



Programación didáctica de Educación Física para 2º ESO

Trabajo Fin de Máster

**Máster Universitario en Formación del
Profesorado**

Presentado por:

D. Juan Manuel Gómez Morales

Dirigido por:

Dr. Francisco Pouso Vinagre

Alcalá de Henares, a 14 de mayo de 2020



Agradecimientos:

La realización de este trabajo supone un punto importante en mi carrera académica, pero también a nivel personal. Debido a ello, me gustaría agradecer el haber llegado hasta aquí a todas las personas que lo han hecho posible y me han ayudado en el camino.

En primer lugar, a mi familia, gracias por su continuo esfuerzo, trabajo y dedicación, y por haber estado siempre ahí, dispuestos a todo. Gracias a ellos he podido disfrutar de una formación académica de calidad y de experiencias enriquecedoras para mi futuro.

Por último, a todos los profesores que a lo largo del Máster me ha ido aportando nuevos conocimientos y experiencia de calidad que marcará mi futuro profesional.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
1. INTRODUCCIÓN	7
2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN	8
3. CONTEXTUALIZACIÓN	10
3.1 Análisis de la realidad del centro y de su entorno	10
3.1.1 Análisis del entorno social y físico del centro educativo	10
3.1.2 Características del centro	12
3.1.3 Análisis de la realidad del centro. DAFO	14
3.2 Características psicoevolutivas del alumnado	16
3.2.1 Etapa educativa y nivel de desarrollo general	16
3.2.2 Características específicas del grupo.....	17
4. OBJETIVOS	19
4.1 Objetivos generales de etapa (1er Nivel de Concreción Curricular)	19
4.2 Objetivos generales del Departamento de E.F (2º Nivel de Concreción Curricular)	21
4.3 Objetivos generales para 2º ESO (3er Nivel de Concreción Curricular).....	22
5. COMPETENCIAS	24
5.1 Contribución de la programación a la adquisición de las competencias	25
5.2 Resumen de la relación de las competencias y las U.D desarrolladas.....	27
6. CONTENIDOS	28
5.1 Desarrollo de las UD.....	31
7. TEMPORALIZACIÓN	32
8. METODOLOGÍA.....	34
8.1 Métodos de enseñanza	37

8.2 Estrategias de enseñanza.....	38
8.3 Técnicas y estilos de enseñanza.....	38
8.4 Transmisión de la información: feedback y canales de comunicación.....	39
8.5 Resumen de la metodología empleada en las distintas U.D	41
9. RECURSOS DIDÁCTICOS.....	42
10. ENSEÑANZAS TRANSVERSALES.....	44
10.1 Tratamiento de los elementos transversales del currículo	44
10.2 Interdisciplinariedad	44
11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	46
12. EVALUACIÓN.....	51
12.1 Tipos e instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.	51
12.2 Criterios de calificación	52
12.3 Medidas de recuperación	53
12.4 Evaluación de la programación y de la práctica docente.....	54
13. INNOVACIÓN EDUCATIVA	55
14. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.....	56
15. CONCLUSIÓN.....	57
16. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	61
Anexo 1. Desarrollo de las UD	61
Anexo 1.1. Desarrollo de las sesiones de la UD 1: La fuerza como base.....	71
Anexo 2. Instalaciones del centro	83
Anexo 3. Procesos de evaluación	84
Anexo 3.1 Tabla de relación entre criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y tipos e instrumentos de evaluación de las U.D	84
Anexo 3.2 Ejemplos de instrumentos de evaluación elaborados	87
Anexo 4. Recursos para la Innovación Educativa	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características psicoevolutivas de los alumnos. Modificado de Pérez, A. & Casanova, P., 2007.....	16
Tabla 2. Relación de los objetivos en sus distintos niveles de concreción curricular	23
Tabla 3. Relación de competencias y objetivos de los diferentes niveles curriculares	24
Tabla 4. Relación de competencias trabajadas en cada U.D	27
Tabla 5. Temporalización de las UD en el curso escolar 2019-20.....	32
Tabla 6. Resumen de la metodología empleada en las U.D	41
Tabla 7. Tabla de funciones pedagógicas de los recursos didácticos y ejemplos prácticos en la programación.....	42
Tabla 8. Desarrollo de la U.D 0: Aprendiendo a valorar nuestra condición física.....	61
Tabla 9. Desarrollo de la U.D 1: La fuerza como base	62
Tabla 10. Desarrollo de la U.D 2: Ejes y giros.....	64
Tabla 11. Desarrollo de la U.D 3: Somos la resistencia.....	65
Tabla 12. Desarrollo de la U.D 4: Construimos las pirámides	66
Tabla 13. Desarrollo de la U.D 5: Velocidad	67
Tabla 14. Desarrollo de la U.D 6: El fútbol más allá de la televisión	68
Tabla 15. Desarrollo de la U.D 7: Aprendemos a caer.....	69
Tabla 16. Desarrollo de la U.D 8. ¡A trepar!.....	70
Tabla 17. Desarrollo de la sesión nº1	71
Tabla 18. Desarrollo de la sesión nº 2	73
Tabla 19. Desarrollo de la sesión nº 3	74
Tabla 20. Desarrollo de la sesión nº 4	76
Tabla 21. Desarrollo de la sesión nº 5	78
Tabla 22. Desarrollo de la sesión nº 6	80
Tabla 23. Desarrollo de la sesión nº 7	81
Tabla 24. Desarrollo de la sesión nº 8	82
Tabla 25. Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje e instrumentos de evaluación.....	84

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Habitantes de Alcalá de Henares según lugar de nacimiento.	10
Figura 2. Distribución de Renta de los hogares por unidades territoriales (distritos) en Alcalá de Henares, 2017.	11
Figura 3. Localización del IES Cardenal Cisneros (vista modo satélite).	12
Figura 4. Ubicación de los espacios públicos utilizados para el desarrollo de la E.F... ..	14
Figura 5. Análisis DAFO del centro educativo	14
Figura 6. Estilos y técnicas de enseñanza según Viciano y Delgado (1999).	39

1. INTRODUCCIÓN

El valor de la Educación Física (E.F) y su papel como elemento imprescindible en la formación de los alumnos de todas las etapas educativas ha crecido mucho en los últimos años. Parece que tanto las instituciones como la propia sociedad van siendo más conscientes de su importancia.

Una prueba reciente de ello es la aprobación del Decreto que incluirá una unidad formativa de Actividad Físico-Deportiva de 2 horas en la Formación Profesional Básica en la Comunidad de Madrid, sumándose al compromiso de la 3ª hora de E.F para los niveles educativos de 1º y 2º de ESO en 2020-21. Una gran noticia sin duda, después de todos los años de lucha de todos los profesionales docentes, instituciones y colegios representantes, y estudiantes que tratamos de darle el valor que se merece a nuestra asignatura.

Tal y como decía D. José María Cagigal: *“La Educación Física es toda tarea y ciencia establecida alrededor del hecho de educar con el empleo del movimiento, el cuerpo y las capacidades psicomotrices...”*. Dadas las circunstancias de la sociedad actual, el cada vez mayor, porcentaje de jóvenes sedentarios o el aumento de la obesidad infantil en nuestro país en los últimos años, debemos tener en cuenta la cita mencionada y la importancia de nuestra asignatura en combatir estos problemas desde la base.

Es por esto que la presente programación nace, en parte, como respuesta a los problemas mencionados anteriormente. Se busca una formación continua y renovada en todo lo relacionado a la actividad física y al deporte, para satisfacer de este modo las demandas actuales de la sociedad. La E.F es una de las herramientas más importantes de nuestra sociedad para educar a los alumnos en el movimiento, respetando siempre el desarrollo de las capacidades psicomotrices y el progreso del desarrollo motor de cada alumno, para fomentar la creación de hábitos de vida saludable y para asegurar, en la medida de lo posible, la adherencia de los alumnos a la práctica físico-deportiva. Por ello, esta programación busca cumplir con estos objetivos, conociendo que nuestro ámbito de actuación es la educación de los niños y niñas que forman parte de la base de nuestra sociedad, y futuro de la misma.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Trasladándonos a los fines educativos y la filosofía de la presente programación, debemos recordar uno de los principales objetivos mencionados antes: crear hábitos de vida saludables, fomentando la práctica de actividad física y deporte en los alumnos y la promoción del bienestar personal ligado a los mismos. Gracias al *Estudio Pasos 2019* realizado por la *Gasol Foundation*, por el que se estudia y analiza la obesidad infantil en las edades comprendidas entre los 8 y 16 años, conocíamos algunos datos muy preocupantes. En España, el exceso de peso afecta al 34,9% (obesidad y sobrepeso) de la población infanto-juvenil. La práctica de actividad física moderada diaria disminuye cada curso desde 3º de Primaria hasta 4º de la ESO, llegando a descender hasta 1 hora y media menos. Además, el promedio de uso de las pantallas de dispositivos electrónicos se encuentra muy por encima (casi 1 hora más) que la recomendación de la OMS.

Sin duda alguna, estos datos muestran la tendencia de nuestra sociedad actual, y la EF desarrolla un papel fundamental en la lucha por conseguir reducir esas cifras para el futuro de nuestros jóvenes. Las herramientas, recursos y experiencia de las que dispone un docente de EF pueden ser imprescindibles para que sus alumnos adquieran hábitos de vida saludables y para conseguir una mayor adherencia de éstos a la actividad física y el deporte. Es por ello, que la motivación principal de este trabajo es darle el valor que se merece a la EF, tratando de desarrollar en los alumnos las habilidades motrices básicas, de desarrollar la autonomía de los mismos en la creación y realización de programas de entrenamiento y actividad física, y haciéndoles ver la importancia de la EF en su salud, no sólo actual, sino futura.

Avanzando a una concreción mayor de la justificación de los objetivos planteados, y en base al análisis realizado del centro que se mostrará en los próximos apartados, uno de los motivos principales de realizar la presente programación es el de aportar elementos y contenidos novedosos e innovadores en el centro, especialmente en la asignatura de la E.F. Las características del profesorado anterior y del departamento hacen que exista una gran oportunidad para la reestructuración y la planificación de una programación que puede suponer un primer paso a la innovación en el centro. Como ya sabemos, la innovación es un proceso que puede producirse en distintas dimensiones y que necesita un planteamiento bien estructurado y una progresión adecuada. Pero, en este caso, una de las principales innovaciones que se introducirá será en el apartado de la evaluación. Para

ello, es necesario atender al desarrollo motor de los alumnos, sus motivaciones y las principales dificultades que se han encontrado a lo largo de años anteriores.

Atendiendo a un aspecto más general, otro punto clave en la idea de esta programación, es el de dar respuesta las necesidades del centro educativo al que va dirigido, el IES Cardenal Cisneros. La situación del centro en los últimos años y la creciente competencia de centros cercanos justifica los fundamentos del presente proyecto, tratando de mantener los proyectos del centro relacionados con la actividad física y el deporte. Además, se mantendrá la relación con la federación de voleibol para la implementación de ciertas actividades y se tratará de ampliar la oferta de deportes de las actividades extraescolares.

Por último, esta programación se ve justificada en base a la actual Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) que modifica en su artículo único la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación (LOE). Concretamente uno de los fines primeros de la presenta programación es el establecido en el Artículo 2 del Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (B.O.C.M, núm. 118, de 20 de mayo) (En adelante, Decreto 48/2015):

“La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.”

3. CONTEXTUALIZACIÓN

3.1 Análisis de la realidad del centro y de su entorno

3.1.1 Análisis del entorno social y físico del centro educativo

Para contextualizar de manera más profunda la programación que se plantea en este trabajo, se ha realizado un análisis de la población de Alcalá de Henares, considerando algunos de los datos más relevantes y con mayor influencia en el desarrollo de la programación en el IES Cardenal Cisneros.

En primer lugar, debemos conocer que la ciudad de Alcalá de Henares cuenta con una población total de 195.649 habitantes, siendo mayor el número de mujeres que el de hombres, 100.415 y 95.234 respectivamente (datos actualizados a 1 enero de 2019 por el Instituto Nacional de Estadística, INE).

Dadas las características de la ciudad y su gran población, además de ser uno de los principales destinos turísticos de la comunidad, Alcalá de Henares cuenta con una gran diversidad de población procedente no sólo de otras ciudades y municipios próximos, sino también del extranjero. Según los datos ofrecidos por el INE, en la estadística del padrón continuo a 1 de enero de 2019, el número de extranjeros alcanza los 31.147. Para observar de forma más clara la procedencia de los habitantes de la ciudad se ha introducido el siguiente gráfico:

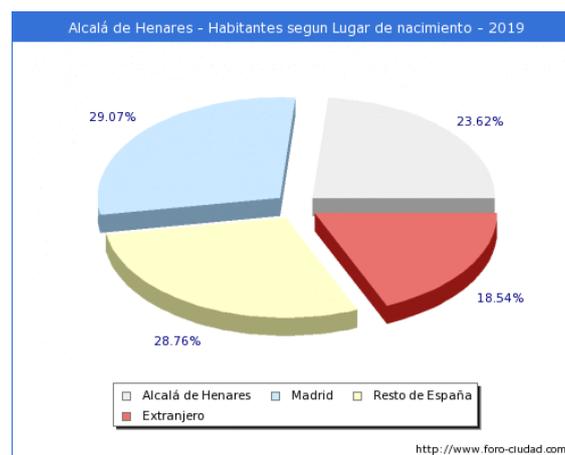


Figura 1. Habitantes de Alcalá de Henares según lugar de nacimiento. Obtenido de: <http://www.foro-ciudad.com> (Fuente: Instituto Nacional de Estadística)

Como se observa en el gráfico, casi un 19% de los habitantes son procedentes del extranjero y alrededor del 24% proceden de fuera de la comunidad de Madrid. Además,

profundizando un poco más en estos porcentajes, debemos saber una gran parte de esta población extranjera procede de Rumanía (32.3%), Colombia (6,6%), Venezuela (4,6%) y Marruecos (4.5%). Estos datos son importantes a la hora de tener en cuenta la diversidad presente en nuestro centro educativo. Se debe tener en cuenta en el desarrollo de cualquier programación, que tendremos altos porcentajes de alumnos del extranjero, algo que puede influir en la elaboración de adaptaciones en los distintos niveles curriculares y en la atención a la diversidad dentro del aula.

Por último, hay que tener en cuenta que los alumnos que acuden al centro educativo proceden principalmente de los distritos I y II de la ciudad de Alcalá de Henares. En ambos, la población extranjera puede situarse ligeramente por encima de la media vista anteriormente. Además, debemos tener en cuenta el nivel socioeconómico de las familias correspondientes a ambos distritos. Para ello, se ha recuperado el siguiente gráfico:

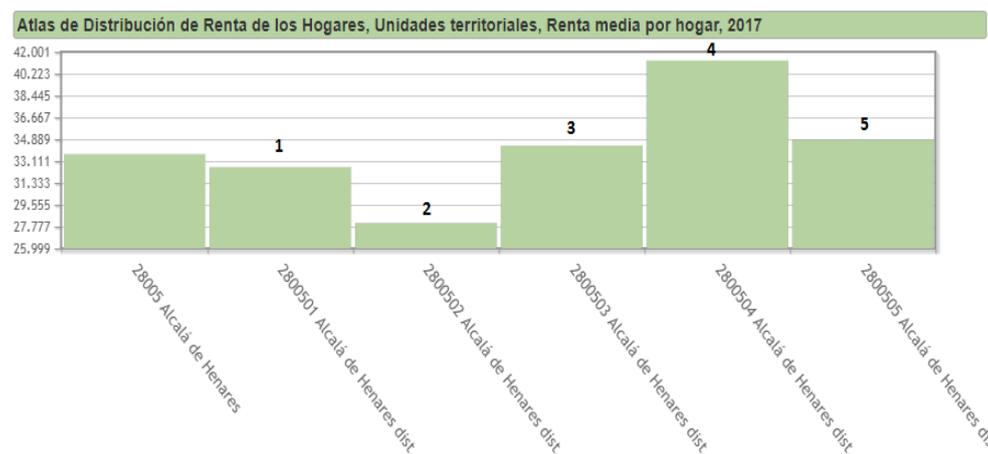


Figura 2. Distribución de Renta de los hogares por unidades territoriales (distritos) en Alcalá de Henares, 2017. (Fuente: Instituto Nacional de Estadística)

Tal y como nos muestra la figura 2, los distritos I y II presentan las rentas medias por hogar más bajas, situándose por debajo de la media: 33.655 euros. Por tanto, este es otro dato importante a tener en cuenta dentro de la contextualización y desarrollo de la programación, ya que sabemos que la gran mayoría de alumnos proceden de familias residentes en estas zonas.

3.1.2 Características del centro

El instituto IES Cardenal Cisneros es un centro público de Enseñanza Secundaria de la Comunidad de Madrid, situado en el casco antiguo de Alcalá de Henares. Este centro acoge a unos 517 alumnos aproximadamente, procedentes de los barrios del casco histórico y la zona próxima a la calle Reyes Católicos. A continuación, se facilita una imagen de la localización del mismo:

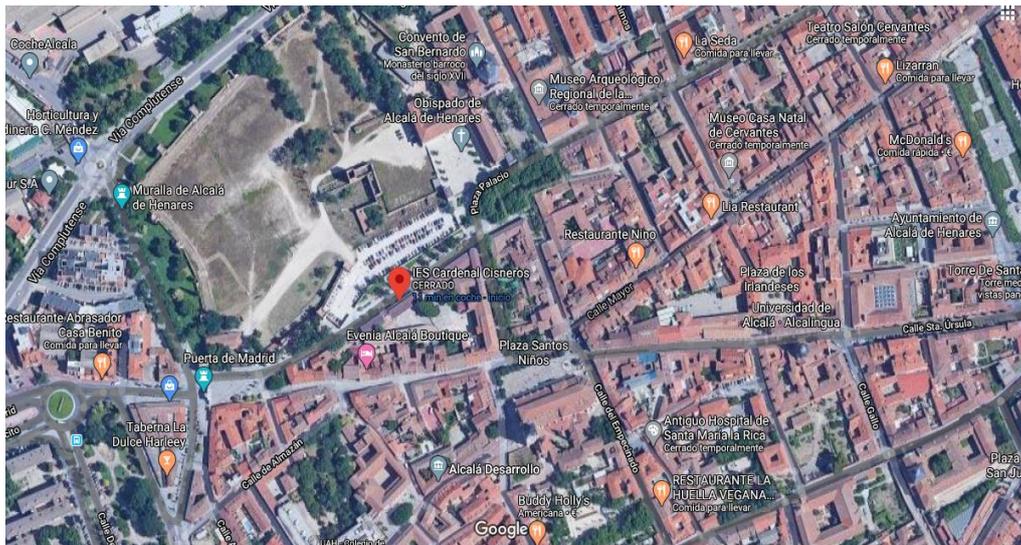


Figura 3. Localización del IES Cardenal Cisneros (vista modo satélite). (Fuente: Google Maps)

Hay que destacar que es uno de los Institutos de Innovación Tecnológica de la Comunidad de Madrid. Es un proyecto que se puso en marcha desde la Consejería de Educación, Juventud y Deporte con el objetivo de promover e impulsar la utilización de las tecnologías de la información y comunicación como una herramienta de aprendizaje en la Educación Secundaria Obligatoria. Estos centros asignan el uso de las tecnologías en sus aulas en, al menos, un tercio de su horario en las materias de Tecnología y Matemáticas de manera obligatoria y en otras 2 al menos de: 1º y 2º ESO en Ciencias de la Naturaleza, 3º y 4º de eso en Física y Química, Lengua Castellana y Literatura, Ciencias Sociales, Educación Plástica y Visual y Lengua Extranjera.

Nº de profesores y alumnos

El centro educativo cuenta con un número total de profesores de 50, que, relacionándolo con el número total de alumnos, 517, nos da un ratio total de 10,34. Este dato nos puede aportar una idea general de la cantidad de alumnos que puede tener cada profesor, aunque

debemos tener en cuenta que el centro cuenta con una modalidad de enseñanza a distancia, por lo que esta cifra puede verse modificada.

Niveles de enseñanza

El centro educativo cuenta con todos los niveles educativos de la ESO y Bachillerato. Además, acoge una modalidad de enseñanza a distancia. En ella, se imparten clases en horario de tarde a los alumnos de Bachillerato, y las tareas se realizan principalmente mediante la plataforma virtual del centro, en la que los alumnos pueden acceder a todos los recursos, ejercicios y dudas mediante el Aula Virtual. Los alumnos pueden atender a tutorías colectivas o tutoría individualizadas en las que se resuelven dudas más concretas y se trata de individualizar la enseñanza.

Instalaciones deportivas y espacios para el desarrollo de la Educación Física

Las instalaciones con las que cuenta el centro son una pista exterior de baloncesto y un gimnasio interior. En primer lugar, destacar que la primera cuenta con unas dimensiones reducidas y de disposición irregular, al estar distribuido este de forma irregular (forma casi triangular). Por otro lado, el gimnasio interior es de disposición rectangular, y cuenta con espalderas y materiales diversos (**ver Anexo 2**).

Aunque las instalaciones propias del centro son de tamaño reducido y escasas, consta de un espacio exterior unido con el C.E.I.P Cardenal Cisneros (**ver Anexo 2**), en el que los patios están conectados y comunicados. Tras realizar un análisis de los horarios previo al comienzo del curso académico, y en coordinación con el director del colegio, se utiliza el patio del mismo para el uso de las clases de EF con los alumnos del instituto. Ese patio consta de una pista deportiva de fútbol sala y una pista de baloncesto reducida justo detrás.

Por último, se debe conocer que durante los anteriores cursos académicos los profesores de EF han utilizado espacios de uso público cercanos al centro, más en concreto, el espacio exterior de “La Muralla” tras un acuerdo con las personas encargadas del cuidado del área pública y también el parque público O’ Donnell. A continuación, se facilita un mapa de la localización de ambos espacios públicos:

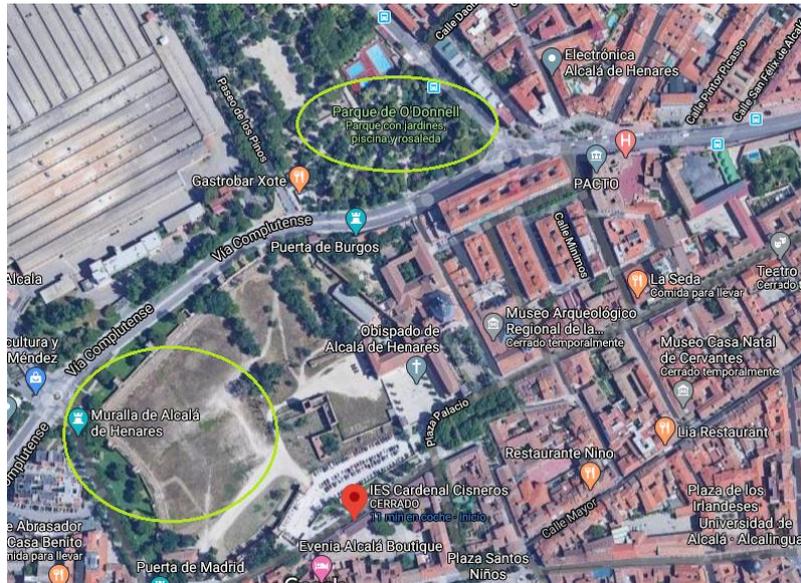


Figura 4. Ubicación de los espacios públicos utilizados para el desarrollo de la E.F

3.1.3 Análisis de la realidad del centro. DAFO

Para realizar un análisis más profundo del centro y de su entorno, se ha elaborado una matriz de análisis DAFO para observar de forma más gráfica los elementos identificados:



Figura 5. Análisis DAFO del centro educativo.

Analizando los aspectos referentes al entorno, debemos destacar el IES Cardenal Cisneros como un centro con necesidad de tomar estrategias en cada comienzo del curso escolar para poder lidiar con algunas de las amenazas que se le presentan. Hay que destacar que consta de muchas oportunidades, por lo que deben aprovecharse a la hora de realizar dichas estrategias. El amplio abanico de actividades extraescolares que se realizan y que se pueden organizar es un punto clave a la hora de contrarrestar el posible efecto de algunos de los comentarios que puedan realizar familias o padres y madres con respecto al centro. El carácter tecnológico del centro es otra gran ventaja por la que se puede lograr que los profesores más jóvenes vean una oportunidad para la utilización de las tecnologías para la innovación en sus clases y como mejora del proceso de enseñanza.

Por último, en referencia a la asignatura de EF, también debemos ver los espacios públicos cercanos al centro como una gran oportunidad para variar el entorno en el que los alumnos desarrollan sus habilidades, contando con el espacio natural como principal ventaja para la mejora de su desarrollo.

Por otro lado, es necesario analizar los recursos internos con los que cuenta nuestro centro. Muchas de las fortalezas mencionadas son capaces de hacer que las debilidades tengan menos importancia o incluso lidiar por completo con alguna de ellas. Un claro ejemplo de ello es la colaboración con el CEIP Cardenal Cisneros para la cesión de sus instalaciones, que en la mayoría de ocasiones, compensa esa falta de instalaciones propias del centro. Por otro lado, la gran experiencia y actitud proactiva de la directora del centro, puede ser de gran ayuda en la elaboración de estrategias de promoción y marketing del centro, lo que ayudaría a lidiar la gran competencia que existe con otros centros de la zona.

Como conclusión, y enlazando con la última fortaleza comentada, desde la programación se trata también de elaborar un plan estratégico para la mejora o mantenimiento de los aspectos más importantes del centro y para el aprovechamiento de las oportunidades que se presentan para el curso escolar. A continuación, se nombran las estrategias más destacadas:

- Plan de promoción y marketing del centro educativo por parte de la dirección del centro, en colaboración con el CEIP Cardenal Cisneros y con los distintos

departamentos de nuestro centro (Jornada de Puertas Abiertas, presentación de los principales proyectos del centro y nuevo diseño de la web del centro)

- Creación de un plan de actividades extraescolares previo al inicio de curso en colaboración con el Departamento de EF y profesores pertenecientes a otras áreas que cuentan con posibilidad de plantear nuevas actividades por su relación con los deportes y las artes.

3.2 Características psicoevolutivas del alumnado

3.2.1 Etapa educativa y nivel de desarrollo general

Los alumnos a los que se dirige la presente programación pertenecen a la etapa educativa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Según la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), esta etapa está constituida por dos ciclos: el primero, de tres cursos académicos (1º, 2º y 3º de ESO); y el segundo ciclo o cuarto curso (4º de ESO). En concreto, nuestros alumnos pertenecen al nivel educativo de 2º ESO.

Para realizar de manera más adecuada la planificación y elaboración de la programación, es necesario tener en cuenta las características psicoevolutivas del grupo al que se dirige la misma. Para ello, hemos seleccionado aquellas que más debemos tener en cuenta y nos resultan más importantes del estudio de Pérez, A. & Casanova, P., 2007 y elaborado una tabla. Aunque éste se realizara con respecto a la ley educativa anterior, indica de forma muy clara y concisa las características más destacadas en estas edades.

Tabla 1. Características psicoevolutivas de los alumnos. Modificado de Pérez, A. & Casanova, P., 2007.

Capacidad	Características más importantes
Cognitivo- intelectual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Etapa de las Operaciones Formales en progreso ▪ Desarrollo de la capacidad para elaborar y comprender conceptos, y de analizar sus propios sentimientos. ▪ Sus pensamientos varían de forma progresiva de lo concreto a lo hipotético-deductivo.
Afectivo-emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impulsividad y cambios bruscos de humor ▪ Necesidad de privacidad ▪ Egocentrismo y sensación de invulnerabilidad ▪ Preocupación por los cambios físicos. Aspiran a tener cualidades estéticas, fuerza física, etc. ▪ Van ganando confianza en sí mismo/a

Psicomotriz	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inicio del desarrollo de las características sexuales secundarias e interiorización funcional de las nuevas proporciones corporales. ▪ Desarrollo y/o mejora de la velocidad, equilibrio, capacidad anaeróbica y aeróbica, coordinación precisión. ▪ Consecución de gestos técnicamente complejos ▪ Tendencia a los malos hábitos posturales e involución de la flexibilidad en chicos
Inserción social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ponen a prueba la autoridad ▪ Aún muestran poco grado de tolerancia ante sus iguales, aunque se desarrolla de forma progresiva ▪ Necesidad de autorrealización y autoafirmación ▪ Pueden mostrar actitud de gregarismo aunque la irán abandonando progresivamente ▪ Revisión crítica a los valores éticos y religiosos aprendidos en la familia y escuela
Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menor interés por sus padres y rechazo en la adolescencia media ▪ Intensa amistad con otros adolescentes (adolescencia temprana) y agrupaciones por afinidades (adolescencia media) ▪ Atracción (las chicas antes que los chicos) y experimentación sexual ▪ Se pueden presentar problemas entre agrupaciones (normalmente de diferente sexo)

Un aspecto fundamental a tener en cuenta a la hora de analizar estas características, es que el estudio muestra tablas diferenciadas para la adolescencia temprana (12-14 años) y adolescencia media (14-16 años). Debido a que nuestro nivel educativo se encuentra en un punto medio de ambas edades, y existe una gran variedad de alumnos (repetidores, con una madurez temprana o tardía, etc.), hemos seleccionado los más importantes e indicado que los alumnos pueden encontrarse en progreso de estas características.

Como conclusión, la programación se ha basado en las características mencionadas y las que se indican en el apartado siguiente, más específicas del grupo-clase. Por ello, la metodología empleada es fundamental para atender a la individualización del proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.2.2 Características específicas del grupo

Para profundizar más en nuestro grupo-clase, debemos saber que nuestra programación va dirigida concretamente al grupo “C” de 2º de ESO. El grupo cuenta con 23 alumnos, 13 chicos y 10 chicas.

Tal y como habíamos indicado en apartados anteriores, el centro recibe alumnos de distintas nacionalidades y de familias de un nivel socioeconómico medio. En este caso,

el grupo cuenta con 3 alumnos musulmanes (2 chicos y 1 chica), aunque ninguno de ellos presenta dificultades con el idioma. Uno de ellos sí presenta problemas de comportamiento y ciertas actitudes de rechazo hacia algunos compañeros. Es muy importante tener esto en cuenta a la hora de la metodología de las actividades, principalmente en la realización de tareas grupales. Se deben utilizar estrategias que persigan una inclusión total de este alumno en el grupo clase, y una socialización con el resto de los compañeros.

Por otro lado, un alumno se encuentra dentro del alumnado con necesidades específicas de educación con un trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) diagnosticado. En este caso, se han realizado y realizarán las adaptaciones curriculares no significativas necesarias para la individualización del proceso de enseñanza-aprendizaje y para la inclusión total del alumno en el grupo. La concreción de medidas y su desarrollo se explicarán de forma más profunda en el apartado de Atención a la diversidad.

Por último, debemos tener también en cuenta que un alumno pertenece al Alto Rendimiento Deportivo, al pertenecer a la plantilla de las categorías inferiores de un equipo profesional de balonmano. Además, el equipo de orientación del centro nos ha referido que en determinadas ocasiones se observaba una bajada en el rendimiento escolar debido a las altas horas dedicadas al entrenamiento y un descenso de la concentración y atención en clase, aunque consigue siempre altas calificaciones.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivos generales de etapa (1er Nivel de Concreción Curricular)

Tal y como nos indica el Artículo 4 del Decreto 48/2015, cuando hablamos de objetivos, hablamos de *“los referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar la etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas.”* Los objetivos pueden clasificarse en función del nivel curricular en el que nos encontremos. A continuación, se muestran los objetivos generales de etapa (O.G.E) establecidos en el Decreto mencionado anteriormente, pertenecientes al primer nivel de concreción curricular: (Se han marcado en negrita aquellos sobre los que recaerá más peso en nuestra programación)

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación

básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

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

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

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

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

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

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

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

4.2 Objetivos generales del Departamento de E.F (2º Nivel de Concreción Curricular)

En este caso, vamos a especificar los objetivos del segundo nivel de concreción curricular, es decir, aquellos marcados por el Departamento de E.F del centro educativo, el cual cuenta con dos profesores. Se establecen los siguientes:

A) Desarrollar y mejorar las habilidades básicas del movimiento y su relación con las distintas habilidades motrices específicas de actividades individuales y colectivas.

B) Conocer las situaciones que se pueden dar en los deportes de colaboración-oposición y analizar las posibles soluciones a las tareas favoreciendo la toma de decisiones en función de los componentes técnicos y contexto.

C) Crear y componer composiciones corporales de forma tanto individual como grupal, desarrollando principalmente la originalidad y creatividad, con una base musical.

D) Crear un programa de activación y calentamiento de forma individualizada y autónoma en función a la actividad o deporte que se realice en base a los contenidos teóricos desarrollados

E) Reconocer la práctica habitual de ejercicio físico como un factor imprescindible en el mantenimiento de la salud, creación de hábitos saludables y mejora de la condición física general.

F) Concienciar sobre la importancia de la seguridad en la realización de actividades físico-deportivas e identificar elementos de riesgo dentro de una instalación deportiva.

G) Respetar a los compañeros de clase y mostrar actitudes trabajo en equipo y participación activa, independientemente de las diferencias de sexo, cultura, edad, desarrollo, habilidades o necesidades de cada compañero.

H) Utilizar las tecnologías de la información y comunicación como un medio seguro para mejorar el aprendizaje y el conocimiento acerca de los contenidos tratados en la asignatura.

I) Planificar de forma autónoma actividades físicas para la vida diaria de los alumnos, en función a una valoración inicial, para satisfacer sus necesidades individuales.

4.3 Objetivos generales para 2º ESO (3er Nivel de Concreción Curricular)

Los objetivos generales para este nivel educativo pertenecen al tercer nivel de concreción curricular, y se han establecido en base a los alumnos a los que se dirige, a los objetivos del segundo nivel de concreción curricular, a las competencias a desarrollar y a los criterios de evaluación específicos para este nivel educativo establecidos en el Anexo 2 del Decreto 48/2015.

- 1) Adquirir hábitos de vida saludables mediante la promoción de actividad física y deporte en la vida diaria y defender sus efectos positivos
- 2) Adquirir los conocimientos necesarios para progresar realizar calentamientos y activaciones de forma autónoma en función de la tarea
- 3) Mantener las habilidades básicas de movimiento y desarrollar las habilidades más específicas de algunos deportes
- 4) Mejorar la toma de decisiones y el pensamiento táctico en los deportes y tareas de colaboración-oposición
- 5) Valorar los aspectos culturales y sociales más positivos del deporte
- 6) Manejar las tecnologías de la información y su correcto uso en las prácticas
- 7) Crear y representar composiciones corporales de forma rítmica y original en base a la música seleccionada
- 8) Crear un clima positivo y de respeto hacia el aprendizaje, la figura del profesor y el resto de los compañeros.
- 9) Conocer los aspectos más importantes de la seguridad en la realización de actividades físico-deportivas

A continuación, se ha elaborado una tabla en la que se facilita de forma más visual la relación existente entre los objetivos desde el primer nivel curricular hasta el tercero:

Tabla 2. Relación de los objetivos en sus distintos niveles de concreción curricular

O. G. ETAPA	O.G. DEPARTAMENTO	O.G. 2º ESO
1er Nivel Curricular	2º Nivel Curricular	3er Nivel Curricular
a)	G	8
b)	A, B, C, D	1, 2, 3
c)	G	5, 8
d)	G	5, 8
e)	H	6
f)	E, H	1, 6
g)	B, C, D, I	1, 2, 4, 7
h)	D	2
i)	H	6
j)	G	5
k)	A, D, E, F, I	1, 2, 3, 9
l)	C	7

5. COMPETENCIAS

El planteamiento de los objetivos de la programación didáctica se ha realizado en base a la consecución de las competencias clave marcadas por la legislación, atendiendo desde la EF a aquellas a las que más se puede contribuir. A efectos de la ley actual, el Decreto 48/2015, las competencias son las siguientes:

- a) Comunicación lingüística (CL)
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- c) Competencia digital (CD)
- d) Aprender a aprender (AA)
- e) Competencias sociales y cívicas (CSC)
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)
- g) Conciencia y expresiones culturales (CEC)

A continuación, se ha elaborado una tabla en la que se muestra la relación de éstas con los objetivos establecidos en la programación en el apartado anterior:

Tabla 3. Relación de competencias y objetivos de los diferentes niveles curriculares

Competencias	O.G.E	O.G. Depart.	O.G 2º ESO
CL	a, h, i, l	C, H	1, 6
CMCT	f, k	A, B, D, E, I	1, 2, 3, 4, 9
CD	e, k	H	6
AA	b, e, f, g, k	A, B, C, D, F, I	1, 2, 3, 4, 7
CSC	a, c, d, j, k	G	8
SIEE	b, d, g, k	C, D, I	1, 4, 7
CEC	j, k, l	C	5

5.1 Contribución de la programación a la adquisición de las competencias

La presente programación se ha realizado en base a la consecución de las competencias marcadas por la legislación actual, además se justifica en base a los propios objetivos de la misma y apoyándonos en el artículo de Ayuso et al., (2018):

En primer lugar, la programación colabora en la adquisición de la **CL** trabajando especialmente la expresión oral y ofreciendo a los alumnos una gran cantidad de nuevo vocabulario relacionado con la actividad física y el deporte (especialmente en la U.D 0, mediante nuevos términos relacionados con la valoración de las aptitudes físicas propias y de los compañeros). Se fomenta el desarrollo de expresiones deportivas por parte de los alumnos y se señalan elementos como la comunicación motriz o la expresión corporal y gestual como facilitadores de la comunicación y expresión dentro de ciertas actividades, especialmente en las relacionadas con la expresión corporal, como los contenidos relacionados con el acrosport y las habilidades gimnásticas y acrobáticas (U.D 2 y 4).

Desde nuestro punto de vista, la contribución de la E.F desde nuestra programación a la **CMCT** es imprescindible. Se trabaja mediante la realización de tablas en las que se utilizan determinadas medidas y unidades para cuantificar datos relacionados con aptitudes físicas y valoraciones individuales. Concretamente, en los contenidos trabajados en las U.D 0, 1 y 3, en las que los alumnos aprenderán a valorar mediante distintos sistemas sus propias capacidades, por ejemplo, el VO2 máximo y su relación con la salud. Además, también se aplican aspectos biomecánicos sencillos en la realización de algunas actividades, como el contenido relacionado con la velocidad de la U.D 5, en la que los alumnos aprenderán de forma general el funcionamiento de su cuerpo en ciertos contextos y deberán ajustar sus respuestas en función a cada situación motriz (U.D 7 y 8).

Por otro lado, también se trata de ayudar en la medida de lo posible a adquirir la **CD**. En este caso, se utilizan herramientas digitales en los contenidos relacionados a acrosport y habilidades gimnásticas y acrobáticas (U.D 2 y 4) para la mejora de las propias habilidades, la higiene postural y la formación de pirámides y figuras grupales mediante fotografías/vídeos en las que los alumnos toman consciencia de sus errores o ejecuciones que puedan mejorarse. También se fomenta la búsqueda de información en internet de forma correcta y analizando las distintas fuentes, un ejemplo concreto, es la búsqueda de los alumnos de deportes alternativos y adaptados relacionados con el fútbol en la U.D 6.

Otra de las competencias presentes en la mayoría de nuestra programación es la **AA**. Además, debemos destacarla como uno de los objetivos principales que se marcan, que los alumnos aprendan a ser autónomos en la práctica deportiva, que sean conscientes del porqué se trabajan ciertos contenidos. Uno de los ejemplos más claros es que sean capaces de crear actividades de activación en función a la actividad realizada y la valoración inicial de sus características, algo que se marca como contenido transversal en nuestra programación (U.D 0 y 1). Otro de los puntos clave es la regulación de los alumnos de su propio aprendizaje y su propia manifestación de la perseverancia y responsabilidad (especialmente en las U.D 3, 5 y 7).

En esta programación, la **CSC** se trabaja de forma intrínseca a la propia asignatura, ya que se debe transmitir los valores que muchas veces el deporte nos ayuda a fomentar, la integración, el respeto y la igualdad entre las personas. Desde nuestro trabajo, se ha puesto especial hincapié en este aspecto desarrollando una U.D 6 de fútbol en la que se trata de dar una visión a los alumnos de los distintos tipos de deportes adaptados en función al fútbol, fomentando los valores mencionados anteriormente y rechazando cualquier actitud que o respete a los demás o a las reglas del propio juego.

Haciendo una conexión casi directa con lo mencionado justo antes, el trabajo de la **SIEE** va enlazado con esto. Es por ello que, prácticamente desde la U.D 0 y durante todo el curso escolar, se trata de fomentar la autonomía de los alumnos, en la organización de sus propias actividades, para que sean capaces de crear hábitos saludables. En muchas tareas se busca el desarrollo de la originalidad y creatividad, un ejemplo práctico, es la importancia que se le da dentro de la evaluación a estos aspectos en la realización de actividades grupales y pirámides en las U.D 2 y 4.

Por último, desde nuestra programación se persigue conseguir la **CEC** desde el fomento de la expresión de sentimientos y pensamientos individuales de cada alumno en las distintas actividades, para lo que se utiliza especialmente la expresión corporal y la comunicación verbal en actividades como el acrosport (U.D 4). Además, los alumnos deben buscar recursos para moverse de forma creativa y artística (U.D 2 y 4).

5.2 Resumen de la relación de las competencias y las U.D desarrolladas

Tabla 4. Relación de competencias trabajadas en cada U.D

UNIDADES DIDÁCTICAS	COMPETENCIAS CLAVE
U.D 0: Aprendiendo a valorar nuestra condición física	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE
U.D 1: La fuerza como base	CMCT, AA, SIEE
U.D 2: Ejes y giros	CL, CD, SIEE, CEC
U.D 3: Somos la resistencia	CMCT, AA, CSC
U.D 4: Construimos las pirámides	CL, CD, AA, SIEE, CEC
U.D 5: Velocidad	CMCT, AA, CSC
U.D 6: El fútbol más allá de la televisión	CD, CSC, SIEE
U.D 7: Aprendemos a caer	CMCT, AA, CSC
U.D 8: ¡A trepar!	CMCT, CEC

6. CONTENIDOS

Aunque ya hemos mencionado en el apartado anterior algunos de los contenidos que se tratan en la programación y las unidades didácticas elaboradas, debemos saber que el Decreto 48/2015 marca los contenidos establecidos para cada nivel educativo. La ley actual, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), marca los distintos bloques de contenidos en función a una serie de situaciones motrices relativas al entorno en el que se producen y a la relación que se produce con los demás (Flórez et al., 2015). En el caso de 2º ESO se establecen 7 grandes bloques de contenidos.

En base a la justificación de los objetivos que se ha realizado en el apartado 4.4, tratando añadir los temas), y conociendo del contexto del grupo-clase, la realidad educativa del centro, los recursos educativos disponibles y la metodología que se desarrollará más adelante, se han llevado a cabo una serie de adaptaciones en los contenidos para facilitar y optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, siguiendo esta filosofía, se ve necesario y enriquecedor introducir contenidos relacionados con la condición física relacionados directamente con la salud. Desde nuestro punto de vista, resulta imprescindible que estos contenidos se trabajen de forma transversal no sólo a lo largo del curso, sino del primer ciclo de la ESO. Además, en esta programación se ha utilizado el contenido relacionado con el fútbol de manera poco común, pero que pueda resultar innovadora y motivadora para los alumnos. En esta parte queremos que los alumnos sean capaces de relacionar el fútbol con valores y elementos más allá de lo que se ve en los medios y en el mundo profesional. Para ello se utilizarán deportes adaptados basados en el fútbol y variaciones de juegos para fomentar los valores más positivos de este deporte.

A continuación, después de haber indicado la fundamentación de los contenidos que se hagan estudiado y establecido, se pasa a indicar los mismos, siempre en base a los mínimos establecidos por el Decreto 48/2015:

1.- Actividades individuales en medio estable: habilidades gimnásticas y acrobáticas

- Saltos, giros, equilibrios y volteos: Ajuste de las habilidades a nuestro modelo técnico en función de nuestras características físicas individuales.

- Aspectos de prevención en la sesión de habilidades gimnásticas y acrobáticas. Adaptación del calentamiento e introducción de la parte específica. La importancia de los ayudantes y de ajustar nuestras habilidades.
- Descripción de los movimientos y transiciones. El papel de las capacidades motrices en la realización de estas habilidades.

2.- Actividades de adversario: las caídas y el judo

- Agarres, equilibrios y desequilibrios. La importancia de las caídas en los deportes de adversario y su transferencia a otras situaciones.
- Los valores de los deportes de lucha. Autocontrol y respeto de las normas en las situaciones de contacto físico. Capacidades emocionales y sociales en deportes de contacto y de adversario.
- La figura del ganador y el adversario en el deporte actual. Modelo de conductas del ganador y respeto entre los participantes.

3.- Actividades de colaboración-oposición: fútbol, actividades adaptadas y juegos tradicionales.

- Dinámica interna del fútbol y actividades adaptadas, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas en las actividades y juegos y su relación con las capacidades implicadas el fútbol.
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos. Respeto por los compañeros, las diferencias en el juego y los resultados.

4.- Actividades en medio no estable: trepa y circuitos de escalada

- Capacidades implicadas en los recorridos de trepa y escalada. La fuerza de agarre y su relación con las habilidades en los circuitos de escalada y trepa. Medidas de seguridad y control de riesgos en actividades o juegos.
- Nudos: realización y procedimientos de verificación de la seguridad.

5.- Actividades artístico-expresivas: acrosport

- Dinamización de grupos y actividades de presentación mediante la expresión corporal.
- Calidades de movimiento y expresividad. Las ayudas y su importancia en el acrosport.
- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal y comunicación en grupo.

6.- Salud

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas.
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física. La valoración funcional.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. Prevención de patologías relativas a la técnica errónea en movimientos, posturas estáticas y dinámicas.
- Progresividad de los esfuerzos: desde el calentamiento hasta la actividad principal. Actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.

7. La respiración. Tipos y su aplicación y utilidad en función del tipo de actividad realizada.

8. Condición física y valoración personal

- Valoración y características de las capacidades físicas básicas y los patrones básicos de movimiento.
- Acondicionamiento físico general. Desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante actividades físico-deportivas: circuitos, juegos y retos.
- La frecuencia cardíaca y su relación con la intensidad de las distintas actividades físico-deportiva realizadas.

- La fuerza como capacidad física básica imprescindible y su relación con la prevención de lesiones y enfermedades, mejora de los niveles de salud y mejora de la condición física para los deportes y la vida personal.

5.1 Desarrollo de las UD

Después de conocer los contenidos que se han establecido, se adjuntan en el **Anexo I** el desarrollo completo de las UD, indicando qué contenidos de los anteriores se trabajarán en cada una, las especificaciones de la metodología, evaluación, atención a la diversidad, periodización y recursos. Además, en el **Anexo I.1** se desarrollan de forma completa cada una de las 8 sesiones de la UD 1: “La fuerza como base”. Se ha seleccionado esta unidad ya que tiene una gran relación con la UD 0, tanto en materia de objetivos como en la metodología y objetivos planteados. Además, expresa de forma muy práctica y ejemplifica los principios pedagógicos que se establecerán más adelante.

7. TEMPORALIZACIÓN

En primer lugar, hay que tener en cuenta que la programación va dirigida al grupo C de 2º ESO. Éste, tiene establecidas sus dos horas semanales de EF los jueves y viernes a cuarta hora, es decir, de 11:25 a 12:15. Para realizar de una forma más visual el calendario escolar 2019-20, primero se marcarán los trimestres establecidos y el número de sesiones de cada uno en base al calendario escolar marcado por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid:

- **1er Trimestre:** 10 de septiembre - 20 de diciembre (27 sesiones de EF)
- **2º Trimestre:** 8 de enero - 2 de abril (24 sesiones de EF)
- **3er Trimestre:** 14 de abril – 23 de junio (18 sesiones de EF)

En total se dispone de 69 sesiones de EF a lo largo del curso escolar. A continuación, se muestra la temporalización de las UD a lo largo del mismo:

Tabla 5. Temporalización de las UD en el curso escolar 2019-20

SEPTIEMBRE 2019				
L	M	X	J	V
	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

■ Día de presentación □ U.D 0 □ U.D 1

OCTUBRE 2019				
L	M	X	J	V
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

■ Días no lectivos

NOVIEMBRE 2019				
L	M	X	J	V
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

□ U.D 2 □ U.D 3

DICIEMBRE 2019				
L	M	X	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20*

■ * Día de actividad alternativa

ENERO 2020				
L	M	X	J	V
	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

U.D 4

FEBRERO 2020				
L	M	X	J	V
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

U.D 5

MARZO 2020				
L	M	X	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

U.D 5 U.D 6

ABRIL 2020				
L	M	X	J	V
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

U.D 6 U.D 7

MAYO 2020				
L	M	X	J	V
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29*

U.D 7 * Día de actividad alternativa

JUNIO 2020				
L	M	X	J	V
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19*
22	23			

U.D 8 * Día de actividad alternativa

8. METODOLOGÍA

Toda programación didáctica debe seguir unos principios pedagógicos y una serie de métodos para conseguir los objetivos que se persiguen. En este trabajo queremos hacer referencia a una de las afirmaciones que mejor ayuda a entender el concepto de método en el ámbito educativo, ya que es un término que siempre ha tenido una infinidad de definiciones y que muchos autores definen de forma diferente. Sin embargo, el concepto de método que ya afirmaba Delgado (1991) puede ser de gran ayuda:

*“los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. **El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar.** El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de enseñanza y Estrategia en la práctica.”*

La filosofía de la presente programación sigue unos principios pedagógicos que, a nuestro modo de ver, concuerdan con ese concepto de que el método media entre el profesor, alumno y los objetivos de enseñanza. Se han establecido una serie de principios en función a los analizados también en el libro de González Rivera y Campos Izquierdo (2014). Para ello, se han llevado a cabo una serie de adaptaciones en los mismos, teniendo en cuenta los objetivos establecidos para nuestra programación y la filosofía que se pretende seguir.

1. Partir del nivel inicial de desarrollo de los alumnos

Para el desarrollo de cualquier programación es totalmente imprescindible que exista un análisis previo del nivel de desarrollo cognitivo, físico y emocional de los alumnos. Además, se deben tener en cuenta muchos factores, como el desarrollo del curso escolar previo (profesores, metodologías seguidas, contenidos, tipos de evaluación, relaciones y clima dentro del grupo clase, etc.). Este punto se considera, sin duda, uno de los más importantes en la presente programación, es por ello que se ha incluido una UD 0, que está enfocada a que los alumnos aprendan a valorarse por sí mismos a nivel no sólo físico, sino cognitiva y emocionalmente en relación a la EF. Con ello, se pretende promover el desarrollo de la autonomía en la valoración individual por parte de los alumnos. Además, el profesor podrá conocer así el estado físico general del grupo clase, el desarrollo cognitivo y los conocimientos previos que presentan los alumnos sobre la asignatura. De

esta forma, la contextualización y adaptación de la programación será mucho más adecuada y enriquecedora para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. Orientar la programación hacia los intereses y las motivaciones del alumnado

Enlazando de forma directa con el punto anterior, y siendo igual de imprescindible, este principio es una condición necesaria para mantener la motivación de los alumnos por la asignatura. Es de vital importancia que las líneas de intereses y expectativas de profesor y alumnado no se distancien entre sí y sean capaces de seguir el mismo hilo. A mayor conexión entre los pensamientos y objetivos entre alumnos y docente, mayor calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Un ejemplo práctico dentro de nuestra programación es el cuestionario que se realizará a los alumnos en la UD 0, por el que el profesor será capaz de conocer y analizar de una forma más individual las motivaciones de cada alumno y aquellas que más coinciden entre ellos, para poder ponerlas en común en la programación.

3. Fomentar la competencia de aprender a aprender: aprendizaje por la propia experiencia

Este principio implica que el docente quiera despertar en los alumnos el deseo por aprender, y para ello es fundamental el punto anterior para conocer qué les gustaría aprender y qué contenidos y actividades les motivan más. En cuanto a este principio en concreto, cabe destacar que uno de los objetivos generales del proceso de enseñanza en la programación es que los alumnos sean capaces de motivarse por el aprendizaje, organizar y autoorganizar el mismo, de manera que sean capaces de reflexionar acerca de lo aprendido.

Como hemos visto anteriormente, la competencia de AA es la más trabajadas en la programación junto con la CMCT. Para desarrollar el principio que se expone, se llevan a cabo tareas que fomenten la participación activa de todos los alumnos, para lo que nos ayudaremos del aprendizaje cooperativo y actividades grupales, para que los alumnos puedan desarrollar por sí solos la capacidad de organizar el aprendizaje, compartirlo con los compañeros, reflexionar sobre su aplicabilidad y utilidad. Sobre esto último se incide especialmente en las U.D 0 y 1, en la que se realizan actividades en las que los alumnos comparten algunos resultados obtenidos de la valoración y se crea una tarea de discusión

entre alumnos y profesor, fomentando la participación de cada alumno y la expresión de sus conocimientos. Además, las tareas grupales están presentes especialmente en la U.D 4, en la que los alumnos en base a lo aprendido en las primeras sesiones, deben ser capaces de organizar su aprendizaje y aplicarlo a la formación de figuras y realización de tareas y actividades cooperativas de grupo.

4. Proporcionar y asegurar aprendizajes significativos en el alumnado

Siguiendo con el hilo conductor establecido a lo largo de los principios que se están desarrollando, el hecho de fomentar que los alumnos “aprendan a aprender” tiene una conexión clara y directa con que ese aprendizaje sea realmente significativo y funcional, es decir, que los alumnos sean capaces de aplicar lo aprendido en otras asignaturas y en su día a día. En base a este principio, se ha establecido la UD 0 como transversal a lo largo del curso, de manera que los alumnos sean capaces de valorar cuantitativa y cualitativamente su aprendizaje y que sea de manera continua. Así, serán capaces de ver su mejora en diversos aspectos tanto físicos como cognitivos.

5. Fomentar el pensamiento crítico y la iniciativa de los alumnos

Por último, es imprescindible que la programación quiera despertar en los alumnos el sentido de la iniciativa y fomentar la creatividad y originalidad. Por eso, este principio es fundamental para que los alumnos sean capaces de desarrollar pensamientos de forma autónoma, sabiendo contextualizar lo aprendido y pensar más allá de simplemente “absorber conocimiento y contenidos”.

Trasladándonos a la práctica, este principio se puede observar de forma clara en las U.D 4 y 6, especialmente en ésta última, en la que se quiere llevar a los alumnos hacia una visión distinta del fútbol, de la forma de aprenderlo y jugarlo, que sepan ver más allá de lo que ven en el mundo profesional, que muchas veces eclipsa la gran variedad de actividades, juegos y alternativas que se pueden realizar en base a este deporte. Una de las actividades se trata de ver en la primera sesión mediante una encuesta rápida la visión de los alumnos respecto al fútbol. Los alumnos también proponen y crean una actividad por grupos para la sesión 4. Tras acabar a la unidad se vuelve a realizar una actividad en la que, además, los alumnos dan una opinión personal y se puede observar lo aprendido.

8.1 Métodos de enseñanza

En primer lugar, y después de haber definido y desarrollado los principios pedagógicos que se siguen en la programación, se indica el método de enseñanza a seguir en las distintas U.D. Siguiendo la clasificación de Sánchez Bañuelos (1984), se distinguen dos métodos: el inductivo y el deductivo.

Según este autor, en el método inductivo el alumno actúa de una forma más activa, en la que el aprendizaje parte de la experiencia del mismo y a partir del planteamiento de un problema o tarea por parte del profesor. Este método se trabajará especialmente en aquellas unidades en las que, a pesar de tener un gran carácter técnico o se trabajen habilidades específicas, como en la U.D 2 en la que se trabajan habilidades gimnásticas, se ha tratado de dejar a los alumnos que desarrollen sus habilidades de forma más libres, que sean capaces de aprender e ir mejorando su técnica en base a sus características, alejándonos de modelos más clásicos basados exclusivamente en la “técnica perfecta”. Además, se trabajará mediante este método en las U.D 6, 7 y 8, en las que se deja una amplia libertad de desarrollo a los alumnos, planteando problemas generales y viendo como son capaces de organizar su aprendizaje.

Por otro lado, en el método deductivo es el profesor el que marca de forma más clara el punto de partida y los pasos para generar el aprendizaje, partiendo de los sus conocimientos. Este método adquiere especial importancia en las U.D 0 y 1. En ellas, especialmente en la U.D 0, se trata un contenido que trata de ser transversal a lo largo del curso, por lo que es importante que el profesor marque bien los contenidos y la forma de desarrollar las actividades, en este caso, las valoraciones y la forma de evaluar la propia condición física, cuerpo o postura de los alumnos. También se utilizará este método de forma general en las U.D 3 y 5 relativas a las capacidades físicas básicas. En ellas, se requiere mayoritariamente que el profesor marque cuando empezar la tarea, y de qué forma llevarla a cabo. Aunque a medida que pasan las sesiones, los alumnos van teniendo una mayor autonomía, de forma que sean capaces de trabajar de forma más autónoma al final de las U.D.

Por este último punto, en esta programación se hace hincapié en no ver los métodos como algo cerrado, sino que puede ir variando en función del contexto y de las necesidades de una sesión o tarea en concreto para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por

marcar un ejemplo claro, en la U.D 8 en la que se tratan contenidos de la trepa, habrá momentos en los que se deban trabajar los aspectos de seguridad relacionados a estas actividades, y aunque de forma general se trabaje mediante un método más inductivo en la unidad, para estos momentos más específicos, el profesor debe marcar correctamente y de forma clara el reglamento y los aspectos más importantes para llevar a cabo una actividad segura.

8.2 Estrategias de enseñanza

Conectando con el punto anterior, en el proceso de enseñanza se pueden presentar muchos contextos, situaciones que obligan a adaptar alguna tarea o actividad, o tareas diferentes dentro de una sesión en la que varían las estrategias, combinando los diferentes tipos. Delgado (1991) se refiere al método como estrategia en la práctica y la define como “*forma de presentar una actividad*”. Siguiendo la clasificación anterior de Sánchez Bañuelos (1984), podemos utilizar estrategias globales: desde más puras hasta globales modificando la atención o la situación; estrategias analíticas: desde más puras, a analíticas secuenciales y progresivas; y una estrategia mixta, en la que se utilizan aspectos de ambas para adaptarlos a la actividad que se realiza.

En la presente programación, se le da mucha importancia a la estrategia global modificando la atención. Para ello, hemos preferido modificar estrategia en base a los focos atencionales que se indican a los alumnos, algo a lo que se le da muy poca importancia y de lo que se puede sacar un gran rendimiento, generando un aprendizaje más significativo y aumentando la calidad del proceso de enseñanza. Tal y como nos indica Lazarraga (2019) en su revisión, es muy importante ser claros en nuestro feedback y mensajes, de esta forma, reduciendo la información (carga atencional) y marcando un foco atencional claro a los alumnos, conseguiremos una mayor retención de la habilidad deportiva. Por ello, en las U.D 1, 3, 5, 8 y aquellas que requieren de una enseñanza de ciertas habilidades, se utilizará esta estrategia para mejorar el proceso de enseñanza, variando en ocasiones con una estrategia analíticas más progresiva, de manera que se avance de la forma adecuada en el desarrollo de habilidades.

8.3 Técnicas y estilos de enseñanza

Por último, es importante que los estilos y técnicas de enseñanza se adecúen con los principios pedagógicos que se establecen para la programación, estando en sincronía con

los objetivos marcados. Para ello, se deben tener en cuenta algunas características que indicaba Delgado (1996) que se cumplen para los principios establecidos: aumentar la implicación de los alumnos en el propio proceso de enseñanza-aprendizaje, que sean promotores de la creatividad de los alumnos y dar la posibilidad de que el alumnado intervenga en el proceso de evaluación.

A continuación, se ha elaborado un esquema en base a la clasificación de Viciano y Delgado (1999) de los estilos y técnicas de enseñanza, para poder observar de forma global los mismos y justificar debajo de forma más clara los que se utilizan:

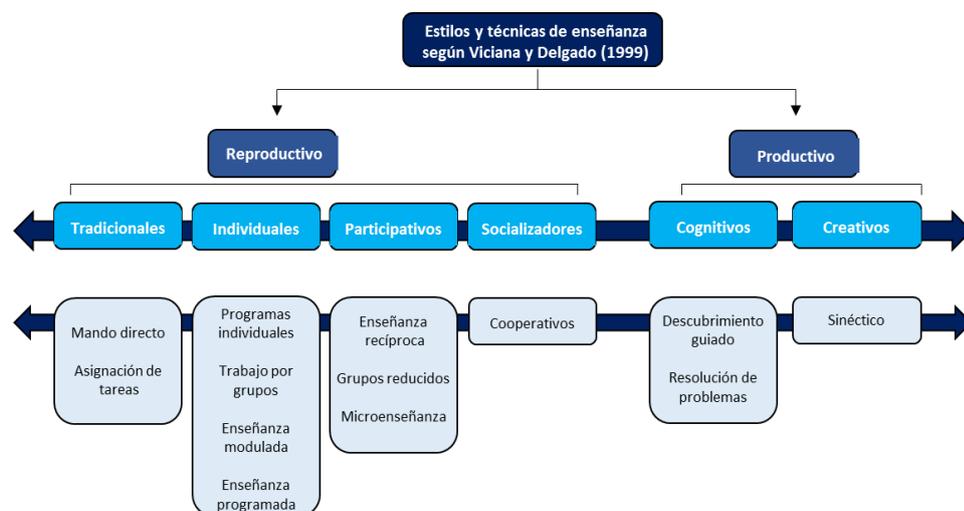


Figura 6. Estilos y técnicas de enseñanza según Viciano y Delgado (1999).

Durante la programación se utilizan estilos tanto productivos como reproductivos, en función a los métodos que se establecen. De esta forma se podrán ver algunos estilos participativos (grupos reducidos y enseñanza recíproca) en las U.D 1, 3 o 5, combinándose con algún estilo tradicional (asignación de tareas) en las primeras sesiones en las que se requiere que el profesor marque las tareas de forma más clara. También se utilizará el estilo productivo, más en concreto el cognitivo (descubrimiento guiado) en U.D 2, 6, 7 u 8, dando una implicación mayor al alumnado y acercándonos más a un método inductivo.

8.4 Transmisión de la información: feedback y canales de comunicación

Uno de los elementos fundamentales de cualquier programación y proceso de enseñanza-aprendizaje, es la forma de comunicar que el docente utiliza. El feedback ha sido un tema tratado en el mundo tanto del entrenamiento como la docencia. Es un elemento

imprescindible a tener en cuenta para mejorar la calidad de los procesos de enseñanza. Cuando hablamos de feedback, tal y como nos indican Viciano et al., (2003), podemos distinguir la influencia intrínseca, que es la información que reciben los alumnos a través de sus canales de percepción (especial importancia en la U.D 2 en la que se desarrollan habilidades gimnásticas y acrobáticas y se interactúa constantemente con el medio, al igual que en las U.D 8); y la influencia extrínseca, que son aquellos mensajes o información que reciben los alumnos del exterior, como los mensajes del docente. Desde nuestra programación hacemos especial hincapié en el desarrollo de las habilidades motrices y las capacidades físicas básicas, y aquí cobra una gran importancia el feedback y los focos atencionales de las actividades, ya que el aprendizaje de las mismas puede verse alterado en gran medida por el tipo de feedback, pudiendo ser incluso un limitante cuando se buscan una serie de estímulos del entorno (Newell, 1986). Por ello, es muy importante gestionar de forma correcta el feedback que se proporciona a los alumnos, junto con la variación de focos atencionales desde proporcionar uno sólo en las fases más tempranas de aprendizaje a ir variándolos y aumentándolos, tratando de llevar a los alumnos hacia una competencia mayor en las tareas. Esta progresión será de vital importancia para las U.D 0, 1, 2, 3 y 5, que implican procesos de aprendizaje, desarrollo y mejora de las habilidades motrices.

Por último, el feedback proporcionado por el docente tiene una relación con el clima de clase y con la autonomía percibida del alumnado (Huéscar & Moreno-Murcia, 2012). Uno de los objetivos principales de la programación es desarrollar la autonomía de los alumnos en la realización de actividades físico-deportivas. Es por ello que, el feedback positivo nos ayuda a crear climas de aprendizajes positivos en los que los alumnos tendrán una mayor disposición al aprendizaje, aumentará su motivación, y serán capaces de ir siendo más autónomos en sus propios procesos de aprendizaje.

Por otro lado, no debemos olvidar los canales de comunicación que pueden ser utilizados por el profesor para los procesos de enseñanza. En este caso, Sánchez Bañuelos (1992), citado por González & Campos (2014), distingue tres tipos: canal visual, canal auditivo y canal kinestésico. Como decíamos anteriormente, estos canales es la forma del profesor de comunicar a los alumnos. En esta programación el canal visual cobra una importancia mayor en la U.D 0, en la que los alumnos mediante las ejecuciones tanto del profesor como de sus compañeros, deben ser capaces de aprender a valorar ciertos movimientos. Hablando ahora del canal auditivo, se puede ejemplificar en aquellas tareas cooperativas

en la que el docente ayuda o da información necesaria a los alumnos para conseguir el objetivo de la tarea o entre los propios alumnos, como en la realización de pirámides en la U.D 4 o en los retos cooperativos que se proponen en algunas sesiones de la U.D 6. Por último, el canal kinestésico hace referencia a las ayudas de tipo manual tanto de profesor como de compañeros, que se utiliza en la U.D 4 de acrosport, y también es muy importante en la realización de ayudas en las U.D 2 y 8, que requieren de una mayor seguridad en las prácticas.

8.5 Resumen de la metodología empleada en las distintas U.D

A modo de resumen, se ha elaborado una tabla que enlaza la metodología desde los métodos empleados hasta las técnicas de enseñanza. De esta forma se visualiza de forma global cómo se han seguido los principios establecidos y de qué forma se establece una conexión con los elementos metodológicos y las U.D. Algunos elementos, como el feedback y canales de comunicación, al ser más específicos dentro de las sesiones de cada U.D, se han excluido de la misma:

Tabla 6. Resumen de la metodología empleada en las U.D

U.D/ Metodología	Método de enseñanza	Estrategia de enseñanza	Técnicas y estilos de enseñanza
U.D 0	Deductivo- Inductivo	Mixta Global polarizando atención Analítica secuencial y progresiva	E. individuales y participativos: - Trabajo por grupos - Enseñanza modulada - Grupos reducidos
U.D 1	Deductivo- Inductivo	Mixta Global polarizando atención y modificando situación real Analítica pura y progresiva	E. tradicionales, individuales y participativos: - Mando directo y asignación de tareas - Trabajo por grupos - Enseñanza recíproca
U.D 2	Inductivo	Mixta Global modificando la situación real Analítica secuencial	E. tradicionales, participativos y socializadores: - Asignación de tareas - Trabajo por grupos - Cooperativos
U.D 3	Deductivo	Global pura y polarizando atención	E. tradicionales, individuales y participativos: - Modificación del mando directo - Trabajo por grupos - Cooperativos
U.D 4	Inductivo	Global pura, polarizando atención y modificando la situación real	E. participativos, socializadores y cognitivos: - Microenseñanza - Cooperativos - Descubrimiento guiado
U.D 5	Deductivo	Mixta Global polarizando la atención Analítica pura, analítica progresiva	E. tradicionales, individuales y socializadores: - Modificación del mando directo - Programas individuales - Cooperativos
U.D 6	Inductivo	Global pura y global modificando la situación real	E. tradicionales, individuales y socializadores: - Modificación del mando directo - Programas individuales - Cooperativos
U.D 7	Inductivo - Deductivo	Mixta Global pura y global modificando la situación real Analítica secuencial	E. tradicionales, individuales y participativos: - Modificación del mando directo - Trabajo por grupos - Enseñanza recíproca y grupos reducidos
U.D 8	Inductivo - Deductivo	Mixta Global pura y global modificando la situación real Analítica progresiva	E. participativos, socializadores y cognitivos: - Grupos reducidos - Cooperativos - Resolución de problemas y descubrimiento guiado

9. RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos didácticos son otra parte fundamental del proceso de enseñanza dentro de la programación. En este caso podríamos entender el concepto de material curricular o recurso didáctico tal y como indica Area (1999) cit. por Pere Molina et al., (2008): *“conjunto de medios, objetos y artefactos que son elaborados específicamente para facilitar el desarrollo de procesos educativos en los centros escolares y aulas”*. Con ellos debemos entender que no los recursos no hacen solo referencia al material utilizado, sino a los medios que utiliza el profesor, desde el uso de las instalaciones del propio centro hasta los recursos humanos como puede ser un profesor de apoyo para la realización de una cierta actividad complementaria. Es decir, debemos atender a un concepto más global de recursos, entendiéndolos como las estrategias que el profesor utiliza para favorecer el desarrollo de la enseñanza (Díaz Lucea, 1996).

Siguiendo las referencias de este último autor, y contextualizándolo a la presente programación y su filosofía, los recursos deben ser siempre facilitadores del aprendizaje, es decir, herramientas en las que el profesor se apoye o se ayude para conseguir una mayor calidad del proceso de enseñanza. Para observar de forma clara cómo los distintos recursos didácticos pueden ayudar a lo largo de nuestra programación, se ha realizado una tabla de las funciones que deben cumplir los recursos según Díaz Lucea (1996) y ejemplos prácticos presentes en las distintas UD:

Tabla 7. Tabla de funciones pedagógicas de los recursos didácticos y ejemplos prácticos en la programación

FUNCIONES DE LOS RECURSOS	EJEMPLOS PRÁCTICOS
F. Motivadora	Dentro de la U.D 6 de fútbol, se utiliza una pelota de fitball para realizar un juego adaptado del “Kinball”. El hecho de ser un material novedoso y llamativo para muchos alumnos puede captar su atención y crear nuevas sensaciones durante el juego.
F. Estructuradora	En la U.D 4 de acrosport y expresión corporal, se utilizará una ficha de figuras que indicará y recordará a los alumnos las funciones de los distintos puestos (portor, ágil, ayudas...) aprendidas en sesiones anteriores. Esta ficha cumple las funciones de organizar el aprendizaje de los alumnos.
F. Didáctica	En referencia al comentario anterior, la ficha de figuras cumple también una función didáctica ya que trata de ser un medio para conseguir los objetivos propuestos para esa U.D.
F. Facilitadora del aprendizaje	Si observamos la U.D 1 de fuerza, se crean circuitos para que los alumnos sean capaces de ver una aplicación de ejercicios de este tipo, dentro de una serie de postas y añadiéndole un carácter lúdico y competitivo. La función de estos circuitos es facilitar a los alumnos la comprensión de cómo podemos realizar estos tipos de entrenamiento con compañeros o su día a día.
F. Soporte al profesor	En el caso de la U.D 2 de habilidades gimnásticas y acrobáticas se utiliza la herramienta Kahoot para realizar una pequeña evaluación a los alumnos, que sirve al profesor como complemento y una referencia extra a la calificación de esta unidad.

Desde esta forma de entender los recursos, es más importante ver de qué forma ayudan al docente en nuestra programación y si cumplen sus funciones principales. Como se comentó en el apartado del feedback y la comunicación, al igual que un exceso de información o feedback por parte del profesor puede incluso dificultar o interferir en el aprendizaje de los alumnos, un exceso de materiales, recursos utilizados o elementos dentro de una actividad puede resultar contraproducente para el aprendizaje de los alumnos.

10. ENSEÑANZAS TRANSVERSALES

10.1 Tratamiento de los elementos transversales del currículo

En el Artículo 10 del Decreto 48/2015, se indican aquellos elementos transversales del currículo de la ESO. Estos elementos no pertenecen al área de EF, sino que deben ser tratados de manera más global durante el curso escolar y abarcando todas las áreas del centro.

La asignatura de EF tiene un gran papel en el desarrollo de esta transversalidad, ya que las propias características de los contenidos, la forma de desarrollar las actividades y la practicidad de las mismas, hacen que se desarrolle de forma continua. Temas como la igualdad y respeto por los demás compañeros o la práctica deportiva y su relación con la salud, están presentes implícitamente en nuestra materia. Desde nuestra programación se tratan especialmente algunos elementos como el desarrollo en los alumnos de valores de igualdad entre hombres y mujeres y la no discriminación por razones de condición personal o social o el desarrollo y mejora de la expresión oral, comunicación audiovisual o uso de las tecnologías de la información. Pero, sin duda, acorde a los principios de la programación, el elemento más importante es la promoción de la práctica diaria de actividad física en las clases y el desarrollo adecuado de los alumnos, especialmente su autonomía, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

Por ello, este último elemento señalado, junto con los valores de igualdad de género y social, aparecen a lo largo de todo el curso escolar y todas las U.D elaboradas.

10.2 Interdisciplinariedad

La programación por competencias se podría expresar en conjunto con un enfoque de la educación de carácter globalizador. Tratar de unir actitudes, valores y conocimientos de las distintas áreas para favorecer el desarrollo integral de los alumnos es un objetivo de este tipo de enfoque (Castañer, 1998). Podríamos considerar entonces la interdisciplinariedad como formas de llevar la programación a este enfoque. Además, el carácter colaborativo entre los docentes favorece una mejora de la práctica educativa y el desarrollo profesional del profesorado (López Pastor, 2005)

Sin embargo, el trabajo interdisciplinar presenta algunas dificultades, una de ellas es la disposición de los demás profesores a realizar un trabajo conjunto, de forma coordinada

y cooperativa, y suponiendo una gran implicación de los mismos y una comunicación y trabajo continuo de las partes implicadas, por lo que mantener estos aspectos durante tanto tiempo no es sencillo. Por ello, en esta programación, estudiando el contexto del profesorado, resulta difícil establecer un trabajo interdisciplinar más profundo. Dada la buena comunicación y relación con la profesora de Primera Lengua Extranjera: Inglés, y su disposición activa para participar en una actividad de carácter interdisciplinar en coordinación con la asignatura de E.F, se ha optado por realizar esta propuesta interdisciplinar en conjunto.

Desde nuestra materia, en la U.D 6: El fútbol más allá de la televisión, se realizará una serie de actividades alternativas y juegos pertenecientes a variantes inventadas en países extranjeros. Aprovecharemos este hecho para que los alumnos realicen una búsqueda de información en Internet para buscar un juego alternativo a un deporte clásico, pudiendo ser desde una actividad más concreta a un deporte alternativo, procedente de países de habla inglesa. Por parte de la profesora de inglés, se trabajarán los contenidos pertenecientes al Bloque 4: Producción de textos escritos: producción e interacción. La actividad consistirá en realizar una pequeña presentación escrita en inglés, en modo de reacción, del juego o actividad analizada, explicando brevemente los aspectos más importantes del mismo, incluyendo imágenes y una opinión personal de los alumnos del aspecto que más le haya gustado del deporte.

De esta forma, los contenidos trabajados en la materia de Primera Lengua Extranjera, de inglés pertenecerán al apartado de estrategias de producción y funciones comunicativas:

- Movilizar y coordinar las propias competencias generales y comunicativas con el fin de realizar eficazmente la tarea (reparar qué se sabe sobre el tema, qué se puede o se quiere decir, etc.).
- Expresar el mensaje con claridad, coherencia, estructurándolo adecuadamente y ajustándose, en su caso, a los modelos y fórmulas de cada tipo de texto.
- Expresión del conocimiento, la certeza, la duda y la conjetura

11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La tendencia de la Educación en la atención a la diversidad debe ser la de ser un proceso individualizado, acercando los contenidos y el aprendizaje a las necesidades y capacidades de cada alumno. Esto supone ofrecer alternativas de aprendizaje en función de las características individuales de los alumnos: características físicas, características psicológicas, sociales y cognitivas.

Si concretamos un poco más estas ideas, los alumnos pueden presentar no sólo diferentes características, sino diferencia en sus propias ideas e intereses, diferentes ritmos de aprendizaje, distintas motivaciones de aprendizaje, diferencias en sus propias actitudes y experiencias o también diferencias en cuanto a la cultura, costumbres y lengua (Arnaiz y de Haro, 1997). Es por ello, que la atención a la diversidad es la necesidad de darle respuesta a cada una de las peculiaridades que pueden presentar nuestros alumnos.

Por tanto, es necesario que se dote al alumno de los medios necesarios para poder alcanzar su nivel de desarrollo máximo en los distintos ámbitos de la Educación y los objetivos establecidos en los distintos niveles, tal y como se indica en el Artículo 71 de Equidad en la Educación de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación. Para ello, se deben realizar las adaptaciones necesarias para alcanzar los objetivos y competencias de cada etapa, por lo que “*se establecerán las medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso*”, indicado en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en función a la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), en referencia a la ley mencionada anteriormente.

Una vez contextualizado el concepto de atención a la diversidad, y matizado la visión de este concepto desde esta programación, se ha analizado el grupo clase al que va dirigido y sus características psicoevolutivas mediante el informe presentado por el equipo pedagógico del centro. Las modificaciones y medidas ordinarias necesarias para los alumnos de nuestro grupo no afectan a los elementos básicos del currículo, es decir, son ajustes más referentes a las propias actividades, los recursos que se utilizan, la metodología de enseñanza o la organización del alumnado (Ureña 1999, cit. por González & Campos, 2014). A continuación, se desarrollarán las medidas ordinarias para los alumnos de nuestro grupo, en base a las establecidas por estos autores:

- Adaptación de tiempos y espacios, recursos didácticos, agrupación del alumnado y establecer ayudas en función del nivel de cada alumno.

La atención a la diversidad no va exclusivamente dirigida a los alumnos que presentan necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE), sino que es importante individualizar el proceso de enseñanza aprendizaje para todos los alumnos. En referencia a esto, la adaptación de tiempos y espacios es una medida necesaria y que estará muy presente en nuestra programación. Podemos hacer referencia directamente a las U.D 3 y 5, en la que se llevarán a cabo adaptaciones en los tiempos de la tarea en función a la valoración inicial desarrollada en la U.D 0 por los propios alumnos, individualizando los niveles de condición física de cada uno de ellos y proponiendo así objetivos adaptados y realistas, por ejemplo, unos alumnos podrán recorrer la misma distancia que otros compañeros en mayor tiempo en algunas actividades.

Por otro lado, otro aspecto fundamental es la organización de los alumnos dentro de las sesiones de EF. En este caso, en referencia a los 3 alumnos musulmanes que presentan algunas dificultades de relación con los demás compañeros, será importante realizar divisiones entre ellos por distintos grupos, y fomentar la relación social y la comunicación con otros compañeros. Debemos de tener en cuenta que los tres se encuentran en el programa de mejora del aprendizaje y del rendimiento de 2º ESO (PMAR), y que ninguno de los tres presenta dificultades con el idioma, ni en la lectura ni en la expresión del mismo. El objetivo es conseguir de forma progresiva una inclusión total de estos alumnos en el grupo clase. A modo de ejemplo, podemos indicar que las características de la U.D 6 y sus actividades nos permitirán distribuir a los alumnos en distintos grupos o hacer cambios espontáneos, ya que en algunas sesiones se presentan actividades o juegos cooperativos que favorecen la relación y la mejora de la comunicación de estos alumnos con sus compañeros.

En cuanto al alumno con TDAH, aunque más adelante se especificarán una serie de adaptaciones, hemos de decir que dentro de la organización de los alumnos también hay que tener en cuenta que se podrán realizar cambios espontáneos de grupos, para tratar de agruparlo con alumnos que favorezcan la atención, que no tengan tendencia a la distracción y que sean capaces de ayudarlo o favorecer la preparación a las tareas del mismo. Además, se prestará atención para situar al alumno o el mismo docente cercano a

él, para favorecer una mayor atención del mismo y evitar la agrupación con otros alumnos que puedan distraerlo o hacer que pierda la atención total de la actividad.

Por último, en referencia a las ayudas en función del nivel del alumnado, los alumnos con un mayor nivel de desarrollo motor y de habilidades motrices podrán desempeñar roles de ayudantes dentro de sus grupos, por lo que será bueno identificarlos, entrando en juego también nuestro alumno de alto rendimiento. En diversas actividades, las funciones que desempeñarán serán las de guiar y ayudar a compañeros de su grupo que presentan más dificultades en la adquisición de ciertas habilidades o aprendizajes. Estas medidas van en conjunto con la mencionadas anteriormente relativas a la organización de grupo.

- Fomento del conocimiento del resultado a través del feedback y utilización de los distintos canales de comunicación del mensaje

Como se comentó en el apartado de metodología, esta programación da una especial importancia a la comunicación del profesor, al feedback que se realiza y a la forma de comunicar y transmitir el mensaje deseado. Para las medidas de atención a la diversidad, se utilizarán feedback continuo en muchas de las tareas y ayudas visuales y materiales para la realización de muchas de ellas. En las U.D más referentes a la condición física (U.D 1, 2, 3 y 5) será muy importante individualizar ese feedback y reforzar positivamente los resultados de cada alumno para atender a los distintos niveles de desarrollo motor y de condición física de cada uno. Si no se realiza de la forma correcta podemos producir un déficit de desarrollo en algunos aspectos motores, físicos o cognitivos en aquellos alumnos que más dificultades presenten, o incluso provocar un estancamiento de aquellos que presenten mayores niveles de aprendizaje.

Para la comunicación del mensaje, también se utilizan medios materiales para facilitar el aprendizaje y favorecer la atención de los alumnos. En forma de ejemplo, en la U.D 4, en la que se trabajan contenidos de acrosport, se ofrece una ficha de pirámides que van “en forma de reto” desde la más simple a las más compleja, indicando nº de alumnos y ayudas necesarias. Esta información gráfica puede ser de gran ayuda para los alumnos que tengan más dificultades en recordar ciertas posiciones, o las ayudas necesarias en función de la pirámide.

Por otro lado, también se presentan medios audiovisuales, como es el caso de la U.D 6, en la que se visualizan mediante un proyector algunos de los juegos tradicionales y

adaptados al deporte del fútbol. Ya que algunos de estos juegos pueden presentar una gran cantidad de conceptos y normas nuevos, el hecho de que los alumnos visualicen en forma de vídeo la actividad, favorece el conocimiento del reglamento y organización de la actividad en aquellos alumnos que suelen prestar menos atención a las explicaciones del profesor. En este caso también se presenta como un elemento para favorecer la atención del alumno con TDAH, como alternativa a una única explicación teórica que pueda resultar monótona y favorezca la distracción del mismo.

- Refuerzo permanente de los logros obtenidos por los alumnos. Economía de fichas para el alumno con TDAH

Esta medida se presenta como una estrategia imprescindible para favorecer el desarrollo en especial de los alumnos con más dificultades en el aprendizaje motor y el desarrollo de las capacidades físicas o habilidades específicas de algún deporte. Tiene gran relación con el refuerzo positivo y el feedback del que hablábamos en un apartado anterior.

En este caso, además del refuerzo positivo, siguiendo la propuesta de Montoya & Herrera (2014) para los alumnos con TDAH, se ha optado por la estrategia de la economía de fichas con nuestro alumno. Este método nos permite trabajar las conductas del alumno mediante una serie de puntos que se establecen previamente con él en función a si logra o no las conductas deseadas. En este caso se puede ofrecer una serie de premios o recompensas si el alumno llega una cantidad de puntos. Un ejemplo de esta economía de fichas se realiza en las U.D 2 que trabaja habilidades gimnásticas y acrobáticas o en la U.D 8 de contenidos de escalada y trepa. En ambas es necesaria una mayor atención de los alumnos en las explicaciones de seguridad relativas a las actividades, y en lo que nuestro alumno puede presentar más inatención u omisión de algunas obligaciones como la figura de las ayudas. En el caso de la U.D 2, se ha establecido que si el alumno consigue 5 puntos por la conducta deseada podrá realizar un cambio de grupo en los juegos y actividades más competitivas que se presentan en las siguientes U.D. 5 y 6.

- Trabajo coordinado con el profesor tutor, los demás profesores y equipo pedagógico

Por último, y a nivel más general, es necesario remarcar que se tratará de establecer una serie de reuniones o charlas periódicas con el tutor del grupo clase, para conocer en todo momento la situación de cada uno de los alumnos. Se prestará especial atención a los tres

alumnos musulmanes y su relación con los demás compañeros en otras materias, para comprobar de qué manera evoluciona su relación y con los demás. En el caso del alumno de alto rendimiento, también se pedirá al tutor información acerca de aquellos periodos en los que este alumno presenta una mayor carga en la cantidad de entrenamientos que realiza o las concentraciones de su equipo, ya que en años anteriores se ha visto que influye en su rendimiento escolar en determinadas ocasiones y en su nivel de atención en clase.

También se establecerá una comunicación continua con el tutor, profesores de otras materias y equipo pedagógico en la evolución escolar del alumno con TDAH, ya que muchas veces el cambio en la dosis de medicación o de ciertos tratamientos puede suponer cambios bruscos en su hiperactividad, la falta de autocontrol y la desatención.

Finalmente, la comunicación continua con el tutor también servirá para informar al docente de la situación de cada alumno, de los grupos de alumnos o cambios en los mismos que a veces se producen y el rendimiento escolar individual. De esta forma, individualizar el proceso de enseñanza y atender a la diversidad presenta en el grupo será mucho más sencillo, mejorando la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como medidas a parte de las establecidas anteriormente en, también se realizan las adaptaciones a los alumnos lesionados, sin ropa deportiva o que no realizan la sesión práctica. En el caso de los primeros se realizará una ficha práctica de la sesión indicando las partes de la misma y algunos aspectos para aportar ideas nuevas. Aquellos alumnos que no lleven ropa deportiva podrán desempeñar algunos roles de ayuda u observadores en ciertas U.D, en el caso de otras que no se les pueda asignar funciones específicas, deberán rellenar la misma ficha que los alumnos lesionados.

12. EVALUACIÓN

12.1 Tipos e instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

La evaluación y la forma de realizarla es un elemento clave e imprescindibles en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, por tanto, de cualquier programación. Habiendo defendido e indicado los principios pedagógicos por los que se rige la presente programación y los objetivos que se persiguen, las formas de evaluar seleccionadas irán acordes a los mismos. Por ello, se intenta dar un mayor protagonismo a los alumnos en la evaluación, avanzando hacia una evaluación más democrática y participativa.

Se ha optado por darle una mayor relevancia a métodos como la coevaluación y autoevaluación por parte del alumnado. Dado el contexto del centro y analizando propuestas de evaluación anteriores del centro, estos tipos de evaluación seleccionados conllevan una innovación educativa que puede resultar en efectos positivos y de mejora del aprendizaje. Tal y como indican Pastor et al., (2005), estos métodos de evaluación tratan de avanzar a una evaluación más democrática, que requiere dar más responsabilidades al alumnado, favoreciendo su implicación. Por tanto, esto incluye los procesos de evaluación y calificación, acercándonos a una concepción del aprendizaje como responsabilidad compartida.

Para la selección de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que marca el Decreto 48/2015, se ha elaborado una tabla que indica estos elementos junto con los tipos de evaluación e instrumentos correspondientes para cada U.D y se ha añadido al **Anexo 3. Procesos de Evaluación**, en concreto al **Anexo 3.1** correspondiente a la tabla elaborada. Por otra parte, se han seleccionado los instrumentos de evaluación acordes a estos tipos de evaluación y a las competencias y objetivos que se persiguen en cada una de las U.D. Los instrumentos seleccionados forman parte de los expuestos por González & Campos (2014), y van desde distintas fichas de evaluación, coevaluación, diario del profesor... En el **Anexo 3.2** se muestran algunos ejemplos de los instrumentos de evaluación utilizados en algunas U.D.

12.2 Criterios de calificación

A continuación, se exponen los criterios de calificación establecidos en función a los diferentes procesos de evaluación seleccionados y acorde a los objetivos que se marcan en la programación. Algunos aspectos referentes a la pérdida de evaluación continua o notas mínimas necesarias para hacer media en la calificación de los alumnos hacen referencia al segundo nivel de concreción, ya que vienen marcados por el Departamento de EF, cumpliendo las normas y los principios establecidos por el mismo. Todos los criterios que se nombran a continuación son de obligado cumplimiento por parte del alumnado para superar cada uno de los trimestres el curso escolar:

- Cumplimiento de la asistencia a clase del 80%, y debiendo justificar debidamente las faltas. La no justificación de más de 4 faltas supone la pérdida de evaluación continua del alumno.
- Realización y entrega en tiempo y en forma de aquellas tareas para los alumnos que no realicen las sesiones prácticas por motivos de lesión, enfermedad, ropa deportiva y otros.
- Desarrollo del comportamiento y actitudes adecuadas del alumnado en la colaboración y ayuda al profesor, hábitos saludables, implicación activa y respeto por los demás compañeros durante el desarrollo de las sesiones prácticas.
- La realización de las pruebas teóricas y prácticas establecidas por el profesor y de los distintos métodos de evaluación en los que el alumnado se ve implicado. Participación activa en las evaluaciones mencionadas, independientemente de que el alumno haya participado o no en la sesión práctica (alumnos lesionados o sin ropa deportiva).
- Cumplimiento de las normas establecidas por el centro y el Departamento de EF para la realización de actividades en las instalaciones deportivas del centro, mostrando respeto por las mismas en las sesiones de EF. Deberá mostrarse un buen comportamiento en el traslado puntual desde el centro a otras instalaciones deportivas o espacios de práctica, respetando a los demás usuarios y las normas de circulación.

Una vez marcados los criterios mínimos necesarios para la superación de cada unidad y cada trimestre, se establecen los porcentajes correspondientes a los distintos elementos e instrumentos de evaluación:

- Evaluaciones realizadas por el docente y/o alumnado → 70%. Todas aquellas evaluaciones de las U.D realizadas durante el trimestre mediante los instrumentos y tipos de evaluación seleccionados (heteroevaluación, coevaluación, autoevaluación...)
- Comportamiento, actitudes y hábitos saludables → 30%. Dentro de este porcentaje se engloban todos los comportamientos observados por el profesor o recogidos en el diario del mismo. La participación activa del alumnado y las actitudes desarrolladas durante las sesiones.

Para la superación de la asignatura al final del curso escolar en el primer ciclo de la ESO será necesario superar una calificación de 3 sobre 10 dentro de la parte de evaluación correspondientes a las distintas pruebas y evaluaciones realizadas por el profesor y alumnado. Una nota inferior a la indicada supondrá la pérdida de evaluación continua de la asignatura, debiendo realizar la evaluación extraordinaria que constará de las siguientes pruebas:

- Prueba teórico-práctica → 50%. Examen tipo test y supuestos prácticos
- Prueba práctica → 50%. Prueba de aptitudes prácticas

La calificación final de la asignatura corresponderá a la media aritmética realizada entre los tres trimestres o la calificación obtenida en la prueba extraordinaria, debiendo superar ésta la calificación de 5 sobre 10.

12.3 Medidas de recuperación

Para aquellos alumnos que tengan la necesidad de recuperar algún trimestre, se ofrecerá la posibilidad de recuperarlo a final del mismo. Se realizará una prueba que constará de preguntas tipos test y de algunos supuestos prácticos. En el caso de que el alumno haya suspendido por la parte práctica, se ofrecerán una serie de propuestas prácticas a realizar para recuperar esa parte. Si el alumno recuperase esa nota, sólo podría optar a una nota final de 5, una medida concretada por el segundo nivel curricular.

Por otro lado, como medida de recuperación final de la asignatura para aquellos alumnos que no opten por evaluación continua, se realizara una prueba teórica que constará de 40 preguntas tipo test (supondrá el 50% de la nota final) y una prueba práctica con una serie de adaptaciones y actividades en base a lo trabajado por los demás alumnos durante el

curso escolar (el otro 50% de la nota final). Para aquellos casos en los que un alumno por algún motivo justificado no pueda realizar las sesiones prácticas, pero asiste y participa en la evaluación continua, se le guardará la nota equivalente a las fichas que haya ido realizando (suponiendo esta parte el 60%) y realizará una prueba teórica junto con supuestos prácticos (el otro 40% de la calificación).

12.4 Evaluación de la programación y de la práctica docente

Por último, al igual que en apartados anteriores, se quiere hacer al alumno más protagonista de la evaluación, y para cualquier programación es necesaria una evaluación del propio proceso de enseñanza del docente. Esto supondrá una forma de tener información por parte de los alumnos, de sus intereses, de la satisfacción por los contenidos y la consecución de objetivos y competencias.

En este caso, se realizará una heteroevaluación por parte del alumnado mediante un cuestionario que deberán rellenar los alumnos a final del curso escolar. Además, el propio docente realizará una autoevaluación mediante una ficha de ítems, para poder tener una comparación de las sensaciones recogidas de los alumnos y del propio profesor. Este proceso supondrá una ayuda para la mejora del proceso de enseñanza y de la calidad educativa de programaciones futuras.

13. INNOVACIÓN EDUCATIVA

El concepto de innovación educativa puede entenderse como un conjunto de conceptos, ideas, procesos y/o estrategias por los que trata de introducir cambios en las prácticas educativas de la propia asignatura y del centro, es decir, nuevas formas de trabajo a nivel particular o de centro (Cañal, 2005; Del Valle, García y De la Vega, 2007).

Tal y como se indicó en un principio, una de las formas principales de innovar en la esta programación, atendiendo siempre al contexto previo de la asignatura en años anteriores, es la implicación del alumnado en el proceso de evaluación. El objetivo es dejar atrás las formas de evaluar de carácter más tradicional que se han ido llevando a cabo en los últimos años en el centro, y dirigir la programación hacia un proceso más democrático, que aumentará la calidad del aprendizaje de los alumnos. Por ello, se han introducido la autoevaluación y coevaluación como tipos de evaluación prevalentes, sin dejar atrás la heteroevaluación del profesor o de los propios alumnos.

Por otro lado, se ha tratado de realizar una innovación educativa a nivel de las estrategias y materiales utilizados para la creación y realización de actividades y para la formación de grupos. Concretamente se ha optado por el desarrollo de la competencia digital mediante la utilización de aplicaciones móviles. En este caso se utilizará una aplicación móvil gratuita llamada *Fitify* (ver [Anexo 4.1](#)), en concreto, la sección de “Yoga & flexibilidad” para que los alumnos consulten y elijan de forma grupal y autónoma y desde la U.D 1 en delante, aquellos ejercicios de movilidad y vuelta a la calma que se adecúen a la sesión realizada. Se utilizará para desarrollar la autonomía de los alumnos en la práctica y creación de partes específicas de las sesiones de EF. Además, para la creación de grupos en aquellas actividades grupales y de carácter más competitivo, el profesor utilizará la aplicación *TeamShake* (ver [Anexo 4.2](#)) para realizar la formación de grupos en forma de sorteo y de forma más cercana a los alumnos. Estos elementos pueden suponer una mayor atracción de los alumnos por estas actividades, aumentando la motivación por la realización de la tarea y agregándole un carácter lúdico y distinto a la formación de grupos.

14. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Durante la presente programación se realizarán una serie de actividades extraescolares y complementarias acordes a los objetivos y coherentes con la filosofía del Proyecto Educativo de Centro. Además, estas actividades se integran perfectamente dentro de la programación y sus actividades educativas, fomentando en este caso una mayor participación del alumnado.

En cuanto a las actividades extraescolares, el centro cuenta desde hace dos años con la participación de la Federación Madrileña de Voleibol dentro de las mismas. En horario de tarde y dos horas a la semana, se imparten en el centro clases de voleibol dirigidas a todos los cursos. Por ello, se mantendrá este acuerdo para tener esta actividad como forma de ocio y de práctica deportiva para los alumnos. Por otro lado, al igual que en muchos años anteriores, se realizará en febrero un viaje a Sierra Nevada, incluyendo éste 2 días de ski/snowboard más alojamiento y desayuno en un albergue juvenil. Gracias a un profesor de otra materia apasionado del ski y a los años que se lleva realizando, la actividad se realiza por un precio muy económico. Para toda actividad será obligatorio entregar las debidas autorizaciones en tiempo y cumplir el reglamento del centro.

Por último, durante el curso escolar se llevarán a cabo dos actividades complementarias que se realizarán en horario escolar. La primera es la celebración de unas jornadas deportivas en el segundo cuatrimestre, destinadas a fomentar la práctica concreta de deportes como tenis y vóley-playa en el complejo deportivo El Juncal. Esta actividad proporciona a los alumnos la oportunidad de practicar durante el horario escolar algunas actividades que en el centro han tenido que ser adaptadas en cuanto a espacio e incluso reglamento. Se llevará a cabo durante un día lectivo completo en jornada escolar y será de coste gratuito gracias al ofrecimiento de las instalaciones por parte del complejo. Como complemento a la programación para cumplir sus objetivos principales y fomento de hábitos de vida saludables y práctica diaria de actividad física, se realizará durante todo el curso escolar una competición deportiva en horario de primer recreo. Los deportes seleccionados son el tenis de mesa para el primer cuatrimestre, el voleibol para el segundo y un juego alternativo de pelota para el tercero. Además, habrá alumnos que realicen funciones de jueces y árbitros, encargándose de la puntuación y clasificación de los mismos. La participación activa en dichas actividades contará de forma positiva para la evaluación en EF.

15. CONCLUSIÓN

La presente programación ha sido elaborada con la principal idea de hacer más protagonistas de su aprendizaje a los alumnos del IES Cardenal Cisneros y de mejorar la calidad del proceso de enseñanza. Para ello se han establecido unos principios pedagógicos acordes a los objetivos principales de la programación.

Se ha tenido en cuenta siempre que la planificación de una programación de aula es un proceso abierto y flexible, que debe atender no sólo al contexto del centro o del grupo clase, sino de las situaciones de los alumnos, el aprendizaje previo de los mismos y sus intereses y motivaciones por la asignatura y por sus propios objetivos escolares. Por ello, se ha tratado, en la medida de lo posible, adecuar la metodología, recursos, actividades y evaluaciones al estudio previo realizado del grupo y del centro, y la experiencia basada en la realización de un periodo de prácticas con el mismo.

Mediante esta programación también se intenta transmitir uno de los objetivos más importantes de un docente de educación física: educar en movimiento. Las unidades elaboradas y la metodología de enseñanza pretenden desarrollar y formar alumnos con una buena base de habilidades básicas de movimiento y capacidades físicas, de forma que sean capaces de realizar desde actividades físico-deportivas hasta actividades del día a día de una forma más eficiente, segura y que les ayude a llevar una vida más saludable. Enlazando con esta última afirmación, también se ha querido transmitir el valor de la Educación Física en la sociedad actual. Poniendo en contexto los problemas de la sociedad actual, concretamente en los niños y niñas en etapas de desarrollo, se ha establecido como uno de los objetivos principales el fomentar la práctica de actividad física diaria, la adquisición de hábitos saludables y crear adherencia en los alumnos por la práctica deportiva.

Todos los profesionales de la actividad física y del deporte, y especialmente los docentes de EF tenemos un papel fundamental en asegurar las bases saludables para las generaciones futuras y crear una sociedad más consciente de los beneficios de la actividad física en la salud general de la población y en la economía del país, algo que se ha tratado de reflejar especialmente en esta programación.

16. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arnáiz, P. y Haro, de R. (1997). Educación Intercultural y atención a la diversidad. En F. Salinas y M. Moreno (Coor) *Semejanzas, Diferencias e Intervención Educativa* (pp. 141-148). Madrid: CSI-CSIF.
- Castañer, M. (1998). *La interdisciplinariedad en la Educación secundaria obligatoria: propuestas teórico-prácticas* (Vol. 109). Inde.
- *DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.* (BOCM núm. 118, de 20 de mayo).
- Delgado Noguera, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. *Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE de la Universidad de Granada.
- Delgado Noguera, M. A. (1996). Aplicaciones de los Estilos de Enseñanza en la Educación Primaria. C. Romero (comps.), *Estrategias Metodológicas para el Aprendizaje de los Contenidos de Educación Física Escolar*, 73-86.
- Díaz, J. (1996). Los recursos y materiales didácticos en Educación Física. *Apunts: Educación física y deportes*, 43, 42-52.
- Foro-ciudad (2019). *Demografía de Alcalá de Henares (Madrid)*. Recuperado de: <https://www.foro-ciudad.com/madrid/alcala-de-henares/habitantes.html>
- Gasol Foundation (2019). Informe Estudio Pasos 2019. *Sant Boi de Llobregat: Barcelona, España*.
- González Rivera, M.D. & Campos Izquierdo, A. (2014). *Intervención docente en la educación física secundaria y en el deporte escolar*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). Relación del tipo de feed-back del docente con la percepción de autonomía del alumnado en clases de educación física. *Infancia y aprendizaje*, 35(1), 87-98.

- Instituto Nacional de Estadística (2017). *Atlas de Distribución de Renta de los Hogares, Unidades territoriales, Renta media por hogar, Alcalá de Henares*. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=31097#!tabs-grafico>

- Lazarraga, P. C. Efecto del foco atencional sobre el aprendizaje de las habilidades deportivas individuales (Effect of attentional focus on the learning of individual sports skills). *Retos*, 36(36), 561-566.

- *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE núm. 106, de 4 de mayo)*.

- *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE núm. 295, de 10 de diciembre)*

- Montoya Sánchez, E., & Herrera Gutiérrez, E. (2014). Manifestaciones del TDAH en la etapa de educación infantil y cómo afrontarlas. *Navarro, J.; Gracia, M^a. D.; Lineros, R. y Soto, FJ (Coords.). Claves para una educación diversa*.

- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M.G. Wade y H.T.A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: aspect of coordination and control* (pp. 341-360). Nijhoff: Dordrecht.

- Pastor, V. M. L., Herranz, C. R., Gómez, Á. H., Dimas, A. M. C., Sánchez, B. H., García, B. S., ... & Plaza, J. E. (2016). Veinte años de formación permanente del profesorado, investigación-acción y programación por dominios de acción motriz. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 270-279.

- Pastor, V. M. L., Pascual, M. G., & Martín, J. J. B. (2005). La participación del alumnado en la evaluación: la autoevaluación, la coevaluación y la evaluación compartida. *Rev. Tándem Didáctica Educ. Fís*, 17, 21-37.

- Pere Molina, J., Devís Devís, J., & Peiró, C. (2008). Materiales curriculares: clasificación y uso en educación física. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 2008,(33): 183-197.

- *Proyecto Educativo de Centro del IES Cardenal Cisneros* (2019). Recuperado de: <https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/d95dfd86-20b4-4fcc-a997->

[f3e3d0210f61/PROYECTO%20EDUCATIVO%20DEL%20%20CENTRO.pdf?t=1581157029776](https://www.mec.es/boe/1997/01/03/157029776.htm)

- Pueyo, P., & Vega, A.C.P. (2007b). Capacidades del alumnado de la ESO para una Educación Física Integral en la LOE: Características psicopedagógicas del adolescente. *Revista Digital de Buenos Aires*, 12.
- *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE núm. 3, de 3 de enero de 2015).*
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. *Gymnos, Madrid*.
- Viciano Ramírez, J., & Delgado Noguera, M. A. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 56, 17-24.
- Viciano, J., Cervelló, E., Ramírez, J., San-Matías, J. & Requena, B., (2003). Influencia del feedback positivo y negativo en alumnos de secundaria sobre el clima ego-tarea percibido, la valoración de la ef y la preferencia en la complejidad de las tareas de clase. *European Journal of human movement*, (10), 99-116.
- Zapatero, J. A., González, M. D., & Campos, A. (2018). De las competencias básicas a las competencias clave: conceptualización desde la Educación Física. *Curriculum: Revista de Teoría, Investigación y Práctica Educativa*, (31), 77-95.

ANEXOS

Anexo 1. Desarrollo de las UD

En este anexo se muestran las tablas correspondientes al desarrollo de las UD elaboradas:

Tabla 8. Desarrollo de la U.D 0: Aprendiendo a valorar nuestra condición física

UNIDAD DIDÁCTICA 0: Aprendiendo a valorar nuestra condición física		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
1er Trimestre: 12 - 26 septiembre + día 25 octubre	6	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Presentar la asignatura, los aspectos referentes a contenidos, objetivos y evaluación y realizar juegos de desinhibición y presentación de los alumnos - Concienciar a los alumnos de la importancia de la valoración para el desarrollo del resto del curso escolar - Analizar y comprender los tests que existen para la evaluación de la condición física y de las habilidades motrices - Conocer los niveles saludables de la condición física según las características individuales - Mejorar el autoconocimiento del propio cuerpo y su funcionamiento mediante los tests de valoración - Analizar los resultados de una evaluación física para la realización de actividades físico-deportivas - Facilitar y mejorar las relaciones con los demás respetando las condiciones personales individuales - Desarrollar los conocimientos necesarios en los alumnos para crear programas de activación, respetar la progresión de esfuerzos y en contexto a la actividad a realizar 		
Contenidos		
<p>Bloque 6: Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles y condiciones de práctica. - Los niveles saludables en los factores de la condición física. La valoración funcional. - Progresividad de los esfuerzos: desde el calentamiento hasta la actividad principal. Actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal. <p>Bloque 8: Condición física y valoración personal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración y características de las capacidades físicas básicas y los patrones básicos de movimiento. 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo - Inductivo	Mixta: Global polarizando atención, Analítica secuencial y progresiva	E. individuales y participativos: - Trabajo por grupos - Enseñanza modulada - Grupos reducidos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Aula de clase teórica - Gimnasio 	<ul style="list-style-type: none"> - Profesor de EF - 23 alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Piezas de puzzle de suelo acolchadas - Conos - Cuerdas - Fichas de valoración
Organización de las actividades		
Trabajo individual, por parejas y grupos pequeños		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: la formación de grupos la realiza el profesor, atendiendo a los compañeros que más relación tienen con estos alumnos para fomentar la comunicación con los mismos. Cuando se establecen líderes de grupos, se asigna a estos alumnos (atendiendo siempre al contexto de la actividad) esa función para fomentar la comunicación. - Alumnos con dificultades motrices: en este caso existen una serie de variantes en algunos tests para aquellos alumnos que presenten dificultades, aunque hay algunos que no presentan variación 		

<ul style="list-style-type: none"> - Alumno con TDAH: Feedback sobre las valoraciones de la condición física más continuos. Asignación de responsabilidades en función de líder o capitán en algunas actividades. Ubicación del alumno o grupo del alumno cercana siempre al profesor y formación de grupos heterogéneos. - Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: cumplirán funciones de “profesor” ayudando a dar feedback sobre las valoraciones a los compañeros en aquellas sesiones en las que puedan realizarlo. Ficha de sesión práctica para cuando no puedan cumplir función específica.
Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación (por parte del alumnado): ficha de ítems para el alumnado - Heteroevaluación (por parte del docente): rúbrica de evaluación. Evaluación de la propuesta por grupos de un calentamiento en función a una actividad concreta establecida por el profesor

Tabla 9. Desarrollo de la U.D 1: La fuerza como base

UNIDAD DIDÁCTICA 1: La fuerza como base		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
1er Trimestre: 27 septiembre - 24 octubre	8	CMCT, AA, SIEE
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer aspectos básicos sobre el entrenamiento de fuerza y sus variables contextualizado al desarrollo de los alumnos - Conocer y asimilar las ventajas del entrenamiento de fuerza para la vida diaria y la prevención de lesiones y patologías - Relacionar los resultados obtenidos en la valoración/evaluación con la creación de actividades y entrenamientos de fuerza - Practicar un programa de entrenamiento de fuerza basado en la valoración propia inicial - Conocer alternativas lúdicas y circuitos que trabajan la fuerza 		
Contenidos		
<p>Bloque 6: Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas. - Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles y condiciones de práctica. <p>Bloque 8: Condición física y valoración personal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico general. Desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante actividades físico-deportivas: circuitos, juegos y retos. - La fuerza como capacidad física básica imprescindible y su relación con la prevención de lesiones y enfermedades, mejora de los niveles de salud y mejora de la condición física para los deportes y la vida personal. 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo - Inductivo	Mixta: Global polarizando atención y situación real Analítica pura y progresiva	E. tradicionales, individuales y participativos: - Mando directo y asignación de tareas - Trabajo por grupos - Enseñanza recíproca
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio 	<ul style="list-style-type: none"> - Profesor de EF - 23 alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Piezas de puzzle de suelo acolchadas - Conos - Cuerdas - Fichas de valoración - Balones medicinales - Picas
Organización de las actividades		
Trabajo individual, por parejas y grupos pequeños		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		

Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares	
-	Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: formación de grupos heterogéneos en las actividades grupales de carácter lúdico y competitivo
-	Alumnos con dificultades motrices: adaptación en los propios ejercicios en función del nivel individual de los alumnos, se fomenta la creación de adaptaciones en algunos ejercicios para realizar la actividad
-	Alumno con TDAH: función de ayudante para aquellas sesiones en las que se trabajan en circuitos y postas. Ayuda para el montaje de circuitos, disposición del material y recogida del mismo.
-	Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: en este caso realizan una ficha de sesión práctica, indicando las partes de la sesión y una serie de propuestas de actividades alternativas a las que se trabajan.
Evaluación	
-	Coevaluación (entre el alumnado): Ficha de observación por grupos
-	Heteroevaluación (por parte del docente): lista de control (relación de resultados de valoración con los ejercicios propuestos y actitudes)

Tabla 10. Desarrollo de la U.D 2: Ejes y giros

UNIDAD DIDÁCTICA 2: Ejes y giros		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
1er Trimestre: 7 – 22 noviembre	6	CL, CD, SIEE, CEC
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos básicos de la ejecución de saltos, giros, equilibrios y volteos y las ayudas en la realización de las mismas - Experimentar las habilidades gimnásticas y acrobáticas en un entorno seguro - Fomentar la importancia de las ayudas en estas actividades para la seguridad de la misma - Desarrollar las capacidades motrices de coordinación dinámica, el equilibrio y la agilidad. - Crear transiciones para la realización de figuras en el acrosport mediante habilidades gimnásticas y acrobáticas - Conocer las posibilidades que nos ofrecen las tecnologías para observar y mejorar habilidades específicas 		
Contenidos		
<p>Bloque 1: Actividades individuales en medio estable: habilidades gimnásticas y acrobáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos, giros, equilibrios y volteos: Ajuste de las habilidades a nuestro modelo técnico en función de nuestras características físicas individuales - Aspectos de prevención en la sesión de habilidades gimnásticas y acrobáticas. Adaptación del calentamiento e introducción de la parte específica. La importancia de los ayudantes y de ajustar nuestras habilidades. - Descripción de los movimientos y transiciones. El papel de las capacidades motrices en la realización de estas habilidades. 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Inductivo	Mixta: Global modificando la situación real Analítica secuencial	E. tradicionales, participativos y socializadores: - Asignación de tareas - Trabajo por grupos - Cooperativos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Piezas de puzzle de suelo acolchadas - Colchonetas -
Organización de las actividades		
Trabajo por parejas y grupos		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: se realizan cambios espontáneos en la formación de grupos en las primeras sesiones, dando una mayor libertad posteriormente - Alumnos con dificultades motrices: adaptación mediante grupos más grandes de alumnos, se amplían los ayudantes en aquellos en los que presentan mayor dificultad. Ayuda material como colchonetas para la realización de las habilidades gimnásticas - Alumno con TDAH: en esta U.D se utilizará la economía de fichas, pudiendo conseguir el alumno cambio de grupo para una serie de postas y actividades o elección de la actividad a realizar competitivas si consigue los puntos por conducta deseada - Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: A excepción de los alumnos lesionados que no puedan trabajar en la sesión práctica, que realizarán la ficha práctica, los alumnos realizarán funciones de ayudantes para la realización de habilidades gimnásticas y acrobáticas 		
Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Coevaluación (por parte del profesor y del alumnado por grupos): diana de evaluación para las habilidades gimnásticas y acrobáticas elegidas - Autoevaluación (de cada alumno): autoevaluación mediante el vídeo proporcionado de la prueba de habilidades acrobáticas y gimnásticas y lista de control 		

Tabla 11. Desarrollo de la U.D 3: Somos la resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3: Somos la resistencia		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
1er Trimestre: 28 noviembre – 19 diciembre	6	CMCT, AA, CSC
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la resistencia, sus tipos y su influencia en los distintos deportes - Conocer y reflexionar sobre los efectos sobre la salud de los distintos niveles de resistencia - Conocer alternativas lúdicas para el desarrollo de la resistencia - Desarrollar la capacidad para crear retos y circuitos que trabajen la resistencia - Esforzarse para conseguir superar los niveles de resistencia iniciales - Aprender a identificar el esfuerzo realizado en diversas actividades en base a la frecuencia cardíaca 		
Contenidos		
<p>Bloque 6: Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niveles saludables en los factores de la condición física. La valoración funcional. <p>Bloque 7: La respiración: Tipos y su función y utilidad en función de la actividad realizada</p> <p>Bloque 8: Condición física y valoración personal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico general. Desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante actividades físico-deportivas: circuitos, juegos y retos. - La frecuencia cardíaca y su relación con la intensidad de las distintas actividades físico-deportiva realizadas. 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo	Global pura y polarizando atención	E. tradicionales, individuales y participativos: - Modificación del mando directo - Trabajo por grupos - Cooperativos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio - Patio exterior - Espacio “La Muralla” 	<ul style="list-style-type: none"> - Profesor de EF - 23 alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Cronómetros de mano - Conos - Picas - Fichas de observación - Calculadoras -
Organización de las actividades		
Trabajo por parejas y grupos		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: en algunas sesiones se realizan tareas cooperativas, por lo que se progresa desde la creación de grupos al azar hasta una mayor cantidad de alumnos por grupos, partiendo la clase en 2-3 grupos y dando más libertad - Alumnos con dificultades motrices: adaptaciones en los tiempos de trabajo-descanso en función a las valoraciones que se realizan de la condición física - Alumno con TDAH: modificación y adaptación continua de la posición del profesor con respecto al alumno. Ayuda en la disposición del material - Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: todos los alumnos realizarán las fichas de las sesiones prácticas como en U.D anteriores 		
Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación (por parte del alumnado): ficha de ítems con aspectos principalmente de organización del aprendizaje (adecuación de las distancias) y actitudinales - Heteroevaluación (del alumnado al docente): ficha de ítems de evaluación del profesor, actividades planteadas, dificultades presentadas y adecuación de las tareas 		

Tabla 12. Desarrollo de la U.D 4: Construimos las pirámides

UNIDAD DIDÁCTICA 4: Construimos las pirámides		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
2º Trimestre: 9- 31 enero	8	CL, CD, SIEE, CEC
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos más importantes de la realización de figuras en el acrosport: agarres, montaje/desmontaje de las pirámides, ayudas, higiene postural y reglamento - Conocer la importancia de la expresión corporal en la evaluación de un montaje - Conocer y aplicar las posturas seguras para la figura de portor y ágil - Fomentar el trabajo en equipo, la coordinación y el respeto por todos los compañeros - Desarrollar la creatividad, originalidad y la musicalidad en la formación de figuras - Experimentar las ventajas de un buen uso de las nuevas tecnologías y su aplicación en el ámbito deportivo. 		
Contenidos		
<p>Bloque 5: Actividades artístico-expresivas: acrosport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinamización de grupos y actividades de presentación mediante la expresión corporal. - Calidades de movimiento y expresividad. Las ayudas y su importancia en el acrosport. - Significados de los gestos en el lenguaje no verbal y comunicación en grupo. <p>Bloque 6: Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. Prevención de patologías relativas a la técnica errónea en movimientos, posturas estáticas y dinámicas. 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Inductivo	Global pura, polarizando atención y modificando la situación real	E. participativos, socializadores y cognitivos: - Microenseñanza - Cooperativos - Descubrimiento guiado
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Colchonetas - Piezas de puzle acolchadas - Fichas de observación
Organización de las actividades		
Trabajo por grupos (desde reducidos de 3-4 alumnos a mayores de 6-8 alumnos)		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: formación de los grupos al azar, posibles asignaciones del papel de capitán del grupo - Alumnos con dificultades motrices: estarán apoyados por un número mayor de ayudantes, pudiendo desarrollar esta función alumnos sin ropa deportiva o lesionados que puedan realizarlo - Alumno con TDAH: ubicación cercana al profesor, se le puede asignar la función de capitán del grupo - Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: A excepción de los alumnos lesionados que no puedan trabajar en la sesión práctica, que realizarán la ficha práctica, los alumnos realizarán funciones de ayudantes para la realización de las pirámides. También realizarán las grabaciones de aquellas figuras y formaciones en las dos últimas sesiones de la unidad para su posterior visualización, para la autoevaluación mediante rúbrica y la coevaluación de los demás grupos. 		
Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación (del alumnado por grupos de trabajo): diana de evaluación mediante la visualización del video. Ítems relacionados con originalidad, creatividad, ayudas y posturas de ágil y portor me - Heteroevaluación (por parte del profesor): rúbrica de evaluación para la formación de figuras por grupos. Se incluyen los aspectos más técnicos sobre los agarres, posturas, montaje/desmontaje, ayudas y seguridad 		

Tabla 13. Desarrollo de la U.D 5: Velocidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5: Velocidad		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
2º Trimestre: 6 febrero - 5 marzo	8	CMCT, AA, CSC
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos necesarios para mejorar la velocidad - Relacionar el desarrollo de la velocidad con la mejora de habilidades específicas en los distintos deportes - Crear un programa de activación y de vuelta a la calma para el desarrollo de la velocidad - Practicar actividades lúdicas y retos de velocidad aplicables a los deportes - Mejorar la técnica de carrera y la regulación de la intensidad en función del tipo de tarea realizada - Ser capaces de evaluar los aspectos más básicos de la técnica de carrera 		
Contenidos		
<p>Bloque 6: Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progresividad de los esfuerzos: desde el calentamiento hasta la actividad principal. Actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal. <p>Bloque 8: Condición física y valoración personal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración y características de las capacidades físicas básicas y los patrones básicos de movimiento. - Acondicionamiento físico general. Desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante actividades físico-deportivas: circuitos, juegos y retos. 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo	Mixta Global polarizando la atención Analítica pura, analítica progresiva	E. tradicionales, individuales y socializadores: - Modificación del mando directo - Programas individuales - Cooperativos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio - Patio exterior y patio CEIP 	<ul style="list-style-type: none"> - Profesor de EF - 23 alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Petos - Picas - Cronómetros de mano - Aros
Organización de las actividades		
Trabajo individual, por parejas y por grupos		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: en este caso sólo se prestará especial atención a estos alumnos sin necesidad de adaptar la organización de las actividades. Se fomenta la participación de los mismos en la parte final de reflexiones de los alumnos - Alumnos con dificultades motrices: adaptaciones en los espacios y distancia de práctica, adaptación de los tiempos establecidos por puntuación en algunas de las actividades - Alumno con TDAH: modificación y adaptación continua de la posición del profesor con respecto al alumno. Ayuda en la disposición del material y en la recogida del mismo. Aumento del feedback positivo en la realización de tareas de carácter más técnico - Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: realizarán una parte autónoma de activación y calentamiento para algunas de las sesiones 		
Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación (por parte del profesor): Registro anecdótico y ficha de observación de la propuesta de calentamiento/activación realizada por grupos - Coevaluación (entre el alumnado): los alumnos evalúan mediante lista de observación la técnica de carrera y diversos ítems relacionados con la velocidad y actividades planteadas 		

Tabla 14. Desarrollo de la U.D 6: El fútbol más allá de la televisión

UNIDAD DIDÁCTICA 6: El fútbol más allá de la televisión		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
2º Trimestre (y parte del 3º): 6 marzo – 17 abril	10	CD, CSC, SIEE
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer actividades alternativas y juegos tradicionales para trabajar el fútbol - Desarrollar el pensamiento táctico y la estrategia en el fútbol - Mejorar la toma de decisiones y la coordinación con compañeros del equipo - Conocer los elementos a tener en cuenta para la toma de decisiones dentro del fútbol - Aplicar las habilidades motrices desarrolladas en situaciones de juego en el fútbol - Respetar el resultado de las distintas actividades y a los compañeros 		
Contenidos		
<p>Bloque 3: Actividades de colaboración-oposición: fútbol, actividades adaptadas y juegos tradicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica interna del fútbol y actividades adaptadas, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas en las actividades y juegos y su relación con las capacidades implicadas el fútbol. - Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego. - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos. Respeto por los compañeros, las diferencias en el juego y los resultados. 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Inductivo	Global pura y global modificando la situación real	E. tradicionales, individuales y socializadores: - Modificación del mando directo - Programas individuales - Cooperativos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Patio exterior y patio CEIP 	<ul style="list-style-type: none"> - Profesor de EF - 23 alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Petos - Picas - Balones de fútbol - Aros - Fitball
Organización de las actividades		
Trabajo por parejas y por grupos		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: se fomenta la participación de los mismos en la parte final de reflexiones de los alumnos y aportaciones a las actividades - Alumnos con dificultades motrices: la realización de tareas se realiza de forma progresiva en función al nivel que vayan alcanzando y se realizan juegos adaptados, por lo que no se necesitan adaptaciones más específicas - Alumno con TDAH: en este caso, junto con el alumno se marcan una serie de objetivos individuales relativos a las actitudes y conductas durante la sesión, marcando una rutina clara desde el inicio hasta el final de las sesiones - Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: todos los alumnos realizarán las fichas de las sesiones prácticas como en U.D anteriores, a excepción de aquellos que se ofrezcan voluntarios para llevar a cabo la parte de calentamiento y activación 		
Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Coevaluación (entre el alumnado): Ficha de observación para la exposición de la actividad/juego alternativo planteado - Heteroevaluación (por parte del docente): diario del profesor y examen tipo test 		

Tabla 15. Desarrollo de la U.D 7: Aprendemos a caer

UNIDAD DIDÁCTICA 7: Aprendemos a caer		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
3er Trimestre: 23 abril – 28 mayo	9	CMCT, AA, CSC
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en los deportes de contacto y familiarizarse con la lucha dentro del ámbito deportivo - Conocer los puntos más importantes de los agarres, equilibrios y desequilibrios - Conocer la importancia de la seguridad y aplicar el reglamento en el judo - Aprender a realizar caídas de forma segura - Fomentar el autocontrol y actitudes positivas de respeto por el adversario 		
Contenidos		
<p>Bloque 2: Actividades de adversario: las caídas y el judo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agarres, equilibrios y desequilibrios. La importancia de las caídas en los deportes de adversario y su transferencia a otras situaciones. - Los valores de los deportes de lucha. Autocontrol y respeto de las normas en las situaciones de contacto físico. Capacidades emocionales y sociales en deportes de contacto y de adversario. - La figura del ganador y el adversario en el deporte actual. Modelo de conductas del ganador y respeto entre los participantes. 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Inductivo - Deductivo	Mixta Global pura y global modificando la situación real Analítica secuencial	E. tradicionales, individuales y participativos: - Modificación del mando directo - Trabajo por grupos - Enseñanza recíproca y grupos reducidos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Colchonetas - Piezas de puzzle acolchadas -
Organización de las actividades		
Trabajo individual, por parejas y por grupos reducidos (3-4 personas)		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: se realizan cambios espontáneos en aquellas actividades organizadas en parejas, por lo que la propia actividad fomenta la relación con todos los compañeros del grupo - Alumnos con dificultades motrices: durante las sesiones de esta unidad se establecen una serie de movimientos y progresiones en función del nivel individual de los alumnos, siendo ellos mismos los que eligen realizar uno u otro tipo de movimiento - Alumno con TDAH: en este caso, se vuelve a emplear la economía de fichas especialmente recompensando actitudes de autocontrol para la práctica de esta actividad en la que existe mayor contacto. Los puntos que puede obtener se canjean por una serie de funciones de ayuda al profesor en las clases - Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: todos los alumnos realizarán las fichas de las sesiones prácticas como en U.D anteriores 		
Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación (por parte del profesor): lista de ítems (con un apartado técnico, un apartado de seguridad en la práctica y otro actitudinal) con escala de valoración individual 		

Tabla 16. Desarrollo de la U.D 8. ¡A trepar!

UNIDAD DIDÁCTICA 8: ¡A trepar!		
Periodización	Nº sesiones	Competencias
3er Trimestre: 4 -18 junio	5	CMCT, CEC
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos técnicos de la escalada y actividades de trepa - Conocer los nudos básicos en la escalada y su transferencia a actividades en el entorno real - Concienciar a los alumnos de la importancia de la seguridad para realizar actividades de trepa y escalada - Mejorar el equilibrio estático y dinámico y la fuerza de agarre - Experimentar la práctica de juegos y circuitos adaptados a la realización de actividades de escalada en instalaciones interiores - Respetar el progreso de los demás compañeros 		
Contenidos		
<p>Bloque 4: Actividades en medio no estable: trepa y circuitos de escalada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades implicadas en los recorridos de trepa y escalada. La fuerza de agarre y su relación con las habilidades en los circuitos de escalada y trepa. Medidas de seguridad y control de riesgos en actividades o juegos. - Nudos: realización y procedimientos de verificación de la seguridad 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Inductivo - Deductivo	Mixta Global pura y global modificando la situación real Analítica progresiva	E. participativos, socializadores y cognitivos: - Grupos reducidos - Cooperativos - Resolución de problemas y descubrimiento guiado
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Colchonetas - Piezas de puzzle acolchadas - Espalderas - Cuerdas - Ficha de nudos y circuitos
Organización de las actividades		
Trabajo por grupos		
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> - Valores de igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social - Promoción de práctica diaria de actividad física y desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con dificultad en las relaciones con los demás: en este punto no se realizan adaptaciones y se da total libertad para la formación de grupos - Alumnos con dificultades motrices: se establecen una serie de circuitos alternativos para aquellos alumnos que presentan dificultades en algunas de las sesiones - Alumno con TDAH: al igual que en la unidad anterior, se vuelve a emplear la economía de fichas especialmente recompensando actitudes de autocontrol para la práctica de esta actividad en la que existe mayor contacto. Los puntos que puede obtener se canjean por una serie de funciones de ayuda al profesor en las clases - Alumnos sin ropa deportiva/lesionados: los alumnos realizan funciones de ayudantes en los distintos grupos y de vigilancia o supervisión de las medidas de seguridad referentes al material (cuerdas y colchonetas) 		
Evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Coevaluación (entre el alumnado): ficha de observación con ítems referentes a aspectos de seguridad en la práctica de los diferentes circuitos - Heteroevaluación (por parte del docente): rúbrica de evaluación en la que se incluyen aspectos técnicos de la trepa y escalada y los aspectos de seguridad establecidos en los ítems de la ficha de observación del alumnado 		

Anexo 1.1. Desarrollo de las sesiones de la UD 1: La fuerza como base.

A continuación, se desarrollan las 8 sesiones pertenecientes a la UD 1.

Tabla 17. Desarrollo de la sesión nº1

U.D 1: La fuerza como base - SESIÓN Nº 1		
Fecha	Grupo	Competencias
27/09/2020	2º ESO C	CMCT, AA, SIEE
Objetivos de la sesión		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos básicos del calentamiento para sesiones de fuerza - Conocer la relación del entrenamiento de fuerza con la salud - Practicar una sesión de fuerza en modo de circuito - Mejorar la condición física general y niveles de fuerza - Evaluar el conocimiento de los alumnos sobre la temática - Relacionar las valoraciones realizadas en la unidad anterior con el tipo de ejercicio realizado 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo	Mixta Global polarizando atención Analítica progresiva	E. tradicionales e individuales - Mando directo y asignación de tareas - Trabajo por grupos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Piezas de puzle de suelo acolchadas - Conos - Cuerdas - Fichas de valoración - Balones medicinales - Picas
Contenidos y actividades		
Calentamiento/activación (15')		
<p>(5') <i>Presentación de la U.D:</i> fundamentar y justificar el trabajo de fuerza. Explicación a los alumnos de los fundamentos y principios del mismo y su relación con las valoraciones iniciales</p> <p>(10') <i>Calentamiento (tipo I) por filas:</i> movilidad articular dinámica general, activación general y juego de activación</p>		
Parte principal (25')		
<p>(5') <i>Introducción al entrenamiento por circuitos y explicación de las postas y tiempo establecido:</i> se establecen 7 postas en el gimnasio que incluyen ejercicios diversos (planchas, fondos, sentadillas, zancadas, subidas y bajadas a banco sueco, palmada con compañeros en posición de flexión...). Los alumnos forman grupos de 3-4 y le pondrán un nombre de equipo. Rotan hacia la derecha en las postas.</p> <p>-<i>Primera rotación (10')</i>: el profesor comenta de forma general y específica errores técnicos en los ejercicios -<i>Segunda rotación (10')</i>: un alumno de cada grupo deberá indicar al final del ejercicio al menos un error observado a otro grupo y comentarlo al grupo entero</p> <p>*Si el error comentado está bien justificado por el alumno, su grupo obtendrá un punto que será apuntado para la clasificación que se irá realizando a lo largo de la unidad.</p>		
Vuelta a la calma (10')		
<p>Se enseña a los alumnos una opción de vuelta a la calma con una serie de ejercicios para rebajar el nivel de activación y realizar ciertos estiramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición de musulmán - Ejercicio gato - Respiraciones abdominales y completas tumbados <p>Reflexión grupal sobre la clase y aspectos más importantes</p>		

Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares

Durante la sesión, los ejercicios propuestos constan de adaptaciones que el profesor irá indicando para aquellos alumnos que presenten dificultades motrices o de aprendizaje de ciertos movimientos.

El alumno con TDAH podrá ayudar en el montaje de los circuitos de la parte principal. El profesor tratará de localizarse cercano al mismo en aquellas explicaciones que sean más prolongadas en el tiempo.

Tabla 18. Desarrollo de la sesión nº 2

U.D 1: La fuerza como base - SESIÓN Nº 2		
Fecha	Grupo	Competencias
03/10/2020	2º ESO C	CMCT, AA, SIEE
Objetivos de la sesión		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos básicos del calentamiento para sesiones de fuerza - Relacionar las partes del entrenamiento de fuerza con la salud y la prevención de lesiones - Practicar una sesión de fuerza en modo de circuito - Mejorar la condición física general y niveles de fuerza - Relacionar las valoraciones realizadas en la unidad anterior con el tipo de ejercicio realizado 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo	Mixta Global polarizando atención Analítica progresiva	E. tradicionales e individuales - Mando directo y asignación de tareas - Trabajo por grupos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Piezas de puzzle de suelo acolchadas - Conos - Cuerdas - Fichas de valoración - Balones medicinales - Picas
Contenidos y actividades		
Calentamiento/activación (10')		
<p>(10') <i>Calentamiento (tipo II) por grupos:</i> movilidad articular dinámica general, activación general y juego de activación Se ofrecen ejercicios distintos a los de la primera sesión pero que trabajen sobre los mismos fundamentos y bajo los mismos objetivos</p>		
Parte principal (35')		
<p>(5') <i>Explicación inicial.</i> Se crean 7 postas diferentes a las de la primera sesión en el gimnasio que incluyen ejercicios diversos (variantes de los ejercicios de la sesión anterior: variantes unipodales o unilaterales, diferentes movimientos, etc.). Se utilizan los mismos grupos formados en la clase anterior, pudiendo realizar sólo el profesor algunos cambios.</p> <p>-<i>Primera rotación (10')</i>: el profesor comenta de forma general y específica errores técnicos en los ejercicios -<i>Segunda rotación (15')</i>: un alumno de cada grupo (diferente al de la sesión anterior) deberá indicar al final del ejercicio al menos un error observado a otro grupo y comentarlo al grupo entero</p> <p>*Al igual que en la primera sesión, los puntos obtenidos por feedback correcto se anotarán para la clasificación (5')</p>		
Vuelta a la calma (5')		
<p>Se enseña a los alumnos una opción de vuelta a la calma con una serie de ejercicios alternativos a los de la primera sesión para rebajar el nivel de activación y realizar ciertos estiramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos tren superior - Movilidad de cadera en suelo - Respiraciones abdominales y completas tumbados 		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<p>Durante la sesión, los ejercicios propuestos constan de adaptaciones que el profesor irá indicando para aquellos alumnos que presenten dificultades motrices o de aprendizaje de ciertos movimientos. El alumno con TDAH podrá ayudar en el montaje de los circuitos de la parte principal. El profesor tratará de localizarse cercano al mismo en aquellas explicaciones que sean más prolongadas en el tiempo.</p>		

Tabla 19. Desarrollo de la sesión nº 3

U.D 1: La fuerza como base - SESIÓN Nº 3		
Fecha	Grupo	Competencias
04/10/2020	2º ESO C	CMCT, AA, SIEE
Objetivos de la sesión		
<ul style="list-style-type: none"> - Crear una parte de activación para los ejercicios a realizar en la parte principal - Relacionar las partes del entrenamiento de fuerza con la salud y la prevención de lesiones - Practicar una sesión de fuerza enfocada al patrón de empuje y al tren superior - Mejorar los niveles de fuerza del tren superior - Reflexionar sobre la relación de la mejora en los niveles de fuerza con la mejora en habilidades trasladables a deportes o actividades físico-deportivas - Conocer y practicar alternativas lúdicas para el entrenamiento de fuerza 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo	Global polarizando atención y situación real	E. tradicionales, individuales y participativos: - Mando directo - Trabajo por grupos - Enseñanza recíproca
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Piezas de puzle de suelo acolchadas - Conos - Cuerdas - Cronómetro - Balones medicinales - Picas
Contenidos y actividades		
Calentamiento/activación (15')		
<p>(5') <i>Explicación de la parte principal</i>: se explican los ejercicios a realizar y se da tiempo a los alumnos para que elijan de forma autónoma el calentamiento a realizar en base a los tipos I y II practicados en las sesiones 1 y 2, y debiendo añadir cada grupo 1 ejercicio diferente en base a su conocimiento.</p> <p>(10') <i>Calentamiento autónomo (con ayuda del profesor)</i>: los alumnos divididos por grupos realizan su parte del calentamiento junto a un ejercicio extra creado por ellos.</p>		
Parte principal (30')		
<p>(10') <i>Circuito por grupos</i>: al igual que en las sesiones anteriores y con menos tiempo, se realiza un circuito en el gimnasio en el que las postas sólo incluyen ejercicios de empuje y tren superior</p> <p>(10') <i>Juego I: "Carrera de carruajes"</i> Los alumnos formarán grupos de 3. Uno de ellos se colocará en una colchoneta en el suelo y los otros dos se colocarán de pie en frente de él. El alumno de la colchoneta llevará una pica unida por dos cuerdas a las picas de los compañeros. El objetivo es trasladar al compañero hacia el otro lado del gimnasio, una vez allí deberán rotar en las posiciones. El ganador será el grupo por el que los 3 alumnos hayan pasado por la posición de la colchoneta.</p> <p>(10') <i>Juego II: "Empujar y resistir"</i> Los alumnos se disponen por parejas en un lado del gimnasio. Uno de ellos deberá empujar a su compañero (de pie), colocando las manos en las zonas de las escápulas por seguridad. La función del otro alumno es resistir el empuje del compañero haciendo fuerza hacia atrás y ayudándose solamente de los pies. El profesor contará con un cronómetro y a la señal de ¡ya!, el objetivo es conseguir empujar al compañero hasta el otro lado de la pista. Se cuenta con un tiempo limitado que marcará el profesor. El alumno que consiga vencer por tiempo o por superar a su pareja, realizará un cambio de pareja con otro ganador de otra pareja.</p>		
Vuelta a la calma (5')		
<p>Se realizan ejercicio de vuelta a la calma específicos de tren superior.</p> <p>Reflexión sobre la relación de los ejercicios trabajado con las habilidades que se puedan presentar en otras actividades o deportes.</p>		

Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares

Para los alumnos musulmanes que puedan presentar dificultades sociales para crear grupos con los demás compañeros, se fomentará la creación heterogénea de grupos por parte del profesor, poniendo atención a la evolución de estos alumnos.

Tabla 20. Desarrollo de la sesión nº 4

U.D 1: La fuerza como base - SESIÓN Nº 4		
Fecha	Grupo	Competencias
10/10/2020	2º ESO C	CMCT, AA, SIEE
Objetivos de la sesión		
<ul style="list-style-type: none"> - Crear una parte de activación específica para los ejercicios a realizar en la parte principal - Relacionar las partes del entrenamiento de fuerza con la salud y la prevención de lesiones - Practicar una sesión de fuerza enfocada al patrón de tracción y al tren superior - Mejorar los niveles de fuerza del tren superior - Reflexionar sobre la relación de la mejora en los niveles de fuerza con la mejora en habilidades trasladables a deportes o actividades físico-deportivas - Conocer y practicar alternativas lúdicas para el entrenamiento de fuerza 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo	Global polarizando atención y situación real	E. tradicionales y individuales - Mando directo - Trabajo por grupos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Piezas de puzle de suelo acolchadas - Cuerdas - Balones medicinales - Picas - Toallas/superficies deslizantes
Contenidos y actividades		
Calentamiento/activación (15')		
<p>(5') <i>Explicación de la parte principal:</i> se explican los ejercicios a realizar y se da tiempo a los alumnos para que elijan de forma autónoma el calentamiento a realizar en base a los tipos I y II practicados en las sesiones 1 y 2, y debiendo añadir cada grupo 1 ejercicio diferente en base a su conocimiento. Igual procedimiento que en la sesión nº 3.</p> <p>(10') <i>Calentamiento autónomo (con ayuda del profesor):</i> los alumnos divididos por grupos realizan su parte del calentamiento junto a un ejercicio extra creado por ellos, esta vez enfocado a las tracciones</p>		
Parte principal (30')		
<p>(10') <i>Circuito por grupos:</i> se realiza un circuito en el gimnasio en el que las postas sólo incluyen ejercicios de tracción y tren superior. Esta vez el nº de postas se reduce a 4 y los grupos de alumnos serán mayores. Ejercicios preestablecidos por el profesor (ejercicios de remo con cuerda en espalderas, minijuego de soga-tira y ejercicios con picas en parejas)</p> <p>(10') <i>Juego I: "Ayudando al herido"</i> En este juego se simula extracción de un herido de una zona de peligro. Por parejas, los alumnos dispondrán de una pica y una cuerda. Un alumno se situará en una colchoneta cogiendo la pica y el alumno de pie mediante una cuerda unida a la pica deberá arrastrar al compañero avanzando de frente a él (traccionando de la cuerda. Explicación de la activación necesaria del compañero en la colchoneta y la seguridad en esas tracciones sin tirones por seguridad de los hombros del compañero.</p> <p>(10') <i>Juego II: "Carrera de orugas"</i> Este juego, muy parecido al realizado para los empujes, se realiza de forma individual. Cada alumno deberá situarse encima de su toalla/esterillas deslizantes y el objetivo es llegar a coger una cuerda situada en el otro lado del gimnasio. La forma de llegar es traccionando con las manos el suelo. Una vez alcanzada la cuerda, deberán dirigirse a las espalderas y realizar 10 repeticiones del ejercicio de remo utilizando la cuerda.</p>		

Vuelta a la calma (5')

Se realizan ejercicio de vuelta a la calma específicos de tren superior y estiramientos.

Reflexión sobre la relación de los ejercicios trabajado con las habilidades que se puedan presentar en otras actividades o deportes.

Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares

Las indicaciones en la formación de grupos irán en el mismo camino que la sesión anterior, prestando atención a los alumnos que puedan distanciarse socialmente o presentar dificultades para la formación de grupos.

Tabla 21. Desarrollo de la sesión nº 5

U.D 1: La fuerza como base - SESIÓN Nº 5		
Fecha	Grupo	Competencias
11/10/2020	2º ESO C	CMCT, AA, SIEE
Objetivos de la sesión		
<ul style="list-style-type: none"> - Crear una parte de activación específica para los ejercicios a realizar en la parte principal - Conocer la importancia del trabajo de core en la postura y prevención de lesiones - Practicar una sesión de fuerza enfocada al core y la estabilidad - Mejorar los niveles de fuerza del core y la estabilidad - Relacionar la fuerza en el core y su implicación e importancia en las sesiones anteriores - Conocer y practicar alternativas lúdicas para el entrenamiento de fuerza 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo	Global polarizando atención y situación real	E. tradicionales y individuales - Mando directo - Trabajo por grupos
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Piezas de puzzle de suelo acolchadas - Conos - Cuerdas - Cronómetro - Balones medicinales - Picas
Contenidos y actividades		
Calentamiento/activación (15')		
<p>(5') <i>Explicación de la parte principal:</i> se explican los ejercicios a realizar y se da tiempo a los alumnos para que elijan de forma autónoma el calentamiento a realizar (parte de activación) enfocado a core y estabilidad.</p> <p>(10') <i>Calentamiento autónomo (con ayuda del profesor):</i> los alumnos divididos por grupos realizan su parte del calentamiento junto a un ejercicio extra creado por ellos, esta vez enfocado al trabajo de core + Juego de activación dirigido por el profesor</p>		
Parte principal (30')		
<p>(10') <i>Ejercicio 1: Traslado de pelotas de tenis:</i> En este ejercicio los alumnos por parejas deberán colocarse un cono en la zona lumbar, el compañero deberá colocar una pelota de tenis encima del mismo. El objetivo del juego es trasladar el mayor número de pelotas posibles al aro situado en el otro lado de la pista. El profesor marcará los tiempos.</p> <p>(10') <i>Circuito de juegos de core</i> Los alumnos deberán ir pasando por las distintas postas seleccionadas con ejercicios de core (derribo del compañero en forma de plancha, posición del oso dinámica, lanzamientos de balones medicinales entre compañeros)</p> <p>(10') <i>Juego: Los Picapiedra</i> Los alumnos se dividen en grupos heterogéneos formados por el profesor de 3-5 personas. Se pondrá una pila de conos (igual al número de alumnos). El objetivo es trasladar a cada uno de los compañeros de forma segura y eficiente sin tocar el suelo. Construyendo la misma pila de conos en el otro lado de la pista. El grupo que antes termine y todos sus componentes hayan sido trasladados, será el vencedor.</p>		
Vuelta a la calma (5')		
<p>Se realizan ejercicio de vuelta a la calma (Gato y estiramientos)</p> <p>Reflexión sobre el papel del core en la estabilidad, la prevención de lesiones y con las capacidades físicas básicas.</p>		

Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares

Las propias características del ejercicio presentan adaptaciones para aquellos alumnos con niveles de fuerza inferiores o dificultades motrices. En algunos ejercicios se realizarán adaptaciones de material (pelotas de baloncesto en los lanzamientos en vez de balones medicinales)

El alumno con TDAH podrá ayudar en el montaje del circuito del ejercicio 2. El profesor tratará de localizarse cercano a él.

Los grupos en el último ejercicio serán formados por el profesor y pudiendo realizar cambios espontáneos, dirigidos a facilitar el desarrollo del juego y las relaciones de los alumnos, especialmente de los alumnos musulmanes que puedan apartarse o presentar dificultades.

Tabla 22. Desarrollo de la sesión nº 6

U.D 1: La fuerza como base - SESIÓN Nº 6		
Fecha	Grupo	Competencias
17/10/2020	2º ESO C	CMCT, AA, SIEE
Objetivos de la sesión		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos básicos del entrenamiento de fuerza en el tren inferior - Evitar posturas erróneas en la realización de los ejercicios principales - Practicar una sesión de fuerza enfocada al tren inferior - Mejorar los niveles de fuerza generales - Conocer la relación de la falta de fuerza en el tren inferior con las lesiones 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo - Inductivo	Global polarizando atención y modificando la situación real	E. tradicionales - Mando directo - Asignación de tareas
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Patio exterior del centro	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Conos - Cuerdas
Contenidos y actividades		
Calentamiento/activación (15')		
<p>(5') Explicación del profesor de los aspectos más importantes</p> <p>(10') Calentamiento específico dirigido por el profesor. Movilidad articular dinámica de tobillo y cadera, estabilidad de rodilla. + Juego de "coger la cola" modificado: se reduce el espacio y se debe coger el pañuelo situado en la parte lateral del pantalón.</p>		
Parte principal (25')		
<p>(15') Ejercicios de grupo entero (simulación clase dirigida). Los alumnos deben seguir las instrucciones del monitor (profesor). El profesor realiza ejercicios diversos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos tipo "skater" - Zancadas - Pasos laterales - Sentadillas - Saltos - Jumping Jacks <p>(10') Clase dirigida: alumnos monitores En este caso se realiza el mismo ejercicio anterior, pero el profesor va cambiando el alumno que ejerce de monitor, que podrá realizar ejercicios de tren inferior distintos a los vistos o inventados. El profesor irá parando la clase y dando feedback si el alumno monitor comete errores técnicos.</p>		
Vuelta a la calma (10')		
<p>Reflexión sobre los errores técnicos más observados y su importancia para el buen trabajo de fuerza.</p> <p>Explicación de la clase de la sesión nº 7.</p> <p>Estiramientos de forma autónoma por parte de los alumnos</p>		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
En la clase dirigida el profesor irá indicando variantes o adaptaciones en la ejecución del ejercicio de menos complejidad. El profesor colocará al alumno con TDAH cercano a su posición en la actividad dirigida.		

Tabla 23. Desarrollo de la sesión nº 7

U.D 1: La fuerza como base - SESIÓN Nº 7		
Fecha	Grupo	Competencias
18/10/2020	2º ESO C	CMCT, AA, SIEE
Objetivos de la sesión		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos básicos del entrenamiento de fuerza en el tren inferior - Evitar posturas erróneas en la realización de los ejercicios principales - Practicar una sesión de fuerza enfocada al tren inferior - Mejorar los niveles de fuerza generales - Conocer la relación de la falta de fuerza en el tren inferior con las lesiones 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo - Inductivo	Global polarizando atención y modificando la situación real	E. tradicionales - Mando directo - Asignación de tareas
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Conos - Balones medicinales - Balones de baloncesto - Bancos suecos
Contenidos y actividades		
Calentamiento/activación (20')		
<p>(5') <i>Explicación del profesor</i> de los aspectos más importantes y tipos de ejercicios a desarrollar en la parte principal</p> <p>(15') <i>Creación autónoma del calentamiento:</i> Los grupos que señale el profesor deberán exponer un ejercicio de movilidad y activación cada uno, dirigiéndolo al resto de compañeros y explicando los aspectos técnicos. Un grupo previamente elegido evaluará al grupo que expone mientras los demás realizan el calentamiento.</p>		
Parte principal (25')		
<p>(15') <i>Ejercicios de grupo entero (simulación clase dirigida).</i> Los alumnos deben seguir las instrucciones del monitor (profesor). El profesor realiza ejercicios diversos relacionados con los ejercicios de fuerza principales realizados en las sesiones anteriores.</p> <p>(10') <i>Juegos de core: equilibrio y postura</i> De forma individual los alumnos utilizarán conos para realizar equilibrios monopodales, debiendo tocar los conos situados en forma de Y alrededor. Habrá variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con balón de baloncesto o balón medicinal pasando por delante y detrás del cuerpo - Desplazamientos frontales y laterales - Ejercicios de saltos con banco sueco 		
Vuelta a la calma (5')		
<p>Reflexión sobre la evolución del nivel de fuerza desde la valoración inicial en la U.D 0 y formas de mejorar.</p> <p>Ejercicios de vuelta a la calma de forma autónoma (los alumnos seleccionan 2 a realizar antes de finalizar la clase)</p>		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
En la clase dirigida el profesor irá indicando variantes o adaptaciones en la ejecución del ejercicio de menos complejidad. El profesor colocará al alumno con TDAH cercano a su posición en la actividad dirigida.		

Tabla 24. Desarrollo de la sesión nº 8

U.D 1: La fuerza como base - SESIÓN Nº 8		
Fecha	Grupo	Competencias
24/10/2020	2º ESO C	CMCT, AA, SIEE
Objetivos de la sesión		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos básicos del entrenamiento de fuerza en el tren inferior - Evitar posturas erróneas en la realización de los ejercicios principales - Practicar una sesión de fuerza enfocada al tren inferior - Mejorar los niveles de fuerza generales - Conocer la relación de la falta de fuerza en el tren inferior con las lesiones 		
Metodología de enseñanza		
Método	Estrategia	Técnicas y estilos
Deductivo - Inductivo	Global polarizando atención y modificando la situación real	E. tradicionales - Mando directo - Asignación de tareas
Recursos didácticos		
Espaciales	Humanos	Materiales
- Gimnasio	- Profesor de EF - 23 alumnos	- Conos - Balones medicinales - Balones de baloncesto - Bancos suecos
Contenidos y actividades		
Calentamiento/activación (20')		
<p>(5') <i>Explicación del profesor</i> de los aspectos más importantes y tipos de ejercicios a desarrollar en la parte principal</p> <p>(15') <i>Creación autónoma del calentamiento:</i> Los grupos que deban realizar su exposición la realizarán de igual forma que los compañeros en la sesión anterior. Un grupo previamente elegido evaluará al grupo que expone mientras los demás realizan el calentamiento.</p>		
Parte principal (20')		
<p>(10') <i>Minicircuito de lanzamientos y desplazamientos</i> De forma individual los alumnos utilizarán conos para realizar equilibrios monopodales, debiendo tocar los conos situados en forma de Y alrededor. Habrá variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con balón de baloncesto o balón medicinal pasando por delante y detrás del cuerpo - Desplazamientos frontales y laterales - Ejercicios de saltos con banco sueco - <p>(10') <i>Juegos de formación de números</i> La clase se divide en dos grupos grandes, en un lado de pista se colocan todos divididos en los mismos grupos. Todos los alumnos de los grupos deberán realizar primero los ejercicios indicados por el profesor (ejercicios básicos ejemplos: 10 sentadillas, 8 zancadas, fondos) y una vez realizado por todos los miembros del grupo deberán realizar un desplazamiento hasta la línea de conos (que forma un 1 en la primera ronda) y volver con un desplazamiento hacia atrás. El objetivo es realizar estos desplazamientos cambiando los conos formando un 2 en la 2ª ronda de desplazamientos laterales y un 3 en la 3ª de desplazamientos en forma de gateo)</p>		
Vuelta a la calma (10')		
Ejercicios de vuelta a la calma de forma autónoma (los alumnos seleccionan 2 a realizar antes de finalizar la clase)		
Reflexión individual de cada alumno sobre la evolución observada y los ejercicios básicos y juegos que más les hayan divertido		
Atención a la diversidad y adaptaciones curriculares		
<p>Las propias características de los juegos presentan adaptaciones para aquellos alumnos con niveles de fuerza inferiores o dificultades motrices. El alumno con TDAH podrá ayudar en el montaje del minicircuito del ejercicio 1 de la parte principal. El profesor tratará de localizarse cercano a él en las actividades dirigidas.</p> <p>Los grupos en el último ejercicio serán formados por el profesor y pudiendo realizar cambios espontáneos, dirigidos a facilitar el desarrollo del juego y las relaciones de los alumnos, especialmente de los alumnos musulmanes que puedan apartarse o presentar dificultades.</p>		

Anexo 2. Instalaciones del centro



Ilustración 1. Gimnasio del IES Cardenal Cisneros



Ilustración 2. Pista multideportiva exterior del CEIP Cardenal Cisneros

Anexo 3. Procesos de evaluación

Anexo 3.1 Tabla de relación entre criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y tipos e instrumentos de evaluación de las U.D

Tabla 25. Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje e instrumentos de evaluación

Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje e instrumentos de evaluación		
UNIDAD DIDÁCTICA 0: Aprendiendo a valorar nuestra condición física		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>- Autoevaluación (por parte del alumnado): Ficha de ítems</p> <p>- Heteroevaluación (por parte del docente): Rúbrica de evaluación</p>
UNIDAD DIDÁCTICA 1: La fuerza como base		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>	<p>- Coevaluación (entre el alumnado): Ficha de observación</p> <p>- Heteroevaluación (por parte del profesor): Lista de control</p>
UNIDAD DIDÁCTICA 2: Ejes y giros		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan,</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p>- Coevaluación (por parte del profesor y del alumnado por grupos de trabajo): Diana de evaluación</p> <p>- Autoevaluación (por parte del alumnado): Lista de control (vídeo)</p>

y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.		
UNIDAD DIDÁCTICA 3: Somos la resistencia		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>- Autoevaluación (por parte del alumnado): Ficha de ítems con escala de valoración</p> <p>- Heteroevaluación (del alumnado al profesor): Ficha de ítems con escala de valoración</p>
UNIDAD DIDÁCTICA 4: Construimos las pirámides		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>	<p>- Autoevaluación (por parte del alumnado por grupos de trabajo): Diana de evaluación (vídeo)</p> <p>- Heteroevaluación (del alumnado al profesor): Rúbrica de evaluación</p>
UNIDAD DIDÁCTICA 5: Velocidad		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>- Heteroevaluación (por parte del profesor): Registro anecdótico Ficha de observación</p> <p>- Coevaluación (entre el alumnado): Lista de observación</p>

<p>mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>	
UNIDAD DIDÁCTICA 6: El fútbol más allá de la televisión		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>- Coevaluación (por parte del alumnado): Lista de observación</p> <p>- Heteroevaluación (por parte del profesor): Diario del profesor Examen tipo test</p>
UNIDAD DIDÁCTICA 7: Aprendemos a caer		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p>- Heteroevaluación (por parte del profesor): Lista de ítems con escala de valoración individual</p>
UNIDAD DIDÁCTICA 8: ¡A trepar!		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tipos e instrumentos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las</p>	<p>- Coevaluación (por parte del alumnado): Ficha de observación</p>

<p>específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>- Heteroevaluación (por parte del profesor): Rúbrica de evaluación</p>
---	--	---

Anexo 3.2 Ejemplos de instrumentos de evaluación elaborados

DIANA DE EVALUACIÓN: FIGURAS DE ACROSPORT

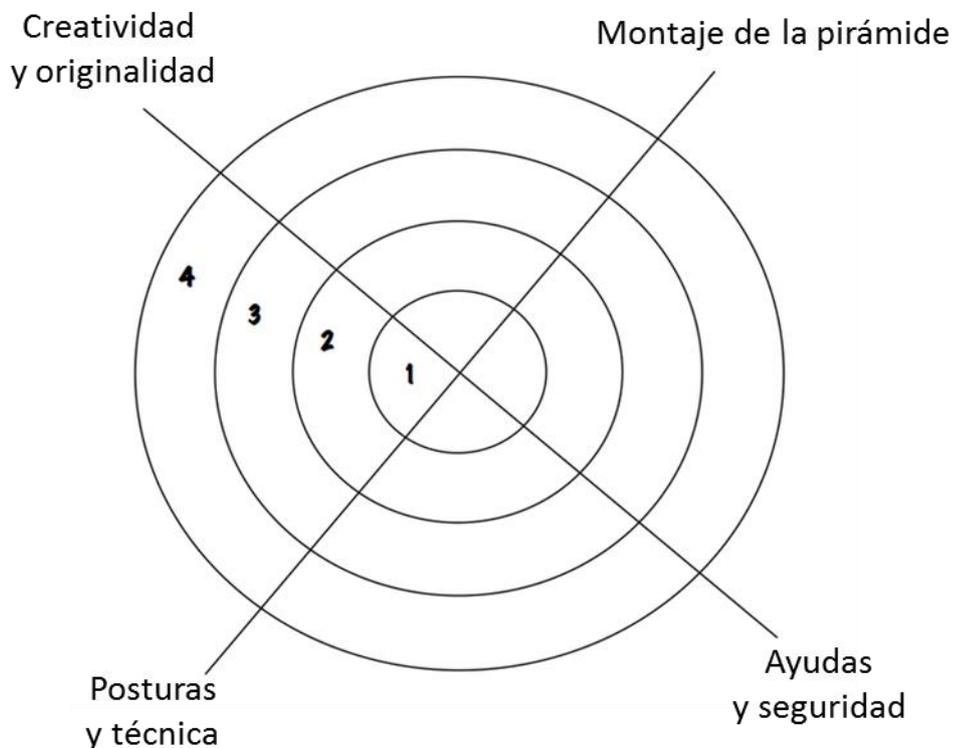


Figura 7. Diana de evaluación U.D 4 Acrosport

Rúbrica de evaluación: Calentamiento por parte de los alumnos

	Sobresaliente 5	Notable 4	Bien 3	Suficiente 2	Insuficiente 1
Movilidad Articular 30%	Abarca todas las articulaciones con sentido y con el tiempo mínimo de ejercicio	Abarca todas las articulaciones pero no cumple el tiempo mínimo por ejercicio	Abarca la mayoría de las articulaciones (se olvida alguna o algún lado) y no cumple el tiempo mínimo	Sólo abarca algunas articulaciones y muy poco tiempo.	No abarca las articulaciones más importantes ni cumple con los tiempos
Activación 30%	Es acorde a la sesión a realizar y a la movilidad previa. Cumple todos los requisitos	Cumple los requisitos necesarios para una activación adecuada pero es poco específico a la sesión	Cumple los requisitos mínimos pero no es acorde a la movilidad ni a la sesión	Sólo cumple con algunos de los requisitos	No cumple los requisitos mínimos ni concuerda con la sesión
Parte específica 40%	Muy completo y muy relacionado con la parte principal. Es original	Relacionado con la parte principal pero pocos ejercicios o tiempo de los mismos	Relacionado con la parte principal pero ejercicios muy cortos y poco acordes a las partes previas	No se relaciona con la parte principal pero algunos ejercicios son acordes a las partes previas	No presenta ningún ejercicio específico para la sesión

Figura 8. Rúbrica de evaluación del calentamiento

Anexo 4. Recursos para la Innovación Educativa

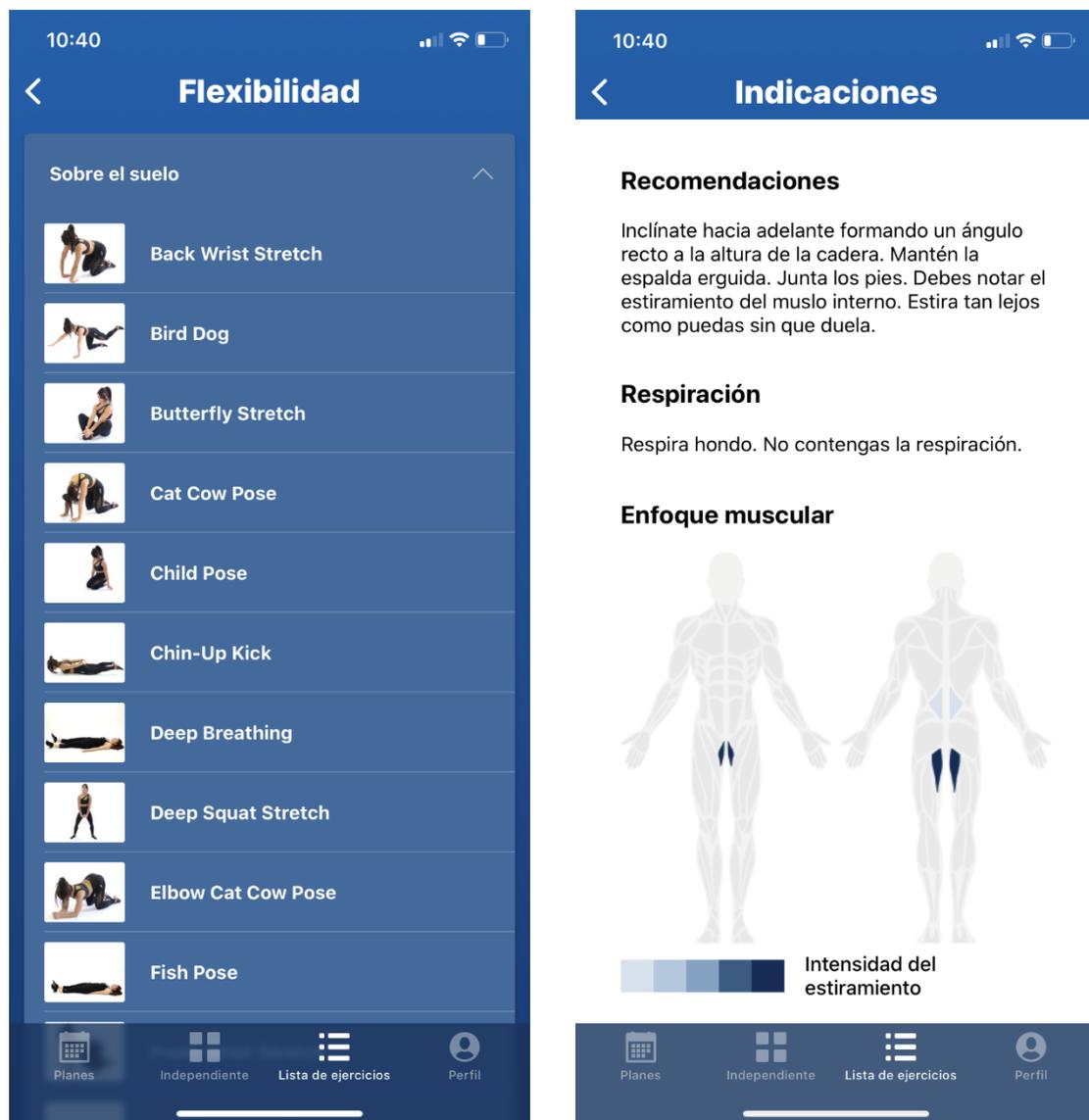


Ilustración 3. Ejemplo de ejercicios de flexibilidad y sus indicaciones en Fityfy

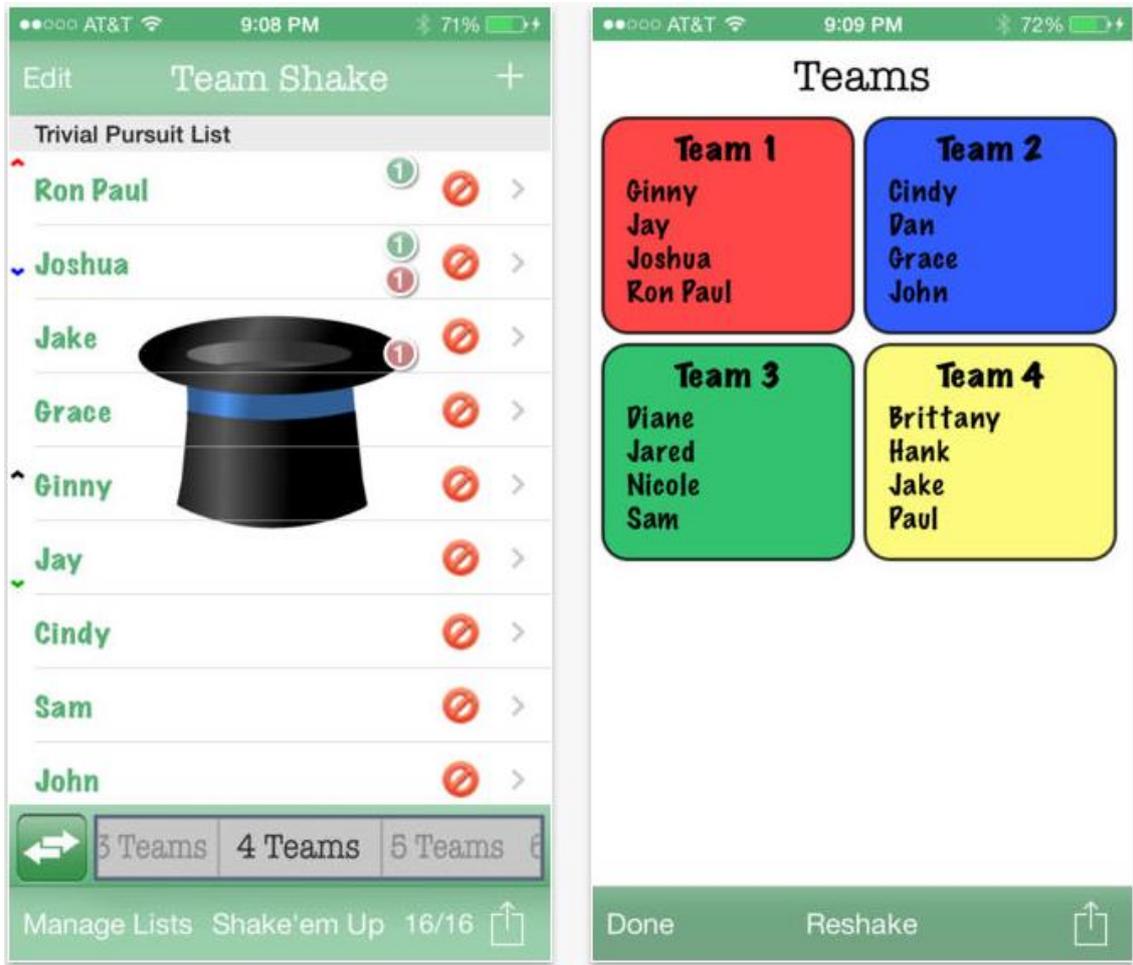


Ilustración 4. Formación de grupos por la aplicación TeamShake