por el profesor. A diferencia del estilo anterior, en la resolución de problemas no se guía al alumno en el proceso y puede haber varias soluciones válidas al problema planteado.

7.4. Tipos de actividades

Durante esta programación didáctica se van a llevar a cabo actividades de enseñanza y aprendizaje con el objetivo de poder ofrecer al alumnado un desarrollo total en el ámbito físico, social y cognitivo. Con estas actividades se busca crear un clima agradable dentro de la clase y despertar el interés del alumnado, ya que él será protagonista en todas estas actividades. Siguiendo a González & Campos (2014), las actividades se clasifican en :

- Actividades de motivación: aquellas actividades previstas para motivar al alumnado hacia el contenido en cuestión.

- Actividades de iniciación: actividades diseñadas para averiguar los conocimientos previos del alumnado sobre el contenido o contenidos que se van a desarrollar, así como sus expectativas, intereses y motivaciones hacia ellos.
- Actividades de desarrollo: estas actividades son las más importantes de esta programación didáctica, ya que desarrollan los aprendizajes principales de la misma.
- Actividades de consolidación: son aquellas actividades propuestas para asentar y asegurar los aprendizajes. Se utilizarán sobre todo en aquellas Unidades Didácticas en las que a los alumnos les haya costado adquirir ciertos conocimientos, con el objetivo de evitar un olvido o deterioro de los mismos.
- Actividades de refuerzo: aquellas actividades previstas e caso de que el docente detecte carencias en el aprendizaje del alumnado. Serán utilizadas fundamentalmente en aquellas Unidades Didácticas en las que el alumnado tenga algunas dificultades en el aprendizaje de determinados contenidos.
- Actividades de ampliación: son aquellas actividades previstas para aquellos alumnos que aprendan de forma más rápida que el resto de sus compañeros. Son interesantes para fomentar una evolución constante a todos los niveles en el alumnado.
- Actividades de profundización: actividades que el docente tiene previstas para seguir trabajando un contenido dado el interés que ha suscitado entre todos los alumnos.
- Actividades de síntesis: son las actividades cuya finalidad es la de constatar el logro o asimilación de los contenidos por parte del alumnado. Este tipo de actividades se utilizarán especialmente en las Unidades Didácticas de modalidades deportivas, utilizando el recurso de los partidos para comprobar dicha asimilación de los contenidos.
- Actividades complementarias: son aquellas organizadas por los centros educativos en el marco del horario escolar y de acuerdo con su proyecto educativo.

8. RECURSOS

En la programación didáctica se deben prever todos los recursos didácticos que se van a utilizar en las clases de Educación Física. Estos elementos son muy importantes para que la intervención docente sea adecuada, eficiente y profesional. Estos docentes, diariamente, antes y después de cada clase de Educación Física deben revisar y adecuar la instalación deportiva (con todos sus espacios) y el material que se va a utilizar en la sesión (González & Campos, 2014).

8.1. Recursos didácticos espaciales

En este apartado se reflejarán los espacios o lugares utilizados para llevar a cabo las diferentes actividades planteadas en esta programación didáctica. Basándome en González & Campos (2014), los centros de Educación Secundaria deben cumplir unos requisitos mínimos en cuanto a recursos espaciales se refiere. En cuanto a mi centro, dispondré de:

- Un patio de recreo, parcialmente cubierto, susceptible de ser utilizado como pista polideportiva, con una superficie adecuada al número de puestos escolares en torno a 900 metros cuadrados.
- Un gimnasio con una superficie adecuada al número de puestos escolares.
- Aseos y servicios higiénico-sanitarios adaptados para personas con discapacidad en el número, proporción y condiciones de uso funcional que la legislación establece.
- “Parque del Riachuelo” en la Calle Alicante (Guadalajara) para realizar actividades al aire libre en entornos con una estabilidad media.

8.2. Recursos didácticos materiales

Respecto a los recursos didácticos materiales, igualmente se deben analizar para el buen desarrollo de las clases y plasmarlo en la programación. En este caso, de nuevo guiándome por González & Campos (2014), dividiremos los recursos didácticos materiales utilizados en dos:

- Recursos materiales no específicos de Educación Física:
- **Medios impresos:** libros de texto, fichas para el alumnado, mapas del “Parque del Riachuelo”.

- **Medios visuales fijos proyectados:** diapositivas.
- **Recursos sonoros:** altavoces.
- **Medios audiovisuales:** vídeos.
- **Recursos informáticos y TIC:** internet, ordenadores, programas informáticos diseñados para el aprendizaje de contenidos de Educación Física.
- **Recursos soporte:** pizarra, proyector, impresora, fotocopidora.

- Recursos materiales propios de Educación Física:
- **Material fijo inventariable polivalente:** canastas, espalderas, porterías.
- **Material móvil inventariable polivalente:** colchonetas, balones medicinales, plinto, minitramp.
- **Material móvil fungible polivalente:** aros, picas, conos, cuerdas, pelotas de espuma, petos, bancos suecos, marcas de goma.
- **Material móvil fungible específico:** balones de balonmano, balones de fútbol, balones de voleibol, raquetas de bádminton, volantes de bádminton, balones de baloncesto, pelotas de tenis.

8.3. Recursos humanos

En este apartado se reflejará la coordinación con las diferentes personas que han intervenido para el desarrollo de esta programación didáctica, basándome en la clasificación propuesta por González & Campos (2014):

- Coordinación con personas que no desarrollan funciones laborales de actividad física y deporte pero que trabajan en o para el centro educativo:
- **Los que no pertenecen a una profesión, pero sí a una ocupación remunerada:** conserjes, limpieza, mantenimiento.

- Coordinación con las personas que desarrollan funciones laborales de actividad física y deporte, denominados *profesionales de la actividad física y el deporte*, pero que trabajan en el centro o para el centro educativo:
- **Profesorado de la asignatura de Educación Física:** el resto de profesores del Departamento de Educación Física.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios de calificación

Dentro de los criterios de calificación de esta programación didáctica, cada Unidad Didáctica estará compuesta por contenidos de ámbito motor, cognitivo y actitudinal, los cuales a su vez tendrán un porcentaje que variará en función del peso de cada contenido dentro de una Unidad Didáctica u otra. Para obtener la calificación de aprobado en la asignatura de Educación Física, será necesario obtener un 5 entre la suma de todos los contenidos. En el caso de no obtener el 50% en la suma de todos los ámbitos (motrices, cognitivos y actitudinales), en las semanas establecidas para la recuperación, se examinarán de esos ámbitos.

Tabla 15. Porcentajes de estándares en cada Unidad Didáctica

Unidad Didáctica	Estándares motrices	Estándares cognitivos	Estándares actitudinales
UD 1: Salud y Actividad Física	30%	55%	15%
UD 2: Espartanos y Espartanas	60%	20%	20%
UD 3: Voleibol para todos/as	55%	25%	20%
UD 4: Iniciación al Bádminton	55%	25%	20%
UD 5: La música está en nuestro cuerpo	70%	-	30%
UD 6: El deporte en Castilla-La Mancha	40%	35%	25%
UD 7: Balonmano para todos/as	55%	25%	20%
UD 8: Estamos aquí y vamos allí	50%	30%	20%
UD 9: Tira de la cinta	50%	30%	20%

9.2. Tipos de evaluación

El diccionario de la Real Academia Española (2019) define evaluar como estimar los conocimientos, aptitudes y rendimiento de los alumnos.

Siguiendo a López Pastor (2006), citado en González & Campos (2014), los tipos de evaluación a nivel tradicional que utilizaré durante esta programación didáctica serán:

- Heteroevaluación por parte del docente: forma de evaluación más extendida en los centros docentes. En este tipo de evaluación, el profesorado es el que toma las decisiones durante todo el proceso evaluador y realiza las valoraciones del proceso de aprendizaje. Durante la programación didáctica se va a utilizar en gran parte este tipo de evaluación, ya que el alumnado, al ser tan joven y con poca experiencia a nivel académico en secundaria, en general carece de ciertas habilidades como el pensamiento y sentido crítico.

Existen otros tipos de evaluación en los cuales se fomenta la participación del alumnado en los procesos evaluativos. Esta forma de evaluar promueve la autonomía y la mejora del aprendizaje, se estimula el análisis crítico, la autonomía del alumnado y ayuda a la formación de personas responsables con un pensamiento democrático (López Pastor, 2006, citado en González & Campos, 2014). En esta programación didáctica, los tipos de utilización que utilizaré en estas formas integradoras del alumno en su proceso evaluativo son:

- Coevaluación: es el tipo de evaluación que se realiza entre iguales, centrándose a un procedimiento de evaluación entre el alumnado, es decir, el alumnado se evalúa entre sí. Consiste en la evaluación que realizan los alumnos sobre la actuación de cada uno de sus compañeros o del grupo en su conjunto y para ello es necesario que el alumnado conozca los objetivos y el grado de consecución de los mismos, así como las dificultades, recursos y ayudas. Este tipo de evaluación puede ser individual (un alumno evalúa a otro alumno) o grupal (un grupo de alumnos evalúa a otro grupo de alumnos). Durante la programación didáctica se utilizará este tipo de evaluación para fomentar el sentido crítico del alumnado.
- Autoevaluación: consiste en la evaluación, de forma individual (un alumno se evalúa a sí mismo) o grupal (un grupo de alumnos se autoevalúa a sí mismo) sobre el proceso y resultado final, emitiendo juicios sobre el aprendizaje logrado. El objetivo de este tipo de evaluación no es la autocalificación, sino el desarrollo de la capacidad autocrítica y de la identificación de sus potencialidades y limitaciones. Durante esta programación didáctica se utilizará este tipo de evaluación con el principal objetivo de conseguir un mayor plano de objetividad en el alumnado.

Al finalizar el curso se utilizará la heteroevaluación por parte del alumnado para tener una percepción objetiva y real de cual ha sido el nivel que se ha mostrado ante el

alumnado. A través de este método anónimo, los alumnos puede expresar su opinión de forma libre, sin estar coaccionados, y poder hablar sobre aspectos a mejorar, cosas que les han gustado, propuestas de mejora, etc.

Tabla 16. Tipos de evaluación en cada Unidad Didáctica

Unidad Didáctica	Heteroevaluación por parte del docente	Coevaluación	Autoevaluación
UD 1: Actividad Física y Salud	X		
UD 2: Espartanos y Espartanas	X		
UD 3: Voleibol para todos/as	X		
UD 4: Iniciación al Bádminton	X	X	
UD 5: La música está en nuestro cuerpo	X		X
UD 6: Deporte en Castilla-La Mancha		X	X
UD 7: Balonmano para todos/as	X		
UD 8: Estamos aquí y vamos allí	X		
UD 9: Tira de la cinta	X	X	

9.3. Instrumentos de evaluación

Un instrumento de evaluación puede ser entendido como un medio para la obtención de la información con la finalidad de la valoración y mejora del proceso de aprendizaje del alumnado, del proceso de enseñanza y de la práctica docente y debe ser empleado,

según las circunstancias, tanto por el profesorado como por el alumnado (González & Campos, 2014).

Siguiendo a González & Campos (2014), los instrumentos de evaluación que se van a utilizar en esta programación didáctica son:

- Instrumentos de observación. Procedimientos de apreciación:
- **Lista de control:** son listas de enunciados que expresan diferentes componentes de una conducta o dimensión de los aprendizajes. El docente anota si se ha realizado o no un determinado comportamiento. Este instrumento permite valorar el proceso de aprendizaje a través de una heteroevaluación por parte del profesor o una coevaluación.
- Instrumentos de observación. Procedimientos de verificación:
- **Rúbrica:** es un instrumento de evaluación basado en una escala cuantitativa y/o cualitativa asociada a unos criterios preestablecidos que miden las acciones del alumnado sobre los aspectos de la tarea o actividad que serán evaluados. Además, nos permite diseñarla para tareas amplias o específicas (Gordillo & Rodríguez, 2010). La rúbrica no sólo pretende evaluar los conocimientos del alumnado, sino que, además, debe servir como herramienta de reflexión que le permita tomar conciencia de lo aprendido. De otra parte, también sirve al alumnado como guía para cumplimentar las partes en las que se estructura una actividad.
- Instrumentos de evocación y síntesis:
- **Cuaderno de campo:** Los cuadernos de campo pueden ser tanto del profesor como del alumno. En ellos se recogen de manera sistemática las vivencias y percepciones en las clases de Educación Física, convirtiéndose en un instrumento de reflexión. Este instrumento de evaluación se puede utilizar tanto para la valoración del proceso de aprendizaje del alumnado, como para el proceso de enseñanza y la práctica docente.
- **Examen escrito:** es el instrumento de evaluación más usual en la mayoría de las materias de la Etapa de Educación Secundaria. En el área de Educación Física no es tan usual, ya que se centra en el ámbito cognitivo y descuida el motor y el afectivo.

- **Examen práctico:** es un instrumento muy utilizado en Educación Física. A diferencia del examen escrito, si que permite centrarse en los tres ámbitos: cognitivo, motor y afectivo.

A continuación en la siguiente tabla, se van a relacionar los distintos instrumentos de evaluación anteriormente descritos con las Unidades Didácticas en las que se van a utilizar:

Tabla 17. Relación de instrumentos de evaluación y Unidades Didácticas

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS								
	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
LISTA DE CONTROL	X		X	X	X		X	X	X
RÚBRICA		X	X	X	X		X	X	X
CUADERNO DE CAMPO DEL PROFESOR	X	X				X		X	
CUADERNO DE CAMPO DEL ALUMNO			X	X			X	X	X
EXAMEN ESCRITO	X		X	X			X	X	
EXAMEN PRÁCTICO		X	X	X			X		X

9.4. Relación entre bloques de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, tipos de contenidos, Unidades Didácticas, porcentajes de cada uno de ellos e instrumentos de evaluación.

Tabla 18. Evaluación de Unidades Didácticas, desglose contenidos motrices, cognitivos y actitudinales, porcentaje de cada estándar e instrumentos de evaluación para cada uno.

Bloques/ Criterios	Estándares	Tipo de contenido	Ud 1	Ud 2	Ud 3	Ud 4	Ud 5	Ud 6	Ud 7	Ud 8	Ud 9	Instrumento de evaluación
Bloque 1: Criterio 1	1.1.1.	Cognitivo	3%							10 %		Examen escrito
	1.1.2.	Cognitivo	10 %									Examen escrito
	1.1.3.	Cognitivo	4%	20 %								Examen escrito
	1.1.4.	Motriz	20 %	10 %								Lista de control Cuaderno de campo del profesor
	1.1.5.	Cognitivo	5%									Examen escrito
	1.1.6.	Cognitivo	5%									Examen escrito
	1.1.7.	Motriz	10 %									Lista de control
Bloque 1: Criterio 2	1.2.1.	Motriz		30 %								Examen práctico
	1.2.2.	Motriz		10 %								Examen práctico
	1.2.3.	Motriz		10 %								Examen práctico
Bloque 2: Criterio 1	2.1.1.	Motriz			10 %	15 %		24 %	15 %		12 %	Lista de control Examen práctico
	2.1.2.	Cognitivo			4%	4%		15 %	4%		4%	Examen escrito Cuaderno de campo del alumno
	2.1.3.	Cognitivo			4%	3%			4%		4%	Examen escrito Cuaderno de campo del alumno
	2.1.4.	Motriz			15 %	15 %		10 %	10 %		14 %	Lista de control Examen práctico
	2.1.5.	Motriz			15 %	15 %		6%	15 %		14 %	Examen práctico
Bloque 2: Criterio 2	2.2.1.	Cognitivo			6%	8%			6%		6%	Examen escrito Cuaderno de campo del alumno
	2.2.2.	Cognitivo			7%	6%		20 %	5%		5%	Examen escrito Cuaderno de campo del alumno
	2.2.3.	Motriz			15 %	10 %			15 %		10 %	Lista de control
	2.2.4.	Actitudinal			4%	5%			4%		5%	Rúbrica
	2.2.5.	Actitudinal			4%	5%		14 %	8%		5%	Rúbrica
	2.2.6.	Cognitivo			4%	4%			4%		8%	Cuaderno de

												campo del alumno
Bloque 3: Criterio 1	3.1.1.	Cognitivo								20 %		Examen escrito
	3.1.2.	Motriz								50 %		Lista de control
	3.1.3.	Actitudinal								8%		Cuaderno de campo del alumno
Bloque 4: Criterio 1	4.1.1.	Motriz					40 %					Rúbrica
	4.1.2.	Motriz					30 %					Rúbrica
Bloque 5: Criterio 1	5.1.1.	Actitudinal	10 %							4%		Cuaderno de campo del profesor
	5.1.2.	Actitudinal			3%			6%				Rúbrica
	5.1.3.	Actitudinal			3%			5%				Rúbrica
	5.1.4.	Actitudinal	5%									Cuaderno de campo del profesor
Bloque 5: Criterio 2	5.2.1.	Actitudinal				4%	30 %					Rúbrica
	5.2.2.	Actitudinal								4%		Cuaderno de campo del profesor
	5.2.3.	Actitudinal							4%		6%	Cuaderno de campo del alumno
	5.2.4.	Actitudinal			3%							Cuaderno de campo del alumno
	5.2.5.	Actitudinal		10 %	3%							Rúbrica
	5.2.6.	Actitudinal				6%						Lista de control
Bloque 5: Criterio 3	5.3.1.	Actitudinal							4%	4%	4%	Cuaderno de campo del profesor
	5.3.2.	Actitudinal		20 %								Rúbrica
	5.3.3.	Cognitivo	5%									Examen escrito
Bloque 5: Criterio 4	5.4.1.	Cognitivo	10 %									Examen escrito
	5.4.2.	Cognitivo	6%									Examen escrito
Bloque 5: Criterio 5	5.5.1.	Cognitivo	4%						2%		3%	Cuaderno de campo del profesor Cuaderno de campo del alumno
	5.5.2.	Cognitivo	3%									Cuaderno de campo del profesor
TOTAL			100 %									-

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad consiste en aplicar un modelo de educación que consiste en ser capaz de ofrecer a cada alumno la ayuda pedagógica que él necesite, ajustando la intervención educativa a la individualidad del alumnado: esta aspiración no es otra que adaptar la enseñanza a las diferentes capacidades, intereses y motivaciones del alumnado (Barrio, 2010). El concepto de atención a la diversidad está relacionado con los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional. Así pues, consiste en una serie de estrategias educativas que permiten ajustar o modificar algunos elementos educativos para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje al alumnado que lo necesite (González & Campos, 2014).

Para el desarrollo de dicho apartado voy a basarme 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, donde menciona que 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. 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, con el objeto de aportar un soporte conceptual y normativo que compone la base de la educación inclusiva en la actualidad (Barrio, 2010).

La legislación educativa (LOMCE) establece que los alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria (pudiendo estar asociado a tres factores fundamentales: por dificultades específicas de aprendizaje, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar) deben alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado (González & Campos, 2014). De esta forma, la atención a la diversidad queda recogida en el Título II de la Equidad en la Educación, en concreto, en el Capítulo I referido al alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo que reconoce tres secciones:

- Sección 1ª: Alumnado que presenta necesidades educativas especiales.
- Sección 2ª: Alumnado con altas capacidades intelectuales.
- Sección 3ª: Alumnos con integración tardía en el sistema educativo español.

En base al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato, corresponde a las Administraciones educativas regular las medidas de atención a la diversidad, organizativas y curriculares, incluidas las medidas de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, que permitirán a los centros, en el ejercicio de autonomía, una organización flexible de las enseñanzas.

En clase tenemos un alumnado que presenta diferentes capacidades, distintos ritmos de aprendizaje y diversos intereses y motivaciones entre sí. Siendo conscientes de ello, el gran objetivo es que todos los alumnos consigan alcanzar su máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional (González & Campos, 2014).

En esta programación didáctica se van a tomar unas medidas ordinarias ya que se van a hacer adaptaciones curriculares no significativas referidas a los alumnos anteriormente citados. Basándonos en González & Campos (2014), para toda la programación didáctica se van a tener en cuenta las siguientes medidas ordinarias:

- Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto.
- Planificación y desarrollo de 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: número de jugadores, materiales, espacios, tiempos, complejidad organizativa, nivel de dificultad, etc.
- Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado, como por ejemplo facilitar fichas de observación.

- Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback.
- Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades o limitaciones.

Uno de los principales objetivos de esta programación didáctica es que todo el alumnado alcance los objetivos planteados previamente, evitando situaciones en las que no participen en las sesiones. Algunas de las soluciones son:

- Llevar a cabo algún calentamiento y dirigir a los compañeros/as.
- Realizar apuntes y anotaciones de todas las sesiones.
- Realizar un trabajo teórico sobre un tema visto en las sesiones y posteriormente exponerlo en clase.
- Adoptar rol de jueces o árbitros en las modalidades deportivas que lo requieran, así como de ayudantes en el caso de que sea necesario.

En nuestro grupo-clase tenemos dos casos diferentes:

1. Diego: alumno sin indumentaria adecuada para realizar las sesiones de Educación Física.
2. María: alumna con deficiencia visual severa congénita.

En el caso de Diego, se van a realizar variantes al clásico “sentarse y que copie la sesión”. En este caso, se pueden plantear alternativas como dar feedback de la sesión a toda la clase al acabarla, actuar de árbitro en situaciones que lo requieran, dirigir la vuelta a la calma, etc.

En el caso de María, con métodos pedagógicos particulares como lentes o una máquina de lectoescritura, puede llevar a cabo las sesiones más teóricas sin ningún problema. A nivel práctico, María no presenta ceguera total, pudiendo participar en las actividades planteadas en la materia de Educación Física. Las adaptaciones curriculares que se harán al respecto serán no significativas, adaptando la metodología empleada para que pueda realizar las mismas actividades que el resto de la clase.

Al inicio del curso se hará especial hincapié al resto de la clase sobre la necesidad de realizar las sesiones prácticas de forma segura con María, aunque al venir de primaria del mismo centro, muchos de ellos ya conocen la forma de actuar y ayudarle.

11. INTERDISCIPLINARIEDAD

Según Pérez (2003), citado en González & Campos (2014), la interdisciplinariedad hace referencia a los grados de implicación entre las distintas asignaturas, facilitando la generación de un campo común conceptual, al igual que se promueven cambios recíprocos gracias a las aportaciones de influencia mutua.

En esta programación didáctica se realiza interdisciplinariedad, en concreto en la Unidad Didáctica 2 “Espartanos y Espartanas” con la asignatura de Geografía e Historia a través de una actividad planeada y desarrollada por ambos profesores. A través de esta interdisciplinariedad, conseguiremos que los alumnos conozcan los deportes que se practicaban en la Antigua Grecia, Roma y Juegos Olímpicos, tanto de forma teórica como de forma práctica.

A través de una sesión teórica en Educación Física y otra en Geografía e Historia, se concienciará al alumnado sobre conceptos y los deportes en cada civilización así como en los Juegos Olímpicos actuales. La interdisciplinariedad entre estas dos asignaturas se verá reflejada con unas jornadas que consistirán en la realización de un trivial de Historia del Deporte por equipos, con preguntas teóricas y pruebas de actividad física con el objetivo de sumar puntos.

La actividad estará dividida en dos jornadas aprovechando el tiempo de clase de Geografía e Historia y el de Educación Física. Para el día de la realización de la actividad, los alumnos deberán llevar una camiseta del color del equipo en el que están.

Ejemplo preguntas:

- Roma: ROJO
- Grecia: AZUL
- Juegos Olímpicos: VERDE



12. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

Basándome en el Artículo 3 del Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, en esta etapa educativa podemos observar diferentes elementos transversales a tratar, los cuales se van a desarrollar en esta programación didáctica:

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica. Los centros docentes fomentarán medidas para que el alumnado participe en actividades que le permitan afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa a partir de actividades como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, trabajo en equipo, etc.
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia por razón de sexo o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.
- Desarrollo de valores positivos que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a todo y el rechazo a todo tipo de violencia, así como el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.
- Respeto por el medio ambiente y su desarrollo sostenible.
- Promover actividad física y dieta equilibrada para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

13. USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS (TIC)

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje es vital, ya que ayuda al alumnado a buscar y seleccionar información de una manera rápida y eficaz, siempre y cuando se les guíe en este proceso.

A lo largo de los objetivos, contenidos y estándares de aprendizaje, encontramos varios de ellos que hacen referencia al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación:

Tabla 19. Objetivos, contenidos, criterios y estándares que incluyen trabajar con TIC's

OBJETIVOS		CONTENIDOS	BLOQUES DE CONTENIDOS	
Objetivos generales del departamento	Objetivos generales del curso	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
11	A,W	A,V	5.5	5.5.1./5.5.2.

Después de aclarar en qué partes aparece el uso de las TIC's, encontramos que se van a utilizar en varias Unidades Didácticas:

UD 1: Actividad Física y Salud:

En esta Unidad Didáctica se utilizarán las TIC's en actividades para buscar vídeos que relacionen deporte y salud, así como en actividades de profundización con dieta equilibrada, saludable, búsqueda de macronutrientes y su adecuado uso.

UD 7: Balonmano para todos/as:

En esta Unidad Didáctica se van a utilizar las TIC's para elaborar un cartel sobre el juego limpio y los valores positivos del deporte. El alumnado tendrá que navegar por la página Web www.canva.com para realizarlo. También se utilizarán para actividades de ampliación, para adquirir conocimientos necesarios sobre el equipo profesional de la ciudad de Guadalajara.

14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades complementarias, como bien se mencionó anteriormente, son aquellas organizadas por los centros educativos en el marco del horario escolar y de acuerdo con su proyecto educativo.

Dentro de este marco, siempre que se vaya a realizar una actividad fuera del centro, será imprescindible que el alumno tenga el justificante firmado por parte de los padres o tutor legal que acepten que realice esa actividad. En esta programación didáctica se van a realizar varias actividades complementarias en algunas Unidades Didácticas:

UD 7: Balonmano para todos/as:

Como actividad complementaria se incluye la asistencia a ver un entrenamiento matinal del equipo profesional de balonmano masculino Balonmano Guadalajara el día 25 de abril de 10:00-12:00 en el Pabellón Multiusos de Guadalajara, situado a 600 metros del centro educativo.

UD 8: Estamos aquí y vamos allí:

Varios días se realizarán salidas al Parque del Riachuelo para las sesiones prácticas de la modalidad deportiva de orientación. Este parque se encuentra a 200 metros del centro educativo. Los días que se realizarán estas salidas serán 14 y 16 de mayo, con duración estimada de 2 horas cada día. Los profesores de las demás materias estarán informados y se les solicitará permiso para poder realizar la actividad.

15. CONCLUSIONES

A lo largo de toda la programación didáctica se ha intentado que las sesiones sean dinámicas con el objetivo de llamar la atención, motivar y captar la atención del alumnado. Con esto se busca que el alumnado practique actividad física para que obtengan beneficios para su salud.

Por otro lado, uno de los objetivos de esta programación didáctica es que los alumnos colaboren de forma responsable y con autonomía controlada, ya que esto tiene transferencia positiva a su futuro.

Al principio de cada Unidad Didáctica y de cada sesión de las mismas, los alumnos deben saber qué se les va a pedir y qué se va a realizar para que se preparen a nivel mental de las exigencias motrices, cognitivas y actitudinales que se les va a solicitar.

Un aspecto importante que se busca es evitar las sesiones rutinarias, monótonas y aburridas a través de la utilización de contenidos variados. Esto provocará que cambie la percepción por parte del alumnado de la Educación Física como algo distinto a sudar y sufrir.

Para concluir, espero que esta programación didáctica pueda servir de base rígida a lo que sería plantear una programación didáctica.

16. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J. M. (2010). Características del desarrollo psicológico en los adolescentes. *Innovación y experiencias educativas*, (28), pp. 1-11.
- Barrio, J. L. (2010). Atención a la diversidad y desarrollo de procesos educativos inclusivos. *Revista de ciencias sociales*, 4.
- Carrizales, C. (1997). La intención educativa. *Educación y nuevas tecnologías*, (3), pp. 1-2.
- España. Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla – La Mancha. *Boletín Oficial del Estado*, 22 de junio de 2015, núm. 120, pp. 18872 – 20324.
- España. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169 – 546.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *ElSevier*, 86 (6), pp. 436- 443.
- García, R., Traver, J. A., & Candela, I. (2001). Aprendizaje cooperativo. *Fundamentos, características y técnicas*. Madrid: CCS. Recuperado el 2 abril de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/MARIA%20DEL%20MAR_VERA_1.pdf
- González, M. D. & Campos, A. (2014). *Intervención docente en educación secundaria y en el deporte escolar*. Madrid: Síntesis
- Gordillo, J. J. T., y Rodríguez, V. H. P. (2010). La rúbrica como instrumento pedagógico para la tutorización y evaluación de los aprendizajes en el foro online en educación superior. Pixel-Bit. *Revista de Medios y Educación*, 36, 141-149
- Larráyo, I. (2016). La evaluación del desarrollo motor en Educación Secundaria. *Publicaciones didácticas*, (68), pp. 98-100.

- Nérici, I. G. (1993). *Hacia una didáctica general dinámica*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Real Academia Española (2019).
- Sánchez, F. (1989). *Bases para una didáctica de la E.F. y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sierra, B., Méndez, A. & Mañana, J. (2012). La programación por competencias básicas: Hacia un cambio metodológico interdisciplinar. *Revista complutense de educación*, 24 (1), pp. 165-184.
- Viciano, J. & Delgado, M.A. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar, Aportaciones a los diferentes estilos de enseñanza. *Educación Física*, (56), pp. 17-25.

17. ANEXOS

17.1. Anexo 1. Unidad Didáctica 7. Balonmano para todos

17.1.1. Introducción

La Unidad Didáctica “Balonmano para todos/as” estará basada en el aprendizaje teórico práctico de los aspectos básicos del Balonmano. Está dirigida a los alumnos de 1º de E.S.O. “A” del Colegio Santacruz, situado en Guadalajara, Castilla-La Mancha. La clase está compuesta por un total de 30 alumnos (13 del género femenino y 17 del género masculino), siendo los conocimientos iniciales sobre esta modalidad deportiva limitados de manera general.

Esta Unidad Didáctica será desarrollada en el tercer trimestre del curso académico 2018/2019, en concreto entre el 21 de marzo y el 30 de abril, con un total de 10 sesiones teórico-prácticas en las que se desarrollarán contenidos del Bloque 2 y del Bloque 5 según el Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

Por otro lado, además de desarrollar contenidos específicos del Balonmano, a través de esta Unidad Didáctica también se fomentarán contenidos transversales como el desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica, el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y el desarrollo de valores positivos. Esto tendrá transferencia positiva a su día a día tanto en el centro como fuera de él.

En esta Unidad Didáctica, los alumnos desarrollarán una serie de competencias clave que les ayudarán a adquirir un desarrollo integral. A través de una serie de actividades, se buscará la adquisición de dichas competencias, entre ellas la competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología, aprender a aprender, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, competencias sociales y cívicas, competencia digital y competencia lingüística.

17.1.2. Objetivos didácticos

Los objetivos generales de etapa siguiendo el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación

Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, que el alumnado va a desarrollar en esta Unidad Didáctica son: a, b, c, d, f, g, h, j, k, l.

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Por otro lado, siguiendo los objetivos del segundo nivel de concreción curricular, los objetivos generales del departamento de Educación física que se desarrollarán en esta Unidad Didáctica serán los siguientes: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11.

- 1. Solventar situaciones motrices de forma individual aplicando los fundamentos técnicos y las habilidades específicas, las cuales se adquieren en las actividades físico-deportivas en condiciones adaptadas o reales.
- 3. Resolver situaciones motrices de cooperación, oposición o cooperación-oposición, mediante la utilización de las estrategias más adecuadas en función de cada momento.
- 4. Identificar todos aquellos componentes que intervienen en la acción motriz y en el control de la intensidad en la actividad física, relacionándolos con el ámbito de la salud y adaptándolos a la propia práctica.
- 5. Realizar un desarrollo de las capacidades físicas en función de las posibilidades individuales, siempre desde un punto de vista saludable, y con auto exigencia a la hora de llevar a cabo las actividades.
- 7. Asociar la actividad física-deportiva y artístico-expresiva como forma de inclusión social, eliminando los obstáculos para que todos los alumnos puedan participar y colaborar con los demás.
- 9. Manejar las dificultades y riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, observando las características e interacciones motrices que conllevan las mismas, para implantar medidas preventivas de seguridad en el desarrollo de éstas.

10. Mostrar valores de respeto y comportamiento adecuado tanto con el profesor como con el resto de compañeros.
11. Usar de forma responsable las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, a través de la búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Lo que se busca con estos objetivos es concretar más los objetivos generales de etapa para trabajar cada vez de forma más específica.

A partir de los objetivos generales de departamento, se encuentran los objetivos generales del curso, los cuales pertenecen al tercer nivel de concreción curricular. Los objetivos generales del curso que se van a trabajar en esta Unidad Didáctica son: D, E, F, H, S, W.

- D) Conocer los fundamentos teórico-prácticos del Voleibol y del Balonmano.
- E) Realizar correctamente aspectos técnicos básicos del Voleibol y del Balonmano.
- F) Saber identificar los diferentes sistemas tácticos de las modalidades de Voleibol y Balonmano.
- H) Resolver situaciones de juego de cooperación-oposición a través de estrategias de colaboración con los compañeros.
- S) Adoptar valores positivos de juego limpio en la actividad física.
- W) Utilizar las TIC's de forma responsable para la realización de actividades y ampliar conocimientos.

Con la realización de esta Unidad Didáctica, los alumnos deberán alcanzar los siguientes objetivos específicos:

- Comprender la lógica interna del Balonmano, así como resolver las situaciones motrices coordinativas y técnicas que requiere este deporte.
- Dominar los movimientos básicos de ataque en balonmano (bote, pase, tiro), así como el posicionamiento defensivo.
- Conocer aspectos tácticos y reglamentarios del balonmano.
- Colaborar con sus compañeros/as en situaciones de práctica.
- Fomentar el juego limpio por encima de los resultados.
- Conocer en profundidad el balonmano a través de las TIC's.

17.1.3. Competencias básicas

Siguiendo el Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, se van a establecer una serie de competencias clave que se pretenderán que los alumnos adquieran en esta Unidad Didáctica:

- Aprender a aprender

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

La propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

- Competencias sociales y cívicas

Las actividades físico-deportivas en general 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.

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.

- Competencia digital

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

- Competencia lingüística

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.

17.1.4. Contenidos

Basándome en los contenidos del Bloque 2 y Bloque 5 del Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, los contenidos del primer nivel de concreción curricular que se van a desarrollar en esta Unidad Didáctica son: 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 26.

- 9) Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.

10. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
11. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
12. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
14. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.
15. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
17. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.
26. Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.

A partir de los contenidos del primer nivel de concreción curricular, se han elaborado los contenidos del curso, los cuales pertenecen al tercer nivel de concreción curricular.

Los que se van a desarrollar en esta Unidad Didáctica son: G, H, I, J, K, V.

- G) Mejora de las habilidades coordinativas para resolver situaciones motrices que requieran la utilización de las mismas.
- H) Comprensión de los términos juego y deporte así como la clasificación de los deportes existentes.
- I) Comprensión de la lógica interna de las modalidades de Voleibol y Balonmano.
- J) Conocimiento y perfeccionamiento de los aspectos técnico-tácticos básicos de las modalidades de Voleibol y Balonmano, mediante la cooperación y trabajo grupal a través de juegos.
- K) Comprensión de los aspectos básicos del reglamento y la táctica de las modalidades de Voleibol y Balonmano.
- V) Realización de un cartel sobre los valores positivos del juego limpio utilizando las TIC's.

17.1.5. Temporalización

La Unidad Didáctica “Balonmano para todos/as” será la séptima del curso 2018/2019 y la primera que se llevará a cabo en el tercer trimestre. Está comprendida entre el 21 de marzo y el 30 de abril, y consta de 10 sesiones teórico-prácticas.

La particularidad de esta Unidad Didáctica es que tiene las vacaciones de Semana Santa a mitad de desarrollo de la misma. Al haber realizado anteriormente Unidades Didácticas de Condición Física, Voleibol y Bádminton, llegarán al tercer trimestre con un nivel motriz y cognitivo acorde a la modalidad a trabajar, el Balonmano.

17.1.6. Metodología

A lo largo de las diez sesiones en las que se divide esta Unidad Didáctica, se utilizarán los siguientes estilos de enseñanza siguiendo la clasificación de Viciano & Delgado (1999):

- Mando directo

Se llevará a cabo en las primeras sesiones de esta Unidad Didáctica con el principal objetivo de que los alumnos vayan familiarizando con esta modalidad deportiva de cooperación-oposición. Habrá un alto control sobre el alumnado en los ejercicios a realizar para que asimilen los conocimientos de mejor manera.

- Mando directo modificado

También se utilizará en las sesiones iniciales de esta Unidad Didáctica, con el objetivo de que el alumnado vaya familiarizando con los gestos técnicos más básicos del balonmano. Utilizaré este estilo de enseñanza para asegurar un mayor control de la actividad y que todos los alumnos la ejecuten. El ritmo de ejecución y la disposición en el espacio no será lo principal, lo esencial es que todos lo realicen.

- Asignación de tareas

Se utilizará este estilo de enseñanza para continuar evolucionando en los aspectos técnicos del balonmano. Las actividades serán realizadas por los alumnos al ritmo que ellos estimen necesario para su aprendizaje. Lo esencial en este estilo es dejar claro qué es lo que hay que hacer, para que los alumnos después puedan comenzar a realizarlo.

- Enseñanza recíproca

En ejercicios por parejas o por grupos, mientras uno de los alumnos o varios ejecutan la tarea, los demás se fijan y aprenden a corregir, con el objetivo de que aprendan de una forma más dinámica y más práctica, elevando su nivel de motivación.

- Resolución de problemas

Al ser una Unidad Didáctica de una modalidad deportiva de colaboración-oposición, se utilizará este estilo de enseñanza con el objetivo de que los alumnos experimenten y

desarrollen una iniciativa personal para tratar de resolver situaciones motrices determinadas de técnica y táctica propias del Balonmano.

17.1.7. Recursos didácticos

En este apartado se van a desarrollar todos los recursos didácticos que se van a utilizar para llevar a cabo la Unidad Didáctica “Balonmano para todos/as. Éstos se dividen en recursos espaciales, recursos materiales y recursos humanos:

- **Recursos espaciales:**

En este apartado se reflejarán los espacios o lugares utilizados para llevar a cabo las diferentes actividades planteadas en esta Unidad Didáctica:

- Recursos espaciales en los que se desarrollarán las actividades:

Pista polideportiva en el patio del centro

- Recursos espaciales complementarios:

Almacén de material y vestuarios con aseos para que los alumnos puedan llevar a cabo una correcta higiene

- **Recursos materiales:**

Aquí se van a extender los materiales utilizados para el desarrollo de esta Unidad Didáctica:

- Recursos materiales no específicos de Educación Física:

- Medios audiovisuales: vídeos.
- Recursos informáticos y TIC: ordenadores.
- Recursos soporte: proyector, pizarra.

- Recursos materiales propios de Educación Física:

- Material fijo inventariable polivalente: porterías.
- Material móvil fungible polivalente: aros, conos, petos.
- Material móvil fungible específico: balones de Balonmano.

- **Recursos humanos:**

En este apartado se reflejará la coordinación con las diferentes personas que han intervenido para el desarrollo de esta Unidad Didáctica:

- Coordinación con personas que no desarrollan funciones laborales de actividad física y deporte pero que trabajan en o para el centro educativo:
- Los que no pertenecen a una profesión, pero sí a una ocupación remunerada: conserjes, limpieza, mantenimiento

17.1.8. Actividades de enseñanza-aprendizaje

En toda la Unidad Didáctica “Balonmano para todos/as” se van a llevar a cabo diferentes actividades de enseñanza-aprendizaje con el objetivo de poder ofrecer al alumnado un desarrollo total en el ámbito físico, social y cognitivo. Con estas actividades se busca crear un clima agradable dentro de la clase y despertar el interés del alumnado, ya que él será protagonista en todas estas actividades. Siguiendo a González & Campos (2014), las actividades que se van a utilizar en esta Unidad Didáctica serán:

- Actividades de motivación:

Se desarrollarán al inicio de esta Unidad Didáctica, con el objetivo de motivar al alumnado sobre el contenido en cuestión, el Balonmano. En este caso se visualizarán vídeos sobre Balonmano, con elementos y partes que hagan despertar la inquietud y atención del alumnado.

- Actividades de desarrollo:

Estas actividades se desarrollarán en esta Unidad Didáctica con el objetivo de que el alumnado aprenda las habilidades técnicas básicas del Balonmano (bote, pase y tiro), así como conocimientos tácticos básicos de ataque y defensa. Estas actividades facilitarán el aprendizaje de una manera dinámica y motivante para el alumnado.

- Actividades de consolidación:

Al ser el Balonmano una modalidad deportiva compleja en cuanto a habilidades técnicas y normas, se plantearán actividades de consolidación para asentar dichas habilidades y normas, mediante ejercicios que obliguen a poner en práctica estos aspectos tanto de forma individual como cooperativa.

- Actividades de ampliación:

Para aquellos alumnos que consigan todos los objetivos de una forma más rápida que el resto, se plantearán una serie de actividades de ampliación. En este caso, se enfocarán hacia el equipo profesional de la ciudad, el Balonmano Guadalajara. Los alumnos deberán identificar las posiciones de los jugadores, así como identificar en general las

características físicas particulares que tienen los jugadores en función de cada puesto específico.

- Actividades de síntesis:

El objetivo de estas actividades es constatar el logro o asimilación de los contenidos desarrollados en las sesiones anteriores por parte del alumnado. Se plantearán actividades de síntesis en forma de partidos modificando normas. En ellos, los alumnos tendrán que poner en práctica todas las habilidades aprendidas anteriormente. Modificando normas se busca que todo el mundo participe y que se cumplan los objetivos planteados al inicio de la Unidad Didáctica.

- Actividades complementarias:

Aprovechando que en la ciudad hay un equipo masculino en la Liga Asobal de Balonmano (Balonmano Guadalajara), se realizará una salida matinal para ver un entrenamiento del equipo en las instalaciones del P.D.M. David Santamaría en Guadalajara.

A continuación, se desarrollarán las diez sesiones que componen esta Unidad Didáctica:

Tabla 25. Sesión 1 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN Nº: 1		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “¿Qué es el Balonmano?”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">Comprender la lógica del Balonmano, situarlo como deporte de cooperación-oposición.Conocer aspectos básicos del reglamento.Fomentar el juego limpio por encima de los resultados.Conocer en profundidad los valores positivos del Balonmano a través de las TIC's.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">Aprender a aprenderCompetencias sociales y cívicasCompetencia digitalCompetencia lingüística			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo Mando directo modificado Resolución de problemas	Formaciones dispersas Formaciones por grupos	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
PARTE INICIAL			
<ul style="list-style-type: none">Introducción teórica (20´): Explicación de los contenidos a tratar en esta Unidad Didáctica, además de explicación de manera general de los aspectos reglamentarios más importantes del Balonmano y de la tipología de deporte de equipo.<ul style="list-style-type: none">Zonas del campo.Duración del partido.Deporte de contacto, oposición-cooperación.Los alumnos deberán anotar, ya que lo que se explique de forma teórica irá como contenido a examinar en el examen escrito de la última sesión. Además deberán entregar un diario de todas las sesiones, reflexionando sobre aspectos actitudinales y observaciones de las sesiones.			
<ul style="list-style-type: none">Visionado de vídeos (5´): Se pondrán en el proyector del aula varios vídeos sobre Balonmano con acciones que llamen la atención de los alumnos.<ul style="list-style-type: none">Vídeo 1: https://www.youtube.com/watch?v=wc_-jqBN0o4Vídeo 2: https://www.youtube.com/watch?v=-I3TIGELjs8			
PARTE PRINCIPAL			
<ul style="list-style-type: none">Explicación canva + realización cartel (30´): Después de la introducción teórica y visionado de vídeos, la clase va a la sala de ordenadores. Se organizan en grupos de 3. Se explica cómo funciona la página web www.canva.com para que puedan realizar un cartel sobre los valores positivos del Balonmano y fomentar el juego limpio. El cartel deben entregarlo junto con el cuaderno de campo en la última sesión de la Unidad Didáctica.			
VUELTA A LA CALMA			
En esta sesión no hubo vuelta a la calma al no haber ninguna actividad práctica.			
6. RECURSOS DIDÁCTICOS			
6.1. Humanos	6.2. Espaciales	6.3. Materiales	
1 profesor 30 alumnos	Aula de clase Sala de ordenadores	Proyector Cuaderno Bolígrafo 10 ordenadores	

7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo de valores positivos.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Diego, aunque no lleve ropa cómoda o chándal, podrá realizar y llevar a cabo la clase con total normalidad .

María llevará con ella su máquina de lectoescritura para por seguir la clase al mismo ritmo que sus compañeros, así como anotar todos los contenidos impartidos y explicados por el profesor.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
<p>BLOQUE 2: <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.1.2./2.2.2./2.2.6.</p> <p>BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 5:</u> Estándares 5.5.1.</p>	<p>Examen escrito (en la última sesión) Cuaderno de campo del alumno (entregar en la última sesión)</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente</p>

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Esta primera sesión es una toma de contacto con el Balonmano, además de potenciar su espíritu creativo en cuanto al juego limpio y los valores positivos del deporte a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Tabla 26. Sesión 2 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN N°: 2		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Bota la pelota”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender la técnica básica del bote en Balonmano.• Conocer el número de jugadores que hay en el campo.• Respetar a los demás compañeros y al profesor, así como las normas en cada actividad.• Aplicar hábitos de higiene después de la práctica de actividad física.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias sociales y cívicas• Competencias matemáticas y competencias en ciencia y tecnología			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo Mando directo modificado Enseñanza recíproca	Formaciones dispersas Formaciones frontales	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
<u>PARTE INICIAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Introducción teórica (5´):<ul style="list-style-type: none">- Número de jugadores que hay en el campo.- Diferentes tipos de pase que existen en Balonmano.• Calentamiento general (5´):<p>Carrera continua con diferentes variantes:</p><ul style="list-style-type: none">- Carrera con skipping.- Carrera con skipping posterior.- Carrera lateral.- Carrera cruzando piernas.- Carrera con movilidad brazos hacia delante.- Carrera con movilidad brazos hacia atrás.- Carrera con movilidad de brazos abriendo y cerrando horizontalmente.• Balón salva (10´):<p>Juego para familiarizarse con el balón y los desplazamientos.</p><p>La clase se divide en dos, 15 alumnos a un lado del campo y otros 15 al otro lado. Unos juegan en una mitad y otros en la otra mitad.</p><p>Dos alumnos pillan con peto rojo, con tocar a quien no tiene balón se cambia el rol.</p><p>El balón salva. Quien tiene balón no puede ser pillado.</p><p><u>Objetivo:</u></p><ul style="list-style-type: none">- Tratar de que no te pillen y pasar el balón a los compañeros porque salva.<p><u>Normas:</u></p><ul style="list-style-type: none">- No se puede entrar en el área de 6 metros (transferencia al Balonmano).			
<u>PARTE PRINCIPAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Introducción al desplazamiento + bote (30´):<p>Grupos de 4 alumnos con un balón. Dos en la línea de fondo y los otros dos enfrente en la otra línea de fondo.</p><p><u>Objetivo:</u></p><ul style="list-style-type: none">- Botar con la mano dominante mientras me desplazo hacia delante. Al llegar donde está el compañero, dejarle el balón.			

- Igual pero con la mano no dominante.
- Igual pero a 4 metros del compañero, coger el balón y pasárselo de forma libre.
- Igual pero con la mano no dominante.

Normas:

- Tratar de no mirar el suelo al botar.
- Cada uno lo debe realizar a su ritmo, intentando ver cuál es la mejor manera que tiene de controlar el balón mientras se desplaza.

VUELTA A LA CALMA

(5')

Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS

6.1. Humanos	6.2. Espaciales	6.3. Materiales
1 profesor 30 alumnos	Pista polideportiva (patio del centro)	4 petos rojos 15 balones de Balonmano

7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo de valores positivos.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Diego podrá realizar la clase de forma normal en la introducción teórica. En la parte práctica, Miguel anotará los ejercicios realizados en la sesión y añadirá una reflexión personal que deberá exponer al resto de la clase en la vuelta a la calma.

María realizará las actividades de forma normal, siempre acompañada de un guía.

En el juego de calentamiento, los petos serán de colores claros para favorecer su visualización y el balón se le deberá entregar en la mano.

En los ejercicios de bote, puede dejar varios botes entre un contacto y otro con el objetivo de que controle con mayor eficiencia el bote y su desplazamiento. Se le dará un espacio suficiente para asegurar y se le dará feedback constante para motivarla y que se sienta cómoda.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.4. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.5./2.2.6. BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 3:</u> Estándares 5.3.1.	Lista de control Examen práctico (en la última sesión) Cuaderno de campo del alumno (entregar en la última sesión)	Heteroevaluación por parte del docente

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En esta segunda sesión, introduciremos el bote para que sigan familiarizándose con el balón y su forma de controlarlo mientras se desplazan botándolo.

En todas las sesiones prácticas, dos alumnos se encargarán de ir al almacén a coger el material que se necesite y también se encargarán de recogerlo. Cada sesión se cambian estos dos alumnos.

Tabla 27. Sesión 3 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN Nº: 3		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Izquierda, derecha, izquierda”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">Afianzar la técnica básica del bote en Balonmano y comenzar con el pase.Conocer el número de pasos que se pueden realizar y el armado de brazo a la hora de pasar y tirar.Respetar a los demás compañeros y al profesor, así como las normas en cada actividad.Aplicar hábitos de higiene después de la práctica de actividad física.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">Aprender a aprenderSentido de iniciativa y espíritu emprendedorCompetencias sociales y cívicasCompetencias matemáticas y competencias en ciencia y tecnología			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo Mando directo modificado Enseñanza recíproca	Formaciones dispersas Formaciones frontales	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
PARTE INICIAL			
<ul style="list-style-type: none">Introducción teórica (5´):<ul style="list-style-type: none">Número de pasos que se pueden dar.Inicio con una pierna u otra en función del brazo dominante.Armado de brazo para pasar y para tirar.Calentamiento general (5´): Carrera continua con diferentes variantes:<ul style="list-style-type: none">Carrera con skipping.Carrera con skipping posterior.Carrera lateral.Carrera cruzando piernas.Carrera con movilidad brazos hacia delante.Carrera con movilidad brazos hacia atrás.Carrera con movilidad de brazos abriendo y cerrando horizontalmente.“La cadena” (10´): En la línea del centro del campo se sitúa un alumno que va a tratar de robar el balón. <u>Objetivo:</u><ul style="list-style-type: none">Pasar de un lado del campo al otro botando el balón sin que lo roben.<u>Normas:</u><ul style="list-style-type: none">Si roban el balón, se guarda en la bolsa y se pasa a pillar junto con los demás compañeros que les hayan robado su balón.Los que roban, solo pueden desplazarse por la línea de medio campo.			
PARTE PRINCIPAL			
<ul style="list-style-type: none">Pasos + pase (30´): Grupos de 4 alumnos con un balón. Dos en la línea de fondo y los otros dos enfrente en la otra línea de fondo. <u>Objetivo:</u><ul style="list-style-type: none">Botar con la mano dominante 3 o 4 veces y pasar a bote al compañero de enfrente.Igual pero con la mano no dominante.			

- Igual pero el pase es directo a la altura del pecho dando tres pasos.
- Igual pero con la mano no dominante.
- Varios botes y se dan tres pasos. En el tercero, se pasa al compañero en salto a bote o al pecho.

Normas:

- Tratar de no mirar el suelo al pasar.
- Cada uno lo debe realizar a su ritmo, intentando ver cuál es la mejor manera que tiene de controlar el balón mientras se desplaza.
- Armar el brazo en 90° a la hora de pasar.
- Cada uno a su ritmo apropiado de ejecución, dar los tres pasos comenzando con la izquierda si es diestro/a o con la derecha si es zurdo/a.

VUELTA A LA CALMA

(5')

Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS

6.1. Humanos	6.2. Espaciales	6.3. Materiales
1 profesor 30 alumnos	Pista polideportiva (patio del centro)	20 balones de Balonmano

7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo de valores positivos.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Diego anotará los ejercicios realizados en esta sesión reflejando su propia perspectiva con reflexión de lo que ha ocurrido en la misma. Dirigirá los estiramientos de la vuelta a la calma empezando por el miembro inferior y acabando por el miembro superior.

María realizará las actividades de forma normal, siempre acompañada de un guía y dejando varios botes para controlar el balón, así como feedback sonoro del compañero/a de enfrente a la hora de la dirección para pasar el balón.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.4. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.5./2.2.6. BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 3:</u> Estándares 5.3.1.	Lista de control Examen práctico (en la última sesión) Cuaderno de campo del alumno (entregar en la última sesión)	Heteroevaluación por parte del docente

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En esta sesión se continua practicando la habilidad técnica del bote y se comienza con el pase. En cada sesión se incluye lo dado en la anterior, con el objetivo de ir incrementando contenidos sin abandonar los anteriores.

En todas las sesiones prácticas, dos alumnos se encargarán de ir al almacén a coger el material que se necesite y también se encargarán de recogerlo. Cada sesión se cambian estos dos alumnos.

Tabla 28. Sesión 4 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN N°: 4		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Introducción al tiro”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender la técnica de lanzamiento y los distintos tipos básicos que hay en Balonmano.• Aplicar los conocimientos previos de bote y pase.• Respetar a los demás compañeros y al profesor, así como las normas en cada actividad.• Aplicar hábitos de higiene después de la práctica de actividad física y colaborar con los compañeros/as.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias sociales y cívicas			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo modificado Asignación de tareas Enseñanza recíproca Resolución de problemas	Formaciones frontales Formaciones en grupos	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
<u>PARTE INICIAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Introducción teórica (5´): En esta sesión se dará:<ul style="list-style-type: none">- Tipos de tiro según el armado.- Tipos de tiro en función de la posición del cuerpo.• Calentamiento general (5´): Carrera continua con diferentes variantes:<ul style="list-style-type: none">- Carrera con skipping.- Carrera con skipping posterior.- Carrera lateral.- Carrera cruzando piernas.- Carrera con movilidad brazos hacia delante.- Carrera con movilidad brazos hacia atrás.- Carrera con movilidad de brazos abriendo y cerrando horizontalmente.• 8 pases (15´): La clase se divide en 4 equipos. 2 de ellos en medio campo y los otros 2 en el otro medio campo. Todos compiten contra todos <u>Objetivo:</u><ul style="list-style-type: none">- Dar ocho pases entre los miembros del grupo.- Después del octavo, dejar el balón dentro del aro.<u>Normas:</u><ul style="list-style-type: none">- No se puede botar hasta después del octavo pase.- No vale devolver el pase a la persona que te lo ha dado.- Hay que posar el balón en el aro, no tirarlo.			
<u>PARTE PRINCIPAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Circuito (25´) Circuito que incluye zig-zag con bote, pasar a un compañero y dar tres pasos dentro de los aros y tirar a puerta. El alumno que pasa al compañero, ocupa su puesto, mientras que el que recibe el pase es el que se desplaza, da los tres pasos en los aros y tira a puerta:			

- Tiro en apoyo.
- Tiro en salto

VUELTA A LA CALMA

(5')

Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS

6.1. Humanos	6.2. Espaciales	6.3. Materiales
1 profesor 30 alumnos	Pista polideportiva (patio del centro)	Aros Conos Marcas de goma 15 petos 15 balones de Balonmano

7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo de valores positivos.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Diego realizará la parte teórica con normalidad. La parte práctica anotará los ejercicios, ayudará a colocar el material y supervisará a sus compañeros a la hora de realizar el circuito.

María podrá realizar la parte teórica con ayuda de su máquina de lectoescritura. La parte práctica la realizará con ayuda de un guía. Se cambiarán los aros y los conos por marcas de goma no deslizantes, con el objetivo de una práctica de actividad física segura. A la hora de tirar a puerta, se le dará feedback sonoro y realizará los tres pasos sin aros. Además, siempre estaremos atentos a posibles dificultades que tenga con el objetivo de que realice todo de la manera más dinámica posible.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.4. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.3./2.2.4./2.2.5. BLOQUE 5: <u>Criterio 3:</u> 5.3.1. <u>Criterio 5:</u> Estándares 5.2.3.	Lista de control Examen escrito (última sesión) Examen práctico (última sesión) Rúbrica Cuaderno de campo del alumno	Heteroevaluación por parte del docente

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En esta sesión, a los contenidos técnicos de bote y pase, se suma el tiro. Además, con el juego de los ocho pases introducimos la colaboración, cooperación, compañerismo e inicio a la táctica (desplazamiento sin balón).

En todas las sesiones prácticas, dos alumnos se encargarán de ir al almacén a coger el material que se necesite y también se encargarán de recogerlo. Cada sesión se cambian estos dos alumnos.

Tabla 29. Sesión 5 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN Nº: 5		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Toda la técnica posible”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">Afianzar la técnica de lanzamiento, así como continuar con los conocimientos previos de bote y pase.Conocer los puestos específicos de juego.Colaborar con sus compañeros/as en situaciones de práctica.Respetar a los demás compañeros y al profesor, así como las normas en cada actividad.Aplicar hábitos de higiene después de la práctica de actividad física.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">Aprender a aprenderSentido de iniciativa y espíritu emprendedorCompetencias sociales y cívicas			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo modificado Asignación de tareas Resolución de problemas	Formaciones frontales Formaciones en grupos	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
PARTE INICIAL			
<ul style="list-style-type: none">Introducción teórica (5’):<ul style="list-style-type: none">Puestos específicos.Calentamiento general (5’):<p>Carrera continua con diferentes variantes:</p><ul style="list-style-type: none">Carrera con skipping.Carrera con skipping posterior.Carrera lateral.Carrera cruzando piernas.Carrera con movilidad brazos hacia delante.Carrera con movilidad brazos hacia atrás.Carrera con movilidad de brazos abriendo y cerrando horizontalmente.Pase a la torre (15’):<p>La clase se divide en 4 equipos. 2 de ellos en medio campo y los otros 2 en el otro medio campo. Todos compiten contra todos.</p><p>Objetivo:</p><ul style="list-style-type: none">Dar diez pases entre los miembros del grupo.Después del décimo, pasar el balón a un miembro del equipo que estará en la línea de fondo. Si recibe, un punto.<p>Normas:</p><ul style="list-style-type: none">No se puede botar hasta después del décimo pase.No vale devolver el pase a la persona que te lo ha dado.Para que valga, el que hace de torre en la línea de fondo tiene que recibir y recepcionar de forma correcta el balón.			
PARTE PRINCIPAL			
<ul style="list-style-type: none">Circuito (25’):<p>Circuito que incluye zig-zag con bote, hacer un pase corto a un compañero. Éste da un pase largo a otro compañero y éste último da tres pasos y lanza desde la zona del lateral. El alumno que pasa al compañero, ocupa su puesto.</p>			

- Tiro en apoyo.
- Tiro en salto

VUELTA A LA CALMA
(5')

Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS

6.1. Humanos	6.2. Espaciales	6.3. Materiales
1 profesor 30 alumnos	Pista polideportiva (patio del centro)	Conos 15 Petos 20 balones de Balonmano

7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo de valores positivos.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Diego realizará de forma normal la parte teórica. La parte práctica, tendrá que anotar los ejercicios de la sesión y dar feedback de la misma en la vuelta a la calma. También dirigirá el calentamiento básico.

María llevará a cabo la parte teórica con ayuda de la lectoescritura. En la parte práctica, siempre irá acompañada de un guía. Realizará el circuito de zig-zag en otro espacio sin conos y los pases serán cortos. La recepción de los pases será a poca distancia para que pueda ver percibir el balón y siempre le pasarán a bote.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.4. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.3./2.2.4./2.2.5. BLOQUE 5: <u>Criterio 3:</u> 5.3.1. <u>Criterio 5:</u> Estándares 5.2.3.	Lista de control Examen escrito (última sesión) Examen práctico (última sesión) Rúbrica Cuaderno de campo del alumno	Heteroevaluación por parte del docente

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En todas las sesiones prácticas, dos alumnos se encargarán de ir al almacén a coger el material que se necesite y también se encargarán de recogerlo. Cada sesión se cambian estos dos alumnos.

Tabla 30. Sesión 6 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN N°: 6		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Introducción a la táctica”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">• Introducir la táctica de ataque con el posicionamiento en el campo.• Adquirir conocimientos del juego pasivo en cuanto a reglamento se refiere.• Conocer la posición en el campo de los jugadores en ataque.• Colaborar con los compañeros/as en situaciones practicas.• Respetar a los demás compañeros y al profesor, así como las normas en cada actividad.• Aplicar hábitos de higiene después de la práctica de actividad física.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias matemáticas y competencias en ciencia y tecnología• Competencias sociales y cívicas			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Asignación de tareas Resolución de problemas	Formaciones frontales Formaciones en grupos	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
<u>PARTE INICIAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Introducción teórica (5´):<ul style="list-style-type: none">- Puestos específicos en ataque.- Ataque con 6:0 o 4:2.• Calentamiento general (5´):<p>Carrera continua con diferentes variantes:</p><ul style="list-style-type: none">- Carrera con skipping.- Carrera con skipping posterior.- Carrera lateral.- Carrera cruzando piernas.- Carrera con movilidad brazos hacia delante.- Carrera con movilidad brazos hacia atrás.- Carrera con movilidad de brazos abriendo y cerrando horizontalmente.• Juego posesión con comodín (10´):<p>La clase se divide en 4 equipos. 2 de ellos en medio campo y los otros 2 en el otro medio campo. Todos compiten contra todos.</p><p><u>Objetivo:</u></p><ul style="list-style-type: none">- Dar diez pases entre los miembros del grupo.- Después del décimo, posar el balón dentro del área de 6 metros.<p><u>Normas:</u></p><ul style="list-style-type: none">- No se puede botar.- No vale devolver el pase a la persona que te lo ha dado.- El alumno/a que hace de comodín, va con los dos equipos. Siempre va con el equipo que tiene la posesión del balón.			
<u>PARTE PRINCIPAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• 2vs1 campo entero (10´):<p>Por grupos de 3, colocados en las posiciones de laterales y central.</p><p>El que ocupa la posición de central, defiende. Los laterales atacan.</p><p>El objetivo es atacar 2vs1 desde una portería y llegar al otro área para tirar a puerta.</p>			

Un alumno/a voluntario/a se pondrá en la portería. Se irá rotando.

- **3vs2 campo entero (10'):**

Por grupos de 3. Atacan dos laterales y un central.

2 alumnos son defensores en medio campo (solo pueden defender en ese medio campo) y otros 2 alumnos defienden en la otra mitad del campo (solo pueden defender en su medio campo).

El objetivo es atacar 3vs2 desde una portería y llegar al otro área para tirar a puerta.

- **4vs3 campo entero (10'):**

Por grupos de 4. Atacan dos extremos y dos laterales.

3 alumnos son defensores en medio campo (solo pueden defender en ese medio campo) y otros 3 alumnos defienden en la otra mitad del campo (solo pueden defender en su medio campo).

El objetivo es atacar 4vs3 desde una portería y llegar al otro área para tirar a puerta.

VUELTA A LA CALMA

(5')

Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS

6.1. Humanos	6.2. Espaciales	6.3. Materiales
1 profesor 30 alumnos	Pista polideportiva (patio del centro)	15 petos 20 balones de Balonmano

7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

- Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.
- Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo de valores positivos.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Diego podrá realizar la parte teórica con normalidad. En la parte práctica, anotará los ejercicios y dará feedback al final de la sesión. Dirigirá el calentamiento básico y tendrá que buscar información extra sobre diversas tácticas de ataque y otras formas de atacar aparte del 6:0 y 4:2 en ataque.

María realizará la parte teórica con normalidad debido a la ayuda de la lectoescritura. En la parte práctica, siempre irá acompañada de un guía. En el juego de posesión, ella podrá actuar de comodín recibiendo el balón en la mano, sin lanzarlo, para favorecer la seguridad. Además, se instaurará la norma obligatoria de que siempre tiene que dar mínimo un pase para que se puedan cumplir los 10.

En la parte principal, ella irá acompañada del guía sin soltarse y actuará como una más gracias a que puede ver los defensores por los colores claros de los petos.

9. EVALUACIÓN

9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos
BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.4. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.1./2.2.2./2.2.3./2.2.4./2.2.5./2.2.6. BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 3:</u> Estándares 5.3.1.	Lista de control Cuaderno de campo del alumno	Heteroevaluación por parte del docente

10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En esta sesión comienza la táctica. Ya comienzan a haber ejercicios puros dinámicos donde se tienen que poner en práctica todos los elementos y contenidos técnicos que se han realizado en las sesiones previas.

Dos alumnos se encargarán de ir al almacén a coger el material que se necesite y también se encargarán de recogerlo. Cada sesión se cambian estos dos alumnos.

Tabla 31. Sesión 7 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN N°: 7		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Torneo 1”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender conceptos de táctica defensiva.• Poner en práctica todos los conocimientos técnicos y tácticos de ataque dados en las sesiones previas.• Respetar a los demás compañeros y al profesor, así como las normas en cada actividad.• Aplicar hábitos de higiene después de la práctica de actividad física.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias matemáticas y competencias en ciencia y tecnología• Competencias sociales y cívicas			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo Resolución de problemas	Formaciones frontales Formaciones por grupos	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
<u>PARTE INICIAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento general (5´): Carrera continua con diferentes variantes:<ul style="list-style-type: none">- Carrera con skipping.- Carrera con skipping posterior.- Carrera lateral.- Carrera cruzando piernas.- Carrera con movilidad brazos hacia delante.- Carrera con movilidad brazos hacia atrás.- Carrera con movilidad de brazos abriendo y cerrando horizontalmente.• Calentamiento de partido (10´):<ul style="list-style-type: none">- Pases cortos por parejas.- Pases largos por parejas.- Lanzamientos desde 9 metros (alumno/a voluntario/a en la portería)			
<u>PARTE PRINCIPAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Partidos (30´): Se nombran 4 capitanes y tienen que hacer 4 equipos. Juegan partidos de 5´durante esta sesión y la siguiente con las siguientes reglas:<ul style="list-style-type: none">- Cada partido ganado se suman 2 puntos.- Cada partido empatado se suma 1 punto.- Para que se pueda tirar a puerta, todos los miembros del equipo deben haber tocado mínimo una vez el balón.			
<u>VUELTA A LA CALMA</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Penaltis (5´): Cada uno lanzará 2 penaltis desde la línea de 7 metros sin pisar la línea ni mover el pie de apoyo.• Estiramientos (5´): Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.			

6. RECURSOS DIDÁCTICOS		
6.1. Humanos 1 profesor 30 alumnos	6.2. Espaciales Pista polideportiva (patio del centro)	6.3. Materiales 15 petos 15 balones de Balonmano
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica. Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Desarrollo de valores positivos. 		
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD <p>Diego actuará como árbitro en los partidos y expondrá durante los estiramientos el trabajo de la táctica de ataque mandado en la sesión anterior.</p> <p>María realizará las actividades igual que el resto de la clase, pero siempre acompañada por un guía. Para que su equipo pueda meter gol, mínimo tendrá que recibir y pasar el balón una vez por cada posesión. El resto de alumnos deberán tener especial cuidado a la hora de desplazarse durante el partido para que existe seguridad en todo momento. A la hora de lanzar el penalti, recibirá feedback sonoro para saber dónde tiene que mandar la pelota.</p>		
9. EVALUACIÓN		
9.1. Criterios y estándares BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.4. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.1./2.2.2./2.2.3./2.2.4./2.2.5./2.2.6. BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 3:</u> Estándares 5.3.1.	9.2. Instrumentos Lista de control Cuaderno de campo del alumno	9.3. Tipos Heteroevaluación por parte del docente
10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA <p>En esta sesión, con los partidos se ponen en práctica todos los conocimientos de la Unidad Didáctica. El meter la competición ayuda también a que pongan en práctica todos los valores del juego limpio, compañerismo, colaboración y respeto por las normas y por los demás.</p> <p>En todas las sesiones prácticas, dos alumnos se encargarán de ir al almacén a coger el material que se necesite y también se encargarán de recogerlo. Cada sesión se cambian estos dos alumnos.</p>		

Tabla 32. Sesión 8 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN N°: 8		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Torneo 2”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">• Poner en práctica todos los conocimientos técnicos y tácticos dados en las sesiones previas.• Respetar a los demás compañeros y al profesor, así como las normas en cada actividad.• Aplicar hábitos de higiene después de la práctica de actividad física.• Llevar a cabo los valores del juego limpio en situaciones reales de juego como son los partidos.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a aprender• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor• Competencias matemáticas y competencias en ciencia y tecnología• Competencias sociales y cívicas			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo Resolución de problemas	Formaciones frontales Formaciones por grupos	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
<u>PARTE INICIAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento general (5´): Carrera continua con diferentes variantes:<ul style="list-style-type: none">- Carrera con skipping.- Carrera con skipping posterior.- Carrera lateral.- Carrera cruzando piernas.- Carrera con movilidad brazos hacia delante.- Carrera con movilidad brazos hacia atrás.- Carrera con movilidad de brazos abriendo y cerrando horizontalmente.• Calentamiento de partido (10´):<ul style="list-style-type: none">- Pases cortos por parejas.- Pases largos por parejas.- Lanzamientos desde 9 metros (alumno/a voluntario/a en la portería)			
<u>PARTE PRINCIPAL</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Partidos (30´): Se nombran 4 capitanes y tienen que hacer 4 equipos. Juegan partidos de 5´ con las siguientes reglas:<ul style="list-style-type: none">- Cada partido ganado se suman 2 puntos.- Cada partido empatado se suma 1 punto.- Para que se pueda tirar a puerta, todos los miembros del equipo deben haber tocado mínimo una vez el balón.			
<u>VUELTA A LA CALMA</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Penaltis (5´): Cada uno lanzará 2 penaltis desde la línea de 7 metros sin pisar la línea ni mover el pie de apoyo.• Estiramientos (5´): Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.			
6. RECURSOS DIDÁCTICOS			

6.1. Humanos 1 profesor 30 alumnos	6.2. Espaciales Pista polideportiva (patio del centro)	6.3. Materiales 15 petos 15 balones de Balonmano
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica. • Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Desarrollo de valores positivos. 		
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD <p>Diego actuará como árbitro en los partidos y dirigirá el calentamiento básico.</p> <p>María realizará las actividades igual que el resto de la clase, pero siempre acompañada por un guía. Para que su equipo pueda meter gol, mínimo tendrá que recibir y pasar el balón una vez por cada posesión. El resto de alumnos deberán tener especial cuidado a la hora de desplazarse durante el partido para que existe seguridad en todo momento. A la hora de lanzar el penalti, recibirá feedback sonoro para saber dónde tiene que mandar la pelota.</p>		
9. EVALUACIÓN		
9.1. Criterios y estándares BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.4. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.1./2.2.2./2.2.3./2.2.4./2.2.5./2.2.6. BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 3:</u> Estándares 5.3.1.	9.2. Instrumentos Lista de control Cuaderno de campo del alumno	9.3. Tipos Heteroevaluación por parte del docente
10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA <p>En esta sesión, con los partidos se ponen en práctica todos los conocimientos de la Unidad Didáctica. El meter la competición ayuda también a que pongan en práctica todos los valores del juego limpio, compañerismo, colaboración y respeto por las normas y por los demás.</p> <p>En todas las sesiones prácticas, dos alumnos se encargarán de ir al almacén a coger el material que se necesite y también se encargarán de recogerlo. Cada sesión se cambian estos dos alumnos.</p>		

Tabla 33. Sesión 9 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN N°: 9		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Balonmano Guadalajara”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">Conocer de cerca el balonmano profesional de la mano del Balonmano Guadalajara.Comprobar conocimientos de técnica y táctica a través de la observación.Comprobar conocimientos de reglamento s através de la observación.			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">Aprender a aprenderCompetencias matemáticas y competencias en ciencia y tecnologíaCompetencia digitalCompetencia lingüística			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Descubrimiento	Resolución de problemas	-	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE (2h)			
Actividad complementaria en horario escolar que consiste en ir a ver un entrenamiento matinal del equipo masculino profesional de Balonmano Guadalajara. Los alumnos deberán anotar para su diario de campo todo lo que acontezca en ese entrenamiento así como buscar en casa información sobre el equipo mediante las TIC’s.			
6. RECURSOS DIDÁCTICOS			
6.1. Humanos	6.2. Espaciales	6.3. Materiales	
1 profesor 30 alumnos	Pista polideportiva (patio del centro)	Papel Bolígrafo	
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL			
<ul style="list-style-type: none">Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.Desarrollo de valores positivos.			
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Diego podrá realizar la actividad como el resto de compañeros, ya que no es necesario llevar una indumentaria como para realizar actividad física. María podrá ver el entrenamiento desde 1ª fila, acompañada por un compañero/a debido a la buena relación entre el Club Balonmano Guadalajara y el Colegio Santacruz.			
9. EVALUACIÓN			
9.1. Criterios y estándares	9.2. Instrumentos	9.3. Tipos	
BLOQUE 2: Criterio 1: Estándares 2.1.2./2.1.3. Criterio 2: Estándares 2.2.6.	Cuaderno de campo del alumno	Heteroevaluación por parte del docente	
BLOQUE 5: Criterio 5: Estándares 5.5.1.			
10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA			

En esta sesión se busca la motivación del alumnado por realizar actividades diferentes. Además, acercar al alumnado al deporte profesional puede ayudar a inculcar valores positivos, un aspecto vital dentro de esta Unidad Didáctica.

Tabla 34. Sesión 10 UD 7: Balonmano para todos/as

SESIÓN Nº: 10		UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano para todos/as	
TÍTULO DE LA SESIÓN: “Evaluación”			
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">Entregar cuaderno de campo del alumno junto con el cartel de los valores y juego limpio.Realizar examen escrito.Realizar examen práctico			
2. COMPETENCIAS BÁSICAS			
<ul style="list-style-type: none">Aprender a aprenderSentido de iniciativa y espíritu emprendedorCompetencia matemática y competencias en ciencia y tecnologíaCompetencias sociales y cívicas			
3. METODOLOGÍA			
4.1. Técnicas de enseñanza	4.2. Estilos de enseñanza	4.3. Organización	
Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo Asignación de tareas	Formaciones dispersas	
5. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES SE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE			
PARTE PRINCIPAL			
<ul style="list-style-type: none">Examen escrito (15’): Examen tipo test de los contenidos de la Unidad Didáctica.Calentamiento general (5’): Carrera continua con diferentes variantes:<ul style="list-style-type: none">Carrera con skipping.Carrera con skipping posterior.Carrera lateral.Carrera cruzando piernas.Carrera con movilidad brazos hacia delante.Carrera con movilidad brazos hacia atrás.Carrera con movilidad de brazos abriendo y cerrando horizontalmente.Examen práctico (30’): Circuito que engloba todas las habilidades tratadas en la Unidad Didáctica (bote, pase, tiro).<ul style="list-style-type: none">Zig-Zag botando el balón.Pase al compñero.Cambio de dirección dando los tres pasos.Tiro a puerta.			
VUELTA A LA CALMA (5’)			
Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.			
6. RECURSOS DIDÁCTICOS			
6.1. Humanos	6.2. Espaciales	6.3. Materiales	
1 profesor 30 alumnos	Pista polideportiva (patio del centro)	30 exámenes Bolígrafo 15 balones de Balonmano	
7. TRATAMIENTO TRANSVERSAL			
<ul style="list-style-type: none">Desarrollo y afianzamiento del emprendimiento y la educación cívica.Desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.			

<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de valores positivos. 		
<p align="center">8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</p> <p>Diego realizará el examen teórico como el resto de compañeros y entregará el cuaderno de campo junto con el cartel del juego limpio. Al no realizar parte práctica, se le evaluará en función de estos contenidos y los trabajos extras realizados en las sesiones anteriores.</p> <p>María realizará el examen teórico con un examen adaptado para ella, pudiendo contestar con lectoescritura o en un examen oral. En la parte práctica, será examinada como el resto de compañeros dejándola que bote el balón en más ocasiones y haciéndolo acompañada de un guía.</p>		
<p align="center">9. EVALUACIÓN</p>		
<p>9.1. Criterios y estándares</p> <p>BLOQUE 2: <u>Criterio 1:</u> Estándares 2.1.1./2.1.2./2.1.3./2.1.4./2.1.5. <u>Criterio 2:</u> Estándares 2.2.1./2.2.2./2.2.6.</p> <p>BLOQUE 5: <u>Criterio 2:</u> Estándares 5.2.3. <u>Criterio 5:</u> Estándares 5.5.1.</p>	<p>9.2. Instrumentos</p> <p>Examen escrito Examen práctico Cuaderno de campo del alumno (entregarlo junto con el cartel de juego limpio)</p>	<p>9.3. Tipos</p> <p>Heteroevaluación por parte del docente</p>
<p align="center">10. OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA</p> <p>Mientras cada alumno realiza el examen práctico en una zona del campo, el resto practicará el examen.</p>		

17.1.9. Evaluación de la Unidad Didáctica 7: Balonmano para todos/as

Dentro de la evaluación, los tipos que se van a utilizar para esta Unidad Didáctica son los siguientes:

Tabla 35 . Tipo de evaluación para UD 7: Balonmano para todos/as.

Unidad Didáctica	Heteroevaluación por parte del docente	Coevaluación	Autoevaluación
UD 7: Balonmano para todos/as	X		

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar para esta Unidad Didáctica son los siguientes:

Tabla 36. Instrumentos de evaluación para UD 7: Balonmano para todos/as.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS
	UD 7: “BALONMANO PARA TODOS/AS
LISTA DE CONTROL	
RÚBRICA	X
CUADERNO DE CAMPO DEL PROFESOR	
CUADERNO DE CAMPO DEL ALUMNO	X
EXAMEN ESCRITO	X
EXAMEN PRÁCTICO	X

La evaluación de la Unidad Didáctica “Balonmano para todos/as se realizará en función de la relación entre los criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, tipo de contenido (motriz, cognitivo y actitudinal), instrumentos de evaluación y porcentaje de cada uno de los estándares. Esto se realizaría de la siguiente manera:

Tabla 37. Relación de bloques de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, tipos de contenido, instrumentos de evaluación y porcentajes de la Unidad Didáctica 7: Balonmano para todos/as.

Bloques de contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipo de contenido	Instrumento de evaluación	%
Bloque 2: Juegos y deportes	2.1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	2.1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	Motriz	Lista de control Examen práctico	15%
		2.1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	Cognitivo	Examen escrito Cuaderno de campo del alumno	4%
		2.1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	Cognitivo	Examen escrito Cuaderno de campo del alumno	4%
		2.1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	Motriz	Lista de control Examen práctico	10%
		2.1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	Motriz	Examen práctico	15%

	2.2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	Cognitivo	Examen escrito Cuaderno de campo del alumno	6%
		2.2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	Cognitivo	Examen escrito Cuaderno de campo del alumno	5%
		2.2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	Motriz	Lista de control	10%
		2.2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	Actitudinal	Rúbrica	4%
		2.2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	Actitudinal	Rúbrica	8%
		2.2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	Cognitivo	Cuaderno de campo del alumno	4%
Bloque 5: Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	5.2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física	5.2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	Actitudinal	Cuaderno de campo del alumno	4%

	comprendiendo la necesidad de respetar normas.				
	5.3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	5.3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	Actitudinal	Cuaderno de campo del alumno	4%
	5.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y	5.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	Cognitivo	Cuaderno de campo del alumno	2%

	seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.			
TOTAL				100 %

17.2. Anexo 2. Competencias clave

- Competencias sociales y cívicas

Las actividades físico-deportivas en general 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.

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.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de

actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

La propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

- Aprender a aprender

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

- Conciencia y expresiones culturales

El contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc. son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

- Competencia digital

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de

aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

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 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, etc. 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.

- Comunicación lingüística

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.

17.3. Anexo 3. Objetivos de la programación didáctica

17.3.1. Objetivos generales de etapa

Basándonos en el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, la Educación Secundaria Obligatoria ayudará a los alumnos a desarrollar las capacidades que le permitan:

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

- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

17.3.2. Objetivos generales de departamento

Los objetivos generales del departamento de Educación Física que se van a mostrar a continuación están integrados en el segundo nivel de concreción curricular. Éstos no aparecen en el Real Decreto, por lo que los he elaborado guiándome por los criterios de evaluación del Real Decreto 1105/2014, en concreto los de Educación Física en el 1º ciclo de E.S.O.:

1. Solventar situaciones motrices de forma individual aplicando los fundamentos técnicos y las habilidades específicas, las cuales se adquieren en las actividades físico-deportivas en condiciones adaptadas o reales.

2. Llevar a cabo e interpretar todo tipo de acciones motrices con una finalidad artístico-expresiva, utilizando elementos y técnicas tanto de expresión corporal como de otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de cooperación, oposición o cooperación-oposición, mediante la utilización de las estrategias más adecuadas en función de cada momento.
4. Identificar todos aquellos componentes que intervienen en la acción motriz y en el control de la intensidad en la actividad física, relacionándolos con el ámbito de la salud y adaptándolos a la propia práctica.
5. Realizar un desarrollo de las capacidades físicas en función de las posibilidades individuales, siempre desde un punto de vista saludable, y con auto exigencia a la hora de llevar a cabo las actividades.
6. Saber reconocer cada una de las fases de las sesiones de Educación Física, así como las características propias de cada una de ellas.
7. Asociar la actividad física-deportiva y artístico-expresiva como forma de inclusión social, eliminando los obstáculos para que todos los alumnos puedan participar y colaborar con los demás.
8. Asociar las actividades físico-deportivas como forma de ocio y utilización adecuada del entorno que nos rodea.
9. Manejar las dificultades y riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, observando las características e interacciones motrices que conllevan las mismas, para implantar medidas preventivas de seguridad en el desarrollo de éstas.
10. Mostrar valores de respeto y comportamiento adecuado tanto con el profesor como con el resto de compañeros.
11. Usar de forma responsable las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, a través de la búsqueda, análisis y selección de información relevante.

17.3.3. Objetivos generales del curso

Los objetivos generales del curso pertenecen al tercer nivel de concreción curricular. Éstos han sido elaborados en función de los objetivos generales del departamento y de los contenidos que se van a desarrollar en las diferentes Unidades Didácticas:

BLOQUE 1. Condición física y salud.

- A) Saber reconocer buenos hábitos alimenticios, así como los beneficios que existen de practicar actividad física, usando las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- B) Saber comprobar la condición física de los alumnos mediante la realización de varios métodos que evalúen las capacidades físicas básicas.
- C) Concienciar al alumnado sobre su postura corporal, sabiendo identificar cuáles son positivas y adecuadas y cuáles son negativas e inadecuadas.

BLOQUE 2. Juegos y deportes.

- D) Conocer los fundamentos teórico-prácticos del Voleibol y del Balonmano.
- E) Realizar correctamente aspectos técnicos básicos del Voleibol y del Balonmano.
- F) Saber identificar los diferentes sistemas tácticos de las modalidades de Voleibol y Balonmano.
- G) Reconocer los juegos tradicionales de Castilla-La Mancha, su evolución y el reglamento de cada uno de ellos.
- H) Resolver situaciones de juego de cooperación-oposición a través de estrategias de colaboración con los compañeros.
- I) Conocer la reglamentación básica y vocabulario específico de la modalidad del Bádminton.
- J) Realizar de manera correcta los aspectos técnicos básicos del Bádminton.
- K) Conocer en profundidad la modalidad de Rugby Tag, su técnica, táctica, reglamento y vocabulario específico.

BLOQUE 3. Actividades Físico-Deportivas en el medio natural.

- L) Conocer las diferentes actividades físico-deportivas que se pueden realizar en el medio natural, en especial la modalidad de orientación, así como el material y equipamiento necesario para poder practicarla.
- M) Conocer y llevar a cabo de forma adecuada la modalidad deportiva de orientación.
- N) Tomar conciencia de la necesidad de cuidar el medio ambiente.

BLOQUE 4. Expresión corporal y artística.

- O) Reconocer las posibilidades expresivas del cuerpo practicando actividades que fomenten el movimiento y la desinhibición.
- P) Ser capaz de improvisar en base a retos corporales con lenguaje no verbal.
- Q) Desarrollar aptitudes técnicas relacionadas con la expresividad corporal en el espacio y tiempo.

BLOQUE 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

- R) Reconocer la actividad física como una forma adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
- S) Adoptar valores positivos de juego limpio en la actividad física.
- T) Conocer las diferentes fases que existen en una sesión de Educación Física, así como las actividades en cada una de ellas.
- U) Conocer las nociones básicas de primeros auxilios, con el objetivo de instaurar una práctica de actividad física con seguridad en todo momento.
- V) Reconocer las posibilidades y limitaciones del cuerpo humano en cuanto a la práctica de actividad física.
- W) Utilizar las TIC's de forma responsable para la realización de actividades y ampliar conocimientos.

17.4. Anexo 4. Contenidos de la programación didáctica**17.4.1. Contenidos del primer nivel de concreción curricular****BLOQUE 1. Condición física y salud**

1. La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.
2. La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.
3. La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.
4. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.

5. Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.
6. La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
7. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.
8. La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.

BLOQUE 2. Juegos y deportes.

9. Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.
10. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
11. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
12. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
13. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.
14. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.
15. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
16. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.
17. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.
18. Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

BLOQUE 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

19. Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.
20. Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.

21. Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.

BLOQUE 4. Expresión corporal y artística.

22. La expresión a través del cuerpo y del movimiento.
23. Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.
24. Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

BLOQUE 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

25. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
26. Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
27. Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.
28. Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).
29. Normas básicas para una práctica física segura.
30. Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).
31. Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.
32. Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.
33. Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.

17.4.2. Contenidos del tercer nivel de concreción curricular

Partiendo de los contenidos del primer nivel de concreción curricular, extraídos del Decreto 40/2015, de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación

Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, se han sacado una serie de contenidos específicos para esta programación didáctica siguiendo los contenidos del primer nivel de concreción curricular y los estándares de aprendizaje del mismo Decreto:

BLOQUE 1. Condición física y salud

- A) Reconocimiento de hábitos alimenticios adecuados para llevar una vida saludable usando las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- B) Conocimiento de la actividad física como un hábito de vida saludable mediante la pirámide de actividad física, sabiendo identificar lo saludable y lo perjudicial para la salud.
- C) Identificación de los diferentes sistemas orgánico-funcionales que están relacionados con la actividad física.
- D) Identificación de las posturas corporales adecuadas e inadecuadas para que exista una correcta higiene corporal.
- E) Comprensión y evaluación de las distintas capacidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) así como la adquisición del nivel de condición física acorde con su desarrollo motor.
- F) Reconocimiento de indicadores del nivel de esfuerzo a través de métodos para calcular la frecuencia cardíaca y respiratoria.

BLOQUE 2. Juegos y deportes.

- G) Mejora de las habilidades coordinativas para resolver situaciones motrices que requieran la utilización de las mismas.
- H) Comprensión de los términos juego y deporte así como la clasificación de los deportes existentes.
- I) Comprensión de la lógica interna de las modalidades de Voleibol y Balonmano.
- J) Conocimiento y perfeccionamiento de los aspectos técnico-tácticos básicos de las modalidades de Voleibol y Balonmano, mediante la cooperación y trabajo grupal a través de juegos.
- K) Comprensión de los aspectos básicos del reglamento y la táctica de las modalidades de Voleibol y Balonmano.

- L) Conocimiento y perfeccionamiento de los aspectos técnicos básicos de la modalidad de Bádminton, comprendiendo los aspectos reglamentarios más relevantes de esta modalidad deportiva.
- M) Aplicación de los aspectos tácticos básicos del Bádminton en situaciones de práctica.
- N) Aprendizaje y perfeccionamiento de la modalidad de Rugby Tag.
- O) Identificación, conocimiento y práctica del deporte tradicional en general en Castilla – La Mancha, así como su técnica y reglamento básico.

BLOQUE 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

- P) Conocimiento de las diferentes actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural, así como el vocabulario específico de la modalidad de orientación deportiva.
- Q) Realización y perfeccionamiento de la modalidad de orientación deportiva, mediante juegos y actividades dinámicas.
- R) Concienciación sobre la necesidad del cuidado y mejora del medio natural en la realización de actividades en este terreno.

BLOQUE 4. Expresión corporal y artística.

- S) Perfeccionamiento de la expresión a través del cuerpo, la desinhibición y el desarrollo de la conciencia corporal a través de juegos y actividades.
- T) Identificación de las aptitudes y posibilidades de movimiento del propio cuerpo en relación al espacio, tiempo e intensidad.

BLOQUE 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

- U) Concienciación de la figura de la actividad física como un medio para el ocio, la vida saludable y la relación con los demás.
- V) Realización de un cartel sobre los valores positivos del juego limpio utilizando las TIC's.
- W) Adquisición de una realidad corporal propia, así como las posibilidades individuales de cada uno a la hora de practicar actividad física.

- X) Conocimiento de los principales hábitos higiénicos en la práctica de actividad física, así como conocimientos sobre primeros auxilios y el protocolo de actuación básico a seguir ante un imprevisto.
- Y) Identificación de las diferentes fases y partes en la práctica de actividad física, desarrollando actividades de calentamiento, vuelta a la calma y juegos de relajación, así como las normas básicas para que exista una seguridad en la práctica.

17.5. Anexo 5. Curso académico 2018/2019

Tabla 20. Leyenda calendario escolar 2018/2019.

<u>LEYENDA CALENDARIO ESCOLAR 2018/2019</u>	
DÍAS LECTIVOS	
DÍAS NO LECTIVOS	
FESTIVOS	

Tabla 21. Calendario primer trimestre.

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

OCTUBRE						
2018						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

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

Tabla 22. Calendario segundo trimestre

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

28	29	30	31	
----	----	----	----	--

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

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

Tabla 23. Calendario tercer trimestre (23 abril).

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

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

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

17.6. Anexo 6. Horario escolar curso 2018/2019

Tabla 24. Horario escolar 2018/2019

1º E.S.O. A					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:15-9:10	Inglés	Lengua Castellana y Literatura	Matemáticas	Lengua Castellana y Literatura	Biología y Geología
9:10-10:05	Matemáticas	Geografía e Historia	Religión	Educación Física	Inglés
10:05-11:00	Lengua Castellana y Literatura	Educación Física	Libre disposición (Lectura)	Geografía e Historia	Matemáticas
RECREO					
11:30-12:25	Música	Religión	Biología y Geología	Plástica	Música
12:25-13:20	Biología y Geología	Matemáticas	Plástica	Inglés	Francés
13:20-14:15	Tutoría	Francés	Inglés	Geografía e Historia	Lengua Castellana y

					Literatura
--	--	--	--	--	------------

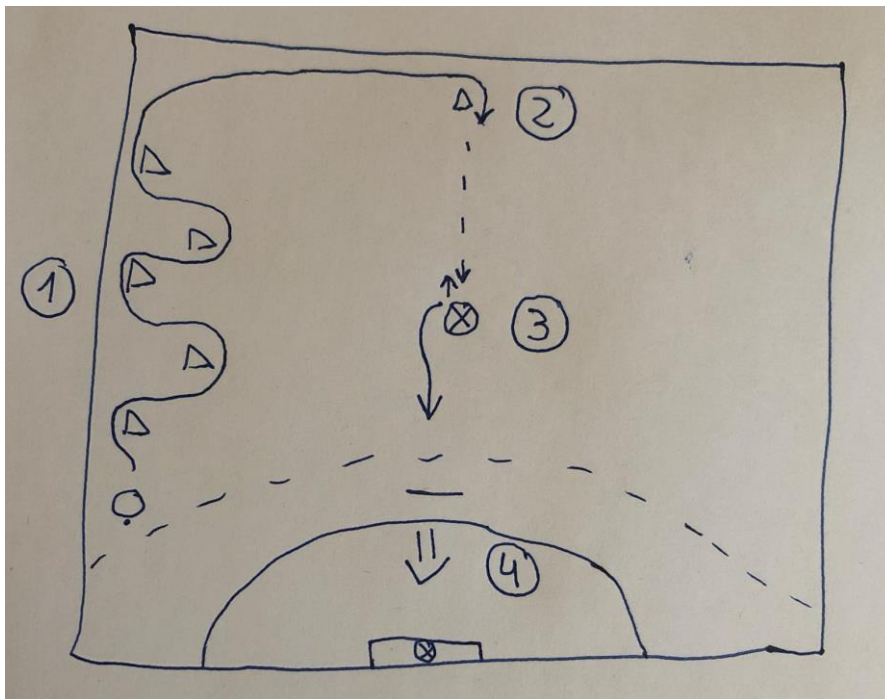
17.7. Anexo 7. Examen escrito Unidad Didáctica 7: Balonmano para todos/as

Tabla 38. Examen escrito Unidad Didáctica 7: Balonmano para todos/as

Nombre y Apellidos:	Curso:
1-El Balonmano es: a) Un deporte de equipo. b) Un deporte de equipo, de oposición-cooperación. c) Un deporte de oposición. d) Un deporte individual de cooperación.	
2-Un partido de Balonmano tiene una duración de: a) 60 minutos. Dos partes de 30 minutos. b) 60 minutos. Tres partes de 20 minutos. c) 40 minutos. Dos partes de 20 minutos. d) 45 minutos. Tres partes de 15 minutos.	
3-Las posiciones en Balonmano son: a) Portero, Ala Pivot, Laterales, Esquinas y Central. b) Portero, Pivote, Lateral, Extremos y Central. c) Portero, Pivote, Lateral, Extremos y Base. d) Todas son incorrectas.	
4-¿Cuántos pasos se pueden dar en Balonmano? a) 4 pasos. 2 antes de botar y 2 al coger de nuevo el balón. b) 3 pasos únicamente después de botar. c) 6 pasos. 3 antes de botar y 3 después de botar.	
5-Si soy diestro, ¿qué pierna debo adelantar para tirar de forma adecuada y correcta? a) Derecha. b) Izquierda.	
6-¿Qué tipos de pase existen? a) Pase en pronación. b) Pase al pecho. c) Pase picado o pase en bote. d) Todas son correctas.	
7-¿En qué posición debe estar el armado de brazo para ejecutar un pase o un tiro de forma correcta? a) En 45°. b) Es indiferente. c) En 80°. d) En 90°.	
8-El juego pasivo es: a) Cuando el equipo que defiende lleva muchas faltas seguidas y es advertido por el árbitro. b) Cuando el equipo que ataca lleva mucho tiempo sin lanzar a portería. c) Cuando el equipo que defiende está con un jugador menos en el campo por una exclusión. d) Todas son incorrectas.	
9-Algunos valores positivos del Balonmano son:	

<ul style="list-style-type: none"> a) Nobleza. b) Constancia. c) Compañerismo. d) Todas son correctas.
<p><u>10-El área de 6 metros:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Nunca puede ser pisado por un defensa. b) Sólo lo puede pisar un atacante con el balón en la mano. c) Sólo lo puede pisar un atacante siempre y cuando haya soltado el balón antes de caer dentro del área. d) Todas son correctas.
<p><u>11-El portero:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Nunca puede salir del área. b) Puede salir del área solo cuando su equipo tiene el balón. c) Puede salir del área siempre que quiera. d) Todas son incorrectas.
<p><u>12-El tiro en función de la colocación del cuerpo en el espacio puede ser:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) En apoyo. b) En salto. c) En apoyo y en salto. d) Todas son incorrectas.
<p><u>13-Un extremo se sitúa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) En el centro del campo. b) En las esquinas cuando ataca. c) Todas son correctas.
<p><u>14-En el penalti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) El jugador no puede pisar la línea de 7 metros para tirar. b) El jugador puede mover el pie de apoyo a la hora de lanzar. c) El jugador no puede mover el pie de apoyo. d) a) y c) son correctas.

17.8. Anexo 8. Circuito de examen práctico de la Unidad Didáctica 7:
Balonmano para todos/as



1. Zig-zag botando el balón.
2. Pase a compañero
3. Cambio de dirección con tres pasos
4. Tiro a puerta