



# **“Programación Didáctica para 1º de Bachillerato”**

**Trabajo Fin de Máster**

**Máster Universitario en Formación del Profesorado**

**Presentado por:**

**D. Mario Garrido Pérez**

**Dirigido por:**

**Dr. Víctor Tejeiro Sandomingo**

**Alcalá de Henares, a 13 de Enero de 2020**

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. ANÁLISIS DE LA REALIDAD DEL CENTRO Y DE SU ENTORNO .....	5
2.1. Análisis del entorno social y físico .....	5
2.2. Análisis de las características del centro educativo .....	6
3. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO DE 1º DE BACHILLERATO.....	7
3.1. En el ámbito cognitivo .....	7
3.2. En el ámbito motor.....	8
3.3. En el ámbito social.....	8
4. OBJETIVOS GENERALES: .....	9
4.1. Objetivos y jerarquización horizontal .....	9
4.1.1. Objetivos generales de etapa y primer nivel de concreción curricular.....	10
4.1.2. Objetivos del segundo nivel de concreción curricular .....	11
4.1.3. Objetivos del tercer nivel de concreción curricular .....	12
4.2. Objetivos y jerarquización vertical .....	13
5. COMPETENCIAS BÁSICAS .....	15
6. TEMPoralización de los contenidos: unidades didácticas .....	18
7. MEtodología.....	19
7.1. Principios metodológicos.....	19
7.2. Métodos de enseñanza .....	20
7.3. Técnicas de enseñanza .....	21
7.4. Estilos de enseñanza .....	22
7.5. Estrategias de enseñanza.....	22
7.6. Tipos de feedback que se ofrecerán al alumnado .....	23
7.7. Distribución y organización del alumnado .....	24
8. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE .....	24
8.1. Tipos de actividades.....	24
8.2. Actividades complementarias .....	25
9. RECURSOS DIDÁCTICOS .....	26
9.1. Recursos humanos .....	26
9.2. Recursos espaciales.....	27
9.3. Recursos materiales .....	28
10. INTERDISCIPLINARIEDAD .....	28

11.	TRATAMIENTO TRANSVERSAL.....	29
12.	MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	31
13.	INNOVACIÓN.....	32
14.	EVALUACIÓN .....	33
14.1.	Criterios de evaluación.....	33
14.2.	Tipos de evaluación.....	35
14.3.	Instrumentos de evaluación.....	35
14.4.	Evaluación del desempeño del docente.....	37
15.	CONCLUSIONES.....	38
16.	BIBLIOGRAFÍA .....	40
17.	ANEXOS .....	44
17.1.	ANEXO I: UNIDAD DIDÁCTICA: FÚTBOL IN THE HIGH SCHOOL .	44
17.2.	ANEXO II: Sesión 1: “La hidratación como base para la salud” .....	91
17.3.	ANEXO III: Sesión 2: “La importancia de las técnicas de relajación” .....	92
17.4.	ANEXO IV: Sesión 3: “La higiene postural” .....	93
17.5.	ANEXO V: Sesión 4: “Las TIC como instrumento para la vida” .....	95
17.6.	ANEXO VI: Sesión 5: ”Danzas internacionales y nacionales” .....	96
17.7.	ANEXO VII: Sesión 6: “Bádminton para todos”.....	97
17.8.	ANEXO VIII: Sesión 8: "Realizamos programas de entrenamiento” .....	98
17.9.	ANEXO IX: Sesión 9: “Actividades en el medio natural” .....	100
17.10.	ANEXO X: Tabla de Atención a la diversidad .....	101
17.11.	ANEXO XI: Actividades del Blog de Innovación.....	101
17.12.	ANEXO XII: Relación entre criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias con los instrumentos de evaluación correspondientes.	102

## 1. INTRODUCCIÓN

Lo primero que voy a mostrar a mis alumnos es que deben aprender los conceptos que les voy a inculcar pero que yo, al mismo tiempo, también voy a aprender de ellos, tanto de sus ideas como de sus aportaciones. Después, les introduciré a que demuestren lo que ellos han aprendido, tanto de mi asignatura, como de cualquier otra materia o incluso de otros compañeros. Para finalizar, van a enseñar lo que han aprendido y demostrárselo a los demás compañeros, de modo que, si a algún compañero no le ha quedado algún concepto o algún ejercicio, serán los propios alumnos quien se lo enseñen, demostrando lo que han aprendido y corrigiendo los errores que otros compañeros cometan, pero siempre con nuestra supervisión para que no existan malentendidos.

En nuestro ámbito, el espíritu emprendedor lo van a adquirir mis alumnos a través de juegos y deportes que vamos a llevar a cabo en nuestra programación, debido a que en su mayoría, las actividades que llevaremos a cabo en las clases serán con objetivos muy claros en los que si obtienen la oportunidad de alcanzarlo, lo van a hacer, dado que esto les aporta mucha satisfacción de cara a los demás compañeros y compañeras de la clase.

Durante mis clases de Educación Física, puntuaré de manera positiva la participación activa de los alumnos, es decir, cuando se esfuerzan en cada ejercicio, cuando luchan por un balón, cuando recogen el material, cuando colaboran con sus compañeros para alcanzar un objetivo común y cuando ayudan a un compañero que no pueda realizar algún ejercicio, aportándole alguna variante, entre otras.

Con esto, fomentamos que en nuestros alumnos y alumnas se incrementen sus capacidades de expresarse en público, debido a que nuestra asignatura no es como las demás. En E.F los alumnos que pueden llegar a ser más “tímidos”, se sueltan más y son capaces de formar un equipo y colaborar con los demás de forma más natural que en otros ámbitos en la propia escuela.

Es fundamental el hecho de transmitir a los alumnos unos valores y una buena educación, y también concienciarles sobre una vida sana, con buenos hábitos. De este modo, también les informaremos sobre los diferentes deportes que pueden practicar fuera del horario escolar, incluyendo también todas las actividades extraescolares que puedan realizar.

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

### 2.1. Análisis del entorno social y físico

Los datos que proporciono en este momento, están obtenidos de la página web del Colegio San Gabriel de Alcalá de Henares.

El colegio San Gabriel se encuentra en la Avda. Pasionistas s/n 28806 Alcalá de Henares. El colegio San Gabriel es un colegio dirigido por la Congregación Pasionista. Se encuentra en Alcalá de Henares. Su capacidad es superior a los 1.300 alumnos.

Desde que se fundó y abrió el colegio hasta el día de hoy ha cambiado muchísimo el entorno tanto social como físico del colegio. Hace muchos años cuando empezó a funcionar el colegio sólo era para chicos y se quedaban internos allí en las habitaciones de uno de los pabellones del colegio y los curas eran los profesores. El hecho de que solo fueran chicos los que estaban en el colegio, no dejaba que la clase fuera completa, con chicos y chicas.

Poco a poco fue evolucionando el entorno cada vez había más zonas verdes por los alrededores de diferentes tipos, como pinos, abetos y demás arbustos y árboles; también hay almendros (se realizaban excursiones por allí de pequeños), caminos de tierra en cantidad y apenas había una carretera para llegar y no en muy buen estado. Podremos aprovechar esto para concienciar a nuestros alumnos que pueden realizar cualquier actividad al aire libre gracias a estas zonas verdes.

Se fueron creando algunas empresas (está en medio de un polígono industrial, repleto de empresas y fábricas), se abrió uno de los mejores y más grandes restaurantes de la ciudad como es el complejo de “El Olivar”, que quizá le dio más auge al colegio.

Poco a poco iba evolucionando la zona y creciendo a favor del colegio y de su expansión, hasta que a día de hoy sólo hay que acercarse por el colegio para ver que es una “pequeña ciudad” lo que se ha construido a su alrededor, ya que, cuenta con muchas fábricas,

concesionarios lavadero de coches, restaurante, complejos de viviendas variadas de buena calidad y muy buena calidad alguna de ellas, parques y caminos, los cuales podremos utilizar con los alumnos para que hagan cualquier tipo de actividad realizada en la escuela fuera del horario lectivo, es decir, que jueguen entre amigos después de las clases. También hay diversidad de carreteras, se ha creado un nuevo acceso al colegio mejor y tiene mejores referencias y numerosas calles cuando antiguamente sólo había una calle...

Las nuevas viviendas han hecho un cambio radical en cuanto al día a día de los alrededores del colegio, la mayoría de las personas residentes de la zona son gente joven, parejas jóvenes, lo cual podremos aprovechar para comunicarnos con los padres de los alumnos que vengan al colegio para comunicarnos con ellos a través de la utilización de las nuevas tecnologías. Hay muy pocas familias y niños de momento porque es una zona a explotar todavía más, ya que se están construyendo aún más viviendas y más parques y zonas comunes. Quizá le falte algún mercado, centro comercial pequeño o simplemente un Mercadona, Carrefour o algún mercado parecido para no tener que desplazarse en vehículo a la ciudad a comprar y así poder cubrir las necesidades básicas dentro de la zona residencial.

## 2.2. Análisis de las características del centro educativo

El Colegio San Gabriel dispone de un gran equipamiento de materiales para poder llevar a cabo de la mejor manera posible cualquier asignatura. También cuenta con numerosas aulas para que los alumnos y alumnas estén organizados de tal manera que puedan recibir la información que imparten los profesores.

En este colegio también están al día con las TIC, por lo que nuestros alumnos reciben toda la información necesaria en este aspecto para que puedan aprender de la mano de éstas.

El equipamiento del centro consta de:

Unas espaciosas aulas con una capacidad aproximada para unos 25-30 alumnos, y también 4 aulas dedicadas a: Plástica e informática, con ordenadores para que los alumnos puedan realizar búsquedas sobre ejercicios en Educación Física y se utilizarán para búsqueda de información de los temas relacionados con las unidades didácticas.

El centro también dispone de una biblioteca para los alumnos, salas para realizar reuniones con los padres, departamento de orientación, un amplio patio para que puedan descansar en los recreos o realizar actividades de las sesiones de Educación Física o incluso también de Ciencias Naturales incluyendo un campo de fútbol sala, no solo se puede realizar una U.D de fútbol, sino que también de balonmano, o variantes de diferentes deportes. Se completa con un comedor, un gimnasio y un salón de actos.

En el apartado de “Recursos personales, espaciales y materiales” se incluyen todos los recursos que disponemos.

### 3. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO DE 1º DE BACHILLERATO

En este trabajo, ubicado en la Educación Secundaria obligatoria, los alumnos tienen entre 12 y 16 años, por lo que estamos hablando de que son adolescentes. La adolescencia, es un periodo de cambios biológicos, como pueden ser cambios a nivel físico, también cambios cognitivos como pueden ser cambios a nivel del pensamiento y de inteligencia, y cambios socioemocionales, los cuales están relacionados con las relaciones interpersonales, la personalidad, y otros conceptos. La adolescencia, es un periodo evolutivo, el cual se encuentra en el medio entre la infancia y la edad adulta. (Santrock, 2003).

#### 3.1. En el ámbito cognitivo

Es importante aprender en base a las experiencias, en forma de ensayo y error, y con nuestros alumnos de esta manera, con el cúmulo de acciones realizadas conseguiremos alcanzar el objetivo de desarrollo y aprendizaje. La última de las etapas de desarrollo cognitivo propuestas por Piaget (1977) es la fase de las operaciones formales, la cual aparece a los 12 años y se mantiene en adelante.

Durante este período, se gana la capacidad para utilizar la lógica para llegar a conclusiones abstractas que no están ligadas a casos concretos que se han experimentado de primera mano. Por tanto, a partir de este momento es posible "pensar sobre pensar", hasta sus últimas consecuencias, y analizar y manipular deliberadamente esquemas de

pensamiento, y también puede utilizarse el razonamiento hipotético deductivo (Triglia, 2018).

Durante mi periodo de prácticas en el instituto, he podido comprobar que no todos los alumnos y alumnas son como exponen Triglia y Piaget; sí es cierto que a medida que avanzaba el tiempo me daban la oportunidad de conocerlos mejor, saber cómo actuaban en cada situación y si las decisiones que tomaban eran en mayor medida acertadas o desacertadas.

El ensayo y error han servido a la mayoría para aprender en diferentes juegos y ejercicios realizados durante las clases, de tal forma que les ha ayudado a mejorar.

### 3.2.En el ámbito motor

En nuestra asignatura, es muy importante el ámbito motor, ya que es una materia en la que la motricidad cobra protagonismo, y no siendo más importante que el ámbito cognitivo o social.

Para analizar la conducta humana y el medio donde ese desenvuelve, es imprescindible conocer la conexión entre lo cognitivo y lo motriz (Pastor, 2012).

Liberar el egocentrismo, conseguir observar nuestro alrededor y comprender lo que hay fuera, es fundamental para el correcto desarrollo de los alumnos. Piaget insiste en la importancia de la motricidad cuando afirma que “es enteramente evidente que la motricidad desempeña un papel esencial en la coordinación de las acciones, coordinación a la que se atribuye la propiedad de construir la inteligencia” (Pastor, 2012).

La relación del movimiento con el desarrollo de la inteligencia humana, como la parte motriz y las experiencias nos atribuyen un desarrollo madurativo correcto.

En el caso de los alumnos con los que he podido tratar durante el periodo de prácticas, hay alumnos con más capacidad motora para realizar los movimientos y otros que no tienen tanta capacidad. Es un hecho que pueden ayudarse entre sí, para mejorar conjuntamente.

### 3.3.En el ámbito social

Zabala (2008) afirma:

La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo individual y social en el que los jóvenes enfrentan diversas situaciones que ponen en juego su Inteligencia Emocional y sus habilidades sociales. Uno de los desafíos más apremiantes del adolescente es la aceptación social que se expresa mediante la popularidad, indiferencia o el rechazo de sus pares.

En su estudio, encuentran una relación directa entre la Inteligencia emocional y las habilidades sociales.

Estoy de acuerdo con que la adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo de los alumnos y alumnas, tanto a nivel individual, ya que sufren muchos cambios a nivel biológico y emocional, y por otro lado en su desarrollo social, debido a que, bajo mi punto de vista, la búsqueda de su propia identidad es también otro factor clave.

En el instituto donde he realizado las prácticas, los adolescentes de 1º de Bachiller buscaban continuamente la aceptación por parte de sus compañeros, pero en menor medida que en otros cursos anteriores como por ejemplo puedan ser 1º o 2º de ESO.

He podido comprobar que lo que piensan los compañeros de ellos lo consideran muy importante, a través de sus propias reacciones. Por ejemplo, cuando un grupo tenía que exponer frente a la clase, ellos mismos buscaban la aceptación de los demás para que hicieran los ejercicios que estaban explicando.

También, cuando acababan las sesiones y se dirigían para cambiarse, observaba sus comportamientos. Los que ejercían el papel de “líderes” siempre estaban rodeados de compañeros, e incluso se “chocan la mano” entre ellos constantemente, como gesto de aceptación continua. En cambio, otros ni se acercaban al círculo de los líderes, por razones que desconozco. Probablemente hayan obtenido un rechazo o indiferencia por su parte en algún momento del curso o incluso en cursos anteriores. Tal vez sean ellos los que rechazaron a los “líderes” y se sienten más cómodos por su cuenta.

#### 4. OBJETIVOS GENERALES:

##### 4.1. Objetivos y jerarquización horizontal

Llevando a cabo una jerarquización horizontal, tenemos como objetivo realizar una programación didáctica correcta, teniendo en cuenta el curso en el cual se lleva a cabo. Para ello, hemos tenido en cuenta los objetivos que han tratado en cursos anteriores, pero no los de cursos posteriores, ya que en el próximo curso (2º de Bachillerato), no tienen Educación Física.

Presento los objetivos generales de etapa:

#### 4.1.1. Objetivos generales de etapa y primer nivel de concreción curricular

Apoyándonos en el *Decreto 52/2015*, cuando finalice el año, los alumnos han de ser capaces de lograr una serie de objetivos. Los objetivos que se presentan a continuación, tienen relación con todas las asignaturas, pero remarcaremos aquellos que tienen relación con la Educación Física, y también con el Inglés, Lengua Castellana, Biología y Tecnología (debido a la interdisciplinariedad).

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

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

#### 4.1.2. Objetivos del segundo nivel de concreción curricular

En el Departamento de Educación Física se concretan los objetivos del primer nivel de concreción curricular, quedando de este modo:

- a) Concienciación y puesta en práctica de los valores y derechos humanos existentes en nuestra cultura.
- b) Madurez y resolución de problemas sociales dentro y fuera del horario lectivo.
- c) Igualdad entre sexos, ideologías y culturas diversas.
- d) Dominar el idioma y ponerlo en práctica en actividades deportivas.

- e) Aplicar conocimientos sobre las TIC en el ámbito deportivo, así como conocimientos científicos.
- f) Actuar y resolver problemas mostrando un espíritu emprendedor adaptado a su nivel.
- g) Desarrollar el nivel personal y social mediante actividades deportivas y resolución de problemas colectivamente.

#### 4.1.3. Objetivos del tercer nivel de concreción curricular

1. Conocer la importancia y los resultados positivos de la relajación, tanto muscular como mental.
2. Conseguir unos hábitos posturales correctos a la hora de realizar ejercicios.
3. Llevar a cabo ejercicios o actividades en las cuales se haga un buen uso de las posturas del cuerpo, desarrollados a partir de ciclos pasados.
4. Solucionar diversas situaciones en el juego desarrollando las estrategias apropiadas.
5. Mejorar y/o mantener una condición física saludable en los alumnos y alumnas.
6. Desarrollar la mejora de la calidad de vida y mejora de la salud a los alumnos y alunas, teniendo en cuenta la situación personal y de calidad de vida de cada uno/a.
7. Comprender el ejercicio físico/actividad física como un medio de socialización y mejora del respeto a los demás.
8. Trabajar con los alumnos y alumnas de clase en un modo cooperativo para resolver situaciones en el medio natural.
9. Utilizar las TIC como medio de información respecto a la higiene postural a la hora de realizar ejercicio, incluyendo sus múltiples beneficios.
10. Conocer los contenidos relacionados de la Educación Física con otras materias como pueden ser: Inglés, Lengua Castellana, Biología o Tecnología.

**Tabla.** Relación de los objetivos de los tres niveles de concreción curricular.

Primer nivel	Segundo nivel	Tercer nivel
a)	a)	6. 7.
b)	b)	4. 6. 7.
c)	c)	7.
d) e) f)	d)	10.
g) i)	e)	9.
k)	f)	7. 8. 9.
m)	g)	1. 2. 3. 7. 8. 9.

#### 4.2. Objetivos y jerarquización vertical



Competencia Aprender a Aprender	OGE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
	b), m)	4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física, antes o después de los ejercicios realizados en las sesiones.	1. Aprendizaje de las técnicas básicas de relajación y sus beneficios.
		8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	13. Mejora de la desinhibición de los alumnos.

		<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p>	<p>15. Conocimiento y aplicación de las diferentes técnicas de relajación y autocontrol.</p>
--	--	--	--	--

Competencia Comunicación	OGE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
Lingüística		8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades de fútbol.  8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	13. Mejora de la desinhibición de los alumnos.
		8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.  8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	19. Logro del respeto entre compañeros y hacia los profesores.

Competencia social y cívica	OGE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
	a),b),m)	8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.(fútbol)	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades de fútbol. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	13. Mejora de la desinhibición de los alumnos.
		8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.(fútbol)	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades de fútbol. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	19. Logro del respeto entre compañeros y hacia los profesores.
		8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable hacia el	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades de fútbol.	3. Logro de una postura adecuada en lo respectivo al medio ambiente.

		entorno en el marco de la actividad física. (fútbol)		
--	--	--	--	--

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	OGE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
	a),b),m)	7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas en el ciclismo, la escalada, el montañismo y la orientación.	<p>7.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo en actividades en el medio natural.</p> <p>7.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos en las actividades en el medio natural.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o</p>	14. Conocimiento de los principales fundamentos técnicos de las actividades en el medio natural (cabuyería, ciclismo, escalada, montañismo y orientación)

			esfuerzo en el medio natural.	
		5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en el mantenimiento de la salud, centrándose en la hidratación como medida preventiva.	5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas y su relación con la hidratación-rendimiento. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo, dándole importancia a la hidratación.	18. Importancia de la hidratación en el deporte y en la vida cotidiana.
		4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices	4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y	20. Práctica de programas de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas y coordinativas y el mantenimiento de la salud.

		<p>con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos a las actividades relacionadas con el fútbol.</p> <p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la salud y relacionado con el fútbol.</p>	<p>funcionales que promueven la salud después del ejercicio (fútbol).</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física relacionada con el fútbol.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas en el ámbito futbolístico.</p>	
--	--	--	--	--

		<p>17. Importancia de los hábitos saludables de alimentación en los deportes. (Fútbol)</p>	<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, enfocándose en el ámbito de la alimentación en el fútbol.</p>	<p>6.1 Diseña, organiza y participa en actividades de reconocimiento de la importancia de los buenos hábitos y la alimentación en el fútbol como en otros deportes.</p>
--	--	--	---	---

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	OGE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
	a), b), k), m)	15. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración oposición (fútbol), adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3.4 Desarrolla acciones creativas que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en el fútbol.  3.5. Plantea estrategias creativas ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los compañeros.	8. Análisis y puesta en práctica de los fundamentos técnicos y tácticos básicos del fútbol.
		2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.  2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal colectivos.  2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo	10. Conocimiento y ejecución de danzas de diferentes países.

			9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	
		2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad.	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal colectivos.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo</p> <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>	11. Conocimiento de danzas típicas de las diferentes regiones de España



Competencia de conciencia y expresiones culturales.	OGE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
	a), b), k), l), m)	2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con música propia de otros países (Podría incluirse España).	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos de danzas de otras culturas.  2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal colectivos.  2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo de danzas internacionales.  9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	10. Conocimiento y ejecución de danzas de diferentes países.
		2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con música española.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos de danzas de regiones españolas.	11. Conocimiento de danzas típicas de las diferentes regiones de España

			<p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal colectivos.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo en relación a danzas de regiones españolas.</p> <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>	
--	--	--	---	--

Competencia digital	OGE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
	a),b),g),m)	9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, participando en entornos colaborativos con intereses comunes en el ámbito deportivo.	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con una presentación realizada en grupo respecto a su equipo de fútbol favorito.	4. Creación de material audiovisual, como presentaciones o videos.
	9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, participando en entornos colaborativos con intereses comunes en el ámbito deportivo.	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.(fútbol) 9.2. Comunica y comparte la información con una presentación realizada en grupo respecto a su equipo de fútbol favorito.	14. Uso de las tecnologías de información (T.I.C.) y recursos de búsqueda tecnológicos.	

## 5. COMPETENCIAS BÁSICAS

Para la enumeración y la explicación de las competencias nos hemos basado en el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016) que refleja las competencias en la *Orden ECD/1361/2015*

### Competencia en comunicación lingüística

La competencia de comunicación lingüística según la LOMCE (2013) es el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores y a través de textos en múltiples modalidades, formatos y soportes. En ella veremos la diversidad del lenguaje y el tipo de comunicación, oral o escrita, la utilidad que tiene y los diferentes estilos y vocabulario. Esta competencia está muy relacionada con la educación física debido a que, en cualquier interacción con el alumnado, entre ellos, exposiciones prácticas o lectura de texto se está realizando. Podremos observar distintas formas de comunicación lingüística, utilización de diferentes idiomas y otro tipo de oralidad como la comunicación audiovisual.

En nuestro caso, la competencia en comunicación lingüística la vamos a llevar a cabo en la mayoría de las unidades didácticas, por ejemplo en la utilización de la lluvia de ideas o Brainstorming, incitando a los alumnos a proponer sus propias ideas sobre los temas tratados, como por ejemplo en la actividad “¿Qué son las técnicas de relajación?” También en la actividad “Ponemos conocimientos en común” tratamos de que expresen los conocimientos adquiridos durante esa unidad didáctica, como también lo proponemos en la última actividad de la unidad didáctica de “Higiene postural” llamada “Mostramos los resultados”

### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Según la LOMCE (2013), esta competencia “implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto.” Además, respecto a la ciencia y tecnología “proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora

del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos.”

En nuestra programación, vamos a fomentar esta competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, debido a que es muy importante que conozcan el mundo físico y el mantenimiento de la calidad de vida. En la sesión de “La hidratación como base para la salud” trabajamos esta competencia y también en la sesión de “Las TIC como instrumento para la vida” y por último en la sesión de “Realizamos programas de entrenamiento”.

### Competencia digital

Según la LOMCE (2013), esta competencia implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.

Durante nuestra programación, llevamos a cabo esta competencia en diversas unidades didácticas, empezando por la que hemos desarrollado en el Anexo I, “Fútbol in the highschool”, debido a las búsquedas en internet que han tenido que realizar, al igual que en las sesiones: “La hidratación como base para la salud”, “La importancia de las técnicas de relajación”, “La higiene postural”, ”Danzas internacionales y nacionales” al ritmo de los países, “Bádminton para todos” y especialmente en “Las TIC como instrumento para la vida.”, ya que en esta última es en la que fomentamos la creación de contenido digital y su posterior exposición a los demás compañeros. En todas ellas fomentamos la búsqueda de la información necesaria para realizar los trabajos e incluimos también una búsqueda fiable en internet.

### Competencia para aprender a aprender

Según la LOMCE (2013) la competencia para aprender a aprender (CPAA) requiere conocer y controlar los propios procesos de aprendizaje para ajustarlos a los tiempos y las demandas de las tareas y actividades que conducen al aprendizaje. La competencia de aprender a aprender desemboca en un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo. Utilizaremos esta competencia en nuestra asignatura dándole al alumno formas de

aprender distintas, como conseguir la información y de una manera más autónoma llegar a los objetivos de la asignatura.

Deben ser capaces de afrontar las tareas con distintos puntos de vista y realizar el más eficaz, les haremos participes de su obtención de conocimiento y que sean conscientes de los que saben y lo que les interesa saber.

En cuanto a nuestra programación, trabajamos con esta competencia en las sesiones de “La hidratación como base para la salud”, “Las TIC como instrumento para la vida.”, “La importancia de las técnicas de relajación”, entre otras, debido a que nosotros les conducimos a encontrar la información por ellos mismos, fomentando de este modo un aprendizaje más autónomo a la hora de cumplir los objetivos de la asignatura.

### Competencias sociales y cívicas

Según la LOMCE (2013) se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello.

Durante nuestra programación, esta competencia aparece en todas las sesiones, debido a que es muy importante tener respeto tanto con sus compañeros, como con el profesor y con el entorno en el que se desenvuelven las sesiones a lo largo de toda la programación, con principal protagonismo en la sesión de “Actividades en el medio natural”.

### Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Según la LOMCE (2013) consiste en “transformar las ideas en actos. Entre los conocimientos que requiere esta competencia se incluye la capacidad de reconocer las oportunidades existentes para las actividades personales, profesionales y comerciales.

En cuanto a nuestra programación, este sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor toma protagonismo debido a que es una competencia que considero muy importante para los alumnos y alumnas de 1º de Bachillerato. Esta competencia está presente en las sesiones de “Fútbol in the highschool”, en la que la resolución de problemas con iniciativa para alcanzar la ventaja sobre el adversario es algo vital. También aparece en las sesiones

de “La higiene postural”, “Bádminton para todos” y “Actividades en el medio natural”, entre otros.

### Conciencia y expresiones culturales

Según la LOMCE (2013) esta competencia implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.

A lo largo de nuestra programación, esta competencia la vamos a fomentar desde la sesión de ”Danzas internacionales y nacionales” al ritmo de los países. Durante esta sesión hacemos comprender curiosidades y datos respecto a las culturas, introduciendo las danzas para hacerlo más práctico y divertido para ellos, además de facilitar la desinhibición de los alumnos que puedan ser más “tímidos”.

## 6. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS: UNIDADES DIDÁCTICAS

Aquí vamos a incluir un cuadro con las Unidades Didácticas correspondientes, y en Anexos vamos a desarrollarlas con mayor profundidad.

	Unidad Didáctica	N.º sesiones	Día inicio- día conclusión
1º trimestre	1.” La hidratación como base para la salud” (Anexo II)	8	12 septiembre -5 octubre
	2.” La importancia de las técnicas de relajación” (Anexo III)	6	10 octubre- 31 octubre
	3.” Higiene Postural“ (Anexo IV)	8	7 noviembre- 30 noviembre
	4.” Las TIC como instrumento para la vida” (Anexo V)	4	5 diciembre- 19 diciembre

2° trimestre	5."Danzas internacionales y nacionales" al ritmo de los países (Anexo VI)	7	9 enero-1 febrero
	6." Bádminon para todos" (Anexo VII)	7	6 febrero-27 febrero
	7." Fútbol in the high school" (Anexo I)	7	6 marzo-29 marzo
3° trimestre	8."Realizamos programas de entrenamiento" (Anexo VIII)	10	3 abril-22 mayo
	9. "Actividades en el medio natural" (Anexo IX)	8	24 mayo-21 junio

## 7. METODOLOGÍA

### 7.1.Principios metodológicos

Tomando como referencia la orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, encontramos estos principios metodológicos.

Fomentar la interacción entre el alumnado, para favorecer el desarrollo de la creatividad, favorecer la autonomía, la iniciativa personal, la creatividad, el espíritu crítico y la capacidad para comunicar lo aprendido. En nuestras clases voy a favorecer todo lo que se refleja en este apartado ya que la interacción para el desarrollo de la iniciativa, la creatividad, la toma de decisiones se desarrolla a medida que se llevan a cabo las actividades de las sesiones, además de saber demostrar lo que aprenden.

En cuanto a la metodología didáctica que se llevará a cabo, será de tipo comunicativa, activa y participativa, con el fin de obtener el logro de los objetivos y obtener la adquisición y el desarrollo de las competencias clave establecidas. Durante mis clases intentaremos que los alumnos y alumnas participen activamente, no solo para conseguir una mejor nota, sino para que ellos mismos se den cuenta de que participando en todo momento, van a divertirse más.

Llevar a cabo una serie de actividades en las que se desarrollen los métodos de análisis, investigación e indagación. En Bachiller se programarán actividades de análisis, indagación e investigación, y más concretamente en nuestra asignatura, Educación Física, en alguna actividad incluida en las sesiones.

Fomentar entre el alumnado la comprensión escrita, oral y lectora, con lo que conlleva un desarrollo de la capacidad de expresarse en público y dialogar. Con la realización de alguna de las actividades reflejadas en la programación, vamos a fomentar esta comprensión y que los alumnos y alumnas sepan expresar.

Mejorar el uso de las TIC. En cuanto a las TIC, los alumnos realizarán búsquedas a través de los ordenadores debido a que en diferentes actividades se les pide este trabajo.

Llevar a cabo una educación basada en valores con el fin de desarrollar en el alumnado una madurez social y personal. Como está reflejado en la introducción de esta programación, trataremos de inculcar una serie de valores a nuestros alumnos y alumnas.

En cuanto a la atención a la diversidad, realizaremos una enseñanza de carácter individualizado con el fin de poder obtener el máximo potencial o nivel del alumnado, estableciendo las medidas oportunas curriculares con sus correspondientes adaptaciones para atender también al alumnado con NEE (Necesidades Educativas Especiales).

## 7.2.Métodos de enseñanza

En esta programación, vamos a utilizar el método inductivo y el método deductivo, en función de la participación del alumnado.

A continuación, expongo la clasificación de los métodos en E.F, tomando a Sánchez (1989),

En función de la participación del alumnado:

Método inductivo, en el que el alumno participa de forma activa, el profesorado plantea un problema y el alumnado debe solucionarlo. En esta programación se utiliza este método y también el método deductivo, en el que el alumno actúa de forma pasiva, en el que el profesor que en este caso somos nosotros, marcamos las pautas y los alumnos las siguen.

Utilizaremos ambos métodos dependiendo de los objetivos de cada sesión, pero en nuestra U.D. de fútbol, utilizaremos sobre todo el deductivo.

En función del carácter general de la enseñanza:

Aprendizaje evitando el error o programa lineal de Skinner, en el que se le da importancia al resultado, en vez del proceso.

En función de la instrucción dada al alumnado:

En este caso vamos a utilizar tanto la instrucción directa, en los que optaremos por dar una información a los alumnos sobre la solución directa, y también la enseñanza mediante la búsqueda, la cual es más enriquecedora por parte de los alumnos, ya que son ellos los que tienen que descubrir una solución a lo que el profesor plantea.

No tenemos que dar demasiada información, para que la solución no la encuentren muy fácil, pero tampoco tenemos que dar muy poca información, para evitar que se frustren y pierdan la motivación de realizar dichas actividades.

Durante nuestra programación, este método no lo vamos a utilizar mucho, (método de Skinner) debido a qué si tenemos que tener en cuenta el final, pero más aún el camino.

Sin embargo, sí que vamos a llevar a cabo el aprendizaje de ensayo-error, en el que se le da más importancia al proceso, es decir, el camino antes de llegar a la meta, en el que nuestros alumnos y alumnas pueden adquirir más conocimientos por su cuenta y siempre apoyados con nuestros feedback para poder ayudarles lo mejor posible.

### 7.3. Técnicas de enseñanza

Expongo las técnicas de enseñanza las cuales he obtenido de Mosston & Astworth (1993)

Instrucción directa: es el profesor el que protagoniza el proceso de enseñanza aprendizaje y el alumno participa de forma pasiva sin tomar decisiones. La llevamos a cabo en las sesiones de fútbol en las que requieran mayor información (Sesiones 2, 4 y 5).

Indagación: el alumnado sí que toma decisiones. El aprendizaje es más lento, pero a su vez más significativo incluyendo el ámbito cognitivo y afectivo. Esta la llevamos a cabo en muchas sesiones, tanto de forma directa como indirecta (Sesiones 4 y 5).

Diseño del alumno: en este caso, se busca dotar a los alumnos de una autonomía en el aprendizaje, dándoles total libertad. El diseño por parte del alumno es imprescindible y lo utilizamos en varias actividades en las sesiones de esta programación (Sesión 1, 2, 3, 4, 5 y 8).

Durante nuestra programación, vamos a utilizar la instrucción directa y la indagación, dependiendo de los objetivos de las sesiones de nuestra unidad didáctica.

Al principio realizamos una instrucción directa para afianzar contenidos, pero el objetivo es proporcionar autonomía a los alumnos para que ellos mismos puedan llegar a cumplir los objetivos de cada unidad, siempre respaldados por nuestra ayuda, facilitando la información y resolviendo las dudas que puedan surgirles.

Durante la realización de las unidades didácticas, fomentamos la indagación de los alumnos y la participación activa.

#### 7.4. Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza, cambiarán dependiendo de los objetivos y los contenidos de cada una de las unidades didácticas.

A continuación, expongo brevemente la clasificación de los estilos de enseñanza de Delgado Noguera (1992) referenciado de Rando, C. (2010)

**Mando directo:** el profesor proporciona la información y el alumno la obedece. Lo utilizamos durante la programación para dejar claros algunos contenidos o actividades que lo necesiten.

**Asignación de tareas:** a cada grupo de alumnos o individualmente, se les asigna una tarea. Este estilo de enseñanza está muy presente durante la programación.

**Brainstorming:** los alumnos aportan ideas sobre algún tema en concreto. Este estilo de enseñanza lo utilizaremos al principio de alguna de las sesiones, por ejemplo, para preguntar: ¿Por qué perdió ayer España?

**Descubrimiento guiado:** se plantean tareas en las que la solución se va descubriendo poco a poco, eliminando las soluciones erróneas.

También aparecen otras tales como: enseñanza recíproca, grupos reducidos con lo cual también trabajaremos en alguna sesión, resolución de problemas, sinéctica y microenseñanza en la que los alumnos adoptan el papel del profesor y dan instrucciones a los demás alumnos, lo cual utilizaremos en alguna sesión de la unidad didáctica.

#### 7.5. Estrategias de enseñanza

Las estrategias de enseñanza, son las diferentes posibilidades que existen para abordar una tarea, de acuerdo con la definición de Sicilia & Delgado Noguera, (2002).

De este modo, podemos observar 3 tipos de estrategias en la clasificación de Sánchez Bañuelos (1986) que se utilizarán en distintos momentos a lo largo del curso, en función de los contenidos:

Global: cuando se presenta la actividad de forma completa. Analítica: cuando la tarea se descompone en varias partes. (Incluye analítica pura, analítica secuencial y analítica progresiva)

Mixta: combina la estrategia global y la analítica.

Todas estas estrategias se llevarán a cabo durante nuestra programación de aula, y su utilización variará, dependiendo de los objetivos y contenidos de las sesiones. Durante los deportes colectivos vamos a utilizar una estrategia más analítica en las sesiones de técnica (2, 4 y 5), para que los alumnos y alumnas lo asimilen del mejor modo posible, y en las sesiones finales donde ya tienen más o menos dominada la técnica, utilizaremos una estrategia más global buscando trabajar todo.

#### 7.6. Tipos de feedback que se ofrecerán al alumnado

Con el feedback que vamos a proporcionar a nuestros alumnos y alumnas, pretendemos conseguir que tengan un conocimiento de lo que realizan y de los resultados que obtienen.

Según Barrena (2011), existen diferentes tipos de feedback, en función de: la dirección, el momento y la intención. Nosotros vamos a centrarnos en función del momento:

Utilizaremos un feedback concurrente, es decir, lo realizaremos en el mismo momento en el que se está ejecutando la acción para mejorarla en el mismo momento y que los alumnos no realicen el ejercicio mal.

También vamos a utilizar un feedback inmediato, concreto y sencillo justo después de que los alumnos realicen el ejercicio, así ellos los tienen reciente y pueden mejorar su ejecución.

Por último, utilizaremos, pero en menor medida, el feedback retardado en ocasiones puntuales como después de un partido de baloncesto o de un partido de fútbol, intentando ser claros debido a que pueden olvidarse de lo ocurrido.

## 7.7. Distribución y organización del alumnado

Tomando como referencia a Gento, Ferrándiz & Orden, (2011) se proponen varios tipos de distribución de los alumnos:

Formal: cuando se lleva a cabo alguna forma geométrica en las clases. Semiformal: no se lleva a cabo de manera muy clara, por ejemplo, con circuitos. Informal: los alumnos se distribuyen con total libertad por la clase.

A parte de estas clasificaciones, los alumnos y alumnas se podrán organizar de forma individual, por parejas o en grupos. Estas distribuciones se aplicarán dependiendo de cada actividad que realicemos.

## 8. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

### 8.1. Tipos de actividades

En esta programación se desarrollarán gran variedad de actividades, que explicamos a continuación. Siempre se tendrá en cuenta la participación de los alumnos para que se desarrollen las actividades en el camino correcto y persiguiendo los objetivos programados.

Según Díaz (1994), las actividades son:

-Actividades de motivación: están previstas para motivar a los alumnos y captar su atención. Estas actividades están presentes en la U.D: “La hidratación como base para la salud” con la actividad “Resistimos” ya que tiene un componente lúdico importante. También en la unidad didáctica “La higiene postural” con la actividad “Jugamos con el posturo” ya que es un tema de moda entre los adolescentes. La unidad didáctica de “Las TIC como instrumento para la vida” tiene un componente muy lúdico la actividad “Power Point deportivo” debido a que pueden hacerlo sobre su deporte favorito. Por último, las actividades en el medio natural, todas las actividades que incluimos son muy motivacionales.

-Actividades de iniciación: están para saber los contenidos previos, y lo utilizamos en la UD “Fútbol in the high school”, en “La hidratación como base para la salud” en la

actividad “Lluvia de ideas”, también en la unidad didáctica “La importancia de las técnicas de relajación” en la actividad “Qué son las técnicas de relajación” y también en “¿Qué es la higiene postural”, “Introducción al bádminton” y “Aspectos básicos de orientación“, entre otros.

-Actividades de desarrollo: son aquellas en las que se desarrollan los aprendizajes principales y se desarrollarán en todas las U.D.

-Actividades de consolidación: están programadas para asegurar los aprendizajes, y lo utilizamos en la U.D: “La hidratación como base para la salud” en la actividad “Aplicamos lo aprendido y volvemos a aplicar lo aprendido”, en la unidad didáctica de “La higiene postural” con la actividad “¿Qué hemos aprendido” y “Mostramos los resultados”. También en la unidad didáctica “Realizamos programas de entrenamiento” en la actividad: “Creamos un programa entre todos”.

-Actividades de refuerzo: las utilizaremos en el caso de que a algún alumno le cueste comprender ciertos contenidos o la realización de algún ejercicio en concreto.

-Actividades de ampliación: están programadas para aquellos alumnos que aprendan más rápido que sus compañeros. En este caso no lo hemos llevado a cabo en ninguna U.D.

-Actividades de profundización: están para continuar trabajando un contenido. Estas las llevaremos a cabo en todas las U.D.

-Actividades de síntesis: la finalidad de estas es contrastar la asimilación de los contenidos por parte de los alumnos

Durante las unidades didácticas, vamos a llevar a cabo la mayoría de estas, centrándonos más en las de consolidación y refuerzo en las tareas que requieran una mayor calidad técnica, aplicando siempre las de motivación para mejorar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 8.2. Actividades complementarias

Las actividades complementarias son actividades que se organizan en el horario escolar o lectivo, y se diferencia de las lectivas por el espacio, por el momento o por los recursos. (Mare Nostrum, 2008):

Durante el curso, los alumnos y alumnas van a poder participar en el “Cross de Aldovea”, una conocida carrera que organizan entre los Colegios concertados y que se celebra durante el final del segundo trimestre del curso y que abarca unos 900 corredores y corredoras de diferentes colegios.

También podrán participar en una competición a nivel de colegios como es “Divirtiéndose con el atletismo”, en la que varios colegios de la Comunidad de Madrid participan. En ella se realizan diferentes pruebas de atletismo como pruebas de velocidad, de resistencia, saltos y lanzamientos. Todo esto organizado por categorías dependido de la edad y el género y siempre participan por equipos. (Cada colegio es un equipo).

Al final, el colegio que haya conseguido más puntos, sumando los de todas las categorías, gana.

Por último, los alumnos en la sesión de “Actividades en el medio natural”, podrán acudir a la montaña para realizar una excursión en bici y también a las instalaciones deportivas de la Universidad de Alcalá de Henares.

## 9. RECURSOS DIDÁCTICOS

### 9.1. Recursos humanos

Contamos con unos recursos humanos, los cuales son:

Un grupo de 22 alumnos los cuales son 10 de género femenino y 12 de género masculino, trabajadores del centro tales como: el director, secretarios, mantenimiento y personal de limpieza. También contamos con los profesores del departamento de Educación Física y el tutor de la clase que nos informará sobre los alumnos y si alguno de ellos ha tenido algún problema recientemente.

Contamos también con la ayuda de un profesor de Matemáticas que nos acompañará a las actividades como el “Cross de Aldovea”, “Divirtiéndonos con el atletismo” y la excursión a las instalaciones de la Universidad de Alcalá para realizar la escalada.

También contamos con la ayuda de dos profesionales de las rutas en bicicleta para nuestra excursión. Por último, el contacto con los padres de los alumnos si fuera necesario.

## 9.2. Recursos espaciales

El equipamiento del centro consta de:

Disponemos de 45 aulas con una capacidad de 25 a 30 alumnos, (En el Bachillerato la media de alumnos por curso es de 22). También, tenemos 4 aulas específicas dedicadas a la informática, donde los alumnos y alumnas pueden buscar información.

También destacamos 4 aulas con ordenadores, proyectores y televisiones para poder llevar a cabo todo tipo de actividades audiovisuales.

Disponemos también de 3 aulas de informática dotadas con 18 ordenadores, conexión a Internet con conexión a Internet.

Contamos también con un laboratorio monitorizado de idiomas.

También una biblioteca, en la que nuestros alumnos y alumnas pueden realizar alguna búsqueda sobre deportes, si no podemos acceder al aula de informática.

Tenemos un departamento de Orientación Educativa y Profesional, en el que nuestros alumnos pueden ir si lo necesitan para obtener consejos de nuestros profesionales del ámbito orientativo.

También contamos con un amplio patio dotado de: campos de fútbol, fútbol sala, voleibol y baloncesto, pista de atletismo, zona recreativa para Educación Infantil, etc. En este caso podemos utilizar todas las zonas citadas, para poder llevar a cabo diferentes Unidades Didácticas, y no solo de los deportes más comunes, por ejemplo: En el campo de fútbol sala, no solo podemos realizar una U.D de fútbol, sino que también de balonmano, o variantes de diferentes deportes.

Un gimnasio cubierto (dotado de espalderas, potro, colchonetas...) Podremos acceder a el en el caso de que llevemos a cabo una U.D de Acrosport, o incluso podemos utilizar este gimnasio en días de lluvia para poder jugar por ejemplo al “balón quemado”, que es una alternativa muy buena.

Salón de actos con capacidad para 600 personas. Se podrá utilizar para realizar algún espectáculo de bailes realizado por los alumnos en los días finales de curso, como

despedida y podrán acudir las familias. También una capilla y un comedor escolar y una cafetería.

Contamos con transporte escolar a Alcalá de Henares, que conecta con las zonas cercanas.

Actividades complementarias en horario extraescolar. En nuestro caso, como profesores de E.F intentaremos que nuestros alumnos y alumnas realicen actividades extraescolares, sobre todo deportivas.

Un pabellón (en el patio de fuera) que consta de una piscina cubierta tanto para la realización de natación en horario escolar como extraescolar, un gimnasio de pesas, un campo de fútbol sala con sus respectivas gradas, amplios vestuarios, gran vestíbulo o zona de entrada. Los alumnos podrán acceder cuando quieran a estas instalaciones en el horario escolar y después del horario escolar dependerá de los horarios de cada lugar y también pueden jugar a pádel ya que el centro cuenta con cuatro pistas.

### 9.3. Recursos materiales

En el gimnasio es donde podemos encontrar todo tipo de material:

-Cuerdas, disponemos de 11 balones de fútbol para desempeñar una unidad didáctica de fútbol y podremos utilizar también 6 balones de gomaespuma. También contamos con 50 conos grandes y 40 chinos o conos pequeños, para la realización de alguna unidad didáctica. Disponemos también de 10 porterías pequeñas para la unidad didáctica de fútbol y contamos también con 4 bancos suecos.

## 10. INTERDISCIPLINARIEDAD

La interdisciplinariedad consiste en contenidos que se pueden aplicar a varias disciplinas o asignaturas y que tienen cosas en común.

Durante la programación, se lleva a cabo una interdisciplinariedad, con las asignaturas de inglés, biología, lengua y tecnología.

-Biología: Frecuencia cardíaca y actividades cardiosaludables. (Incluida en la U.D. de fútbol). El concepto de frecuencia cardíaca lo trabajaremos en nuestra asignatura después de algunas actividades, cogiendo pulsaciones. En cuanto a las actividades

cardiosaludables, ellos tienen que conocer cuáles son buenas y poderlo contrastar en la asignatura de Biología viendo cómo se comporta el cuerpo ante determinadas situaciones de esfuerzo.

-Lengua Castellana y Literatura: para exponer y demostrar los contenidos que han aprendido. Saber transmitir los conceptos a sus compañeros, tal y como hacen en Lengua Castellana y Literatura cuando realizan un examen oral, por ejemplo.

-Inglés: Terminología específica del fútbol (penalty, corner...). (Incluida en la U.D. de fútbol).

-Tecnología: Debido a posibles marcadores que pueden crearse para los partidos y con pulseras inteligentes que pueden utilizarse para medir la frecuencia cardíaca. (Incluida en la U.D. de fútbol). En este caso, durante las clases de tecnología aprenderán el funcionamiento de estos artilugios digitales y en nuestras clases aprenderán a aplicar esos conocimientos de forma práctica.

## 11. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

Los elementos transversales, deben estar en todas las asignaturas, no solo en E.F. para poder tratar temas como la salud, la igualdad de sexos y la paz.

Tomando como referencia el artículo 10, en el apartado de Elementos Transversales del Currículo expuestos en el BOCM (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid), del Decreto 52/2015, de 21 de mayo, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del bachillerato, los cuales son:

-La igualdad entre hombres y mujeres: durante nuestra programación, no vamos a hacer ningún tipo de separación entre sexos para realizar las actividades de las sesiones, sino que vamos a fomentar que colaboren todos con todos a lo largo de todo el año. También tendremos tolerancia cero con comportamientos machistas o de discriminación, cortándolos de raíz y tomando las medidas necesarias para que no volviera a ocurrir nunca.

-El aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos y adquisición de valores: en cuanto a los conflictos que pudieran ocasionarse durante las clases o incluso que vengan de antes, trataremos de localizarlos lo más pronto posible y apartarlos de la

clase para que no interfieran en el correcto funcionamiento de la misma. En este caso daremos instrucciones a los demás alumnos para que continúen con los ejercicios y nos tomaremos un momento para hablar con los alumnos en conflicto, veremos que ocurre y tomaremos las medidas más cabales para poder resolver el conflicto cuanto antes.

Si el conflicto fuera a mayores, tendríamos que llamar al Director del centro para que tome las medidas disciplinarias correspondientes, y si el conflicto viene desde fuera, intentar hablar con el tutor o tutora de la clase para intentar solucionarlo.

En cuanto a la adquisición de valores, es uno de los puntos fuertes de la programación, ya que valores como la igualdad, el compromiso, el respeto, la tolerancia vamos a hacer que lo adquieran del mejor modo posible a través de las diferentes actividades que realizaremos en esta programación.

-El desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor: se perseguirá que los alumnos tengan algo más de creatividad, imaginación e ingenio para saber proponer nuevas opciones o, en ciertos aspectos, innovar. Se incluye también en este apartado que se lleve a cabo por parte del alumnado una actitud más autónoma, de iniciativa, de trabajo en equipo, teniendo confianza en uno mismo. Además de esto, se incluye el desarrollo del sentido crítico, ya que este es un punto importante en la educación actual, puesto que se persigue que los alumnos sean capaces de valorar por ellos mismos una serie de ítems, que sepan diferenciar si está bien o no, o incluso que sepan valorar su propio conocimiento.

-La educación, seguridad vial y respeto por el medio ambiente: mostraremos a nuestros alumnos la importancia que tiene el cumplimiento de las normas de seguridad vial, ya que pueden ocurrir accidentes por errores muy pequeños en cualquier momento, por lo que la educación en este aspecto es muy importante. Por otro lado, también tiene mucho protagonismo el respeto por el medio ambiente, y es algo que los alumnos deben tener en cuenta no solo en el horario lectivo, sino que también fuera de él, cuando vayan al bosque con su familia o amigos, es muy importante no tirar basura, debido a que pueden provocar un incendio.

-Respecto a la actividad física y una dieta equilibrada, les haremos ver a los alumnos la importancia que tiene llevar una vida activa y con una buena alimentación. Realizaremos en clase una actividad respecto a los beneficios que tiene llevar una vida saludable y los perjuicios que conlleva llevar una vida sedentaria. Tenemos que concienciarles de que

una buena alimentación es la base para llevar una vida sana, pero que han de completarla con actividad física. Uno de los pilares de mi forma de impartir clases, es intentar que todos mis alumnos y alumnas realicen actividad física también fuera del horario escolar, y para ello les informaremos de todos los deportes a los que pueden optar o incluso enseñándoles nosotros mismos a realizar ejercicios al aire libre.

-El uso correcto de las TIC: en cuanto a las TIC, mis alumnos y alumnas tendrán que realizar búsquedas con los ordenadores, tanto en alguna clase como en sus propias casas. Debemos informar del peligro que conlleva no hacer un buen uso de las mismas, ya que puede ser perjudicial para ellos mismos. También concienciarles de que no todo lo que aparece en internet es verdad, sino que hay que buscar la información fiable. Durante nuestra programación, tenemos la creación de un blog en el que pueden participar tanto los alumnos como los padres de estos, y aquí se fomentará el respeto, ya que está prohibida la utilización de palabras malsonantes e insultos.

## 12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad se entiende como todas las acciones educativas que intentan satisfacer las necesidades a todos los alumnos y alumnas del centro (Gobierno de Cantabria Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2006).

A continuación, expongo las medidas ordinarias:

- a) Evaluación inicial con su diagnóstico para conocer las capacidades cognitivas y motrices de los alumnos y alumnas, e información sobre sus motivaciones e intereses.
- b) Adaptación de la programación, en base a los resultados de la evaluación inicial.
- c) Conocimiento del ritmo de ejecución realizado por los alumnos y alumnas.
- d) Planificación y realización de las actividades de enseñanza y aprendizaje: de profundización o de refuerzo.
- e) Adaptación de tiempos, espacios, recursos didácticos, en función de las capacidades de los alumnos y alumnas.
- f) Realización de estilos de enseñanza cuyo objetivo sea la participación de los alumnos.
- g) Utilización de diversos canales de comunicación.

- h) Reforzar continuamente al alumnado con feedback positivos o con el objetivo de buscar una mejora.
- i) Fomento de un clima afectivo, en el que los alumnos y alumnas no teman expresarse de forma natural.

Se exponen en el Anexo X los alumnos/as que: estén lesionados, falten a clase o no lleven chándal.

En clase hay un alumno que está lesionado de la rodilla y no puede realizar los ejercicios, por lo que durante las clases tiene que apuntar en un cuaderno los ejercicios que vamos haciendo y escribir una observación positiva y otra negativa de cada ejercicio y añadir una variante de cada ejercicio.

### 13. INNOVACIÓN

En cuanto al departamento de Educación Física se refiere, es muy importante en el apartado de innovación, ya que gracias a nosotros podemos llevar a cabo mejoras en los alumnos tanto a nivel físico como a nivel mental. Gracias a los recursos que poseemos en el departamento, podemos favorecer a los alumnos a conseguir alcanzar sus objetivos y mejorar la toma de decisiones. (Sparkes, 1990)

Tomando como referencia a García, Basilotta y López (2014), destacamos que las TIC amplían las oportunidades en cuanto al aprendizaje, en una sociedad la cual está cada vez más conectada y trabajar mediante las redes es algo que está a la orden del día.

Por tanto, vamos a llevar a cabo un Blog entre los alumnos y los profesores del Instituto, en el que los padres también podrán acceder para controlar lo que en ese Blog se publica.

La razón por la cual hemos decidido hacer este blog es para fomentar la relación entre los alumnos y los profesores y crear un ambiente mejor en el aula, con el fin de que exista una cierta cercanía entre los profesores y los alumnos.

Otra de las razones es participar en la innovación dentro del ámbito de la Educación Física en el Instituto, ya que es una asignatura que de por si es atractiva, pero sumando el proyecto innovador del Blog, se acentúa.

Las actividades del Blog se encuentran en el Anexo XI.

## 14. EVALUACIÓN

Según García (1989) citado por Martínez (2011) “la evaluación es un proceso de valoración de los datos y elementos educativos sobre los cuales, debemos tomar decisiones”.

Por lo cual, según Martínez, J. (2011), la evaluación se caracteriza por: Un proceso que consiste en recoger información, para posteriormente interpretarlo, comparándolo con patrones de referencia, para obtener como resultado una valoración que permita orientar la toma de decisiones.

### 14.1. Criterios de evaluación

Apoyándonos en el Decreto 52/2015 del 21 de mayo, se establecen una serie de criterios de evaluación, los cuales han de cumplirse a lo largo del curso.

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

Los alumnos a lo largo de las unidades didácticas, han de cumplir estos requisitos:

En el primer trimestre (U.D: 1, 2, 3 y 4): Asistir a las clases y participar de forma activa, respetar a los compañeros, el material y a los profesores, realizar las tareas y los ejercicios que se manden en clase y colaborar con todos los compañeros. (Total de la nota: 33%)

En el segundo trimestre (U.D: 5, 6 y 7): Asistir a las clases y participar de forma activa, respetar a los compañeros, el material y a los profesores, realizar las tareas y los ejercicios y colaborar con sus compañeros. (Total de la nota: 33%)

En el tercer trimestre (U.D: 8 y 9): Asistir a las clases y participar de forma activa, respetar a los compañeros, el material y a los profesores y el entorno donde se realizarán las actividades en el medio natural. Realizar las tareas y los ejercicios y colaborar con sus compañeros. (Total de la nota: 33%)

#### 14.2. Tipos de evaluación

Según Martínez, J. (2011), existen tres tipos de evaluación; heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación.

En la heteroevaluación, se evalúa una actividad, objeto o producto, con evaluadores distintos a las personas evaluadas, y puede ser por ejemplo un profesor a sus alumnos. Este tipo de evaluación realizada por el docente puede verse en todas las unidades didácticas que hemos llevado a cabo durante esta programación, incluso una heteroevaluación por parte de los alumnos.

En la autoevaluación, los evaluadores evalúan su propio trabajo, por ejemplo los alumnos que se evalúan a sí mismos.

En lo que refiere a la coevaluación: es en la que los sujetos o grupos se evalúan mutuamente, como por ejemplo entre los alumnos. Durante nuestra programación, sí que utilizamos este tipo de evaluación, sobre todo en la unidad didáctica “Fútbol in the highschool”, en la que también utilizamos la heteroevaluación por parte del profesor.

#### 14.3. Instrumentos de evaluación

Durante la programación, utilizamos gran variedad de instrumentos de evaluación, los cuales nos van a servir para decidir respecto las notas de los alumnos y alumnas.

Existen multitud de instrumentos de evaluación, pero los instrumentos de evaluación que he utilizado son: (incluidos en el Anexo I dentro de la Unidad Didáctica “Fútbol in the highschool”).

Un cuaderno del profesor para escribir notas sobre los alumnos y alumnas, pero también para poder subir o bajar la nota.

Un cuaderno de actividades en el cual se añadirán las tareas a realizar, ubicado en el anexo III.

Tabla de cumplimiento de objetivos para las unidades didácticas. Rúbricas.

Una hoja de asistencia.

Una plantilla de observación la cual servirá para el trabajo definitivo, con los ítems incluidos para su correcta realización, ubicado en el anexo VII.

Una plantilla observacional de los compañeros.

Examen teórico (preguntas cortas), ubicado en el anexo VIII.

Una evaluación inicial sobre el fútbol, mediante un cuestionario ubicado en el anexo II.

Una plantilla de observación con los ítems previos como logro en la sesión.

Unas fichas de habilidad de coordinación óculo-pédica.

Rúbricas.

Expongo una tabla en el Anexo XII en la cual está presente la relación entre criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias con los instrumentos de evaluación correspondientes

En cuanto a las recuperaciones se refiere, los alumnos y alumnas los cuales no hayan podido superar una evaluación, pueden superarla realizando un trabajo, repitiendo una actividad o prueba, o repitiendo incluso el examen teórico. Dependerá del profesor y de lo que el alumno o alumna en cuestión haya suspendido.

Contaremos con una calificación del 50% para el examen teórico y un 50% para el examen práctico los cuales realizaremos en junio como recuperación final para aquellos alumnos y alumnas que no hayan obtenido, como mínimo un 5 en cada una de las evaluaciones del curso. Han de superar como mínimo un 30% en cada uno para poder

realizar la media. La nota puede variar en función de los positivos y negativos, a parte de una nota en la que cuenta la actitud y predisposición del alumno o alumna, de este modo realizaremos una coevaluación entre el alumno y profesor.

Con esto, pretendemos hacer partícipe al alumno respecto de su propia nota, con un proceso de reflexión y autocrítica los cuales pueden ayudarle a mejorar en el futuro.

#### 14.4. Evaluación del desempeño del docente

Para desarrollar este apartado, he seguido los planteamientos en cuanto a autoevaluación y coevaluación planteados por los autores Gómez, Ibarra y García, (2013).

El hecho de evaluar nuestra propia programación didáctica, nos ayudará a mejorar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto, podemos llevarlo a cabo valorando diversos aspectos, como pueden ser: la motivación con la que los alumnos y alumnas han afrontado las sesiones, con todas sus actividades, comprobando si se ha logrado la comprensión y adquisición de los contenidos y de los objetivos. También hay que tener en cuenta los comentarios de los alumnos.

En cuanto a los diversos aspectos que he comentado, se tendrán en cuenta en las reuniones del Departamento, con el fin de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Cuando finalice el curso, presentaremos una encuesta la cual han de rellenar todos los alumnos y alumnas y los profesores también, a modo de coevaluación. Mediante esta encuesta, obtendremos opiniones de los alumnos respecto a nuestra Programación, teniendo en cuenta que siempre se puede mejorar.

Propongo una serie de mejoras

Los profesores evaluaremos nuestras sesiones y las actividades que las completan, en las cuales podremos modificar y adaptar los medios que mejoren el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**a) En cuanto a la programación del Departamento de Educación Física:**  
-Llevar a cabo una nueva programación, teniendo en cuenta aspectos anteriores.

**b) En cuanto al buen funcionamiento del Departamento de Educación Física:**

- Animar a los alumnos y alumnas a la realización de actividades extraescolares.
- Prever y buscar alternativas según las condiciones temporales, como pueden ser la lluvia, la nieve o fuerte viento.

**c) En relación al centro donde se lleva a cabo la programación:**

- Repartir los espacios entre los profesores de Educación Física, con el objetivo de no coincidir en el mismo lugar ya que esto dificultaría el buen desarrollo de las sesiones.
- Dejar siempre ordenado el cuarto de material después de su uso.
- Durante las guardias, preguntar al profesor o profesores de Educación Física qué espacio pueden utilizar para no molestar durante sus clases.

## 15. CONCLUSIONES

Durante esta programación, mis alumnos han aprendido multitud de contenidos, han mejorado su propia creatividad respecto del inicio y han demostrado unos grandes dotes en lo que a su espíritu emprendedor se refiere.

Los alumnos y alumnas han aprendido conceptos por mi parte, pero también por parte de sus propios compañeros, lo cual es muy positivo, ya que estos alumnos tenían dichos conceptos aprendidos previamente o puede ser, que los hayan aprendido en clase sobre la marcha.

A través de los juegos, deportes y actividades que hemos llevado a cabo los alumnos y alumnas en la clase de Educación Física, han desarrollado un espíritu emprendedor ya que ellos/as mismos han sabido como actuar en diferentes situaciones en las cuales se requería de creatividad y toma de decisiones, y esto lo han conseguido en su mayoría.

El hecho de puntuar de forma positiva la participación activa en la clase, ha favorecido sobre todo a los más “tímidos” o “retraídos” a iniciarse en esta participación, pero lo más interesante es que solo ha servido como un empujón para que ellos se comportaran con naturalidad durante las clases, y esto ha proporcionado resultados muy positivos, ya que a partir de ahí, estos alumnos han conseguido desenvolverse con mayor facilidad no solo

en E.F, sino que se ha trasladado a su ámbito social (amigos, actividades extraescolares, etc).

Finalmente, hemos conseguido que varios alumnos y alumnas participen en actividades extraescolares, que hayan quedado después de clase para realizar alguna actividad incluida en nuestras sesiones e incluso que se hayan apuntado a algunos deportes tales como: baloncesto, tenis y por supuesto, fútbol que es de lo que ha tratado nuestra U.D.

## 16. BIBLIOGRAFÍA

- Sparkes, A.C. (1990) Power, domination and resistance in the process of teacher-initiated innovation. *Research Papers in education*. Vol 5:2, pages 153-178.
- Barnett, L.M., Dudley, D., Telford, R.D., Lubans, D.R., Bryant, A., Roberts, W., . . . . Keegan, R. (2019). Guidelines for the selection of physical literacy measures in physical education in Australia. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol 38:2, pages: 77-78.
- Barrena, P. I. (2011). El feedback en Educación Física. Recuperado 21 mayo, 2019, de <https://www.efdeportes.com/efd153/el-feedback-en-educacion-fisica.htm>
- Calabuig , F., Aranda, M. R., Mercé, J. & Ródenas, L. (2015). Evaluación de las creencias hacia el deporte y el fútbol en alumnos de secundaria. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 2015, num. 21, p. 26-38
- Ornelas, C., Contreras González, L., Silva Olvera, M., & Liquidano Rodríguez, M. (2015). El Espíritu Emprendedor y un Factor que Influencia su Desarrollo Temprano. *Conciencia Tecnológica*.
- Cermak, S. A., Gubbay, S. S., y Larkin, D. (2002). What is Developmental Coordination Disorder?. E n S. A. Cermak y D. Larkin (Eds.), *Developmental coordination disorder: Theory and practice* (pp. 2-22). Albany, NY: Delmar Thomson Learning.
- Colegio San Gabriel Pasionistas (2015). Educación secundaria. Colegio San Gabriel: <https://colegiosangabriel.com/index.php/oferta-educativa/educacion-secundaria.html>

Decreto 52/2015, de 21 de mayo remite, para los criterios de evaluación, al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato

Delgado Noguera, M.A. (1992). *Los estilos de enseñanza en la educación física*. Granada: ICE

Díaz Lucea, J. (1994). El currículum de la educación física en la reforma educativa. Barcelona: INDE Publicaciones. Recuperado 30 de Mayo de: <https://books.google.es/books?id=CcesrvP1hgMC&pg=PA203&dq=actividades+de+ense%C3%B1anza+aprendizaje&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi34Orc6fDQAhWDDR0KHfvFCocQ6AEIIDAB#v=onepage&q=actividades%20de%20ense%C3%B1anza%20aprendizaje&f=false>

García-Valcárcel, Basilotta & López, (2014). Las TIC en el aprendizaje colaborativo en el aula de Primaria y Secundaria Comunicar.

Gento, Ferrándiz & Orden, (2011). Educación física para el tratamiento educativo de la diversidad. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Gobierno de Cantabria Consejería de Educación, Cultura y Deporte (2006). Concepto de Atención a la Diversidad. Cantabria. Educantabria. Recuperado 30 abril, 2019, de

<https://www.educantabria.es/modelo-de-atencion-a-la-diversidad/concepto-de-atencion-a-la-diversidad.html>

Gómez, G, Ibarra, M & Garcia, E. (2013). Autoevaluación, evaluación entre iguales y coevaluación: conceptualización y práctica en las universidades españolas. *Revista de Investigación en Educación*.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Mare Nostrum (2008) Actividades complementaria. Centro de educación infantil y primaria. (17 de diciembre de 2018). Recuperado de: [http://colegiomarenostrum.es/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=57&Itemid=76](http://colegiomarenostrum.es/web/index.php?option=com_content&view=article&id=57&Itemid=76)

Martínez, J. (2011). La evaluación educativa: Concepto, funciones y tipos. Fundación Instituto deficiencias de hombre.

Mosston & Astworth (1993) Recuperado el 19 de Junio de 2019 *Journal of Teaching in Physical Education* Volume 30, Issue 3 pp. 248-262

Pastor, J.L. (2012). Motricidad, Afectividad y Ámbito cognitivo: Fundamentación conceptual de la intervención. *Revista de psicomotricidad*. Referenciado de: <http://revistadepsicomotricidad.blogspot.com/2012/07/motricidad-afectividad-yambito.html>

Pérez Báez, J.J. (2011). La evaluación de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deporte*, 158

Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas.

Sánchez Bañuelos, F. (1989). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos

Santrock, J. W. (2003). *Psicología del desarrollo de la infancia y de la adolescencia*: John W. Santrock; Traducción, Brenda Navarro Castellet. McGraw-Hill/Interamericana.

Sicilia, A. & Delgado Noguera (2002). *Educación Física y Estilos de enseñanza*. Barcelona: INDE.

Triglia, A (2018). Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget. *Psicología y mente*. (17 de diciembre de 2018) Recuperado de : <https://psicologiaymente.com/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget>

Universidad Internacional de Valencia, (2014). Desarrollo cognitivo, emocional y social en la etapa infantil . La necesidad de psicoterapia. Recuperado de <https://www.universidadviu.es/desarrollo-cognitivo-emocional-y-social-en-la-etapa-infantil-la-necesidad-de-psicoterapia/>

Williams, H. G. (2002). Motor control in children with developmental coordination disorder. Cermak, S.A. y Larkin, D. *Developmental Coordination Disorder* (pp. 117-137). Canadá: Delmar.

Zabala Bervena M. A. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. ISSN. 1696-2095. N° 15, Vol 6 (2) Recuperado de: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1291>

## 17. ANEXOS

### 17.1. ANEXO I: UNIDAD DIDÁCTICA: FÚTBOL IN THE HIGH SCHOOL Justificación:

Realizo una Unidad Didáctica cuyo tema principal es el fútbol, pero que más allá del mismo, también englobo la igualdad entre los alumnos y alumnas y la cooperación entre todos, para llevar a cabo unos objetivos establecidos al mismo tiempo que se divierten.

Tomando como referencia el estudio de Ferrán Calabuig et al., (2015): comenta que los alumnos que realizan deporte extraescolar, están más preparados y motivados para realizar actividades deportivas que aquellos que no lo hacen, por lo que durante el desarrollo de la programación, intentaré que el nivel de motivación y por lo cual, también de participación sea el mismo entre todos los alumnos y alumnas, ya que durante mis prácticas en el Colegio Alborada observé como los alumnos y alumnas que no tenían unas destrezas tan desarrolladas como los demás, mostraban un rechazo o lo realizaba “con menos ganas” que los compañeros que sí poseían esas destrezas.

### Temporalización:

Llevaremos a cabo esta Unidad Didáctica en el segundo trimestre y la distribuiremos en 7 sesiones.

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7
Desarrollo de una Evaluación Inicial	Técnica, en la que incluimos: pase, control, conducciónes, regates, lanzamientos	Desarrollo de situaciones reducidas	Realización de partidos adaptados, a modo que modificamos situaciones reales	Realización de la I Sesión de entrenamientos + Partidos.	Realización de la II sesión + Partidos	Evaluación final de la UD

### Objetivos:

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

### Objetivos Didácticos de la Unidad Didáctica:

1. Conocimiento y respeto de las reglas y de los aspectos básicos en el fútbol.
2. Desarrollar fundamentos técnico-tácticos de ataque y defensa en el fútbol.
3. Respetar las normas.

4. Evitar faltas de respeto y fomentar la igualdad.
5. Optimizar la coordinación óculo-pédica.
6. Evaluar el equipo, más allá de lo individual.

#### Contenidos:

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

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.
- Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
- Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
- Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
- Adecuación de los componentes técnico-tácticos a diferentes situaciones de juego.
- Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.
- Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
- Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.
- Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
- Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
- Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.

- Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”).
- Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.
- Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
- Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
- Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
- Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
- Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.
- Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
- Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.
- Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.
- Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
- Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
- Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.
- El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.
- La norma como elemento regulador de conductas en las actividades socio motrices.
- Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.
- Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el

nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.

- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

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

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

20. Práctica de programas de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas y coordinativas.
21. Ejecución de diferentes test de valoración funcional.
22. Conocimiento de los métodos de trabajo más simples de cada una de las capacidades físicas.

Actividades

<b>TÍTULO</b>	Sesión 1: Desarrollo de una Evaluación Inicial	<b>EDAD</b>	16 1ºBACH	<b>Nº JUGADORES</b>	22	<b>Tº SESIÓN</b>	50´
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer el nivel inicial de los alumnos, tanto a nivel técnico-táctico como a nivel conceptual.</li> <li>-Conocer la disposición de alumnos y alumnas hacia la realización y práctica de este deporte.</li> <li>-Saber el comportamiento y actitud de alumnos y alumnas respecto al fútbol.</li> </ul>						
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Las reglas del fútbol.</li> <li>-Respeto hacia compañeros y compañeras, sea cual sea su destreza o habilidad.</li> <li>-Respeto hacia los demás integrantes de clase, el profesor y material.</li> </ul>						
<b>METODOLOGÍA</b>	Instrucción directa e indagación. Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.						

<b>COMPETE NCIAS</b>		-Comunicación Lingüística -Aprender a Aprender -C. Matemática y C.Básicas en ciencia y tecnología -Competencia social y cívica -Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor				
<b>MATERIAL (Especificar el número necesario para la sesión)</b>						
<b>6 Balones</b>	<b>6 Balones gomespu ma</b>	<b>9 Conos grandes</b>	<b>12 Chinos/S etas</b>	<b>2 Porterías</b>	<b>2 Porterías pequeñas</b>	
<b>BREVE DESCRIPCIÓN: INFORMACIÓN INICIAL (10´)</b>						
<p>Explicaré a los alumnos y alumnas de clase, como trataremos las próximas sesiones (7), por las cuales está compuesta nuestra Unidad Didáctica. Comenzaré proporcionando unas pautas a los alumnos sobre los objetivos que deben alcanzar y les inculcaré la idea de que el hecho de realizar actividad física durante los tiempos libres (recreo y horario extra escolar), les ayudará a afrontar de mejor manera las clases de Educación Física, y que también mejorará su vida.</p> <p>Después de esto, informaré a los alumnos de que su calificación irá en base a los resultados obtenidos en una prueba teórico-práctica, la realización de un cuaderno de actividades, un trabajo en el cual se recopilan los entrenamientos y por último, unas fichas de habilidades.</p> <p>Sumado a todo esto, mostraré que mediante un sistema de positivos y negativos, podrán mejorar o empeorar su nota, a parte de la ropa deportiva que han de traer para cada sesión de la asignatura de Educación Física.</p>						
<b>PARTE INICIAL (Descripción breve y sencilla) (5´)</b>						
<p>En cuanto a la hora de realizar el calentamiento, intentaré crear una rutina para empezar cada sesión, de modo que me aseguro de que los alumnos y alumnas consigan un cierto nivel de activación para poder afrontar las actividades que realizaremos en cada sesión. Para que no se convierta en una rutina el hecho de que yo dirija el calentamiento, cada día le tocará a uno de los alumnos dirigirlo, y yo, al mismo tiempo puedo pasar lista.</p>						

Comenzaremos la sesión con movilidad articular, sumada a una carrera continua: brazos hacia arriba y abajo, talones al glúteo, skipping, desplazamientos laterales, etc. Para finalizar, dos o tres series con sprint final.

**PARTE CENTRAL**

<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>TIE MP O</b>
<p>1º <u>Dstrucción de los conos:</u> Un equipo formado por 4 jugadores debe defender los 3 conos que están situados en el centro, mientras que el otro equipo, formado por otros 4 jugadores tienen que tratar de derribarlos con el balón, al mismo tiempo que se realizan pases entre ellos.</p> <p>Cuando se golpean los conos, sumarán un punto, y se jugarán 3 minutos por cada equipo. El equipo que más puntos consiga, en ese tiempo, ganará.</p> <p>En el supuesto de que se produzcan balonazos que puedan causar dolor, cambiaremos los balones de fútbol por otros más blandos como pueden ser los de gomaespuma.</p>	<p>4 equipos (4 alumnos) + 2 equipos (3 alumnos)</p>	<p>12'</p>

2º	<p><u>Partido 4vs4 con porterías reducidas:</u> en este caso procederemos a realizar un ejercicio en el que no se puntúan los goles, sino que en esta situación reducida puntuamos los pases que realizan entre los equipos. Si un equipo consigue realizar 10 pases antes de que el equipo rival robe, puntuará como un gol. Se jugarán dos tiempos de 5 minutos cada uno.</p>	4 equipos (4 alumnos) + 2 equipos (3 alumnos) (Mejor si son diferentes equipos que en el ejercicio anterior)	10´
3º	<p><u>Partido profesional:</u> jugarán entre ellos siguiendo el reglamento del fútbol, con sus correspondientes normas. Primero jugarán dos equipos, y después los otros dos. En el descanso, los equipos que no juegan deberán rellenar un cuestionario con preguntas acerca del fútbol. (Cuestionario presente en el Anexo II de la Unidad Didáctica)</p> <p>Cada partido durará 6 minutos.</p>	2 equipos (6 alumnos)+ 2 equipos (5 alumnos)	10´
<b>VUELTA A LA CALMA (3´)</b>			
Llevaremos a cabo una corrección del cuestionario del Anexo II de fútbol y hacer la actividad 1 del cuaderno del alumno.			
<b>OBSERVACIONES/ATENCION A LA DIVERSIDAD</b>			
El alumno/a que no lleve ropa deportiva, deberá ayudar al profesor con el material, tanto al comienzo como al finalizar la sesión. También podrá ejercer de portero en el partido, siempre y cuando el número de jugadores no sea par.			

El alumno que no venga a clase porque se encuentre ausente, un compañero le entregará la ficha de Evaluación Inicial para que la realice en casa junto con una pequeña reflexión respecto a los jugadores principiantes vs jugadores profesionales en el fútbol.

Por último, el alumno que esté durante una semana sin poder hacer E.F, tendrá que tomar notas en un cuaderno sobre qué mejoraría el/ella en las sesiones.

<b>TÍTULO</b>	Sesión 2: Técnica en la que incluimos: pase, control, conducciones, regates y lanzamientos.	<b>EDAD</b>	16 1ºBACH	<b>Nº JUGADORES</b>	22	<b>Tº SESIÓN</b>	50´
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer las reglas del fútbol y aspectos técnicos del mismo.</li> <li>-Acercarse a la realización del pase, del control y conducción del balón, probar a regatear y disparar a puerta.</li> <li>-Respetar a los demás alumnos</li> </ul>						
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La normativa y reglas del fútbol.</li> <li>-La técnica en el fútbol.</li> <li>-Llevar a cabo la realización de ejercicios de técnica.</li> <li>-Desarrollo y ejecución de ejercicios de coordinación óculo-pédica.</li> <li>-Respeto hacia los demás alumnos.</li> <li>-Mantenimiento y mejora de la autoestima.</li> <li>-Respeto hacia los demás compañeros y compañeras, hacia el profesor y hacia el material.</li> </ul>						
<b>METODOLOGÍA</b>	Indagación e instrucción directa. Mando Directo, resolución de problemas y asignación de tareas						
<b>COMPETENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación lingüística</li> <li>-Competencias sociales y cívicas.</li> </ul>						

	<p>-Aprender a Aprender. -Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</p>					
<b>MATERIAL (Especificar el número necesario para la sesión)</b>						
<b>11 Balones</b>	<b>20 Conos/Se tas</b>	<b>4 Porterías</b>	<b>4 Bancos suecos</b>			
<b>BREVE DESCRIPCION (10´)/Info Inicial</b>						
<p>Pediremos a los alumnos la actividad que debieron realizar durante los 5 días anteriores, y después mandaremos la actividad numero 2 del cuaderno de actividades, la cual se refiere al reglamento. A continuación, explicaré brevemente los contenidos y objetivos de la sesión y resolver alguna duda previa que pueda surgir.</p>						
<b>PARTE INICIAL (Descripción breve y sencilla) (5´)</b>						
<p>Realizaremos un par de vueltas mientras realizamos movilidad articular, preferiblemente divididos en grupos y dirigidos cada uno por un alumno diferente. Los movimientos a realizar serán: brazos hacia delante y atrás, desplazamientos laterales, skipping, y finalizaremos con dos sprint finales, para afrontar de forma activa y segura la sesión.</p>						
<b>PARTE CENTRAL</b>						
<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA</b>			<b>ORGANIZACIÓN</b>			<b>TIE MP O</b>
1º	<p>“El pañueligol”: sigue las mismas reglas que el juego del “pañuelito”, solo que en vez de un pañuelo, utilizaremos un balón de fútbol, y en vez de tener que “tocar” para eliminar al adversario, deben robar el balón. Los alumnos deben repartirse los números y estar preparados para salir a por el balón, cogerlo y conducirlo hasta su base antes de</p>		<p>Será por grupos, de tal modo que serán 11 vs 11.</p>			5´

	<p>que el jugador del otro equipo se lo consiga robar.</p> <p>Variante: decir dos números a la vez, de tal modo que los alumnos tengan que salir agarrados de la mano para conseguir el balón y poder llevarlo a la base antes de que la otra pareja se lo robe.</p>		
2°	<p><u>“Relevos”</u>: organizaremos a los alumnos en grupos de 4 excepto dos grupos que serán de 5. Deben llevar a cabo una carrera de relevos conduciendo el balón. El grupo que llegue primero a la meta, conseguirá ganar 1 punto.</p> <p>Variante: deben realizar la conducción solo con el pie izquierdo, y después solo con el derecho.</p>	3 equipos (4 alumnos) y 2 equipos (5 alumnos)	5´
3°	<p><u>El control y el pase</u>: durante este ejercicio se trata de realizar y de experimentar diferentes tipos de pases, ya sea cambiando la superficie del golpeo, variando las distancias y también las alturas. Empezaremos con pases en estático para pasar después a pases en movilidad, o dinámico.</p>	Organizados por parejas	5´

4°	<p><u>Los 10 para ganar:</u> Realizamos el juego de los 10 pases, el cual se llevará a cabo en un espacio reducido de 20x15, en el que 2 equipos de 5 jugadores se enfrentarán entre sí mientras que los otros dos equipos de 6 jugadores se enfrentarán entre sí también.</p> <p>El equipo que primero consiga realizar 10 pases conseguirá un punto, y el balón pasará al equipo contrario. Si antes de conseguir realizar los 10 pases, el equipo contrario toca el balón, la cuenta se reiniciará en 0 pases.</p> <p>Jugaremos dos partidos con una duración de tres minutos cada uno.</p> <p>Variante 1: solo pueden realizarse pases con el pie izquierdo.</p> <p>Variante 2: no se puede devolver el balón al compañero que te ha pasado el balón.</p>	2 equipos (5 alumnos) y 2 equipos (6 alumnos)	5´
5°	<p><u>Dónuts:</u> Llevaremos a cabo dos tipos de rondos: estáticos, en los que los alumnos se mantienen en el sitio en todo momento, y dinámicos, en los que cambiaremos el sitio.</p>	Dos equipos (5 alumnos) y 2 equipos (6 alumnos)	5´

	<p>El ejercicio consiste en realizar un círculo en el que los alumnos tendrán que realizarse pases los unos a los otros, sin que el compañero/a que se encuentra en el centro intercepte el balón. En el caso de que éste (el que está en el centro) intercepte el balón a uno de los compañeros, se cambiarán el rol.</p>		
6º	<p><u>Cambiamos el rol y mejoramos aspectos técnicos:</u> Llevaremos a cabo un ejercicio para mejorar aspectos básicos como el pase, y aspectos un poco más difíciles como puede ser el regate o el disparo.</p> <p>Comenzaremos con un portero y en el campo se enfrentarán 2 atacantes contra 1 defensa, al que entre ellos deben superar y terminar realizando un disparo a portería para intentar conseguir un gol. (2x1)</p> <p>Después, añadiremos a otro defensa, por lo que aumentamos la dificultad de conseguir gol. (2x2)</p> <p>Para finalizar, llevaremos a cabo un 1x1, en el que básicamente hay</p>	2x1, 2x2 y 1x1	7'

	<p>que superar al defensa con un regate y disparar a puerta.</p> <p>En cuanto al cambio de rol, será el siguiente: el que atacaba (uno de los dos), pasa a defender, y después a ser portero, de este modo todos y todas pueden practicar todas las posiciones.</p>		
<p><b><i>VUELTA A LA CALMA (3´)</i></b></p>			
<p>Cada uno con un balón de fútbol, deben mostrar un movimiento de habilidad o “skill” antes de ayudar a recoger el material y marcharse al vestuario.</p>			
<p><b><i>OBSERVACIONES/ATENCION A LA DIVERSIDAD</i></b></p>			
<p>El alumno/a que no lleve ropa deportiva, deberá ayudar al profesor con el material, tanto al comienzo como al finalizar la sesión y colocarlo para las correspondientes actividades dentro de la sesión.</p> <p>El alumno que no venga a clase porque se encuentre ausente, debe entregar el próximo día una pequeña reflexión respecto a: ¿Por qué es importante una superioridad numérica en el fútbol?</p> <p>Por último, el alumno que esté durante una semana sin poder hacer E.F, tendrá que tomar notas en un cuaderno sobre qué mejoraría el/ella en las sesiones.</p>			
<p><b>INFORMACIÓN FINAL</b></p>			
<p>Dejar claras las cinco pruebas de habilidad pertenecientes al Anexo IV, y en el caso de que se presenten dificultades para realizarlas, les ayudaremos a nuestros alumnos y alumnas con un video. Las pruebas de habilidad se evaluarán y calificarán en la vuelta a la calma de las sesiones posteriores. Los alumnos que la superen, recibirán una ficha nueva, en cambio, los alumnos que no la superen, podrán repetirla el próximo día.</p>			

En cuanto a la tarea 2 del cuaderno de actividades, tendrán que conocer el reglamento que está en el cuaderno y deberán explicar al menos 5 aspectos que diferencien el fútbol 11 del fútbol sala.

<b>TÍTULO</b>	Sesión 3: Desarrollo de situaciones reducidas.	<b>EDAD</b>	16 1ºBACH	<b>Nº JUGADORES</b>	22	<b>Tº SESIÓN</b>	50´
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llevar a cabo gestos técnicos de fútbol en distancias reducidas.</li> <li>-Mostrar control de conservación y robo del balón.</li> <li>-Apreciar el trabajo de los compañeros y jugar para el bien del equipo por encima del individual.</li> </ul>						
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aspectos técnicos de defensa y de ataque.</li> <li>-Desarrollo de aspectos técnicos de defensa y de ataque.</li> <li>-Desarrollo de fútbol en situaciones y dimensiones reducidas.</li> <li>-Progreso de la autoestima mediante el esfuerzo.</li> <li>-Respeto hacia los demás compañeros y compañeras.</li> </ul>						
<b>METODOLOGÍA</b>	Instrucción directa e Indagación. Asignación de tareas, resolución de problemas.						
<b>COMPETENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación lingüística</li> <li>-Aprender a Aprender</li> <li>-Competencias social y cívica.</li> <li>-Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</li> <li>-Competencia matemática y c. Básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>-Competencia Digital.</li> </ul>						
<b>MATERIAL (Especificar el número necesario para la sesión)</b>							
<b>20 Balones</b>	<b>40 Conos</b>						
<b>BREVE DESCRIPCION (10´)</b>							
Recibir por parte de los alumnos y alumnas la actividad anterior en la cual hablábamos del reglamento en fútbol. Mandaremos hacer la actividad 3 en el							

<p>cuaderno de actividades y deberán leer los contenidos de la siguiente semana, los cuales son los aspectos tácticos defensivos y ofensivos.</p> <p>Como siempre, antes de empezar la sesión, explicaremos brevemente los objetivos a alcanzar y un poco los ejercicios que realizaremos.</p>			
<p><b>PARTE INICIAL (Descripción breve y sencilla) (5´)</b></p>			
<p>Para empezar la sesión, realizaremos un calentamiento dinámico en el que introducimos un juego de pillar. En este caso, será un pillapilla con el balón de fútbol, en el que uno de los alumnos tiene el balón, y tiene que intentar golpear (con suavidad) a otro compañero/a. Cuando consiga golpear a alguno, éste pasará a pillar, y así continuamente.</p> <p>Para dotar de mayor dinamismo al juego, podemos introducir otro balón, por lo que en vez de pillar 1, pillan 2.</p>			
<p><b>PARTE CENTRAL</b></p>			
	<p><b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA</b></p>	<p><b>ORGANIZACIÓN</b></p>	<p><b>TIE MP O</b></p>
<p>1º</p>	<p>“2¡Mixtos por favor!”: reduciremos el espacio de juego poniendo conos por el espacio, formando mini cuadrados. Organizaremos a los alumnos y alumnas por parejas mixtas, y deberán conseguir realizar 5 pases entre las parejas para poder conseguir un punto. Jugaremos 4 partidos con una duración de 2 minutos, y después cambiaremos las parejas enfrentadas, de tal modo que podamos jugar todos</p>	<p>Por parejas y 2 tríos. (Siempre mixtos si es posible)</p>	<p>8´</p>

	contra todos (cambio cada 2 minutos).		
2°	“ <u>¡3 mixtos por favor!</u> ”: Ahora, en vez de jugar 2vs2, jugaremos 3vs3, con la misma dinámica que el juego anterior, y cambiando el rival cada 2 minutos.	Por tríos y con un grupo de 4 (siempre mixtos)	8'
3°	<u>De la manita</u> : jugaremos un 4x4, en la que las parejas tienen que ir agarradas de la mano en todo momento. Para poder llevar a cabo otra acción, la pareja debe tocar el balón yendo de la mano, en caso contrario, perderían la posesión del balón. Jugaremos 2 partidos de 4 minutos.	4 equipos (4 alumnos) y 2 equipos (3 alumnos)	8'
4°	<u>Partido regulado por normas especiales</u> : Nos vamos acercando al juego real, jugaremos 5 vs 5, pero en este caso tenemos una serie de normas que hay que cumplir: -Para que el gol suba al marcador, deben tocarla todos los miembros del equipo.  -Los equipos se crearán “nivelados” para poder cumplir todos los objetivos de la sesión.	4 equipos (5 alumnos) y 2 comodines.	7'

	Primero jugarán dos equipos y después los otros dos.		
<b>VUELTA A LA CALMA (4')</b>			
Llevaremos a cabo la evaluación de las fichas que se encuentran en el Anexo IV de la Unidad Didáctica.			
<b>OBSERVACIONES/ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
<p>El alumno/a que no lleve ropa deportiva, deberá ayudar al profesor con el material, tanto al comienzo como al finalizar la sesión. También podrá participar en algún ejercicio si es necesario para cuadrar algún grupo.</p> <p>El alumno que no venga a clase porque se encuentre ausente, deberá realizar un pequeño póster y ponerlo el próximo día en clase en el que se vean acciones de 2vs1, de 3vs2 y de 5vs4.</p> <p>Por último, el alumno que esté durante una semana sin poder hacer E.F, tendrá que tomar notas en un cuaderno sobre qué mejoraría el/ella en las sesiones y exponerlo en clase el último día de su lesión. (El último día antes de volver a realizar clase con normalidad).</p>			
<b>INFORMACIÓN FINAL</b>			
<p>Para el próximo día, los alumnos deben realizar la actividad 3: ¿Existen más clases de fútbol? Cita 2.</p> <p>Evaluar las fichas de habilidad.</p>			

		<b>EDAD</b>		<b>Nº</b>		<b>Tº</b>	
<b>TÍTULO</b>	Sesión 4: Realización de partidos adaptados, a modo que modificamos		16 1ºBACH	<b>JUGADORES</b>	22	<b>SESIÓN</b> N	50'

	situaciones reales.						
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llevar a la práctica los aspectos técnicos aprendidos en situaciones adaptadas del juego.</li> <li>-Aprender los distintos medios tácticos, tanto defensivos como ofensivos.</li> <li>-Conocer y practicar las distintas posiciones del fútbol</li> <li>-Apreciar a los compañeros, sean compañeros o rivales en los juegos.</li> </ul>						
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aspectos técnico-tácticos defensivos y de ataque.</li> <li>-Desarrollo de medios técnicos-tácticos ofensivos y defensivos.</li> <li>-Fútbol regulado.</li> <li>-Respeto total a los demás compañeros y compañeras.</li> <li>-Valoración del esfuerzo de los compañeros y compañeras.</li> </ul>						
<b>METODOLOGÍA</b>	Instrucción directa e Indagación. Asignación de tareas y resolución de problemas.						
<b>COMPETENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación lingüística.</li> <li>-Competencia matemática y c. Básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>-Aprender a Aprender</li> <li>-Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</li> <li>-Competencia Digital.</li> </ul>						
<b>MATERIAL (Especificar el número necesario para la sesión)</b>							
<b>8 Balones</b>	<b>Porterías Pequeñas</b>						
<b>BREVE DESCRIPCION/introducción 8´</b>							
<p>Recibir la actividad que tenían que hacer los alumnos antes de la sesión (actividad 3), y explicar brevemente a modo de resumen aspectos técnico-tácticos defensivos y ofensivos a los alumnos.</p> <p>Después, como siempre una breve explicación de la sesión que realizaremos a continuación.</p>							
<b>PARTE INICIAL (Descripción breve y sencilla) (5´)</b>							
<p><u>El tiempo juega a tu favor, o quizás no:</u> los alumnos se colocan en círculo. El alumno que posee el balón, tiene que hacer un pase al compañero o compañera de la izquierda, y se lo tienen que pasar entre todos hasta llegar al último. Mientras, el</p>							

compañero que ha dado el primer pase, debe salir corriendo alrededor del círculo de alumnos y conseguir llegar a su puesto antes de que ellos consigan realizar todo el círculo con el balón.

***PARTE CENTRAL***

<b><i>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA</i></b>	<b><i>ORGANIZACIÓN</i></b>	<b><i>TIE MP O</i></b>
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------

1º	<p><u>Partido regulado I:</u> Partido regulado I: dividiremos el campo en tres partes, de modo que habrá una parte defensiva, otra parte central y otra parte atacante. Los jugadores, han de pasar a través de las tres partes del campo, de modo que no pueden pasar directamente de la parte defensiva a la parte atacante.</p> <p>El campo contará con unas porterías pequeñas previamente colocadas.</p> <p>En cuanto a la organización de los equipos, el equipo que cuenta con 5 jugadores, se dispondrá de este modo: 2 defensas, 2 en el centro del campo y 1 delantero. El equipo de 6 jugadores se colocará 2 en defensa, 2 centrocampistas y 2 delanteros.</p> <p>Jugaremos 2 partidos de 4 minutos de duración.</p>	2 equipos (5 alumnos) y 2 equipos (6 alumnos)	8'
----	--	---	----

2º	<p><u>Partido regulado II:</u> en este caso, llevaremos a cabo el mismo ejercicio previamente realizado, pero en vez de dividir el campo en 3 partes de forma horizontal, lo haremos de forma vertical.</p>	2 equipos (5 alumnos) y 2 equipos (6 alumnos)	8´
3º	<p><u>Partido regulado III:</u> Ahora, jugaremos sin el campo dividido, pero con la variante de que cada equipo cuenta con 2 porterías que deben defender, en vez de 1. Como objetivo principal de este juego, es que tienen que ampliar su visión de juego, aparte de colaborar con sus compañeros para alcanzar el objetivo común, que será marcar más goles que el equipo rival y recibir el menor número de goles posible.</p> <p>Jugaremos 2 partidos con una duración de 4 minutos cada uno.</p>	2 equipos de (5 alumnos) y 2 equipos (6 alumnos)	11´
<b>VUELTA A LA CALMA (10´)</b>			
Evaluaremos y calificaremos las fichas de los alumnos.			
<b>OBSERVACIONES/ATENCION A LA DIVERSIDAD</b>			
<p>El alumno/a que no lleve ropa deportiva, deberá ayudar al profesor con el material, tanto al comienzo como al finalizar la sesión y participará en el caso de que los equipos reducidos le necesiten para completar uno de ellos.</p> <p>El alumno que no venga a clase porque se encuentre ausente, debe realizar una pequeña reflexión sobre los equipos reducidos. ¿Qué se mejora trabajando en grupos reducidos? ¿Qué dificultades pueden encontrar?</p>			

Por último, el alumno que esté durante una semana sin poder hacer E.F, debe realizar un esquema con los puntos positivos y negativos de realizar ejercicios con grupos reducidos y por qué.

### INFORMACIÓN FINAL

Al finalizar esta sesión, elegiré a 4 capitanes/as, los cuales consideramos que son los que mayores destrezas poseen futbolísticamente hablando. Estos, deben formar 4 equipos, lo más igualados posibles para el buen funcionamiento de las futuras sesiones. En el caso de que veamos que están muy desiguales (en sesiones posteriores) podríamos realizar los cambios que consideremos oportunos. Los entrenadores, deben elegir el ejercicio a realizar el día siguiente, apoyándose en el cuaderno del alumno.

Importante recalcar que, para la próxima sesión de Educación Física, los alumnos han de traer la ropa del mismo color que la de su equipo, de tal forma que los 4 equipos son:

Argentina: Azul España: Roja Alemania: Blanca Portugal: Negra

<b>TÍTULO</b>	Sesión 5: Realización de la I Sesión de entrenamientos + Partidos.	<b>EDAD</b>	16 1ºBACH	<b>Nº JUGADORES</b>	22	<b>Tº SESIÓN</b>	50´
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<p>-Tratar diferentes metodologías en cuanto a los entrenamientos se refiere, teniendo en cuenta el equipo.</p> <p>-Conocer y experimentar los diferentes aspectos técnico-tácticos tanto defensivos como ofensivos.</p> <p>-Llevar a la práctica todos los conocimientos aprendidos en el juego real.</p>						

<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aspectos técnico-tácticos defensivos y ofensivos</li> <li>-Reglamento del fútbol.</li> <li>-Experimentar en la práctica medios técnico-tácticos ofensivos y defensivos.</li> <li>-Respeto hacia los demás compañeros y compañeras.</li> </ul>					
<b>METODOLOGÍA</b>	Instrucción directa e indagación. Resolución de problemas y microenseñanza.					
<b>COMPETENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación lingüística</li> <li>-Competencia matemática y C. Básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>-Aprender a Aprender.</li> <li>-Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> </ul>					
<b>MATERIAL (Especificar el número necesario para la sesión)</b>						
<b>8 Balones</b>	<b>2</b>	<b>Porterías grandes</b>	<b>Porterías pequeñas</b>	<b>40 Conos</b>		
<b>BREVE DESCRIPCION (5´)</b>						
<p>Lo primero que haremos en esta sesión, será comprobar que todos los alumnos y alumnas han traído la equipación que se les pidió en la sesión anterior, con su color correspondiente. En el caso de que alguno/a no haya traído la equipación, se le pondrá un negativo (Anexo I).</p> <p>Seguidamente, mandaré que se realice el trabajo relacionado con los entrenamientos del cuaderno de actividades (por equipos) (Anexo III). La tónica general será que, en primer lugar, tendrán que realizar un ejercicio en el que participe un equipo, en segundo lugar, dos ejercicios en los que participarán dos equipos y para terminar, habrá un partido, para poder llevar a la práctica todo lo aprendido durante la sesión.</p> <p>Como no pueden jugar todos a la vez, los que no jueguen, tendrán que rellenar una tabla de evaluación, la cual se encuentra en el Anexo V dentro de la Unidad Didáctica.</p>						
<b>PARTE INICIAL (Descripción breve y sencilla) (10´)</b>						
<u>Partido con porterías pequeñas:</u> colocaremos porterías pequeñas a lo ancho del campo, por lo que podremos jugar todos (los equipos de 6 en un lado y los equipos						

de 5 en el otro lado). Los alumnos y alumnas tendrán que demostrar que han aprendido algunos conceptos técnico tácticos durante las sesiones previas.

**PARTE CENTRAL: (30')**

Contando con la ayuda de las bases del entrenamiento y sumándole la ayuda del alumno capitán (experto), se llevará a cabo una puesta en común de los ejercicios que pueden realizarse a lo largo de la sesión, dependiendo de los puntos fuertes y puntos débiles de cada equipo. Entre los aspectos que se pueden trabajar, serán:

- Llevar a cabo un ataque ordenado o posicional.
- Retroceder ordenadamente en labores defensivas (repliegue).
- Coordinar pases con los compañeros con desmarques.
- Conectar disparos después de recibir un pase cerca de la portería rival.
- Meter presión al equipo rival.
- Llevar a cabo una jugada colectiva a balón parado.
- Coordinar un contraataque.

En cuanto al espacio que tiene cada equipo para entrenar los diferentes aspectos que he comentado, será de un cuarto del terreno para cada equipo, pudiendo realizar entrenamientos colectivos entre dos equipos, siempre y cuando se pongan de acuerdo.

<i>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA</i>	<i>ORGANIZACIÓN</i>	<i>TIE MP O</i>
<p>1º <u>Pasa que me voy y te la devuelvo:</u> Iniciamos con tres equipos como protagonistas, en el que un equipo ataca con dos jugadores, un equipo defiende con dos jugadores, y el otro equipo, con dos jugadores, harán de comodín (estos solo atacan). El campo donde se desarrollará el ejercicio</p>	<p>Cada equipo se sitúa en un cuarto de campo.</p>	<p>8'</p>

	<p>estará delimitado por conos y en forma de rectángulo, en el que en ambos extremos estará delimitada una zona de finalización.</p> <p>Los equipos que atacan y los que defienden estarán dentro del rectángulo, mientras que los comodines solo estarán en los laterales, sin poder entrar. El equipo atacante, por medio de pases y paredes (al ser posible) intentará llegar a la zona de finalización. El equipo atacante puede y debe contar con la ayuda de los comodines que se encuentran en el exterior de dicho rectángulo.</p> <p>Cambiaremos el rol atacante/defensa bien cuando hayan conseguido un gol el equipo atacante o bien cuando se produzca un robo del equipo defensivo.</p>		
2°	Realización de la actividad elegida por el equipo número 1.	2 equipos en el centro del campo.	<b>6'</b>
3°	Realización de la actividad elegida por el equipo número 2.	2 equipos en el centro del campo	<b>6'</b>

4º	<p><u>Mundial del 82:</u> Mundial del 82: partido en situación real en el que empiezan jugando dos selecciones, mientras los equipos que descansan rellenan la tabla de evaluación situada en el Anexo V.</p> <p>Se jugarán dos partidos de 5 minutos cada uno. Primero juegan dos equipos y después los otros dos.</p>	<p>2 equipos juegan y los otros rellenan la planilla de evaluación.</p> <p>Después, juegan los otros 2 equipos.</p>	10´
<b>VUELTA A LA CALMA (5´)</b>			
<p>-Dudas sobre los ejercicios realizados.</p> <p>-Los capitanes tienen que traer un ejercicio para explicar a sus compañeros que sea diferente a los anteriores. (3´)</p> <p>-Desarrollo de evaluación de las fichas de habilidades. (Anexo IV) (5´)</p>			
<b>OBSERVACIONES/ATENCION A LA DIVERSIDAD</b>			
<p>El alumno/a que no lleve ropa deportiva, deberá ayudar al profesor con el material, tanto al comienzo como al finalizar la sesión. También podrá ejercer de portero en el partido, siempre y cuando el número de jugadores no sea par.</p> <p>El alumno que no venga a clase porque se encuentre ausente, debe realizar una hoja con ejercicios que fomenten el juego en equipo y la presentará el próximo día que venga.</p> <p>Por último, el alumno que esté durante una semana sin poder hacer E.F, deberá realizar un pequeño trabajo estadístico respecto a cuál es el equipo que más veces ha tirado a portería y cual ha conseguido más goles.</p>			
<b>INFORMACIÓN FINAL</b>			

La tabla de evaluación se encuentra en el cuaderno del alumno.

Tarea 4 que se encuentra en el (Anexo III) es grupal: Cada equipo, con su capitán, deberá entregar tres sesiones de entrenamiento y seleccionar un objetivo de entrenamiento táctico de los cuales pueden ser: Contraataque posicional, repliegue defensivo, pase, desmarque y paredes, presión al equipo contrario, jugadas de estrategia a balón parado o no.

<b>TÍTULO</b>	SESIÓN 6: Realización de la II Sesión + Partidos	<b>EDAD</b>  16 1ºBACH	<b>Nº</b> <b>JUGAD</b> <b>ORES</b> 22	<b>Tº</b> <b>SESIÓN</b> <b>N</b> 50´
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tratar diversas metodologías en cuanto al entrenamiento se refiere.</li> <li>-Conocer y experimentar aspectos técnico-tácticos de defensa y de ataque.</li> <li>-Llevar a la práctica las diversas metodologías de entrenamiento en cuanto al número de jugadores.</li> <li>-Llevar a la práctica todos los aspectos aprendidos en las sesiones anteriores.</li> </ul>			
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aspectos técnico-tácticos defensivos y atacantes.</li> <li>-Reglamento del fútbol.</li> <li>-Práctica de medios técnico-tácticos de defensa y ataque.</li> <li>-Respeto hacia los demás compañeros y compañeras.</li> </ul>			
<b>METODOLOGÍA</b>	Instrucción directa e indagación. Resolución de problemas y microenseñanza.			
<b>COMPETENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación lingüística.</li> <li>-Aprender a Aprender.</li> <li>-Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>-Competencia matemática y C. Básicas en ciencia y tecnología.</li> </ul>			
<b>MATERIAL (Especificar el número necesario para la sesión)</b>				
8 Balones	2 Porterías	Porterías pequeñas	40 Conos	

<b>BREVE DESCRIPCION (10´)</b>		
<p>Llevaremos a cabo una resolución de las dudas que hayan podido surgir en cuanto al trabajo de entrenamiento. Los capitanes deberán explicar el ejercicio que han decidido realizar para esta sesión y decir el porqué de ese ejercicio.</p> <p>Continuaremos trabajando con las tablas de evaluación que se encuentran en el Anexo V.</p>		
<b>PARTE INICIAL (Descripción breve y sencilla) (5´)</b>		
<p><u>Partido con porterías pequeñas</u>: colocaremos porterías pequeñas a lo ancho del campo, por lo que podremos jugar todos (los equipos de 6 en un lado y los equipos de 5 en el otro lado). Los alumnos y alumnas tendrán que demostrar que han aprendido algunos conceptos técnico tácticos durante las sesiones previas.</p>		
<b>PARTE CENTRAL (30´)</b>		
<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>TIE MP O</b>
1º <u>Ensayar una jugada a balón parado</u> : Los equipos pueden trabajar juntos o por separado los siguientes aspectos a balón parado: el córner y las faltas.	Cada equipo se situará en un cuarto del campo.	6´
2º Realización del ejercicio elegido por el equipo número 1.	Dependerá del ejercicio	6´
3º Realización del ejercicio elegido por el equipo número 2.	Dependerá del ejercicio	6´
4º Partido entre equipos/selecciones Mientras 2 equipos juegan, los otros 2 rellenan las planillas del Anexo V.	2 equipos juegan y los otros 2 descansan mientras rellenan la plantilla de evaluación.	12´

**VUELTA A LA CALMA (5´)**

Evaluaremos la ficha de habilidad perteneciente al Anexo VI y explicaremos la evaluación del próximo día.

**OBSERVACIONES/ATENCION A LA DIVERSIDAD**

El alumno/a que no lleve ropa deportiva, deberá ayudar al profesor y a los capitanes de cada equipo con el material, o lo que necesiten tanto al comienzo como al finalizar la sesión. También podrá actuar como árbitro.

El alumno que no venga a clase porque se encuentre ausente, debe realizar en casa una sesión para fomentar el compañerismo entre los jugadores de un mismo equipo, y la expondrá en el siguiente día de clase.

Por último, el alumno que esté durante una semana sin poder hacer E.F, también podrá participar como árbitro en los partidos.

**INFORMACIÓN FINAL**

Trataremos de solucionar todas las dudas que hayan surgido sobre el trabajo de entrenamiento.

Explicaremos la evaluación:

Una duración de 15´ para el examen escrito perteneciente al Anexo VIII.

Una duración de 20 minutos para el partido de evaluación entre equipos/selecciones en el que por lo menos tienen que cumplir los 3 ítems para optar a la máxima nota.

Grabaremos el partido para poder verlo después y además, los alumnos que no estén jugando, rellenarán la plantilla de evaluación del Anexo VI para comprobar si pueden ver los ítems que deben cumplirse. Cada equipo analizará a un equipo. Para analizar las fichas de habilidad llevaremos a cabo un tiempo de 10´(Anexo IV).

<b>TÍTULO</b>	SESIÓN 7: Evaluación final de la Unidad Didáctica.	<b>EDAD</b>	16 1ºBACH	<b>Nº JUGAD ORES</b>	22	<b>Tº SESIÓ N</b>	50´

<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	-Evaluar y calificar si los alumnos y alumnas consiguen cumplir los estándares de aprendizaje y objetivos establecidos con esta Unidad Didáctica.					
<b>CONTENIDOS</b>	-Todos los anteriores vistos durante la Unidad Didáctica.					
<b>METODOLOGÍA</b>	Indagación y resolución de problemas.					
<b>COMPETENCIAS</b>	-Comunicación lingüística -Aprender a Aprender					
<b>MATERIAL (Especificar el número necesario para la sesión)</b>						
<b>II</b>	<b>2</b>	<b>12 Conos</b>				
<b>Balones</b>	<b>Porterías</b>					
<b>BREVE DESCRIPCIÓN/introducción (15´)</b>						
Realización del examen teórico-práctico en el aula (Anexo VIII), el cual consistirá en responder a ocho preguntas cortas o test.						
Explicaremos el orden en el cual llevaremos a cabo las competiciones, y como continuación repartiremos la planilla con los ítems que deben cumplir. Recordemos que tienen que cumplir un mínimo de 3 para poder optar a conseguir la máxima nota.						
<b>PARTE INICIAL (Descripción breve y sencilla) (5´)</b>						
<u>Carrera continua con movilidad articular:</u> Realizaremos dos vueltas corriendo al campo de fútbol, al mismo tiempo que colocaremos a los alumnos y alumnas, repartidos en equipos de 5 o 6 en cada uno, los cuales tendrán que realizar los ejercicios que indiquemos: brazos hacia delante, atrás, dentro y fuera, rotación del tronco, zancadas, desplazamientos laterales, skipping y unos sprint para finalizar.						
<b>PARTE CENTRAL</b>						
<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA</b>				<b>ORGANIZACIÓN</b>		<b>TIE</b> <b>MP</b> <b>O</b>

1º	<p><u>La final del Mundial</u>: jugaremos el partido final de evaluación. Cada equipo va a jugar dos partidos con una duración de 5'cada uno. Los partidos se jugarán en este orden:</p> <p>Equipo 1 vs Equipo 2</p> <p>Equipo 3 vs Equipo 4</p> <p>Equipo vencedor (1 o 2) vs Equipo vencedor (3 o 4)</p> <p>Equipo perdedor (1 o 2) vs Equipo perdedor (3 o 4)</p> <p>Grabaremos los partidos para poder verlos después y aplicar la nota correspondiente a cada uno. En cuanto al roll del portero, se cambiará cada 2'.</p>	Por equipos.	20'
2º	Realización de la evaluación fichas de habilidad del Anexo IV.	Individualmente	7'
<b><i>VUELTA A LA CALMA (3')</i></b>			
<p>Se llevará a cabo la entrega de los trabajos que no se hayan entregado en la fecha correspondiente.</p> <p>Llevaremos a cabo un pequeño debate en el que trataremos el funcionamiento de toda la Unidad Didáctica.</p>			
<b><i>OBSERVACIONES/ATENCION A LA DIVERSIDAD</i></b>			
<p>El alumno/a que no lleve ropa deportiva, deberá ayudar al profesor con el material, tanto al comienzo como al finalizar la sesión y podrá ejercer como árbitro de los partidos.</p>			

El alumno que no venga a clase porque se encuentre ausente, deberá contactar directamente con el profesor para realizar el examen otro día.

Por último, el alumno que esté durante una semana sin poder hacer E.F, realizará la ficha de evaluación.

### Metodología

De acuerdo con Sánchez Bañuelos (1989) utilizaremos un método de enseñanza deductivo, en el cual los alumnos actúan de forma “pasiva”. El profesor dice como hay que actuar, los pasos que se deben seguir, cuando empezar y cuando parar, el alumno ejecuta las “órdenes”. En este caso, el profesor expondrá las actividades a realizar, indicará los tiempos de descanso y los cambios de actividad.

Durante la parte principal de cada sesión, que siempre se trata de circuitos, el profesor únicamente indicará el comienzo, el final y los tiempos de descanso. Durante la ejecución de los ejercicios el profesor tendrá el papel de observador, irá pasando por las estaciones con el objetivo de evaluar y de que se cumplan las medidas de seguridad.

En cuanto a los estilos de enseñanza, se seguirá a Delgado Noguera (1992).

Se llevará una combinación de estilos tradicionales y participativos.

Como estilo de enseñanza tradicional se realizarán asignación de tareas en las que el profesor propone ejercicios, en este caso el circuito, y los alumnos lo realizan de manera “individual”.

También la instrucción directa.

Como estilos de enseñanza participativos se llevarán a cabo grupos reducidos y enseñanza recíproca. Los circuitos se realizarán por parejas y grupos de 6 alumnos en los que la mitad realizan los ejercicios y la otra mitad observa, corrige y ayuda en la ejecución si fuera necesario.

En cuanto a la distribución y organización de los alumnos, irá cambiando respecto a la sesión o incluso en cada actividad. Animaremos a los alumnos y alumnas a fomentar el hecho de que no se repitan siempre las mismas parejas o los mismos grupos, así trabajarán “todos con todos”.

Según Barrena (2011), existen diferentes tipos de feedback, en función del momento, de la dirección y de la intención. Nosotros vamos a centrarnos en función del momento:

Utilizaremos un feedback concurrente, es decir, lo realizaremos en el mismo momento en el que se está ejecutando la acción para mejorarla en el mismo momento y que los alumnos no realicen el ejercicio mal.

También vamos a utilizar un feedback inmediato, concreto y sencillo justo después de que los alumnos realicen el ejercicio, así ellos los tienen reciente y pueden mejorar su ejecución.

Por último, utilizaremos, pero en menor medida, el feedback retardado en ocasiones puntuales como después de un partido de baloncesto o de un partido de fútbol, intentando ser claros debido a que pueden olvidarse de lo ocurrido.

### Materiales y Recursos Didácticos

Para la realización de esta unidad didáctica se contará con diversos materiales y recursos didácticos, los cuales se encuentran incluidos en las actividades.

### Interdisciplinariedad:

Podemos relacionar esta Unidad Didáctica con otras materias tales como:

- Biología: frecuencia cardíaca y actividades cardiosaludables.
- Lengua Castellana y Literatura: al expresarse en cada momento y demostrar los contenidos aprendidos.
- Inglés: terminología específica del fútbol (penalty, corner...)
- Tecnología: Debido a posibles marcadores que pueden crearse para los partidos y con pulseras inteligentes que pueden utilizarse para medir la frecuencia cardíaca.

### Tratamiento transversal

Durante esta programación, vamos a fomentar la expresión oral y escrita de los alumnos y alumnas, pero sobre todo la expresión oral, ya que es más importante a la hora de su

futuro, sobre todo relacionado con sus relaciones sociales, buscar un puesto de trabajo y desenvolverse en la vida en general.

Hoy en día, es muy importante conocer y saber utilizar las TIC, por lo que, desde nuestra asignatura, fomentaremos la utilización de las mismas, haciendo que busquen información en diferentes actividades que hemos programado en la Unidad Didáctica.

Intentaremos cortar de raíz cualquier comportamiento violento (también englobamos aquí racismo, xenofobia...) entre compañeros y compañeras, dejando claro que eso no lo vamos a permitir durante las clases ni fuera de ellas. Si es necesario, reuniremos a los alumnos que hayan tenido un conflicto e intentaremos solucionarlo para que no vaya a más.

Por otro lado, vamos a introducir el ejercicio físico como algo necesario en sus vidas. También como una vía de escape de su día a día donde pueden relajarse y desconectar, todo esto combinado con unos buenos hábitos alimenticios.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El apartado de atención a la diversidad lo encontramos en las actividades de las sesiones de la Unidad Didáctica.

### Innovación

Vamos a llevar a cabo un Blog entre los alumnos y los profesores del Instituto, en el que los padres también podrán acceder para controlar lo que en ese Blog se publica.

La razón por la cual hemos decidido hacer este blog es para fomentar la relación entre los alumnos y los profesores y crear un ambiente mejor en el aula, con el fin de que exista una cierta cercanía entre los profesores y los alumnos.

Otra de las razones es participar en la innovación dentro del ámbito de la Educación Física en el Instituto, ya que es una asignatura que de por sí es “atractiva”, pero sumando el proyecto innovador del Blog, se acentúa.

Las actividades del Blog se encuentran en el ANEXO XI.

### Evaluación

Según García, R. (1989) citado por Martínez, J. (2011) “la evaluación es una actividad o proceso sistemático de identificación, recogida o tratamiento de datos sobre elementos o hechos educativos, con el objetivo de valorarlos primero y, sobre dicha valoración, tomar decisiones”.

Por lo tanto, según Martínez, J. (2011), la evaluación se caracteriza por:

- Un proceso que implica recogida de información con una posterior interpretación en función del contraste con determinadas instancias de referencia o patrones de deseabilidad, para hacer posible la emisión de un juicio de valor que permita orientar la acción o la toma de decisiones.

Se realizarán 2 tipos de evaluación durante esta unidad didáctica, de acuerdo con Pérez Báez, (2011) una coevaluación por parte de los alumnos y heteroevaluación por parte del profesor a los alumnos.

La coevaluación se llevará a cabo por los propios alumnos observadores en alguna de las sesiones. En esta coevaluación, los alumnos se servirán de una rúbrica realizada por el profesor con diferentes ítems.

Instrumentos de evaluación:

- Un examen de tipo teórico con una aplicación práctica (preguntas cortas) (Anexo VIII).
- Un cuestionario a modo de evaluación inicial respecto al fútbol (Anexo II).
- Tareas (deberes) del cuaderno de actividades (Anexo III).
- Planilla/Tabla de observación para el trabajo final, con especial atención a los ítems (Anexo VII).
- Planilla/Tabla de evaluación de los compañeros (a realizar por ellos mismos) (Anexo V).
- Planilla/Tabla de observación para comprobar el logro o no de los ítems (Anexo VI).

-Un cuaderno del profesor para señalar los aspectos más importantes que se consideren oportunos, como puedan ser los positivos o los negativos por las innumerables acciones que puedan acontecer durante las sesiones. (Anexo I).

-Unas fichas de habilidad, en las que nos centramos en la coordinación óculo-pédica (Anexo IV).

Calificación y porcentajes:

<b>INSTRUMENTO</b>	<b>POR QUÉ ESTE INSTRUMENTO</b>	<b>%Porcentaje</b>
Cuaderno de actividades (Anexo III)	Sostiene información y ejercicios para realizar en casa y en clase. Para afianzar conceptos.	20 %
Examen tipo teórico (Anexo VIII)	Examen tipo teórico el cual tiene 8 preguntas cortas.	15 %
Trabajo final de los entrenamientos realizados	Consiste en un trabajo grupal en el que deben realizar 3 ejercicios a modo de entrenamiento eligiendo los aspectos que consideren. Fomentamos la cooperación.	40 %
Aplicación práctica en la competición.	Para poder optar a la máxima puntuación, han de cumplir 3 ítems en el transcurso de los partidos. Motivación para conseguirlo.	25 %
		Total= 100 %
Las notas pueden cambiar, subir o bajar, dependiendo de:		
Un sistema de positivos y negativos (Anexo I)	Una vez que tenemos la nota final respecto a la Unidad Didáctica, ésta puede cambiar respecto a los positivos y los negativos que tenga cada	Importante: Se podrá modificar la nota final de la Unidad Didáctica hasta 1 punto los

	alumno. Mediante los positivos, sumaremos 0,1 en la nota y se puede aumentar la nota hasta 1 punto, pero con los negativos, la nota puede bajar lo que sea necesario, y restaremos 0,2.	positivos y no hay límite con los negativos.
Las tablas/fichas de habilidad (Anexo IV)	Hay 5 niveles, con nombres de jugadoras de fútbol de diferentes selecciones que jugarán el mundial femenino de Francia 2019. Por cada reto que superen subirán 0,1 puntos en su nota final.	Hasta 0.5 extra.

Recuperación:

El alumno/a que no llegue a obtener la nota mínima (5), debe realizar de nuevo el mismo examen expuesto en el anexo VIII, y podrá optar a obtener el 10.

5. ANEXOS

ANEXO I

CUADERNO DEL PROFESOR							
Alumno/a	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
Nombre:							

1							
							
							

## ANEXO II

CUESTIONARIO SOBRE EVALUACIÓN INICIAL DE FÚTBOL					
U.D: FÚTBOL					
Colegio San Gabriel	Curso: 1º Bachiller A	Especialidad: Ciencias	Profesor: Mario Garrido Pérez	Asignatura: Educación Física	
Nombres y Apellidos:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es para ti el fútbol? ¿Conoces sus orígenes?</li> <li>• Dibuja un campo de fútbol sala lo mejor que puedas.</li> <li>• ¿Cuánto dura un partido de fútbol? ¿Cuántos jugadores tiene cada equipo?</li> <li>• Para ti, ¿Cuál es el principal objetivo del fútbol?</li> <li>• Cita alguna acción técnica en fútbol.</li> <li>• Cita alguna acción táctica en fútbol.</li> <li>• Escribe 3 equipos de primera división.</li> </ul>					

## ANEXO III

ACTIVIDADES	
Actividad 1	Búsqueda de información sobre algún acontecimiento histórico en la historia del fútbol. Se pueden adjuntar vídeos e imágenes.

Actividad 2	Cita cinco reglas del fútbol que no aparezcan en los cuadernos de los alumnos.
Actividad 3	Explica dos variantes del fútbol, que no sea ni futbol sala ni fútbol playa.
Actividad 4 (Trabajo grupal)	Todos los equipos con sus capitanes a la cabeza, tienen que crear tres sesiones de entrenamiento. Deberán fabricar una tabla o plantilla para que todas las sesiones tengan la misma estructura. Debe aparecer un calentamiento general y otro más específico. También debe contar con una parte principal o parte central en la que se establezcan dos actividades y finalmente un partido en el que se trabajen los conceptos que se han realizado con anterioridad durante la sesión. Deberán elegir entre las siguientes acciones: - Llevar a cabo un ataque tipo posicional, realizar un repliegue defensivo, llevar a cabo pases con paredes y algún desmarque, disparar a portería tras un pase, presionar al contrario en su campo, una jugada de estrategia a balón parado, ya sea de córner o de falta y un contraataque. Para finalizar, en la vuelta a la calma deben explicar los objetivos que pretendían alcanzar y bajo su punto de vista, si se han logrado o no.

#### ANEXO IV

FICHAS DE HABILIDAD ÓCULO-PÉDICAS		
A continuación, se exponen 5 jugadoras de selecciones nacionales femeninas, cada una de las jugadoras tendrá asignado un nivel, los niveles irán desde el nivel 5 (el más bajo) al nivel 1 (máximo nivel). El objetivo de que en las fichas aparezcan mujeres futbolistas es porque entre el 7 y 17 de julio de este año tendrá lugar el mundial femenino en Francia. De esta forma se pretende que los alumnos/as además de conocer a Messi o Cristiano Ronaldo, conozcan también a futbolistas femeninas y fomentar así el fútbol femenino entre los alumnos/as del Colegio San Gabriel.		
NIV EL	JUGADORA	PREGUNTAS/P RUEBA

<p>5</p>	 <p>ALEX MORGAN</p>	<p>¿De qué selección es jugadora?</p> <p>¿En qué posición juega?</p> <p>¿Cuál es su club de fútbol actual?</p> <p>¿Ha ganado algún trofeo con su club o selección?</p> <p>¿Cuáles?</p> <p>¿Ha ganado algún premio individual?</p> <p>¿Cuál?</p> <p>-5 TOQUES AL BALÓN-</p>
<p>4</p>	<p>Amanda Sampedro</p> 	<p>De qué selección es jugadora?</p> <p>¿En qué posición juega?</p> <p>¿Cuál es su club de fútbol actual?</p> <p>¿Ha ganado algún trofeo con su club o selección?</p> <p>¿Cuáles?</p> <p>¿Ha ganado algún premio individual?</p> <p>¿Cuál?</p>

			-10 TOQUES AL BALÓN-
3	Sarah	Bouhaddi	<p>De qué selección es jugadora?</p> <p>¿En qué posición juega?</p> <p>¿Cuál es su club de fútbol actual?</p> <p>¿Ha ganado algún trofeo con su club o selección?</p> <p>¿Cuáles?</p> <p>¿Ha ganado algún premio individual?</p> <p>¿Cuál?</p> <p>-7 TOQUES AL BALÓN-</p>
			
2	LUCY	BRONZE	<p>De qué selección es jugadora?</p> <p>¿En qué posición juega?</p> <p>¿Cuál es su club de fútbol actual?</p> <p>¿Ha ganado algún trofeo con su club o selección?</p> <p>¿Cuáles?</p> <p>¿Ha ganado algún premio</p>
			

		individual? ¿Cuál? -20 TOQUES AL BALÓN-
1	 <p>Pernille Harder</p>	De qué selección es jugadora? ¿En qué posición juega? ¿Cuál es su club de fútbol actual? ¿Ha ganado algún trofeo con su club o selección? ¿Cuáles? ¿Ha ganado algún premio individual? ¿Cuál? -40 TOQUES AL BALÓN-

### ANEXO V

PLANILLA DE EVALUACIÓN POR PARTE DE LOS COMPAÑEROS					
En azul: Los criterios de evaluación 1 En rojo: Criterio de evaluación 3 Verde: Criterio de eval					
Nombre del jugador evaluado:					
Nombre del observador:					
Aspectos a tener en cuenta: Contestar SI/Regular(R)/NO	PARTIDOS	1	2	3	4
1. El jugador realiza pases precisos, seguros.					
2. El jugador realiza buenas conducciones de balón.					
3. El jugador se excede con los regates.					

4. El jugador toma buenas decisiones respecto a pasar el balón o tirar.				
5. Muestra actitudes positivas.				
6. El jugador adapta los aspectos técnico-tácticos en su beneficio.				
7. El jugador se implica tanto en ataque como en defensa.				
8. El jugador toma las mejores decisiones en función del equipo.				
9. El jugador muestra respeto al árbitro y sus compañeros y compañeras.				
10. El jugador respeta y anima a sus compañeros y compañeras.				
11. El jugador juega cooperativo.				
12. El jugador no pasa nunca el balón. Abusa de la posesión de balón.				
13. El jugador intenta denigrar y marginar a algún compañero.				
14. El jugador habla con respeto y no hace gestos de desprecio.				
15. El jugador tiene un comportamiento agresivo.				
16. El jugador juega limpio.				

ANEXO VI

<b>PLANILLA DE OBSERVACIÓN COMPETICIÓN</b>		
<b>SELECCIÓN/EQUIPO EVALUADO:</b>		
Aspectos que se deben cumplir		
1. Llevan a cabo un ataque posicional.		
2. Realizan el repliegue defensivo.		
3. Realizan paredes y desmarques entre el equipo.		
4. Disparan rápido cuando reciben cerca de la portería.		

5. Presionan al equipo rival en su campo.		
6. Realizan jugadas a balón parado de forma estratégica.		
7. Hacen uso del contraataque rápido con frecuencia		
Debes marcar con una cruz el recuadro verde si el objetivo se logra el objetivo, sino debes marcar con una cruz el recuadro rojo.		

### ANEXO VII

<b>PLANILLA DE CORRECCIÓN PARA EL TRABAJO DE ENTRENAMIENTOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>La planilla/tabla de sesión contiene tres apartados: un apartado de calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.</li> </ul>		0.5 Puntos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento</li> </ul>	Calentamiento general	1 Punto
	Calentamiento específico	1 Punto
<ul style="list-style-type: none"> <li>Parte Principal</li> </ul>	Actividad/Ejercicio 1	1.5 Puntos
	Actividad/Ejercicio 2	1.5 Puntos
	Partido final	2 Puntos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vuelta a la calma: Deben indicar los objetivos a lograr.</li> </ul>	¿Tienen alguna relación los ejercicios planteados con los objetivos a lograr?	2 Puntos
		<b>TOTAL= 10 PUNTOS</b>

### ANEXO VIII

<b>EXÁMEN TEÓRICO-PRÁCTICO</b>		
U.D: FÚTBOL		
Fecha: 22/03/2019	Centro: Colegio San Gabriel	Hora del examen:
Curso: 1º Bachiller	Grupo: A	

Nombre y Apellidos:

- Describe un acontecimiento histórico que haya ocurrido en el fútbol. (Reciente o antiguo)
- Cita cinco diferencias entre el fútbol 11 y el fútbol sala.
- ¿Cuál es la duración de un partido de fútbol? ¿De cuántos jugadores está formado cada equipo?
- ¿Cuál dirías que es el objetivo principal del fútbol?
- Cita las posiciones de los jugadores en el terreno de juego
- Escribe alguna acción técnica básica del fútbol.
- Cita alguna acción táctica del fútbol que conozcas e indica un ejercicio para su entrenamiento.
- ¿Cuáles son las fases del juego? Razona tu respuesta

ANEXO IX:

Actividades:

Se pondrán en el Blog cada semana, para dejar tiempo tanto a los alumnos como a los profesores para poder responderlas con cierta tranquilidad y objetividad.

1. **Puesta en común de los videos realizados sobre los trabajos. Puntos a favor y en contra. Hoja de evaluación.** (Esto es una actividad que relaciona a los alumnos con los propios alumnos y les motiva a introducirse en el Blog, ya que el hecho de que los demás analicen tu video, motiva ya que se crea la curiosidad propia de esa etapa adolescente)

2. **Reflexiones de los alumnos respecto a las diferentes asignaturas. ¿Qué consideráis como lo más importante de esta asignatura? ¿Qué cambiaríais?**  
En esta actividad se valora lo que los alumnos consideran como lo más importante de cada asignatura, y que cambiarían bajo su punto de vista. También pueden ver que trascendencia tienen algunas asignaturas con la vida diaria y con la relación que tienen entre las demás asignaturas.

3. **Debate entre los profesores y alumnos de cada curso: ¿Quién es el mejor profesor? ¿Por qué?**

En esta pregunta pueden encontrarse ciertos problemas en el caso de que algún alumno que no tenga muy buena relación con algún profesor, ya que hay que tener en cuenta que estamos tratando con adolescentes y que pueden surgir problemas con dicha pregunta.

En el caso de que surja algún problema como puedan ser insultos o algo parecido, se sancionará a dicho alumno, ya que conoce las reglas del Blog desde el principio de la creación del mismo.

4. **Para los profesores: ¿Con qué profesor colaborarías en un proyecto innovador en el centro educativo? ¿De qué proyecto se trataría?**

Esta pregunta es interesante ya que puede crear proyectos innovadores en el centro o incluso transferirlos a otros centros.

La relación entre los profesores en esta pregunta es vital.

5. **Propuestas innovadoras por parte de los alumnos y de los profesores.**

Consiste en una lluvia de ideas por parte de los alumnos y también de los profesores, y poder comprobar si incluso coinciden en alguna. Esto sería interesante.

## 6. Reflexiones sobre el Blog: ¿Te ha parecido útil el Blog? ¿Qué mejorarías?

Esta última pregunta nos sirve como Feedback y también para evaluar si ha sido un éxito o un completo fracaso. Nos sirve para saber si debemos seguir en la línea del Blog o, de lo contrario pensar en otros proyectos innovadores que hayan podido surgir en las preguntas anteriores.

### 17.2. ANEXO II: Sesión 1: “La hidratación como base para la salud”

UNIDAD DIDÁCTICA:1	TÍTULO: “La hidratación como base para la salud”
Nº de sesiones: 8	Temporalización: 12 Septiembre-5 Octubre
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, buscaremos que los alumnos se den cuenta de la gran importancia que tiene la hidratación, tanto en la vida diaria como a la hora de hacer deporte y actividad física. Realizaremos un programa de actividad física para el mantenimiento de la salud, en el cual la base para que todo salga bien sea una buena hidratación. Para la realización de éste, contaremos con la ayuda de internet.	
<b>COMPETENCIAS</b>	
Comunicación lingüística Aprender a Aprender Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Competencia digital Competencia social y cívica	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	
-Conocer los beneficios para la salud de las actividades físicas. -Concienciar de la importancia que tiene llevar una buena hidratación a la hora de realizar actividades físico-deportivas. -Elaborar ejercicios para el mantenimiento de la salud con una buena hidratación. -Conocer páginas de internet fiables que puedan ayudar a realizar un programa de actividad física. -Aplicar medidas de seguridad para una correcta práctica deportiva.	
<b>CONTENIDOS</b>	
18. Importancia de la hidratación en el deporte y en la vida cotidiana. - Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en el mantenimiento de la salud. -Tomar la hidratación como medida preventiva.	

-Conocer las características que deben reunir las actividades físicas y su relación con la hidratación-rendimiento. - Plantear y poner en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo, dándole importancia a la hidratación
<b>METODOLOGÍA</b>
-Basada en el descubrimiento: descubrimiento guiado y resolución de problemas -Diseño del alumno: sinéctica -Instrucción directa: asignación de tareas
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>
-Biología -Física y Química
<b>EVALUACIÓN</b>
-Heteroevaluación por parte del profesor
<b>SESIONES</b>
1."Lluvia de ideas" Brainstorming sobre beneficios de una vida saludable y perjuicios de una vida sedentaria. 2."Nos conocemos mejor" Juegos de colaboración-oposición con preguntas al finalizar la sesión respecto a la hidratación. 3."Aguanta un poco más" Actividades físicas de fuerza y su relación con el calentamiento y una buena hidratación. 4."Resistimos" Juegos y actividades de resistencia 5."Buscamos información" Una búsqueda en la sala de informática sobre ejercicios saludables para la vida diaria. 6."Aplicamos lo aprendido" Demostrarán lo aprendido en la búsqueda en internet para los programas de actividad física de mantenimiento" 7."Volvemos a aplicar lo aprendido" Demostrarán lo aprendido en la búsqueda en internet. 8."Ponemos conocimientos en común" Ponemos en común lo aprendido a lo largo de la unidad didáctica y terminamos con juegos de colaboración-oposición

### 17.3. ANEXO III: Sesión 2: "La importancia de las técnicas de relajación"

UNIDAD DIDÁCTICA:2	TÍTULO: "La importancia de las técnicas de relajación"
Nº de sesiones: 6	Temporalización: 10 Octubre-31 Octubre
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, vamos a concienciar a nuestros alumnos y alumnas sobre la importancia que tiene la relajación en su vida diaria. Para ello les mostraremos algunas técnicas de relajación conocidas en todo el mundo como el "Mindfulness" o la técnica de Jakobson. También la importancia de relajarse después de ejercicios físicos intensos. El estar relajados puede ayudarles a afrontar con más tranquilidad situaciones de su vida diaria como por ejemplo, realizar un examen. Realizaremos también búsquedas en internet por grupos para conocer más a cerca de estas técnicas de relajación.	
<b>COMPETENCIAS</b>	
Comunicación lingüística Aprender a Aprender Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor Competencia digital	

Competencia social y cívica
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
-Conocer los beneficios para la salud de las técnicas de relajación -Elaborar ejercicios para la realización de las técnicas de relajación. -Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud. -Conocer páginas de internet fiables que puedan ayudar a aprender y enseñar las técnicas de relajación elegidas.
<b>CONTENIDOS</b>
1. Aprendizaje de las técnicas básicas de relajación y sus beneficios.  -Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud. -Utilizar de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física, antes o después de los ejercicios realizados en las sesiones.
<b>METODOLOGÍA</b>
-Descubrimiento guiado y resolución de problemas. -Instrucción directa: asignación de tareas. -Diseño del alumno: sinéctica.
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>
Biología
<b>EVALUACIÓN</b>
Heteroevaluación por parte del profesor.
<b>SESIONES</b>
1. <b>“¿Qué son las técnicas de relajación?”</b> Brainstorming sobre las técnicas de relajación y después juegos de oposición. 2. <b>“Corre que te pillo”</b> Juegos de resistencia anaeróbica con posteriores ejercicios de relajación para disminuir pulsaciones (sensación de descanso). 3. <b>“Ayuda al prójimo”</b> Ejercicios de fuerza con los compañeros con posterior ejercicio de relajación. 4. <b>“En busca de la relajación”</b> En la sala de informática, por grupos realizamos búsquedas sobre las técnicas de relajación y cada grupo escoge una, por ejemplo: Jakobson. 5. <b>“Relajamos a nuestros compañeros”</b> Entre las sesiones 5 y 6, los alumnos por grupos, intentarán realizar a los compañeros la técnica escogida. 6. <b>“Relajamos a nuestros compañeros y puesta en común”</b> En esta sesión terminarán de exponer los alumnos y pondremos en común los beneficios de la relajación aplicada al rendimiento y a la vida diaria.

#### 17.4. ANEXO IV: Sesión 3: “La higiene postural”

UNIDAD DIDÁCTICA:3	TÍTULO: “La higiene postural”
Nº de sesiones: 8	Temporalización: 7 noviembre-30 noviembre
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
Desarrollaremos esta unidad didáctica con el principal objetivo de concienciar a nuestros alumnos y alumnas de que la higiene postural es muy importante para evitar posibles futuros dolores en partes como: la espalda, el cuello, las piernas, etc.	

Con la utilización de una aplicación de móvil, conseguiremos mejorar esta higiene postural, ya que nos informa de imágenes de cómo realizar las tareas domésticas tales como: lavar los platos o hacer la cama.
<b>COMPETENCIAS</b>
Comunicación lingüística Aprender a Aprender Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor Competencia digital Competencia social y cívica
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
-Conocer los beneficios para la salud de la higiene postural y evitar futuros dolores. -Elaborar ejercicios para el mantenimiento de la higiene postural. -Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud. -Conocer aplicaciones en el móvil para ayudar a la higiene postural. - Aplicar criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
<b>CONTENIDOS</b>
17.Importancia de los hábitos saludables.  -Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, enfocándose en el ámbito de la higiene postural.  -Diseña, organiza y participa en actividades de reconocimiento de la importancia de los buenos hábitos de higiene postural.
<b>METODOLOGÍA</b>
-Descubrimiento guiado y resolución de problemas. -Instrucción directa: asignación de tareas.
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>
Biología Inglés (APP)
<b>EVALUACIÓN</b>
Heteroevaluación por parte del profesor.
<b>SESIONES</b>
1.” <b>¿Qué es la higiene postural?</b> ” Realizaremos una tabla con los beneficios de una buena higiene postural y los perjuicios que conllevan las malas posturas. 2.” <b>Jugamos con las sillas</b> ” Jugaremos con las sillas por parejas para comprobar las posturas que tenemos al sentarnos. 3.” <b>¿Dormimos bien</b> ” En esta actividad concienciaremos a los alumnos de que dependiendo de las posturas que tomen al dormir, descansaran mejor o peor. Previamente llevaremos a cabo juegos de colaboración-oposición. 4.” <b>¿Cómo anda nuestro compañero?</b> ” Después de realizar ejercicios de coordinación, comprobaremos que nuestro compañero anda de forma correcta (erguido, encorbado,etc). 5.” <b>Una APP nos ayuda</b> ” Descargaremos la APP en nuestro móvil y realizaremos los ejercicios que allí nos proponen para una buena higiene postural. 6.” <b>Jugamos con el posturo</b> ” Por grupos, un compañero realizará una postura y los demás dirán si es correcta o no. Irán rotando.

7.”¿Qué hemos aprendido?” Los alumnos tienen que realizar una tabla para corregir las posturas de sus familiares y amigos.
8.”Mostramos los resultados” Los alumnos tienen que poner en común las correcciones que han realizado a las personas de su alrededor, y si han funcionado correctamente.

17.5. ANEXO V: Sesión 4: “Las TIC como instrumento para la vida”

UNIDAD DIDÁCTICA:4	TÍTULO: “Las TIC como instrumento para la vida.”
Nº de sesiones: 4	Temporalización: 5 diciembre- 19 diciembre
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
<p>Con el desarrollo de esta unidad didáctica vamos a concienciar a nuestros alumnos y alumnas sobre el poder que tienen las TIC en nuestro ámbito deportivo, y también en las demás asignaturas.</p> <p>Pueden expresar lo que deseen de forma visual, ya que una imagen o un video “valen más que mil palabras”, y mediante la búsqueda de información fomentamos su sentido de iniciativa y su espíritu emprendedor.</p>	
<b>COMPETENCIAS</b>	
<p>Comunicación lingüística  Aprender a Aprender  Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor  Competencia digital  Competencia social y cívica</p>	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer las posibilidades que otorgan las TIC en nuestra vida.</li> <li>-Elaborar presentaciones y videos de temas deportivos.</li> <li>-Conocer los programas que ayudan a realizar trabajos y presentaciones.</li> <li>-Aplicar criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>	
<p>4. Creación de material audiovisual, como presentaciones o videos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, participando en entornos colaborativos con intereses comunes en el ámbito deportivo.</li> <li>- Aplicar criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</li> <li>- Comunica y comparte la información con una presentación realizada en grupo.</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Descubrimiento guiado y resolución de problemas.</li> <li>-Instrucción directa: asignación de tareas.</li> </ul>	
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>	
Con todas las asignaturas.	
<b>EVALUACIÓN</b>	
Heteroevaluación por parte del profesor.	

Heteroevaluación por parte de los alumnos.
<b>SESIONES</b>
<p>1. <b>”Conocemos las TIC”</b> Realizamos una lluvia de ideas en la que ponemos en común nuestros conocimientos respecto a las TIC en el ámbito deportivo como por ejemplo las pulseras inteligentes que marcan las pulsaciones. Después, realizamos actividades en el polideportivo.</p> <p>2. <b>”Power Point deportivo”</b> En el aula de informática enseñamos lo básico para realizar una presentación sobre el deporte que elijan y después buscarán información por grupos respecto a ese deporte.</p> <p>3. <b>”Presentamos los trabajos I”</b> Se realizarán las presentaciones de los deportes en la clase de informática.</p> <p>4. <b>”Presentamos los trabajos II”</b> Se expondrán las presentaciones que falten y al finalizar la clase pondremos en común los beneficios que tienen las TIC tanto en nuestro ámbito deportivo como en nuestra vida diaria.</p>

17.6. ANEXO VI: Sesión 5: ”Danzas internacionales y nacionales”

UNIDAD DIDÁCTICA: 5	TÍTULO: ”Danzas internacionales y nacionales” al ritmo de los países
Nº de sesiones: 7	Temporalización: 9 enero-1 febrero
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
<p>Desarrollando esta unidad didáctica, concienciaremos a nuestros alumnos y alumnas sobre las diferentes culturas que existen en el mundo, centrándonos en sus danzas y que se muevan al ritmo de la música que estas les otorga.</p> <p>De este modo también incluiremos inconscientemente la desinhibición de los alumnos más “tímidos” que podamos encontrar durante las clases.</p>	
<b>COMPETENCIAS</b>	
<p>Comunicación lingüística  Conciencia y expresiones culturales  Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor  Competencia digital  Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología  Competencia social y cívica</p>	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	
<p>-Conocer mediante una ligera aproximación las diferentes culturas existentes en el mundo .</p> <p>-Elaborar coreografías con las danzas internacionales (también pueden elegirse danzas del territorio nacional)</p> <p>-Diferenciar entre páginas de internet fiables que puedan ayudar a aprender y enseñar las diferentes danzas y las páginas que no.</p>	
<b>CONTENIDOS</b>	
<p>10. Conocimiento y ejecución de danzas de diferentes países.</p> <p>-Crear y representar composiciones corporales colectivas con música propia de otros países (Podría incluirse España).</p> <p>-Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos de danzas de otras culturas.</p> <p>- Representar composiciones o montajes de expresión corporal colectivos.</p>	

- Adecuar sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo de danzas internacionales.
- Aplicar criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
<b>METODOLOGÍA</b>
-Descubrimiento guiado y resolución de problemas. -Instrucción directa: asignación de tareas. -Diseño del alumno: sinéctica.
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>
-Música -Ciencias Sociales -Inglés
<b>EVALUACIÓN</b>
Heteroevaluación por parte del profesor.
<b>SESIONES</b>
1."Viajamos por el mundo" Realizaremos un ejercicio de fuerza con postas en la que cada posta será un país diferente escogido al azar, mientras explicamos curiosidades sobre sus diferentes culturas. 2."¡Música maestro!" Realizaremos juegos de resistencia anaeróbica mientras suena la música que extraeremos de internet procedente de diferentes países. 3."Buscamos nuestro ritmo" En la sala de informática buscaremos las danzas que más se adecuen a nuestros gustos para trabajar con ellas. Después, juego libre. 4."Practicamos en grupo I" Cada grupo con su correspondiente danza practicará los movimientos característicos de las mismas para realizar la coreografía. 5."Practicamos en grupo II" Cada grupo con su correspondiente danza practicará los movimientos característicos de las mismas para realizar la coreografía. 6."Representamos nuestra bandera" Los grupos, al ritmo de la música realizarán por turnos la coreografía que han preparado y los alumnos intentarán adivinar de que país se trata. 7."¿Intercambiamos culturas?" En esta sesión los alumnos intentarán enseñar su coreografía a otro grupo y viceversa.

17.7. ANEXO VII: Sesión 6: "Bádminton para todos"

UNIDAD DIDÁCTICA: 6	TÍTULO: "Bádminton para todos"
Nº de sesiones: 7	Temporalización: 6 febrero-27 febrero
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
Durante esta unidad didáctica, nuestros alumnos y alumnas se introducirán al bádminton, el cual es un deporte de colaboración oposición si se juega en parejas o de oposición en el caso de que se practique individualmente. Este deporte es muy divertido y gusta al alumnado por norma general.	
<b>COMPETENCIAS</b>	
Comunicación lingüística Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor Competencia digital Competencia social y cívica	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	

-Conocer los movimientos básicos del badminton. -Colaborar con el resto de compañeros en la búsqueda de un objetivo común. -Respetar a los rivales -Conocer aspectos técnico-tácticos y saber aplicarlos en la práctica.
<b>CONTENIDOS</b>
8. Análisis y puesta en práctica de los fundamentos técnicos y tácticos básicos del bádminton.  -Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración oposición o de oposición. -Desarrolla acciones creativas que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario.  -Plantea estrategias creativas ante las situaciones de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los compañeros.
<b>METODOLOGÍA</b>
-Descubrimiento guiado y resolución de problemas. -Instrucción directa: asignación de tareas.
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>
Física y química
<b>EVALUACIÓN</b>
Heteroevaluación por parte del profesor.
<b>SESIONES</b>
1."Introducción al bádminton" Debatiremos respecto a las diferencias entre bádminton y tenis y practicaremos golpes sencillos con el volante y la raqueta. 2."Golpes básicos por parejas" 3."Diferentes tipos de golpes" Por parejas, jugaremos a "que no caiga" el volante para practicar los diferentes golpes. 4."Partidos" Partidos individuales y por parejas 5."Partidos intercambiados" Se intercambiarán las parejas con el transcurso de los partidos. 6."Campeonato de bádminton I" Se jugarán partidos y cada partido ganado cuenta como 1 punto. 7."Campeonato de bádminton II" Seguiremos con los partidos hasta conseguir una pareja ganadora al finalizar la clase.

17.8. ANEXO VIII: Sesión 8: "Realizamos programas de entrenamiento"

UNIDAD DIDÁCTICA: 8	TÍTULO: "Realizamos programas de entrenamiento"
Nº de sesiones: 10	Temporalización: 3 abril-22 mayo
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, nuestros alumnos y alumnas aprenderán a como realizar un programa de entrenamiento que puede servirles a ellos para el presente y el futuro, tanto para ellos como para cualquier persona de su alrededor	
<b>COMPETENCIAS</b>	
Comunicación lingüística Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor Competencia social y cívica	

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>
-Conocer los ejercicios propios de un programa de entrenamiento. -Diferenciar entre ejercicios saludables y ejercicios con alto riesgo de lesión. -Elaborar un programa de actividad física centrado en la salud. -Conocer como prevenir las lesiones. -Aplicar este programa con los compañeros.
<b>CONTENIDOS</b>
20. Práctica de programas de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas y coordinativas.  -Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud.  -Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la salud.  -Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud después del ejercicio.
<b>METODOLOGÍA</b>
-Descubrimiento guiado y resolución de problemas. -Instrucción directa: asignación de tareas. -Diseño del alumno: sinéctica
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>
Biología
<b>EVALUACIÓN</b>
Heteroevaluación por parte del profesor.
<b>SESIONES</b>
1."Programas de entrenamiento, ¿para que sirven?" Llevaremos a cabo una pequeña presentación explicando que son y para que sirven. 2."Ejercicios saludables y no saludables" Diferenciaremos entre ejercicios saludables y no saludables haciendo que lo experimenten por ellos mismos. 3."El estiramiento después de la sesión" Realizaremos juegos de colaboración-oposición y después la importancia del estiramiento después de la sesión. 4."¿Cómo prevenimos las lesiones?" Realizamos ejercicios de propiocepción y fuerza excéntrica. 5."Practicamos en clase lo aprendido hasta la fecha" Introducimos todo lo aprendido hasta ahora desde la sesión 1 de esta unidad didáctica. 6."Elaboramos un programa con ejercicios saludables I" Por grupos. 7."Elaboramos un programa con ejercicios saludables II" Por grupos. 8."Exponemos el programa I" Por orden, cada grupo expondrá su programa y lo aplicará a la clase. 9."Exponemos el programa II" Seguimos exponiendo por orden. 10."Creamos un programa entre todos" Escogeremos los mejores ejercicios de cada programa y realizaremos un programa entre todos para poder aplicar a quien queramos.

17.9. ANEXO IX: Sesión 9: “Actividades en el medio natural”

UNIDAD DIDÁCTICA: 9	TÍTULO: "Actividades en el medio natural"
Nº de sesiones: 8	Temporalización: 24 mayo-31 junio
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
Es imprescindible en un curso como 1º de Bachiller el hecho de realizar actividades en el medio natural, para aprender conceptos en la propia naturaleza y poder liberarse de lo que es el centro educativo en sí mismo.	
<b>COMPETENCIAS</b>	
Comunicación lingüística Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor Competencia social y cívica Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer los riesgos que tiene realizar actividades físicas en el medio natural.</li> <li>-Utilizar de manera correcta los materiales con los que tratamos en el medio natural.</li> <li>-Colaborar con los compañeros y prever cualquier daño que puedan sufrir.</li> <li>-Respetar al medio natural y a los animales.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>	
<p>2. Conocimiento de los principales fundamentos técnicos de las actividades en el medio natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en el medio natural</li> <li>- Prever los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo en actividades en el medio natural.</li> <li>-Usar los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos en las actividades en el medio natural.</li> <li>-Tener en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Descubrimiento guiado y resolución de problemas.</li> <li>-Instrucción directa: asignación de tareas.</li> </ul>	
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>	
Ciencias Naturales Biología	
<b>EVALUACIÓN</b>	
Heteroevaluación por parte del profesor.	
<b>SESIONES</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1."Nos concienciamos sobre el medio natural" Introducimos aspectos de seguridad.</li> <li>2."Traemos las bicis al colegio" Realizaremos un circuito en el patio para practicar.</li> <li>3."Nos vamos de excursión" Programamos una ruta por la montaña no muy arriesgada.</li> <li>4."Aspectos básicos de orientación" Introducción a la orientación.</li> </ol>	

5. **”Nos orientamos por el colegio”** Realizamos una actividad de orientación en el patio del colegio, con diferentes balizas.
6. **”¿Quién ganará?”** Organizamos a los alumnos por grupos y realizamos un ejercicio de orientación con balizas fuera del colegio, en una zona natural.
7. **”Introducción a la escalada”** Introducimos aspectos de seguridad de escalada
8. **”Nos vamos a escalar”** Realizaremos esta actividad en la UAH.

17.10. ANEXO X: Tabla de Atención a la diversidad

ALUMNO/A	Medidas ordinarias
No trae chándal	e), f)
Lesionado/a	e), g)
Falta a clase	e), f)

17.11. ANEXO XI: Actividades del Blog de Innovación

Se pondrán en el Blog cada semana, para dejar tiempo tanto a los alumnos como a los profesores para poder responderlas con cierta tranquilidad y objetividad.

1. **Puesta en común de los videos realizados sobre los trabajos. Puntos a favor y en contra. Hoja de evaluación.** (Esto es una actividad que relaciona a los alumnos con los propios alumnos y les motiva a introducirse en el Blog, ya que el hecho de que los demás analicen tu video, motiva ya que se crea la curiosidad propia de esa etapa adolescente)
2. **Reflexiones de los alumnos respecto a las diferentes asignaturas. ¿Qué considerarías como lo más importante de esta asignatura? ¿Qué cambiarías?**  
En esta actividad se valora lo que los alumnos consideran como lo más importante de cada asignatura, y que cambiarían bajo su punto de vista. También pueden ver que trascendencia tienen algunas asignaturas con la vida diaria y con la relación que tienen entre las demás asignaturas.
3. **Debate entre los profesores y alumnos de cada curso: ¿Quién es el mejor profesor? ¿Por qué?**  
En esta pregunta pueden encontrarse ciertos problemas en el caso de que algún alumno que no tenga muy buena relación con algún profesor, ya que hay que tener en cuenta que estamos tratando con adolescentes y que pueden surgir problemas con dicha pregunta.  
En el caso de que surja algún problema como puedan ser insultos o algo parecido, se sancionará a dicho alumno, ya que conoce las reglas del Blog desde el principio de la creación del mismo.

**4. Para los profesores: ¿Con qué profesor colaborarías en un proyecto innovador en el centro educativo? ¿De qué proyecto se trataría?**

Esta pregunta es interesante ya que puede crear proyectos innovadores en el centro o incluso transferirlos a otros centros.

La relación entre los profesores en esta pregunta es vital.

**5. Propuestas innovadoras por parte de los alumnos y de los profesores.**

Consiste en una lluvia de ideas por parte de los alumnos y también de los profesores, y poder comprobar si incluso coinciden en alguna. Esto sería interesante.

**6. Reflexiones sobre el Blog: ¿Te ha parecido útil el Blog? ¿Qué mejorarías?**

Esta última pregunta nos sirve como Feedback y también para evaluar si ha sido un éxito o un completo fracaso. Nos sirve para saber si debemos seguir en la línea del Blog o, de lo contrario pensar en otros proyectos innovadores que hayan podido surgir en las preguntas anteriores.

**17.12. ANEXO XII: Relación entre criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias con los instrumentos de evaluación correspondientes.**

Competencias	Estándares de aprendizaje	Unidad Didáctica	Instrumentos de evaluación
CCL (8.1,8.2) CPAA (8.1,8.2) SIE (9.1) CMCT (5.1,5.6) CD (9.1) CSC (8.1)	8.1 8.2 9.1 5.1 5.6	1	Rúbrica y lista de control. Cuaderno.
CCL (8.1,8.2) CPAA (4.3,8.1,8.2) SIE (9.1) CD (9.1) CSC (8.1)	8.1 8.2 4.3 8.1 8.2 9.1	2	Rúbrica y registro de acontecimientos. Cuaderno.
CCL (8.1,8.2) CPAA (8.1,8.2) SIE (9.1) CD (9.1)	8.1 8.2 9.1 4.2	3	Rúbrica y lista de control. Cuaderno.

CSC (8.1)			
CMCT (4.2)			
CCL (8.1,8.2)	8.1	4	Cuaderno. Rúbrica.
CPAA (8.1,8.2)	8.2		
SIE (9.1)	9.1		
CD (9.1,9.2)	9.2		
CSC (8.1)			
CCL (8.1,8.2)	8.1	5	Rúbrica y registro de acontecimientos.
CEC	8.2		
(2.1,2.2,2.3,9.1)	2.1		
SIE	2.2		
(2.1,2.2,2.3)	2.3		
CD (9.1,9.2)	4.2		
CMCT (4.2)	9.1		
CSC (8.1)	9.2		
CCL (8.1,8.2)	8.1	6	Rúbrica y lista de control. Cuaderno.
SIE (3.5,9.1)	8.2		
CD (9.1,9.2)	3.5		
CSC (8.1,8.2)	9.1		
	9.2		
CCL (8.1,8.2)	8.1	7	Examen teórico. Cuestionario de evaluación inicial. Cuaderno de actividades. Planilla de observación. Cuaderno del profesor. Fichas de habilidad.
CPAA	8.2		
(4.3,8.1,8.2)	4.3		
SIE	3.4		
(3.4,3.5,9.1)	3.5		
CD (9.1,9.2)	9.1		
CMCT	9.2		
(4.2,4.3,5.6,6)	4.2		
CSC (8.1,8.2)	5.6		
	6		

CCL (8.1,8.2)	8.1	8	Rúbrica y lista de control. Cuaderno del profesor.
SIE (3.5, 9.1)	8.2		
CSC (8.1,8.2)	3.5		
CMCT	9.1		
(4.3,5.6,6)	9.2		
CD (9.1,9.2)	4.3		
	5.6		
	6		
CCL (8.1,8.2)	8.1	9	Contrato didáctico y notas de campo. Mapa conceptual. Cuaderno.
CSC (8.1,8.2)	8.2		
CMCT	7.1		
(7.1,7.2,7.3)	7.2		
SIE (9.1)	7.3		
	9.1		

A continuación expongo un ejemplo de dos instrumentos de evaluación utilizados:

El primero es un cuestionario de evaluación inicial de fútbol para la Unidad Didáctica “Fútbol in the highschool”:

<b>CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL DE FÚTBOL</b>					
U.D: FÚTBOL					
Colegio San Gabriel	Curso: 1º Bachiller A	Especialidad: Ciencias	Profesor: Mario Garrido Pérez	Asignatura: Educación Física	
Nombres y Apellidos:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es para ti el fútbol? ¿Conoces sus orígenes?</li>   <li>• Dibuja un campo de fútbol sala lo mejor que puedas.</li> </ul>					

- ¿Cuánto dura un partido de fútbol? ¿Cuántos jugadores tiene cada equipo?
- Para ti, ¿Cuál es el principal objetivo del fútbol?
- Nombra alguna acción técnica del fútbol.
- Nombra alguna acción táctica del fútbol.
- Nombra 3 equipos de primera división.

El segundo, es una ficha de evaluación a rellenar por los alumnos, analizando a sus propios compañeros, perteneciente también a la Unidad Didáctica “Fútbol in the highschool”:

### PLANILLA DE EVALUACIÓN POR PARTE DE LOS COMPAÑEROS

En rosa: Criterio de evaluación 1 En azul: Criterio de evaluación 3 En color carne: Criterio de eval 7

Nombre del jugador evaluado:

Nombre del observador:

Aspectos a tener en cuenta: Contestar SI/Regular(R)/NO)

PARTIDOS

1

2

3

4

1. El jugador realiza sus pases precisos, claros y adecuados durante el partido.

2. El jugador conduce bien el balón.

3. El jugador abusa del regate.

4. El jugador elige la mejor opción entre pasar y chutar.

5. Se aprecia mejoría respecto a las sesiones iniciales en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas.

6. Adapta los fundamentos técnico-tácticos para obtener ventaja.

7. El jugador se implica tanto en ataque como en defensa.

8. El jugador toma la mejor decisión ante una situación dada.

9. El jugador respeta al árbitro y sus compañeros.

10. El jugador anima y apoya a sus compañeros al inicio, durante y final del partido.

11. El jugador coopera y colabora con sus compañeros pasando el balón				
12. El jugador es muy individualista en su juego (no pasa nunca el balón).				
13. El jugador margina a algún compañero.				
14. El jugador defiende sus ideas con respeto ante compañeros y árbitro.				
15. El jugador es agresivo.				
16. El jugador juega limpio.				