



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 3º ESO**  
**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 3º ESO**  
**DIDACTIC PROGRAMMING FOR 3º ESO**



Alejandro Vázquez López | Trabajo Fin de Grado  
Curso 2017/2018



## ÍNDICE

<b>PRIMERA PARTE: PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b> .....	4
I. INTRODUCCIÓN .....	4
II. MARCO LEGISLATIVO .....	5
III. MARCO TEÓRICO .....	6
3.1 Concepto de programar, programación, planificación y currículum. ....	6
3.2 Niveles de concreción. ....	8
3.3 Elementos didácticos del currículum. ....	10
IV. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL CONCEPTO CONTENIDO .....	12
4.1 Introducción .....	12
4.2 Metodología .....	13
4.3 Resultados .....	14
4.4 Discusión .....	17
4.5 Bibliografía .....	17
V. CONTEXTUALIZACIÓN .....	19
5.1 Localización y entorno del centro .....	19
5.2 Entorno socio-cultural .....	20
5.3 Entorno escolar .....	20
5.4 Funcionamiento y objetivos del centro .....	23
VI. DIAGNÓSTICO (análisis DAFO) .....	23
VII. DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	26
7.1 CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE .....	26
7.2 OBJETIVOS .....	30
7.3 CONTENIDOS .....	32
7.3.1 Selección de contenidos .....	32
7.3.2 Temporalización de Contenidos/UD .....	36
7.3.3 Unidad didáctica .....	38
7.4 METODOLOGÍA .....	45
7.4.1 Principios generales. ....	45
7.4.2 Estilos de enseñanza .....	46
7.4.3 Orientaciones metodológicas en función de los contenidos .....	47
7.5 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS .....	48
7.6 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	49



7.7 PLANES DE CENTRO .....	51
7.8 ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	52
7.9 INTERDISCIPLINARIEDAD.....	53
7.10 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS .....	56
VIII. EVALUACIÓN .....	58
8.1 Evaluación alumnado.....	58
8.2 Instrumentos de evaluación.....	61
8.3 Criterios de calificación .....	61
IX. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	63
9.1 Evaluación docente .....	63
9.2 Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje .....	64
SEGUNDA PARTE: REFLEXIÓN SOBRE LAS COMPETENCIAS ADQUIRIDAS Y LAS MEJORAS IDENTIFICADAS .....	65
X. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS .....	65
10.1 Competencias necesarias para la realización del TFG, grado de adquisición.....	65
10.2 Déficits y áreas de mejora para el desarrollo de la programación .....	71
XI. BIBLIOGRAFÍA TFG.....	72
XII. ANEXO.....	74

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Cuadro comparativo programación vs planificación (elaboración propia).....	7
Tabla 2: Resultados de las bases de datos consultadas .....	14
Tabla 3: Artículos referenciados de la revisión sistemática.....	14
Tabla 4: Distribución de alumnado por cursos IES Miraflores, PGA.....	21
Tabla 5: Dependencias IES Miraflores .....	22
Tabla 6: Análisis DAFO IES Miraflores (elaboración propia) .....	24
Tabla 7: Unidades didácticas establecidas en la programación (elaboración propia).....	26
Tabla 8: Competencias clave por UD (elaboración propia).....	30
Tabla 9: Relación Objetivos de etapa, estándares de aprendizaje y objetivos didácticos.....	31
Tabla 10: Secuenciación de contenidos (elaboración propia).....	32
Tabla 11: Planificación de Contenidos/UD, 1ª evaluación (elaboración propia).....	37
Tabla 12: Planificación de Contenidos/UD, 2ª evaluación (elaboración propia).....	37
Tabla 13: Planificación de Contenidos/UD, 3ª evaluación (elaboración propia).....	38
Tabla 14: Contenidos didácticos por UD (elaboración propia) .....	38
Tabla 15: Tabla de evaluación recogida del modelo utilizado por el IES Miraflores.....	43
Tabla 16: Rúbrica memoria El corazón (elaboración propia).....	44
Tabla 17: Estilos de enseñanza por UD (elaboración propia).....	47
Tabla 18: Tabla interdisciplinariedad (elaboración propia).....	54



Tabla 19: Criterios e instrumentos de evaluación (elaboración propia).....	58
Tabla 20: Evaluación práctica docente (elaboración propia).....	63
Tabla 21: Evaluación proceso de enseñanza (elaboración propia) .....	64
Tabla 22: Proyecto escénico Mayumaná (elaboración propia) .....	85
Tabla 23: Planilla grupo, referencia (elaboración propia) .....	86
Tabla 24: Rúbrica autoobservación (elaboración propia) .....	91
Tabla 25: Planilla evaluación técnico-táctica bádminton (elaboración propia) .....	92
Tabla 26: Rúbrica coreografía Step (elaboración propia) .....	97
Tabla 27: Rúbrica observación baloncesto .....	103
Tabla 28: Rúbrica plano orientación (elaboración propia) .....	109
Tabla 29: Rúbrica porwerpoint Juegos Paralímpicos (elaboración propia) .....	115
Tabla 30: Rúbrica trabajo teórico Juegos Paralímpicos (elaboración propia) .....	116
Tabla 31: Rúbrica trabajo teórico Estilo de vida saludable (elaboración propia) .....	122
Tabla 32: Rúbrica powerpoint Estilo de vida saludable (elaboración propia) .....	123

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Elementos del currículum (elaboración propia).....	10
Ilustración 2 Google (s.f.) [Mapa IES Miraflores, Oleiros, Google Maps] .....	19
Ilustración 3 Esquema análisis DAFO (elaboración propia).....	24



## PRIMERA PARTE: PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

### I. INTRODUCCIÓN

---

Este trabajo tiene como finalidad unificar y plasmar, de una manera teórico-práctica, los conocimientos adquiridos durante el Grado, así como establecer una conexión con el período de prácticas vivido en el IES Miraflores. Esta experiencia práctica me ha permitido vivir la realidad de una clase de Educación Física, además de conocer la metodología de trabajo profesional en la que tendré que operar una vez realizado y superado con éxito el Máster de profesorado y las pertinentes oposiciones de secundaria. Por todo ello, esto me permite iniciarme en la elaboración de una programación didáctica en el ámbito de mi futuro desempeño profesional, adquiriendo las competencias y el conocimiento necesario para una planificación, y una posterior intervención docente, eficaz.

En primer lugar se establecerá una base teórica, fundamentada en el currículum oficial y la legislación vigente y, a continuación, se recogerá una propuesta docente para un curso académico de 3ª ESO con todos los apartados correspondientes, estableciendo una conexión con las unidades didácticas propuestas y aplicando lo aprendido en las diferentes asignaturas y trasladando la experiencia adquirida durante el período de Practicum. En la segunda parte, se realizará una valoración acerca del desarrollo del TFG y se establecerá una vinculación con las competencias adquiridas durante el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, explicando cómo se han conseguido y se han llevado a cabo durante el desarrollo de este trabajo. Además, se muestra una unidad didáctica tipo o modelo y se reflejan los documentos consultados para la elaboración de este trabajo en el apartado de anexo.

Los objetivos que se pretenden alcanzar con la elaboración de esta programación son:

- 1) Elaborar una Programación Didáctica DE 3º ESO, teniendo en cuenta la legislación vigente.
  - Conocer y manejar los documentos oficiales y leyes referidas al ordenamiento de la educación en nuestro país para así ser capaz de darles respuesta.
  - Realizar adaptaciones pertinentes en función de las características del alumnado.
  - Planificar 10 UDD, teniendo en cuenta el contexto concreto del centro educativo y las características particulares del alumnado.
  - Iniciar en la elaboración de una programación didáctica con vistas a un futuro desarrollo profesional.
- 2) Reunir las competencias adquiridas durante el Grado en un documento que refleje los aprendizajes logrados.



## II. MARCO LEGISLATIVO

---

La realización de esta Programación didáctica de Educación Física para 3º ESO está enmarcada dentro de los principios expuestos en el artículo 27 de la Constitución. Esta programación se asienta en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), la cual es una modificación de la Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo, de Educación (LOE), con la disposición de establecer medidas para acercarse a un sistema educativo más inclusivo, asegurando la igualdad de oportunidades de cara al alumnado. Así como también en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Tal y como aparece en el BOE *“la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, modificó el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas”* (p.169). Según este nuevo artículo es el Gobierno el encargado de diseñar el currículo básico, en relación a los objetivos, contenidos, competencias, estándares de aprendizaje evaluables y criterios de evaluación, para así garantizar la validez y dotar de oficialidad a las titulaciones a las que se refiere esta ley orgánica, en todo el territorio nacional, fijando una enseñanza y formación común para todo el alumnado, permitiendo la movilidad geográfica, certificando el carácter oficial y la validez de los títulos correspondientes. Además, en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

En la Comunidad Autónoma de Galicia es el Decreto 86/2015, de 25 de junio, el que establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. El objeto de este Decreto 86/2015 es *“establecer el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en el sistema educativo gallego, dentro del marco de distribución de competencias de la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y en atención a la nueva configuración curricular que establece el agrupamiento de asignaturas en tres bloques: troncales, específicas y de libre configuración autonómica. El currículo, asimismo, regula la relación entre los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje evaluables y las competencias clave en las diferentes materias”* (p.25435).

Por último, consideraremos el Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, *por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.*



### III. MARCO TEÓRICO

---

En este apartado se establecerá una base teórica sobre los conceptos de programar, programación, planificación y currículum, además, se realizará una explicación de los niveles de concreción curricular y los elementos didácticos del currículum.

#### 3.1 Concepto de programar, programación, planificación y currículum.

Programar o planificar es vital en cualquier actividad que tenga un cierto grado de complejidad y que responda a unos criterios de organización y sistematización. Se trata de hacer una previsión racional de los medios a utilizar para alcanzar determinados objetivos, establecidos con anterioridad. Esto implica, ubicarse y conocer el punto de partida, saber el por qué y para qué, conocer el dónde y el cuándo y, finalmente, cómo se hará. Al mismo tiempo, programar, no debe tener un carácter rígido e inamovible, debe ser un proceso en el que demos cabida a la flexibilidad, tanto para hacer frente a las posibles contingencias como para dejar posibilidades a la creatividad o a la readaptación en la práctica. Hablamos de un procedimiento de naturaleza continua, en el cuál no sólo se fija la atención en el objetivo a alcanzar, sino también de cómo se llega a este, utilizando los métodos más adecuados.

Según RAE. Diccionario de la Lengua Española (2017) programar es “*idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto.*” Como podemos observar, no es más que un proceso de toma de decisiones, mediante el cual se llevan a cabo una serie de acciones que permiten modificar las intenciones, de carácter general, en propuestas concretas para alcanzar los objetivos que se pretenden.

En el ámbito educativo, la programación se refiere al proceso de toma de decisiones, plasmado por escrito, mediante el cual se estructuran, ordenan y organizan los elementos didácticos, teniendo en cuenta un sinnúmero de variables que permiten ajustarse a las diversas características de los alumnos, centro, contexto, material e instalaciones, etc... (aspectos todos ellos relacionados con el proceso de enseñanza/aprendizaje) y que sirvan para llevar a la práctica el currículum.

Programación y planificación, en términos educativos, se entienden como un mismo concepto tal y como lo define Lucena (2008) “*ambos se refieren al esfuerzo de concretar aquello que queremos conseguir a través de la acción educativa, así como a la organización del plan de acción que se debe seguir para su consecución*” (p.1).

La actividad docente lleva asociada consigo un alto nivel de incertidumbre, por lo tanto, realizar de forma previa una planificación permite adelantarse a los posibles imprevistos o a las necesidades que puedan aparecer durante el proceso educativo. Se debe tener en cuenta que , planificar, tiene un fuerte componente teórico, no deja de ser una actividad reflexiva que en el momento de la práctica requiere de un reajuste entre lo planificado y lo que realmente ocurre en el aula.

Diversidad de autores han hecho referencia al término de programar, programación didáctica o planificar/planificación. Antúnez, Del Carmen, Imbernón, Parcerisa y Zabala (1992) definen programar como “*plasmación formal de un conjunto de contenidos y actividades pensadas para que sean trabajadas en un contexto y en un futuro más o menos próximo*” (p.107). Así mismo, Del Valle y García Fernández (2007)



se refieren al concepto de programar como “organizar un conjunto de contenidos y actividades pensadas para que sean trabajadas en un contexto determinado” (p.37).

Viciano (2002) define planificación en el ámbito educativo como “una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz” (p.45).

La conclusión que podemos sacar después de observar las diferentes concepciones del término que tienen los autores es que todas ellas tienen un nexo común, la organización previa de los contenidos a trabajar dentro del marco de un tiempo específico. A pesar de ello existen ciertos autores que realizan una diferenciación entre los términos planificación y programación. Uno de ellos es Díaz Lucea (1994) el cual dice que “los dos términos pueden encerrar las mismas finalidades e intenciones. De todas formas, y en un intento de matizar y diferenciarlos, planificar hace referencia a un proceso mucho más amplio que abarca no sólo los conceptos didácticos o metodológicos del propio proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que incluye y contempla todo el conjunto de acciones y decisiones presentes en el contexto escolar. La programación, sin embargo, hace referencia de forma más explícita a un área determinada de conocimientos y a la forma en que ésta puede ser estructurada, distribuida, presentada a los alumnos y evaluada” (p.17). Así mismo, Viciano (2002) realiza una pequeña matización y habla de la planificación como un concepto más general de selección y organización, en contraposición a la programación que es un trabajo más concreto y específico. Según De Lucas (2001) “sus diferencias vienen dadas por la pormenorización de los elementos que integran la planificación. Planificar implicaría la preparación de un proceso en el que coordinan diferentes factores para la consecución de unos fines” (p.33).

Podemos decir entonces que, aún siendo términos sinónimos, existen pequeñas diferencias entre ellos. A continuación, se presenta un cuadro comparativo:

Tabla 1: Cuadro comparativo programación vs planificación (elaboración propia)

<b>Programación</b>	<b>Planificación</b>
Posee un nivel de concreción mayor	Posee un nivel de concreción menor
Se expone una actuación a corto plazo	Se considera un documento en el que se expone una actuación a largo plazo
Se desarrolla y readapta a la práctica	Tiene carácter teórico
Es un mecanismo de reajuste entre lo planificado y lo que ocurre en el aula	Engloba a varias programaciones
Adaptación del programa oficial que realizan los profesores en función de un grupo-clase	Su elaboración es realizada por el Departamento didáctico

La LOMCE, en el Capítulo I, artículo 2 define el concepto de currículum como “regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas.” (Real Decreto 126/2014, 28 febrero). Díaz Lucea (1995) lo define como “el conjunto de los supuestos de partida, de



*las metas que se desean lograr, de los conocimientos, habilidades y actitudes que se considera importante trabajar cada año, curso, ciclo o etapa educativo” (p.26).*

El currículum hace explícitas las intenciones y el plan a seguir, a partir del cual se realiza la intervención docente, utilizando éste como una herramienta de trabajo para realizar las actividades. Hablamos de un documento en dónde se definen los objetivos, contenidos, competencias, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y métodos pedagógicos de cada uno de los niveles del sistema educativo. Por tanto, siguiendo a Viciara (2002) *“el currículum del alumno abarca todo aquello que el medio escolar le ofrece como posibilidad de aprender, no sólo conceptos, sino también procedimientos y actitudes, y además, abarca a los medios a través de los cuales los centros proporcionan esas oportunidades de aprendizaje, así como los medios que utilizan para evaluar dicho aprendizaje” (p.149).*

### **3.2 Niveles de concreción.**

Para la organización de la práctica, los docentes, deben tener como referencia los niveles de concreción curricular. Este proceso de concreción constituye las fases que le permitirán al docente orientar el currículo a las situaciones específicas, referidas al contexto y la realidad del centro, aula y alumnado.

A continuación se presentan estos niveles de manera resumida, siguiendo a Del Valle y García (2007):

#### **1. Primer nivel de concreción**

La elaboración de las enseñanzas mínimas básicas son responsabilidad del MECD, en dónde se incluyen los aspectos fundamentales del currículum. En él se especifican las orientaciones que deben regir el sistema educativo.

En este primer nivel de concreción, el Gobierno establece los siguientes elementos:

- Objetivos generales de etapa.
- Objetivos generales de cada materia, asignatura o área educativa.
- Contenidos de cada materia, asignatura o área educativa.
- Criterios de evaluación.

#### **2. Segundo nivel de concreción**

El currículo es elaborado por la Administración educativa competente (Gobierno de la Comunidad Autónoma). Tiene como punto de partida el primer nivel de concreción, respetando para todas las etapas los mismos elementos, aunque adaptándolos en función del contexto.

El currículo se publica bajo la denominación de Decreto. En la Comunidad Autónoma de Galicia es el Decreto 86/2015, de 25 de junio, el que establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Los contenidos básicos de las enseñanzas mínimas requieren, en el caso de Galicia, Comunidad Autónoma con lengua cooficial, el 55% del horario escolar, mientras que para aquellas Comunidades que no tengan lengua cooficial requieren el



65% del horario escolar. Cada Administración deberá concretar el horario semanal de las materias y todo lo concerniente a la evaluación.

### 3. Tercer nivel de concreción

Este nivel se fundamenta en el Proyecto Curricular de Centro que, a través del Decreto, los centros crean sus documentos y elaboran las programaciones docentes para desarrollar el currículo establecido por las Administraciones educativas. Este documento marcará las actuaciones para conseguir las finalidades del centro, teniendo en cuenta las necesidades y características del alumnado. Se trata de una planificación conjunta en la que se acuerda la organización general de toda la etapa y que afecta al desarrollo de cada una de las áreas.

Siguiendo a Rodríguez Torres y Cruz Cruz (2015) *“el Proyecto Educativo constituye el conjunto de decisiones que permiten contextualizar las propuestas educativas y que, a su vez, están definidas para dar respuesta a las necesidades de formación del alumnado en su diversidad. Tales decisiones conforman un continuo que comprende desde las más generales (señas de identidad o los objetivos del centro) hasta las más concretas que encuentran y orientan la práctica de aula como son la propuesta curricular y las programaciones didácticas de área.”* (p.946).

Los centros, en función de su autonomía y siguiendo el procedimiento que establecen las Administraciones educativas podrán ofrecer proyectos y programaciones docentes que amplíen aspectos del currículo como por ejemplo: El lingüístico, humanístico, científico, tecnológico, artístico, deportivo y de las tecnologías de la información y comunicación.

### 4. Cuarto nivel de concreción

Es en este nivel dónde se enmarcan las intenciones educativas referidas al aula. En la Programación de aula se desarrollan y adaptan, en función de las características del grupo-aula, las unidades didácticas, así como su distribución en un curso concreto.

Según Viciano (2002) *“la programación de aula del profesor de Educación Física debe respetar el Diseño Curricular Base (DCB), mantener la filosofía del Centro educativo en el que se enmarca, buscando el fomento de las finalidades educativas del PC, debe respetar la programación didáctica y adaptar el currículo al aula; por ello, se hace necesario que la secuencia de unidades didácticas se vea envuelta en un conjunto de informaciones que expliquen dicha secuencia y los contenidos de las misma”* (p.172).

Coll (1991) hace referencia a Unidad didáctica como *“una unidad de trabajo relativa a un proceso completo de enseñanza/aprendizaje que no tiene una duración fija (una unidad didáctica puede abarcar varias “clases” o “lecciones” tradicionales). [...], las unidades didácticas precisan unos objetivos, unos bloques elementales de contenido, unas actividades de aprendizaje y unas actividades de evaluación”* (p.154). Así mismo, Viciano (2002) lo define como *“la unidad mínima del currículo del alumno con pleno sentido en sí misma, aunque contiene unidades más pequeñas que son las sesiones y su unión secuenciada conforma un todo más global que es la programación de aula”* (p.186).

*“En definitiva, la unidad didáctica debe ser una guía que ayude al profesor a actuar en el aula orientando el proceso de enseñanza y aprendizaje, pero no una*



*armadura que le impida moverse libremente, eliminando así la posibilidad de improvisar; y esto se explica porque la unidad didáctica no es el fin perseguido, sino la herramienta para alcanzar nuestros objetivos” Lucena (2008, p.5)*

### 5. Quinto nivel de concreción

Este nivel se fundamenta en las adaptaciones curriculares individuales, cuya competencia recae en el profesorado a la hora de llevar a cabo las unidades didácticas, ya que se deben tener en cuenta las características individuales del alumnado, poniendo en práctica los principios de normalización e integración, abordando las necesidades específicas de los alumnos y alumnas y recibiendo un tratamiento adecuado mediante adaptaciones del Diseño Curricular Base. Se trata de contenidos curriculares adaptados a las motivaciones y características individuales del alumnado.

Los elementos que compone el currículum determinan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos componentes o elementos surgen de la necesidad de tomar decisiones en torno a un gran número de aspectos, los cuales, surgen de la respuesta a las siguientes las preguntas ¿qué enseñar?, ¿cuándo enseñar? Y ¿cómo enseñar?.

### 3.3 Elementos didácticos del currículum.

A continuación se presentan los elementos didácticos del currículum y se realiza una breve descripción de cada uno de ellos.

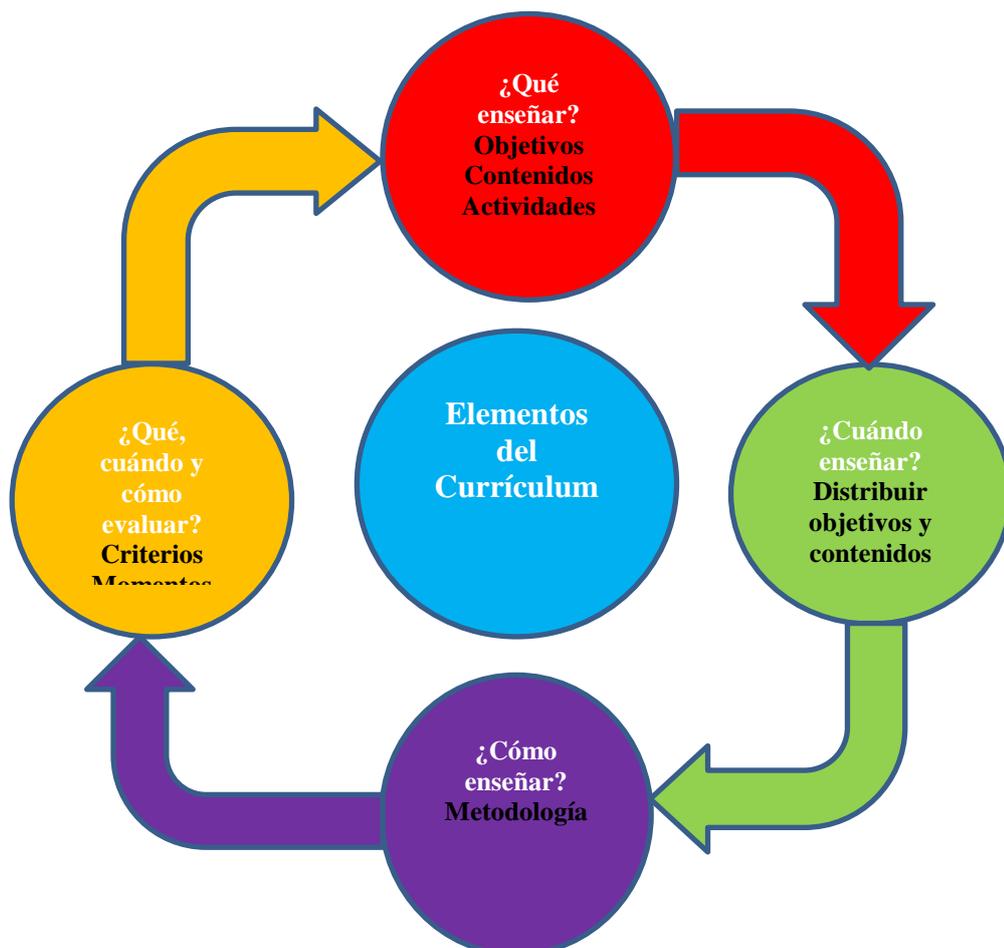


Ilustración 1 Elementos del currículum (elaboración propia)



**Competencias:** conjunto de conceptos, destrezas y valores que el alumnado pone en marcha al aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa. Capacidades, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos. Se define competencia por el Decreto 86/2015, de 25 de junio, como “*capacidades para aplicar de manera integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, a fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos*” (p.25440).

Según Rodríguez Torres y Cruz Cruz (2015) definen competencia como “*una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz: "conocimiento en la práctica"; se trata de "saber hacer" que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales*” (p.943).

**Objetivos:** referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin. Se tratan de objetivos de etapa, no de materia, debido a que el elemento fundamental son las competencias clave que se desarrollan al poner en contacto los contenidos de diferentes asignaturas.

Según De Lucas (2001) “*los objetivos revelan su importancia como expresión de una dirección a seguir en la búsqueda de las conductas que se esperan del alumno o las capacidades a desarrollar al término de un proceso de enseñanza-aprendizaje*” (p.38). Viciano (2002) argumenta que “*los objetivos van a definir las intenciones del proceso educativo, formuladas en forma de capacidades generales que el alumno debe conseguir. Cada capacidad general del alumno supondrá el logro de muchas conductas relacionadas*” (p.70).

**Contenidos:** conjunto de conocimientos que se ordenan en asignaturas. Habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas, las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

Según el Decreto 86/2015 se entiende por contenidos “*conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa, y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos, en función de las enseñanzas, de las etapas educativas o de los programas en que participe el alumnado*” (p.25440). Castejón y Fuentes-Guerra (2017) determinan que “*en EF, como en otras materias, la importancia del contenido como pieza clave y previa a su enseñanza se presenta en el conjunto de saberes que se asume que hay que dominar*” (p.146).

**Criterios de evaluación:** son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura.



Siguiendo a Pueyo et al. (2008) *“los Criterios de Evaluación establecen la relación de los objetivos y sus respectivos contenidos a través de la concreción en «tipo y grado»; reflejándose así la adecuación de las competencias a la materia concreta, siempre en función de las características de la misma”* (p.444).

**Estándares de aprendizaje evaluables:** concretan lo que el alumnado debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura. Son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables.

Picapeo (2014) *“los estándares o indicadores de aprendizaje evaluables suponen un desglose y un mayor grado de concreción de cada uno de los criterios de evaluación”* (p.25).

**Metodología didáctica:** conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado para posibilitar el aprendizaje del alumnado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de lograr los objetivos planteados.

Fortea (2009) define metodología didáctica como *“estrategias de enseñanza con base científica que el/la docente propone en su aula para que los/las estudiantes adquieran determinados aprendizajes (esto es, la metodología didáctica es lo que define la interacción didáctica que se produce en las aulas)”* (p.7).

## IV. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL CONCEPTO CONTENIDO

---

### 4.1 Introducción

Este trabajo es fruto de la búsqueda sistemática de bibliografía referida al concepto de contenido en la materia de Educación física en España.

Los contenidos son los elementos curriculares más destacados observados dentro del sistema educativo, además tienen gran influencia en el proceso de enseñanza aprendizaje. Muchos autores, a lo largo del tiempo, han aportado diferentes definiciones acerca de este término.

En la literatura el concepto de contenido lo podemos encontrar definido de diferentes modos. Viciano (2017) lo define como un subconjunto de la realidad cultural total, seleccionado por las áreas curriculares y sus docentes para contribuir a la consecución y al desarrollo de los objetivos y fines educativos generales de cada área y etapa, a través de conceptos, procedimientos y actitudes desarrolladas en el medio escolar.

Anteriormente a la creación de esta definición, Coll (1992) lo definió como un conjunto de saberes y formas culturales cuya asimilación y apropiación por parte del alumnado se considera esencial para el desarrollo y la socialización.



En la actual ley educativa, el Gobierno es el encargado del diseño del currículum básico en relación con los objetivos, competencias, contenidos, estándares y resultados de aprendizaje evaluables y criterios de evaluación que garanticen el carácter oficial y la validez en todo el territorio nacional.

Los contenidos están ordenados en disciplinas, clasificadas en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas, las etapas educativas o de los programas en los que participe el alumnado. En educación física, igual que en el resto de materias, éstos han ido evolucionando y cambiando a lo largo de los diferentes decretos, órdenes, etc., pero siempre han mantenido la misma línea en su conjunto, no pudiendo olvidar las cualidades físicas y motrices, los juegos y deportes, las actividades rítmicas y expresivas así como las actividades en la naturaleza, siendo la incorporación de la salud más reciente y de gran importancia en la actualidad (Albarracín y Moreno, 2012).

Castejón y Fuentes (2017) también hablan de la importancia del contenido como pieza clave y previa a la enseñanza de la EF, pues presenta el conjunto de saberes que se asume que hay que dominar y que es adquirido fundamentalmente en la formación inicial universitaria. A parte de conocer el contenido, el profesorado también debe saber cosas de éste que hagan posible su instrucción efectiva.

**Palabras clave:** Contenidos; Educación Física; Secundaria

**Key words:** Contents; Physical education; High school

## 4.2 Metodología

El presente estudio consiste en una revisión sistemática, realizando una búsqueda en las bases de datos Dialnet y SportDiscus. Como palabras de búsqueda se utilizaron las siguientes: “contenidos”, “educación física”, “secundaria”. Dichas palabras se combinaron con operadores booleanos (AND) dando como resultado la siguiente ecuación de búsqueda: “contenidos” AND (“educación física”) AND (“secundaria”).

Una vez realizada la búsqueda, los resultados obtenidos fueron depurados mediante una serie de criterios de inclusión (Tabla 2). El primer criterio llevado a cabo para la selección de los estudios que nos interesaban fue su contenido. Se procedió a la lectura del título y resumen de cada uno de los trabajos, eliminando duplicados y seleccionando aquellos que guardaban más relación con el objetivo del estudio. Se rechazaron trabajos que abordaban la materia desde perspectivas más tangenciales. Por ejemplo: (1) contenidos adaptados a alumnado con discapacidad; (2) contenidos de ámbitos alejados del entorno escolar.

El tipo de documento fue el siguiente criterio de inclusión a tener en cuenta, seleccionando solo los estudios cuyo formato era artículo de investigación. Entre las fuentes documentales excluidas tras la aplicación de este criterio se encontraron libros e informes de autores. Aplicamos este criterio de inclusión con el objetivo de realizar una búsqueda científica lo más precisa posible, debido a que los artículos científicos están basados en los resultados de una investigación realizada sobre un área determinada de conocimiento, cuidadosamente redactados, los cuales, incluyen citas y referencias bibliográficas que nos ayudan a contextualizar, verificar y justificar los datos e ideas contenidos en los trabajos.



El año de publicación de los artículos representó el tercer criterio de inclusión, incorporando las publicaciones emergentes en la última década, desde el año 2005 hasta el 2018 (ambos inclusive). De esta forma se eliminaron investigaciones realizadas con anterioridad a dicho periodo.

La selección de texto completo fue otro de los criterios seleccionados. De esta forma se eliminaron artículos en los que sólo se hacía referencia a un resumen, facilitando así el acceso a toda la información pertinente.

El idioma fue otro criterio de selección a considerar en este estudio, aceptando artículos únicamente en español. La justificación de este criterio es debido a que realizamos una búsqueda de contenidos dentro del contexto en la educación secundaria en España. Aún sabiendo que el concepto de contenido es universal, nuestra intención es acotar y precisar, lo máximo posible, el término, en función de nuestra realidad educativa.

Por último, se procedió a la lectura del texto completo de los estudios seleccionados, con la intención de corroborar su ajuste en el marco de la revisión. Se rechazaron diferentes estudios al integrar una muestra representada por estudiantes en enseñanza primaria (nuestro interés residía en la siguiente etapa), otros, la gran mayoría, por centrarse más en bloques de contenidos concretos de la EF (acrodanza, relajación, etc) y, por último, varios artículos en el que se hacía referencia a las preferencias del alumnado en los contenidos de educación física (Tabla 2).

Se identificaron un total de 184 resultados en las bases de datos consultadas (Tabla 2). La estrategia de búsqueda llevada a cabo, con la lectura de título y resumen de los trabajos, eliminación de duplicados e incorporación de los criterios de inclusión nos permitió refinar los resultados de búsqueda a un total de 18 artículos.

Tabla 2: Resultados de las bases de datos consultadas

Bases de datos	Total	Contenido	Tipo de documento	Año publicación	Texto completo	Idioma	Lectura completa
Dialnet	423	262	254	173	151	141	8
SportDiscus	61	57	54	49	49	43	10

### 4.3 Resultados

Los resultados incluidos en esta revisión (Tabla 3) tienen como rasgo común el análisis de los contenidos de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria. A continuación se presenta una tabla con la referencia de los artículos de dicha revisión sistemática.

Tabla 3: Artículos referenciados de la revisión sistemática

AUTOR/ES	RESUMEN
Albarracín y Moreno Murcia (2012)	El estudio analiza las actividades y los contenidos realizados en las clases de actividades acuáticas dentro de la materia de educación física y presentar una propuesta



	de intervención.
Alonso, Pueyo, Giménez, Javier, Río y Antonio (2017)	El artículo realiza un análisis comparativo y cualitativo de las normativas curriculares autonómicas en la ESO en relación a la Educación Física, estudia la carga horaria asignada a la asignatura y examina las propuestas de los currículos autonómicos para incrementar la actividad física del alumnado en horario lectivo, mostrando una elevada disparidad entre las autonomías en la manera de abordar los elementos curriculares.
Castejon y Fuentes-Guerra (2017)	Estudio cualitativo-cuantitativo para comprobar qué manifiesta el profesorado de educación física en educación secundaria con relación al conocimiento del contenido y al conocimiento pedagógico del contenido, según su formación inicial, permanente y las clases que imparte.
Conesa-Ros y Angosto (2017)	Debido a la gran potencialidad de la expresión corporal, la LOMCE recoge en el currículum de la asignatura de educación física en Secundaria y Bachillerato un bloque de contenidos relacionados con ésta. ¿Pero hasta qué punto el profesorado imparte realmente los contenidos establecidos en el currículum relacionados con la expresión corporal y la danza? Y en caso de no hacerlo, ¿por qué?
Del Valle, Ruiz, De la Vega, Velázquez y Díaz (2005)	Estudio centrado en analizar y comparar los tipos de contenidos adquiridos en educación física al recibir diferentes tipos de intervención.
González-Palomares y Rey-Cao (2015)	Estudio empírico y descriptivo que utiliza el análisis del contenido como técnica central de la investigación.
Hernández Álvarez y Bortolín (2013)	Análisis de los contenidos teórico-conceptuales incluidos en el currículo oficial, ofreciendo una perspectiva de análisis y una visión crítica de dichos contenidos.
Hernández y Andrés (2013)	El trabajo pretende validar un instrumento para la evaluación de los contenidos a nivel conceptual en la



	<p>iniciación al voleibol en la etapa de ESO.</p>
<p>Medina (2006)</p>	<p>Secuenciar contenidos es una tarea docente necesaria para conseguir una presentación de actividades con un grado de complejidad superior. En consecuencia cada docente debería tener su método para garantizar el orden creciente a través de los diferentes cursos de una etapa educativa. Aquí se hace, en este sentido, una propuesta</p>
<p>Pastor-Vicedo, Gil-Madrona, Prieto-Ayuso y González-Víllora (2015)</p>	<p>El propósito del trabajo es realizar un análisis sobre los contenidos de salud desde esta perspectiva global (biológica, psicológica y social), presente en el currículo de Educación Física.</p>
<p>Táboas Pais y Rey-Cao (2012)</p>	<p>Este estudio analiza las actividades físicas que se muestran al alumnado de la ESO a través de las fotografías de los libros de texto para el desarrollo de los contenidos del área de Educación Física.</p>
<p>Rodríguez, Tomás, Robles, Viera y Fuentes-Guerra (2013)</p>	<p>El artículo analiza y describe cómo el profesorado lleva a la práctica el deporte en las clases de educación física durante la etapa de educación secundaria.</p>
<p>Rozengardt (2006)</p>	<p>Se propone en esta exposición, modos de caracterizar a las decisiones que seleccionan y organizan contenidos y se propone la tematización de la cultura de movimientos vivida por los públicos a que está destinada la enseñanza.</p>
<p>Sáez y Gutiérrez (2007)</p>	<p>Los programas de Educación Física, tanto en el ámbito escolar como en la vida adulta, tienen unos contenidos diferentes, dependiendo de la etapa evolutiva de las personas. Este trabajo pretende hacer unos planteamientos básicos y generales de dichos contenidos.</p>
<p>Serrano, Catalán, Lanaspá, Solana y García-González (2016)</p>	<p>El objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre la percepción de apoyo a las necesidades psicológicas básicas y la predisposición hacia el contenido que tiene el alumnado.</p>
<p>Vicente (2016)</p>	<p>La educación física no es una excepción; la configuración de sus contenidos y de sus métodos presenta fuertes discordancias con relación a los ideales democráticos de</p>



	equidad y diversidad en el uso del cuerpo. Con este planteamiento se explora la posibilidad de emprender una didáctica crítica, como proyecto transformador para esta asignatura: estudia las bases teóricas de un hipotético proceso de desdisciplinarización, analiza los condicionantes que determinan la cuestión y valora las ventajas e inconvenientes de la misma.
Viciana, Salinas Martínez y Cocca (2007)	El estudio analiza la planificación del profesorado en formación sobre la condición física-salud, identificando errores y proponiendo recomendaciones para su mejora.

#### 4.4 Discusión

Haciendo una revisión de los artículos seleccionados, destacan aquellos estudios en los que se analizan y comparan los contenidos incluidos en el currículum oficial (Castejón y Fuentes (2017); Del Valle, Ruíz, De la Vega, Velázquez y Díaz (2005); González-Palomares y Rey-Cao (2015); Hernández Álvarez y Bortolín (2013); Alonso et al. (2017); Albarracín y Moreno Murcia (2013); Vicente (2016)).

Otros, analizan la potencialidad de algunos bloques de contenidos en la materia de Educación Física (Conesa-Ros y Angosto (2017); Táboas País y Rey-Cao (2012); Pastor-Vicedo, Gil-Madrona, Ayuso y González-Villora (2015); Viciana et al. (2007); Rodríguez et al. (2013)).

También, nos encontramos con referencias a temas transversales (Calahorro y Carpio (2011)), y a la secuenciación y configuración de contenidos (Medina (2006); Rozengardt (2006); Saéz y Gutiérrez (2007)).

Por último, y en menor medida, encontramos artículos en los que se pretenden validar instrumentos de evaluación de dichos contenidos (Hernández y Andrés (2013)), y la percepción y predisposición del alumnado hacia los tipos de contenidos (Serrano et al. (2016)).

#### 4.5 Bibliografía

Albarracín Pérez, A. y Moreno Murcia, J A. (2012). Análisis de los contenidos y actividades desarrolladas en las clases de actividades acuáticas: una propuesta para Enseñanza Secundaria. *Apunts Educació Física I Esports*, (109), 32–43.

Alonso, D. M., Pueyo, A. P., Giménez, A. M., Javier, F., Río, F. y Antonio, J. (2017). Análisis del desarrollo curricular de la Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria : Comparación de los currículos autonómicos, *2041*, 82–87.

Castejon, J. y Fuentes-Guerra, J. (2017). Conocimiento del contenido y conocimiento pedagógico del contenido de educación física en educación secundaria, *32*, 146–151.



Recuperado de  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=123844217&lang=es&site=ehost-live>

Conesa-Ros, E. y Angosto, E. (2017). La expresión corporal y danza en la educación física de secundaria y bachillerato. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 17(2), 111–120.

Del Valle, S.; Ruíz, L. M.; De la Vega, R.; Velázquez, R. y Díaz, P. (2005). *MOTRICIDAD: European Journal of Human Movement*, (13), 87-106.

González-Palomares, A. y Rey-Cao, A. (2015). Educación Física en Secundaria Curricular. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*, 2041(27), 2041, 81–85.

Hernández Álvarez, J. L. y Bortolín, L. (2013). Síntesis diagnóstica de los contenidos de educación física de secundaria. *Aula de didáctica*, 58–66.

Pastor-Vicedo, J. C., Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A. y González-Víllora, S. (2015). Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum vigente. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*, 2041(28), 134–140.

Recuperado de  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=114666554&lang=pt-br&site=ehost-live>

Rodríguez, J. R., Tomás, M., Robles, A., Viera, E. C. y Fuentes-Guerra, F. J. (2013). Factores que condicionan la presencia de la expresión corporal en la enseñanza secundaria según el profesorado de educación física. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación 2041 (24)*, 171–175.

Rozengardt, R. (2006). Acerca de los contenidos de la Educación Física escolar. *Lecturas: Educación física y deportes*, (100).

Sáez, F. y Gutiérrez, A. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educación Física. *Revista de Investigación En Educación*, (4), 36–60.

Serrano, J., Catalán, Á., Lanaspá, E., Solana, A. y García-González, L. (2016). *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*, 2041(29), 3-8

Táboas Pais, M. I. y Rey-Cao, A. (2012). Los contenidos de la Educación Física en Secundaria: un análisis de las actividades físicas que se enseñan en las imágenes de los libros de texto. *Apunts Educació Física Y Deportes*, (107), 45–53.

Vicente, M. (2016). Bases para una didáctica crítica de la educación física. *Apunts Educació Física Y Deportes*, 2041(123) 76–85.

Viciano Ramírez, J., Salinas Martínez, F. y Cocca, A. (2007). Análisis de contenido comparativo del primer nivel curricular de Educación Física en Secundaria. *Profesorado: Revista de currículum y formación del profesorado*, 11(2). Recuperado de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART4.pdf>



## V. CONTEXTUALIZACIÓN

A la hora de realizar una Programación didáctica debemos conocer el contexto físico, social y cultural donde se va a llevar a cabo, debido al proceso de toma de decisiones que implica esta planificación, ya que debemos tener en cuenta el medio que nos rodea para que las determinaciones educativas que requiere este procedimiento sean lo más adecuadas posibles.

### 5.1 Localización y entorno del centro

IES Miraflores, situado en la localidad de Oleiros, Avd. De Miguel Hernández, 8. Ubicado en el centro de la localidad, en una zona urbana y costera, tiene fácil y rápida conexión con los municipios colindantes.

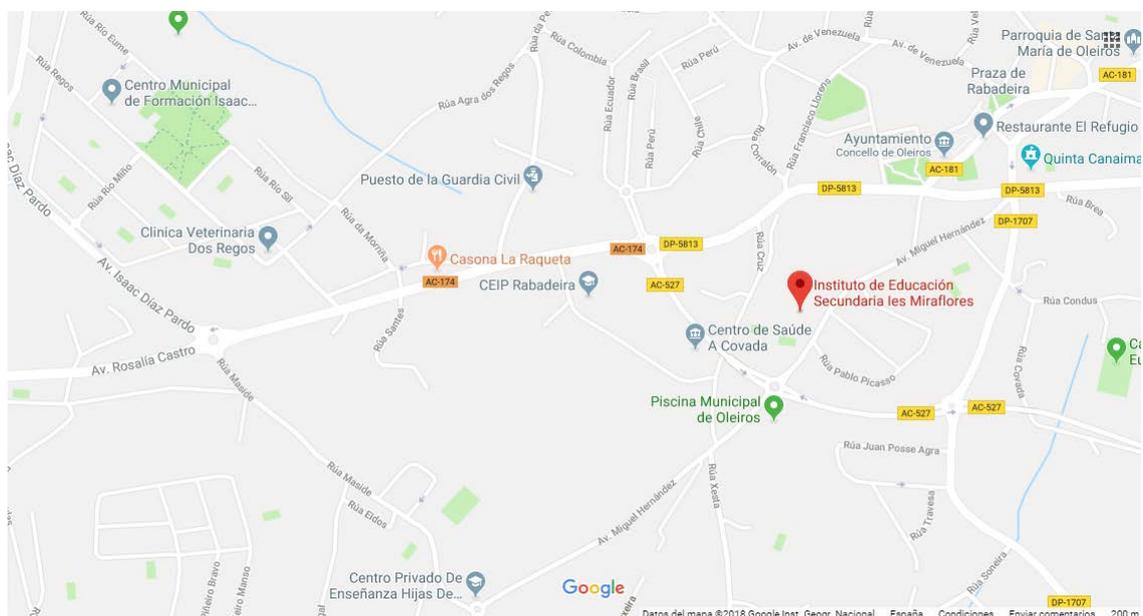


Ilustración 2 Google (s.f.) [Mapa IES Miraflores, Oleiros, Google Maps]

Oleiros es un municipio que está dentro de la provincia de A Coruña, situado en el cuadrante noroeste de Galicia, en el espacio geográfico del Golfo Ártabro. Limita por el norte con el mar abierto, Océano Atlántico, por el sur con los ayuntamientos de Cambre y Culleredo, por el este con el ayuntamiento de Sada y por el oeste con A Coruña. Pertenece a la comarca de As Mariñas, dentro del área de influencia de la ciudad de A Coruña. Forma, junto con el municipio de Sada, la lengua de tierra que separa la ría de Betanzos de la bahía de A Coruña.

Es un ayuntamiento pequeño en cuanto a su extensión, su superficie es de 43,8 km<sup>2</sup> pero con una población en constante crecimiento, en 2016, se situó en 35013 personas (Fuente: INE 2017). Su entorno lo configura como uno de los espacios turístico-residenciales de mayor calidad en Galicia. Su territorio está dividido en 9 parroquias: Dexo, Nós, Iñas, Dorneda, Liáns, Perillo, Serantes, Oleiros y Maianca.

El municipio de Oleiros cuenta con varios institutos y colegios tanto públicos como privados, así como varios museos, tres auditorios y bibliotecas y gimnasios públicos.



El ayuntamiento, a nivel del servicio municipal de deportes, va enfocado a acercar la realidad deportiva a sus habitantes, siendo además, un complemento de la vía educativa de deporte escolar, competición o federado. Las funciones principales de este servicio se centran en la planificación deportiva municipal, resumido en dos ejes de actuación, la gestión de del funcionamientos de todas las instalaciones deportivas del municipio y la programación deportiva en todos sus ámbitos.

El transporte público de la localidad consiste en una red de autobuses tanto diurnos como nocturnos que la comunican con A Coruña y con otros ayuntamientos limítrofes. No obstante, la red de transporte público está infradimensionada para un ayuntamiento con más de 30.000 habitantes, por lo que el automóvil particular sigue siendo el medio de transporte predominante.

Es el segundo ayuntamiento más poblado de la comarca de A Coruña y el décimo gallego en población.

## **5.2 Entorno socio-cultural**

Es un municipio residencial, con numerosas urbanizaciones y viviendas unifamiliares. La actividad empresarial del municipio es muy reducida limitándose a tiendas y centros comerciales que abastecen a la población local. La mayoría de los oleirenses trabajan, estudian y realizan gran parte de sus actividades diarias en la vecina ciudad de A Coruña, situada a 8 kilómetros. El índice de autoctonía de Oleiros es el más bajo de Galicia, solo el 19,1% de los habitantes han nacido en el municipio. Ha experimentado un notable crecimiento en los últimos 20 años, pasando de ser un municipio rural a un municipio residencial, donde habitan muchas de las familias con mayor poder socioeconómico de la provincia. Entre las causas que explican este auge destacan su proximidad a la ciudad de La Coruña, la política urbanística municipal, su entorno paisajístico y las buenas comunicaciones del municipio por autovía y autopista.

## **5.3 Entorno escolar**

### **a) Centro**

Es un centro de enseñanza público donde se imparten los niveles de E.S.O. Y Bachillerato (Ciencias y Humanidades y ciencias sociales).

El número actual es de 478 alumnos, bajando notablemente en comparación con el año anterior, en el cual había 517 alumnos/as matriculados. El alumnado con dificultades de aprendizaje ocupa una parte importante del trabajo del profesorado, tanto en la elaboración de materias propias como en el tiempo, por parte del profesorado de Pedagogía Terapéutica, que dedica a su apoyo y atención en el aula.

El IES Miraflores está compuesto por los siguientes grupos:

- 3 grupos de 1º de ESO, distribuyendo el alumnado con n.e.e. entre los grupos B y C.
- 4 grupos de 2º de ESO, distribuyendo el alumnado con n.e.e. entre todos los grupos.
- 3 grupos de 3º de ESO, en el grupo de 3 ESO B existe un grupo reducido de alumnos que cursan matemáticas orientadas a las enseñanzas aplicadas (7 alumnos).
- 3 grupos de 4º de ESO., los alumnos de enseñanzas aplicadas (5 alumnos/as) están incluidos en 4º C.



- 3 grupos de 1º de BAC.
- 3 grupo de 2º de BAC.

En lo que se refiere al sector profesorado, cuentan con 48 profesores/as, 2 PTS y un auxiliar de conversación de francés en plantilla.

La distribución del alumnado por cursos es la siguiente (PGA):

Tabla 4: Distribución de alumnado por cursos IES Miraflores, PGA

<b>CURSO</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>SUBTOTAL</b>
1º ESO	29	28	28		86
2º ESO	22	22	22	20	86
3º ESO	30	30	30		89
4º ESO	21	22	18		61
1º BACHILLER	27	20	24		71
2º BACHILLER	28	30	26		84
<b>TOTAL</b>					<b>478</b>

El cuadro de personal está formado por el profesorado adscrito a los departamentos didácticos, personal de administración, conserjes y limpiadoras.

- Cargos directivos: director, vice-director, jefe de estudios, secretario, jefes de departamento y coordinadora del Equipo de normalización lingüística.
  - Consejo escolar, constituido por representantes de todos sectores que conforman la comunidad educativa del centro, y claustro de profesores.
  - Departamentos didácticos al frente de los que hay un jefe/a responsable de la coordinación didáctica.
- b) Instalaciones y material

El centro consta de 2 plantas en las que se encuentran las aulas distribuidas por cursos, así como el resto de dependencias.

Para la materia de Educación Física, el IES Miraflores cuenta las siguientes instalaciones:

- Gimnasio 24x13
- Pista multideportiva cubierta
- Pista de baloncesto descubierta

En lo que ha material se refiere, el Departamento cuenta con recursos suficientes para llevar a cabo los contenidos de las diferentes unidades didácticas, si bien es verdad que se necesita una reposición progresiva de los mismos, dado el desgaste que sufren por el uso. El centro, en todo caso, se muestra dispuesto a obtener o mejorar el material que así lo requiera.

El inventario y la relación de material disponible se muestra en la Programación didáctica del Departamento de Educación Física del IES Miraflores.

A continuación, se presentan una serie de imágenes de las distintas dependencias del centro, las cuáles serán las instalaciones a utilizar para el desarrollo de esta programación.



Tabla 5: Dependencias IES Miraflores



### c) Alumnado

Por lo que respecta al alumnado, un alto porcentaje vive en la zona de influencia del centro, procediendo de familias con predominancia de actividades profesionales libres (médicos, abogados, etc...), industriales o comerciantes de la zona. Esto determina que las condiciones económicas de las familias, en término general, sea de un nivel medio o medio-alto, en el que el tiempo de ocio y de estudio están equilibrados, permitiendo que una gran parte de los alumnos/as realice actividades de carácter recreativo-deportivo o cultural fuera del horario escolar.

En cuanto a las actividades físico-deportivas, una gran parte participa en escuelas deportivas o pertenece a clubs federados, existiendo un alto porcentaje de alumnado que realiza actividades no competitivas, bien por su cuenta o en algún centro deportivo. Así, la cultura física de la población escolar, puede considerarse como aceptable.

Esta programación va dirigida a 3º curso de ESO dividido en grupos A, B y C, con características muy homogéneas y casi todos vinculados con algún deporte, por lo que afrontan la asignatura con un alto grado de motivación.

En el grupo B hay un alumno con problemas psicomotrices, no diagnosticado, y al que, en principio, no es necesario realizar ningún tipo de adaptación curricular.

El tema central de esta propuesta se constituye alrededor del alumnado de 3º ESO (14-15 años), por lo que considero obligado abordar las características principales dentro de este rango de edad, referido a aspectos físicos, psicológicos y sociales.

Nos enmarcamos dentro de la adolescencia, etapa del desarrollo humano en la que aparecen cambios a nivel físico (aumento de talla, peso) y cambios fisiológicos conocidos y aceptados por la mayoría, en dónde el desarrollo funcional del sistema endocrino produce un considerable gasto de energía que repercute en su conducta manifestándose sobre todo en cansancio y agotamiento físico.

A nivel social, citando a Maeso (2011) *“nos encontramos con una auténtica rebelión juvenil (...) Hay una necesidad clara de participación, la uniformidad en el lenguaje y en la vestimenta de los adolescentes, no es más que la necesidad de afecto,*



*de ser considerados, aprobados por el propio grupo, y que a veces lo viven de una forma obsesiva” (p. 222).*

A nivel de desarrollo motriz, éste irá de la mano en función de la maduración de los propios sistemas, mental y orgánico. En este tramo de edad, se percibe un cierto dominio y refinamiento de las habilidades y destrezas ya adquiridas en edades anteriores, por lo que es evidente una mejora en la capacidad para moverse y manejarse en el ambiente que los rodea. Alguno de los cambios más significativos, a nivel de aptitud motriz, son Larráyo (2016, p.98):

- a. Incremento regular de la eficacia con la que realizan los movimientos
- b. Crecimiento físico continuado.
- c. Atender a la diferencia entre edad biológica y cronológica.
- d. La fuerza de los niños aumenta considerablemente a causa de los mayores niveles de testosterona.
- e. Las niñas muestran mejores resultados en actividades de ritmo y precisión, y sobre todo en aspectos de amplitud de movimiento.
- f. Existe una tendencia hacia la maduración del equilibrio.
- g. Se produce una consolidación de las cualidades adquiridas anteriormente y una progresión de otras como la fuerza.

Teniendo en cuenta lo expresado con anterioridad, lo que está claro es que las características y circunstancias sociales de los adolescentes tienen que considerarse dentro de esta programación, propiciando una acción educativa que pretenda ser integradora y no discriminatoria, asumiendo el compromiso de dar respuesta a esta complejidad de intereses, problemas y necesidades que se dan en la realidad educativa

#### **5.4 Funcionamiento y objetivos del centro**

En lo que a funcionamiento del centro se refiere, horarios y normas y reglas se recogen en el PGA.

## **VI. DIAGNÓSTICO (análisis DAFO)**

---

A continuación, se presenta un análisis DAFO como medio para conocer la realidad, interna y externa, del centro con el que se vincula esta programación, IES Miraflores.

Este análisis surge de un proceso de observación y valoración de la entidad educativa, identificando y analizando los elementos que afectan a la marcha de la programación y del propio centro.

El resultado debe servir para contextualizar la planificación didáctica que aquí se presenta, además de ser un buen punto de partida para el diseño de dicho proyecto educativo.



Siguiendo a Gil Zafra (2001) el objetivo del análisis DAFO es establecer en un gráfico o tabla una evaluación de los puntos fuertes y débiles del elemento que se analiza con respecto a las amenazas y oportunidades externas, logrando un ajuste entre su capacidad interna y su posición externa.

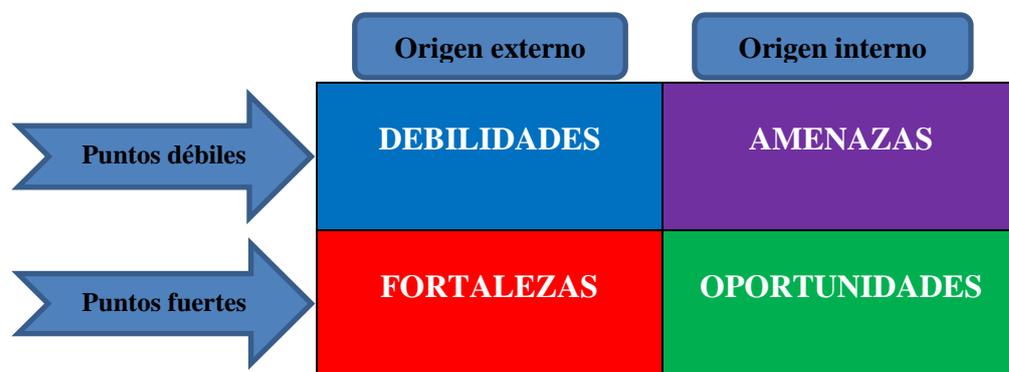


Ilustración 3 Esquema análisis DAFO (elaboración propia)

Tabla 6: Análisis DAFO IES Miraflores (elaboración propia)

<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
Desigualdad en la motivación dentro del grupo-clase.	Parte del claustro del centro inestable (concursos, jubilación).
Dedicación que no todo el profesorado está dispuesto a asumir.	Material de Educación Física amplio pero desgastado.
Actualizar el plan de convivencia.	Limitada utilización de las nuevas tecnologías en la enseñanza.
<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
Seña de identidad propia como centro.	Inercia ascendente (matriculación).
Línea pedagógica muy marcada hacia la cultura deportiva.	Mayor motivación del alumnado para crear un ambiente de convivencia adecuado.
Alumnado con cultura deportiva.	Consolidación de la imagen de calidad, seriedad y garantía.
Características del entorno social y cultural del centro.	Colaboración con clubes del entorno para crear mayor adherencia a la práctica deportiva.
Dirección vinculada a la Educación Física.	Potenciar relaciones con otras instituciones educativas.
Compromiso y liderazgo del equipo directivo.	Potenciar el uso del entorno natural próximo.
Canales de comunicación virtuales entre alumnado, profesorado y padres.	



<p>Entorno escolar implicado (ANPA).</p> <p>Alumnado con un alto nivel de cultura deportiva.</p> <p>Desarrollo de diferentes planes y proyectos educativos ilusionantes.</p> <p>Cultura de trabajo en grupo por parte del profesorado del Departamento.</p> <p>Relaciones positivas con otros centros.</p>	<p>Potenciar la formación continua del profesorado.</p>
--	---

Para la obtención de las líneas estratégicas nos basaremos en la matriz F.O.D.A que consiste en una estructura conceptual para un análisis sistemático, facilitando la adecuación de las amenazas y oportunidades externas con las fortalezas y debilidades internas, en este caso del IES Miraflores.

A partir de los datos introducidos en los factores DAFO, se pueden establecer las estrategias más convenientes:

- **Estrategias ofensivas (Fortalezas + Debilidades)**

- Mejorar el servicio educativo, abierto a la innovación, buscando un carácter diferenciador.
- Mantener y ampliar la colaboración con el ANPA que permita prestar todo tipo de actividades complementarias.
- Mantener el compromiso de equipo directivo y seña de identidad del centro, motivando e implicando al profesorado.
- Mejorar la motivación del alumnado a través de actividades y modelos de enseñanza más innovadores.

- **Estrategias defensivas (Fortalezas + Amenazas)**

- Potenciar el uso de las nuevas tecnologías, tanto, como metodología de enseñanza-aprendizaje como herramienta de comunicación interna y externa.
- Reponer material para una mayor oferta de proyectos educativos.

- **Estrategias adaptativas (Debilidades + Oportunidades)**

- Mejorar la implicación y motivación del alumnado para mantener la inercia ascendente de matriculación.
- Potenciar la formación continua del profesorado implicándolos en el proyecto educativo.
- Mantener y aumentar relaciones con otros centros educativos.



- **Estrategias de supervivencia (Debilidades + Amenazas)**

- Mejorar el nivel de recursos materiales para ofrecer al profesorado todas las herramienta posibles para un acción docente eficaz.
- Potenciar las nuevas tecnologías para la distribución de la información sobre los diferentes planes de convivencia del centro, tratando de causar impacto y llegar al mayor número de alumnado posible.

Este análisis, se ve complementado en esta propuesta por la legislación educativa vigente y por las propuestas de desarrollo de las unidades didácticas.

## VII. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

---

Para poder relacionar las competencias con los elementos didácticos que se establecen en el Decreto, presento a continuación las diferentes unidades didácticas que se establecen en esta programación.

Tabla 7: Unidades didácticas establecidas en la programación (elaboración propia)

N <sup>a</sup> UD	Nombre UD
1	Encendemos y apagamos motores
2	PAUX
3	El Corazón
4	Mayumaná
5	Volante va
6	A ritmo de Step
7	Destino ÑBA
8	No te pierdas
9	Juegos Paralímpicos
10	Estilo de vida saludable

### 7.1 CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La adquisición de competencias clave por parte de la ciudadanía es una de las principales orientaciones de la Unión Europea, la cual insiste en la necesidad del desarrollo personal, social y profesional, ajustado a un mundo globalizado (MECD). El funcionamiento de los centros, referido, tanto a organización, participación y actividad docente, deberá estar orientado hacia la consecución de estas competencias a través del currículo.

#### a) Comunicación lingüística (CCL).

Se trata de una de las competencias con menos relevancia o con menos peso dentro de esta programación como se puede observar en la Tabla 8, sólo se trata en 2 UD. Aún así, hablamos del resultado de las acciones comunicativas dentro de las



prácticas, en las cuales existe una serie de interacciones en múltiples modalidades de comunicación.

Para trabajar los contenidos conceptuales el alumnado deberá realizar actividades de lectura, a través de los apuntes o información facilitada por el profesorado, fomentando así un pensamiento crítico y de análisis de los documentos proporcionados, además, es necesario leer y comprender las reglas de los deportes y juegos realizados en las sesiones, siendo capaces de explicarlas, si fuese necesario, y aplicarlas en la práctica.

En la UD “Encendemos y apagamos motores” El alumnado, a modo individual primero y, posteriormente en grupo, deberán ser capaces de explicar los ejercicios necesarios para realizar el calentamiento y la vuelta a la calma. Además, en la UD “Juegos Paralímpicos” deberán realizar una lectura sobre un deportista y las características de su discapacidad, plasmando, posteriormente, la información extraída en un trabajo.

Leer, escuchar, exponer, dialogar, intercambiar información son destrezas y actitudes propias de esta competencia, por ello la comunicación lingüística está presente dentro de esta propuesta, de forma directa en algunas unidades didácticas y de forma indirecta en otras.

#### **b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT).**

Competencia que, igualmente, se trabaja en menor medida dentro de mi programación, (únicamente en UD 3 y UD 7) pero que, de forma transversal o secundaria está presente en diversas actividades, encontrando en ellas una proyección práctica que será útil para el uso en la vida cotidiana.

Realizar cálculos y otros conocimientos matemáticos son contenidos que están presentes en esta asignatura, a través del cálculo de la frecuencia cardíaca, registros de marcas, organizaciones de equipos, escalas y distancias (dentro de una unidad didáctica de orientación), etc...

Esta competencia estará presente y se trabajará de forma directa en las unidades didácticas de:

- “El Corazón”, cálculo de la frecuencia cardíaca y de la intensidad óptima de trabajo.
- “Destino ÑBA”, registro de marcas, cálculo de probabilidades, datos estadísticos.

Debido a las características diferenciales de la Educación Física, el profesorado puede aprovechar para desarrollar esta competencia, utilizando como herramienta el carácter lúdico, participativo y distendido que nos proporciona esta materia, lejos de procedimientos memorísticos y, con una transferencia a la vida cotidiana del alumnado.

Por este motivo, estará presente a lo largo de las unidades didácticas, de forma directa o como un contenido secundario asociado a las actividades, utilizando como base y nutriéndose de los conocimientos adquiridos en otras materias.

#### **c) Competencia digital (CD).**



La adquisición y desarrollo de esta competencia se realiza a través del uso de las TIC's, dentro de esta programación, a lo largo de 5 unidades didácticas (Tabla 8).

- “A ritmo de Step”, los integrantes de cada grupo deberán realizar un videoclip de la coreografía creada.

- “Mayumaná”, el alumnado utilizará las TIC's como medio de indagación y búsqueda de información.

- “Volante va”, el alumnado deberá utilizar un soporte de vídeo digital para realizar una autoobservación en la ejecución de los elementos técnicos del bádminton.

Se empleará esta herramienta para fomentar la indagación y consulta de información, por parte del alumnado, sobre los contenidos, tanto conceptuales como procedimentales, impartidos en las sesiones. Además, en este centro existe una plataforma digital, a modo de aula virtual, en el que se expone todo tipo de información, vinculada a los alumnos/as y al centro, así como también los progresos realizados por estos, a modo de notas, anotaciones , etc...

- “Juegos Paralímpicos”, uno de los criterios para la evaluación es la realización de una presentación en powerpoint sobre un deportista y su discapacidad.

- “Estilo de vida saludable”, el alumnado deberá realizar una búsqueda de información y su posterior análisis y descripción, utilizando el procesador de textos como medio para su realización y entrega.

Las TIC deben de estar al servicio del proceso de enseñanza-aprendizaje para, de esta forma, potenciarlo y hacer que el aprendizaje por parte del alumnado sea más significativo. Teniendo esto en cuenta, las principales formas de incluir esta competencia en las sesiones de Educación Física será a modo de:

- Facilitar el aprendizaje autónomo de ciertos contenidos.

- Formar parte de una evaluación formativa, utilizando esta herramienta como un método de ayuda para la evaluación (trabajos coreográficos, aspectos tácticos, etc...).

- Transmitir mensajes y reflexiones a través de vídeos o imágenes, en contenidos alternativos, acercando así el conocimiento de estos aspectos de forma más atractiva y motivante.

#### **d) Aprender a aprender (CAA).**

El área de Educación Física contribuye en gran medida al desarrollo de esta competencia, siempre y cuando se desarrollen los contenidos a través de una metodología de búsqueda, indagación y descubrimiento, lejos de los estilos altamente directivos, para fomentar la experimentación y la resolución de problemas (motores o no) del alumnado. De este modo, la forma de actuación será clave para la adquisición de esta competencia, impulsando el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades.



Dentro de mi propuesta, esta competencia se trabajará en todas las unidades didácticas (Tabla 8), especialmente o de forma directa en aquellas en las que se empleen estilos propios de la técnica de indagación, concediendo al alumnado un papel protagonista y más autónomo en la adquisición de aprendizajes, teniendo presente el respeto a las actitudes y valores, promoviendo la motivación e implicación en las actividades, educando en la reflexión y en la toma de conciencia de las propias posibilidades, aspecto fundamental para el aprendizaje significativo y permanente, aplicable a diversos contextos, formales y no formales.

#### **e) Competencias sociales y cívicas (CSC).**

Las características de la programación que aquí se presenta ayudan a desarrollar la educación de habilidades sociales. Esta competencia hace referencia a la capacidad para relacionarse y participar de forma activa, en este caso, referido a la práctica deportiva, fundamentalmente en la aceptación de las reglas de juego, la capacidad para asumir y respetar las diferencias, propias y de los demás y la resolución de problemas a través del diálogo.

Esta competencia está presente en la mayoría de unidades didácticas de esta propuesta (Tabla 8), ya que en todas ellas existirá una continua interacción entre el alumnado, a modo de agrupamientos, para fomentar el trabajo colaborativo o en el desarrollo de los contenidos dirigidos a la adquisición de habilidades motrices, asumiendo las diferentes características, propias y ajenas, aprendiendo, de esta forma, a convivir y a desarrollar una serie de habilidades sociales que le permita al alumnado integrarse en la sociedad.

Directamente se trabajará en las unidades didácticas:

- “Mayumaná”
- “PAUX”
- “Encendemos y apagamos motores”
- “No te pierdas”
- “A ritmo de Step”

#### **f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE).**

Esta competencia se trabaja de manera transversal, citando al alumnado y ofreciéndole la posibilidad de tomar decisiones, otorgando así protagonismo en aspectos organizativos y de planificación de actividades, por lo que estará presente, en mayor o menor medida durante 6 unidades didácticas (Tabla 8). De esta forma, promoveremos la autosuperación y actitud positiva en situaciones o tareas de cierta dificultad, fuera del desarrollo común de las sesiones.

La autonomía y la aceptación de responsabilidades deben ser aspectos clave en el desarrollo de las sesiones, favoreciendo el proceso madurativo del alumnado. Para ello, se utilizarán metodologías creativas y reflexivas, promoviendo la toma de decisiones, autocrítica, superación y confianza.

Se tratará de fomentar la iniciativa personal, otorgándole valor al esfuerzo. Se trabajará la confianza haciendo hincapié en los éxitos conseguidos a base de



superación. Además, como se ha mencionado anteriormente, el alumnado tomará un papel protagonista y asumirá responsabilidades a lo largo de las diferentes actividades, creando así hábitos que pueda transferir a su vida cotidiana.

### g) Conciencia y expresiones culturales (CCEC).

Esta competencia supone conocer, valorar, comprender diferentes manifestaciones artísticas y culturales. Se desarrolla en menor medida, aunque adquiere total protagonismo en las 2 unidades didácticas comprendidas dentro del Bloque 2 :Actividades artístico-expresivas.

No sólo vamos a englobar el desarrollo de esta competencia en las actividades expresivas o de danza, sino que estará presente en todas las manifestaciones culturales de la actividad física, incluyendo deportes y juegos tradicionales.

El objetivo será la contribución, por parte de la materia, al conocimiento, valoración y apreciación de la cultura y su diversidad, acercando a nuestro alumnado el entendimiento de estas manifestaciones, facilitando una actitud más abierta y comprensiva hacia otras tradiciones y culturas.

Por lo tanto, esta competencia, en esta programación, se nutrirá de las unidades didácticas correspondientes a los juegos y expresiones corporales. De forma directa se trabajará en las siguientes unidades didácticas:

- “Mayumaná”
- “A ritmo de Step”

Tabla 8: Competencias clave por UD (elaboración propia)

Competencias Decreto 86/2015	UD									
	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
CCL										
CMCCT										
CD										
CAA										
CSC										
CSIEE										
CCEC										

## 7.2 OBJETIVOS

Los objetivos pretenden desarrollar en el alumnado, los aspectos básicos de la cultura y su diversidad, a nivel social, artístico y lingüístico; ofrecer el conocimiento de los derechos, animándoles a asumirlos de forma responsable, fomentando valores de cooperación, diálogo y solidaridad; desarrollar hábitos de estudio, a nivel individual y trabajando en grupo; desarrollar las competencias que le permitan afrontar estudios posteriores de manera positiva, así como su inserción en el mundo laboral; ofrecer un



conocimiento de sí mismo, referido al ámbito motriz y de salud; valorar la importancia del patrimonio e identidad de Galicia.

Como se puede observar (Tabla 9), dentro de esta programación, los objetivos m) y g) son los más trabajados, debido a su índole de participación y aceptación de responsabilidades y del propio cuerpo. En ellos se incide en el respeto a las diferencias individuales, a la adquisición de hábitos higiénicos y de salud y a la capacidad para aprender y tomar decisiones. Por lo tanto, estos objetivos aparecerán, de manera directa, en la mayoría de las unidades didácticas.

Por otro lado, los objetivos a) y b) hacen referencia a la adquisición de aspectos sociales básicos y necesarios como el desarrollo de hábitos de estudio y trabajo o la igualdad de trato y oportunidades entre hombre y mujeres, por lo que, dichos aspectos, son de atención preferente y por ello, adquieren gran importancia dentro de esta programación.

Por último, el resto de objetivos se pueden trabajar en mayor o menor medida según lo programado y las unidades didácticas a trabajar.

A continuación se presenta un cuadro en dónde se establece una relación de los objetivos de etapa con los estándares de aprendizaje de Decreto 86/2015 y los objetivos didácticos de las unidades didácticas. Dentro de la columna de objetivos didácticos, se referencian estos estableciendo una relación entre el número de la unidad didáctica a la que corresponde y el número de objetivo didáctico dentro de ella, por ejemplo (3.5). El primer número hace alusión al número de unidad didáctica (en este caso UD 3-) y el segundo número está relacionado con el objetivo didáctico (objetivo didáctico 5).

Tabla 9: Relación Objetivos de etapa, estándares de aprendizaje y objetivos didácticos

OBJETIVOS ETAPA DECRETO 86/2015	ESTÁNDARES APRENDIZAJE DECRETO 86/2015	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
<b>a</b>	EFB1.1.3., EFB1.2.1. y 1.2.3., EFB1.3.1. y 1.3.2., EFB1.5.1. y 1.5.2., EFB4.1.2. y 4.1.3., EFB4.1.5., EFB4.2.1., EFB4.2.4.	3.5., 5.2. a 5.4., 6.3. y 6.4., 7.4., 8.1. a 8.5., 9.4.
<b>b</b>	EFB1.1.1., a EFB1.1.3., EFB1.4.1. a 1.4.3., EFB1.5.1. y 1.5.2., EFB2.1.2. a 2.1.4., EFB3.1.4., EFB3.2.1., EFB4.1.1. y 4.1.3., EFB4.2.1. y 4.2.2., EFB4.2.3. y EFB4.2.4.	1.1. y 1.2., 2.1. y 2.2., 3.2. y 3.3., 4.2. y 4.3., 5.4., 6.1. a 6.3., 7.1. a 7.3., 9.1. y 9.3., 10.1. y 10.7.
<b>c</b>	EFB1.1.3., EFB1.2.1. y 1.2.3., EFB1.5.1. y 1.5.2., EFB4.2.4.	6.3. y 6.4., 7.4., 9.2. y 9.4.
<b>d</b>	EFB1.2.1. y 1.2.3., EFB2.1.3., EFB4.2.1. y 4.2.4.,	4.2., 5.2., 6.3. y 6.4., 7.4.
<b>e</b>	EFB1.5.1. y 1.5.2.	9.3, 10.3.
<b>f</b>	EFB1.4.2.	2.2.
<b>g</b>	EFB1.1.1. a 1.1.3., EFB1.4.1. a 1.4.3., EFB1.5.1. y 1.5.2., EFB1.2.1. y 1.2.3., EFB 2.1.2., EFB2.1.3., EFB3.2.1., EFB4.1.1. y 4.1.2., EFB4.1.4., EFB4.2.1. a	1.1. y 1.2., 2.1. y 2.2., 3.7., 4.2., 5.2. y 5.3., 5.5., 6.1. a 6.6., 7.1. a 7.3., 9.1. y 9.2., 9.4, 10.2. a 10.4.



	4.2.4.	
<b>h</b>	EFB1.2.1., EFB1.5.1. y 1.5.2.	6.5., 9.3, 10.3.
<b>i</b>	EFB1.5.1. y 1.5.2.	9.3.
<b>l</b>	EFB2.1.1. y 2.1.2., EFB2.1.4.,	4.1. y 4.3., 6.1.
<b>m</b>	EFB1.1.1. a 1.1.3., EFB1.3.1. y 1.3.2., EFB1.4.1. a 1.4.3., EFB1.5.1. y 1.5.2. EFB2.1.1. y 2.1.2., EFB2.1.4., EFB3.1.4. y 3.1.5., EFB3.2.1. y 3.2.2., EFB4.1.4. y 4.1.5.	1.1. a 1.3., 2.1. a 2.3., 3.2. a 3.6., 4.1. y 4.3., 5.1. y 5.5., 6.1., 8.1. a 8.5., 9.4., 10.1.y 10.2., 10.4. a 10.7.
<b>n</b>	EFB1.2.1. y 1.2.3., EFB2.1.1. a 2.1.4.,	4.1. y 4.3., 6.1., 6.4., 6.6.
<b>ñ</b>	EFB1.5.1. y 1.5.2.	9.3.
<b>o</b>	EFB1.5.1. y EFB1.5.2.	9.3.

### 7.3 CONTENIDOS

Los contenidos son uno de los elementos básicos del currículum que se manifiestan en el qué, cómo y cuándo enseñar. Estos se agrupan en bloques, lo cual no significa que estén sujetos a una secuenciación cerrada, son susceptibles de ser organizados en función de las características de aprendizaje del alumnado, utilizando para su desarrollo la metodología más adecuada. Será el docente, en conjunto con los miembros del departamento, quienes propondrán la progresión de los aprendizajes, en función de las características y el contexto escolar.

Reflejamos, a continuación, lo correspondiente a la selección y temporalización de los contenidos de esta propuesta.

#### 7.3.1 Selección de contenidos

La selección de contenidos que a continuación se presenta (Tabla 10), constituye una posible propuesta didáctica que pretende ser flexible y adaptable al contexto. Todo ello se trabajará a través de las unidades didácticas, las cuales ayudarán a asimilar los contenidos, ofreciendo la posibilidad de mantener los conocimientos adquiridos con anterioridad y, a su vez, aumentar los mismos.

Tabla 10: Secuenciación de contenidos (elaboración propia)

UD	BC	CONTENIDOS (Decreto 86/2015)	CONTENIDOS DIDÁCTICOS
1	1	B1.1. B1.2.	1.1 Actividades tipo para la realización del calentamiento y la vuelta a la calma. 1.2 Planificación y puesta en práctica del calentamiento y vuelta a la calma acorde a los objetivos de la sesión. 1.3 Realización de ejercicios y tareas, de forma correcta, que propongan los compañeros. 1.4 Toma de conciencia de la importancia de cada fase de una sesión para la prevención de lesiones.
2	1	B1.10. B1.11. B1.12.	2.1 La conducta PAS. 2.2 La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).



			<p>2.3 El botiquín de primeros auxilios y sus elementos.</p> <p>2.4 La maniobra de Heimlich.</p> <p>2.5 Actuaciones ante heridas, fracturas y quemaduras.</p> <p>2.6 Medidas de identificación y prevención de riesgos.</p>
3	3	<p>B3.1.</p> <p>B3.3.</p> <p>B3.4.</p> <p>B3.5.</p> <p>B3.8.</p> <p>B3.9.</p>	<p>3.1 Nociones sobre terminología de entrenamiento y efectos sobre la salud.</p> <p>3.2 Pruebas de valoración de la resistencia.</p> <p>3.3 Diferentes manifestaciones de la resistencia</p> <p>3.4 Importancia del sistema cardiovascular en el ejercicio (frecuencia cardíaca).</p> <p>3.5 Control de la intensidad a través de las pulsaciones.</p>
4	2	<p>B2.1.</p> <p>B2.2.</p> <p>B2.3.</p>	<p>4.1 Nociones temporales rítmicas (tiempo, pulso), adaptándolas a una coreografía.</p> <p>4.2 Ejercicios de improvisación y representación, utilizando el cuerpo como medio de comunicación</p> <p>4.3 Creación y representación de una danza en grupos reducidos.</p>
5	4	<p>B4.1.</p> <p>B4.2.</p>	<p>5.1 Conocimiento de los aspectos técnico-tácticos básicos del bádminton.</p> <p>5.2 Aprendizaje y utilización de los gestos técnicos básicos del bádminton.</p> <p>5.3 Actividades de evaluación y autoevaluación en función del modelo técnico.</p> <p>5.4 Evaluación inicial del nivel de ejecución.</p>
6	2	<p>B1.3.</p> <p>B1.4.</p> <p>B1.5.</p> <p>B2.1.</p> <p>B2.2.</p> <p>B2.3.</p>	<p>6.1 Pasos básicos del aeróbic.</p> <p>6.2 Creación de una estructura coreográfica de 4 bloques.</p> <p>6.3 Realización y explicación de la coreografía grupal.</p> <p>6.4 Colaboración en la creación de la coreografía en pequeño grupo.</p> <p>6.5 Aceptación de las actividades, respetando a los compañeros en sus papeles de alumno o profesor.</p> <p>6.6 Valoración de las actividades artístico-expresivas como medio para trabajar actividades físicas, independientemente del sexo.</p> <p>6.7 Participación y disposición para aprender.</p> <p>6.8 Colaboración en la creación de la coreografía grupal.</p>
7	4	<p>B4.4.</p> <p>B4.5.</p>	<p>7.1 Resolución de situaciones de juego.</p> <p>7.2 Organización del ataque y la defensa.</p> <p>7.3 Práctica de los fundamentos técnicos y principios tácticos.</p> <p>7.4 Práctica de juego real.</p> <p>7.5 Reglamentación básica del baloncesto.</p>
8	4 y 1	<p>B1.6.</p> <p>B1.7.</p> <p>B4.3.</p>	<p>8.1 Características de los materiales específicos.</p> <p>8.2 Diseño de un plano con balizas del centro.</p> <p>8.3 Juegos de orientación con planos y tarjetas de control en el centro.</p>



			8.4 Actividades con brújula y mapas. 8.5 Sistemas de posicionamiento global. 8.6 Carreras individuales y por equipos. 8.7 Normas de seguridad y respeto en el entorno natural.
9	1	B1.2. B1.13 B1.14	9.1 Disciplinas deportivas de las diferentes discapacidades. 9.2 Juegos normalizados adaptados a las discapacidades. 9.3 Trabajos elaborados utilizando recursos tecnológicos. 9.4 Las TIC como medio de investigación sobre juegos y deportes adaptados. 9.5 Paralimpiadas.
10	3 y 1	B1.4. B1.8. B1.9. B3.2 B3.6 B3.7. B3.9. B3.10. B3.11. B3.12.	10.1 Cuestionario IPAQ. 10.2 Alimentación y nutrición. 10.3 Respiración, relajación y control postural. 10.4 Riesgos en la práctica deportiva. 10.5 Análisis crítico de los estilos de vida actuales. 10.6 Nutrientes básico para la obtención de energía. 10.7 Beneficios de la práctica de ejercicio físico para la salud.

A continuación se detalla cómo se trabajan los contenidos en las diferentes unidades didácticas de esta programación.

### **Bloque 1: Contenidos comunes en Educación Física.**

El calentamiento, entendido como un conjunto de actividades que se realizan de forma previa a cualquier actividad física, se planteará de una manera en la que el alumnado tenga un papel autónomo en su realización, siempre dentro de unas pautas, ya que se trata de un contenido que se desarrolla a lo largo de los cursos y, por lo tanto, existen unos conocimientos previos que tratamos de afianzar.

Se llevará a cabo a través de una unidad didáctica transversal a lo largo de todo el curso, en la cual, el alumnado, ya sea de forma individual, grupos o parejas, realizarán un calentamiento dirigido y adaptado a las sesiones que se van a realizar.

PAUX, UD de primeros auxilios que se realizará nada más comenzar las clases. Se trabajarán las actuaciones necesarias que se deben realizar en el momento en el que se produce un accidente, con el fin de saber actuar ante cualquier situación que pueda aparecer durante el desarrollo de las sesiones o, sin ir más lejos, en el transcurso del horario lectivo, así como en la vida cotidiana.

El resto de los contenidos de este bloque se trabajarán integrados en otras unidades didácticas, haciendo hincapié en el conocimiento de las posibilidades individuales y del propio cuerpo, hábitos elementales de salud e higiene, respeto a las normas y uso de las tecnologías como en el caso de las unidades didácticas “Juegos Paralímpicos” y “Estilo de vida saludable”.

### **Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas.**



Las UDDS “Mayumaná” y “A ritmo de Step” permitirán trabajar todos los contenidos pertenecientes a este bloque, favoreciendo en el alumnado un grado de autonomía y aceptación de sí mismos y los demás, así como de las distintas formas de expresión corporal. A través de la participación activa en las tareas se tratará de desarrollar la desinhibición y se procurará vencer el miedo a actuar ante la mirada de los otros.

Dentro de estas unidades didácticas se trabajará en gran grupo, de manera inicial, y se evolucionará hacia un trabajo en pequeños grupos, los cuales tendrán que crear una coreografía que expondrán en la sesión final.

La UD “Mayumaná” cerrará el primer trimestre, mientras que “A ritmo de Step” se desarrollará en el segundo trimestre sirviendo de puente para el siguiente contenido en el que se trabajará en pequeños grupos desde el inicio.

Los criterios utilizados para desarrollar estas UD han sido: (1) este contenido puede ser trabajado en el gimnasio, debido a la utilización de equipo musical y, por lo tanto, la climatología no sería un problema, dejando así los meses de menos lluvias para otros bloques que requieran de su práctica en el exterior; (2) sirve, en el caso de “Mayumaná” para finalizar el trimestre, a modo de fiesta o actuación final, además, se le concede tiempo al alumnado para establecer relaciones y confianza con sus compañeros, facilitando así el proceso de desinhibición y de socialización.

### **Bloque 3: Actividad física y salud.**

Las capacidades físicas están presentes durante el desarrollo de todo el curso. La UD “El Corazón” servirá para trabajar la resistencia, conocer los métodos básicos para desarrollarla y establecer el cálculo de la frecuencia cardíaca. Se trata de la segunda unidad didáctica, realizada en el primer trimestre, debido a que el resto de contenidos planteados están supeditados a una condición física aceptable. De esta manera, se trabaja de manera aislada al principio para que después, en el resto de unidades didácticas, pueda entrar en juego, esta vez de manera transversal.

La UD “Estilo de vida saludable” nos permitirá abordar y trabajar en los beneficios que produce la práctica deportiva regular, hábitos alimenticios y hábitos saludables. Se analizará la importancia de la práctica habitual de actividad física para mejorar la condición física, todo ello dentro de parámetros de salud, así mismo, se aplicarán fundamentos de higiene postural, prevención de lesiones y hábitos alimenticios saludables. Además, dentro de esta UD, se integrarán contenidos de respiración y relajación.

Será la última unidad didáctica, la cual permitirá al alumnado adoptar una actitud crítica frente a las prácticas que se han llevado a cabo a lo largo del curso.

### **Bloque 4: Los juegos y las actividades deportivas.**

La UD de bádminton “Volante va” será la primera unidad didáctica del segundo trimestre. Es un deporte que no se practica en el centro, debido a sus características y peculiaridades, por lo que nos ofrece un nivel en la ejecución muy similar entre alumnos y alumnas. Se trata de un contenido impartido en primer curso, lo que nos permite repasar y afianzar conocimientos ya trabajados con anterioridad y añadir algunos



nuevos. Ayudará a establecer retos personales, para aquel alumnado que no tenga referencias de este deporte y, favorecerá la autosuperación y la autoexigencia de cara al resto del trimestre.

En “Destino ÑBA” se desarrollará uno de los deportes más practicados en el centro, el baloncesto. Debido a su conocimiento por parte del alumnado se utilizará un estilo de enseñanza constructivista y autónomo, dónde el alumno/a tenga un papel protagonista, trabajando aspectos de responsabilidad y aceptación de roles.

Esta metodología tiene como objetivo estimular experiencias de práctica auténticas, para así lograr alumnos/as más competentes y con una predisposición positiva hacia el deporte, además, es un modo de motivar y desarrollar una cultura deportiva en los escolares, despertando, de esta forma, interés para practicar fuera del contexto educativo.

Las características estructurales se definen a partir del fenómeno deportivo actual, en el cual se llevará a cabo una temporada, a modo de UD, en la que existen diferentes fases de práctica, competición y evento final, este último coincidirá con el último día de clase del segundo trimestre.

La UD “No te pierdas” se llevará a cabo al inicio del tercer trimestre, beneficiándonos del cambio de estación, permitiendo así desarrollar las sesiones en el exterior.

Aprovechando la ubicación del centro y su proximidad con el medio natural (playa, montaña) se tratará de mostrar al alumnado la riqueza del entorno donde viven.

Las sesiones se llevarán a cabo en el centro, realizando actividades que les permitan conocer los aspectos básicos de la orientación, características y funcionamiento de materiales específicos, diseño de un plano del centro, simulacros de carreras dentro del centro y finalizando con una actividad voluntaria final en la que se realizará una carrera de orientación para aquellos alumnos/as que quieran apuntarse.

### **7.3.2 Temporalización de Contenidos/UD**

En las Tablas 11 a 13 se presentan la secuenciación de los contenidos basada en cada una de las evaluaciones del curso.



Tabla 11: Planificación de Contenidos/UD, 1ª evaluación (elaboración propia)

<b>CURSO 2017/2018</b>	<b>PLANIFICACIÓN GENERAL DE CONTENIDOS/UD</b>																											
<b>Evaluación</b>	<b>1ª Evaluación/Trimestre</b>																											
<b>Meses</b>	<b>Septiembre</b>				<b>Octubre</b>				<b>Noviembre</b>				<b>Diciembre</b>															
<b>Semanas</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
<b>Sesiones</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>Contenidos</b>	<b>Unidades Didácticas</b>																											
<i>Contenidos comunes</i>	<b>UD “ENCENDEMOS Y APAGAMOS MOTORES” (Transversal)</b>																											
<i>Contenidos comunes</i>	<b>UD “PAUX”</b>																											
<i>Actividad física y salud</i>					<b>UD “EL CORAZÓN”</b>																							
<i>Actividades físicas artístico-expresivas</i>													<b>UD “MAYUMANÁ”</b>															

Tabla 12: Planificación de Contenidos/UD, 2ª evaluación (elaboración propia)

<b>CURSO 2017/2018</b>	<b>PLANIFICACIÓN GENERAL DE CONTENIDOS/UD</b>																				
<b>Evaluación</b>	<b>2ª Evaluación/Trimestre</b>																				
<b>Meses</b>	<b>Enero</b>				<b>Febrero</b>				<b>Marzo</b>												
<b>Semanas</b>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26										
<b>Sesiones</b>	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
<b>Contenidos</b>	<b>Unidades Didácticas</b>																				
<i>Contenidos comunes</i>	<b>UD “ENCENDEMOS Y APAGAMOS MOTORES” (Transversal)</b>																				
<i>Los juegos y las actividades deportivas</i>	<b>UD “VOLANTE VA”</b>																				
<i>Actividades físicas artístico-expresivas</i>					<b>UD “A RITMO DE STEP”</b>																
<i>Los juegos y las actividades deportivas</i>									<b>UD “DESTINO ÑBA”</b>												



Tabla 13: Planificación de Contenidos/UD, 3ª evaluación (elaboración propia)

<b>CURSO 2017/2018</b>	<b>PLANIFICACIÓN GENERAL DE CONTENIDOS/UD</b>																						
<b>Evaluación</b>	<b>3ª Evaluación/Trimestre</b>																						
<b>Meses</b>	<b>Abril</b>					<b>Mayo</b>					<b>Junio</b>												
<b>Semanas</b>	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39										
<b>Sesiones</b>	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
<b>Contenidos</b>	<b>Unidades Didácticas</b>																						
<i>Contenidos comunes</i>	<b>UD “ENCENDEMOS Y APAGAMOS MOTORES” (Transversal)</b>																						
<i>Contenidos comunes</i>						<b>UD “JUEGOS PARALÍMPICOS”</b>																	
<i>Los juegos y las actividades deportivas</i>	<b>UD “NO TE PIERDAS”</b>																						
<i>Actividad física y salud</i>											<b>UD “ESTILO DE VIDA SALUDABLE”</b>												

Como podemos observar (Tabla 14), el número de sesiones establecidas para cada uno de los bloques intenta ser equilibrada, buscando afianzar los conocimientos en cada uno de ellos y persiguiendo que el aprendizaje por parte del alumnado adquiera un matiz de cierta significación. Dentro de este equilibrio, destaca el Bloque 4, en el cual se profundiza más dentro de esta programación, debido a las características que lo componen, entiendo que es necesario un mayor número de sesiones para poder alcanzar los objetivos.

Tabla 14: Contenidos didácticos por UD (elaboración propia)

<b>Bloque contenidos</b>	<b>Nº de sesiones totales</b>
Bloque 1	Se trabaja durante todo el curso de manera transversal y a través de diferentes unidades didácticas.
Bloque 2	14 sesiones
Bloque 3	20 sesiones
Bloque 4	24 sesiones

### 7.3.3 Unidad didáctica

A continuación se presenta una UD modelo. El resto de las unidades didácticas de esta programación se reflejan en el anexo.



### UD 3: EL CORAZÓN

CURSO: 3º ESO

TEMPORALIZACIÓN: 1º Trimestre

Nº SESIONES: 11 sesiones

#### JUSTIFICACIÓN

Con esta unidad didáctica “El Corazón” tendremos la oportunidad de desarrollar la competencia motriz del alumnado, al mismo tiempo que la resistencia, adaptándola a las características tanto físicas como psíquicas de nuestros alumnos de 3º ESO (14-15 años). La propuesta de ejercicios trata de proponer retos a los alumnos para que pongan en juego todos sus recursos motrices. Los niveles de intensidad que consigamos alcanzar tendrán relación con la motivación que generen dichos retos en los alumnos. Para ello, se realizarán pruebas para la valoración de la propia capacidad física y, también los métodos correspondientes para valorarlas. La duración aproximada será de 11 sesiones (6-7 semanas), durante las cuales, en la primera sesión se realizará una evaluación inicial y, posteriormente se irá evolucionando hacia un trabajo de aproximación y familiarización, terminando con sesiones donde los alumnos se pondrán a prueba y tratarán de superar sus marcas iniciales.

Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)	Competencias (Decreto 86/2015)	Contenidos (Decreto 86/2015)	Criterios evaluación (Decreto 86/2015)	Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)	Estándar adaptado
m b g a	CMCCT CAA	B3.1. B3.3. B3.4. B3.5. B3.8. B3.9.	B3.2.	EFB3.1.4. EFB3.1.5. EFB3.2.1. EFB3.2.2.	3.1 Es capaz de realizar carrera continua durante 25 minutos, adaptando el esfuerzo y la intensidad. (EFB3.1.4.)  3.2. Realiza una memoria sobre las sesiones y hace una breve reflexión sobre su participación y esfuerzo percibido. (EFB3.1.5.)  3.3. Participa activamente en el transcurso de las sesiones. (EFB3.2.1.)  3.4. Mejora su nivel de resistencia inicial. (EFB3.2.2.)



					Alumnos de altas capacidades: Mejora o mantines su nivel de resistencia inicial.
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.1. Realizar un test de nivel de la resistencia inicial a través de pruebas de valoración. (m) (EFB3.2.2.)</li> <li>• 3.2. Aprender la terminología y diferentes métodos de entrenamiento, participando de forma activa en la mejora de la resistencia. (m, b) (EFB3.2.1.)</li> <li>• 3.3. Conocer la importancia del sistema cardiovascular en el ejercicio. (m, b) (EFB3.1.4.)</li> <li>• 3.4. Realizar circuitos de resistencia adaptando la intensidad del esfuerzo, controlando la frecuencia cardíaca. (m) (EFB3.1.4.)</li> <li>• 3.5. Aceptar el nivel propio de condición física y ser capaz de superarse. (m, a) (EFB3.1.5., EFB3.2.2.)</li> <li>• 3.6. Realizar las distintas pruebas de valoración de la resistencia, consiguiendo niveles acordes al desarrollo. (m) (EFB3.2.2.)</li> <li>• 3.7. Mejorar los resultados obtenidos en la evaluación inicial. (g) (EFB3.2.1.)</li> </ul>					
<b>CONTENIDOS UD (Bloque 3)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.1 Nociones sobre terminología de entrenamiento y efectos sobre la salud. (B3.3.)</li> <li>• 3.2 Pruebas de valoración de la resistencia. (B3.1., B3.9.)</li> <li>• 3.3 Diferentes manifestaciones de la resistencia (B3.1., B3.8.)</li> <li>• 3.4 Importancia del sistema cardiovascular en el ejercicio (frecuencia cardíaca). (B3.1., B3.5.)</li> <li>• 3.5 Control de la intensidad a través de las pulsaciones. (B3.4.)</li> </ul>					
<b>METODOLOGÍA</b>					
<b>Estilos de enseñanza</b>		<b>Técnica de enseñanza</b>		<b>Estrategia en la práctica</b>	
Asignación de tareas		Instrucción directa		Global polarizando la atención	
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos de resistencia (método continuo extensivo, método continuo intensivo, método continuo variable)</li> <li>• Interval Training</li> <li>• Circuit Training</li> <li>• Memoria de sesiones</li> <li>• Test de Cooper</li> <li>• Test de resistencia aeróbica (25 minutos)</li> </ul>			
<b>RECURSOS MATERIALES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronómetro</li> <li>• Conos</li> </ul>			



<b>INSTALACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio 24x13</li> <li>• Pista exterior cubierta</li> <li>• Pista exterior descubierta</li> </ul>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<p><b>Medidas ordinarias:</b> Respetar los niveles iniciales del grupo. Principio de individualización. Cada alumno será evaluado en función de su nivel, siempre dentro de unos baremos establecidos. Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso. Trabajo en grupos heterogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía y modelo para los compañeros con mayor dificultad.</p> <p><b>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</b> Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas. Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros. Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades realizadas en las clases, las cuales puedan causar desmotivación. Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio. Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.</p> <p>Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad.</p>	
<b>PLANES DE CENTRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plan integral de convivencia:</b> Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través de diferentes agrupaciones en las actividades que así lo requieran, trabajando en grupos heterogéneos.</li> <li>• <b>Proyecto lector:</b> Aunque las clases son fundamentalmente prácticas, para el apoyo de los contenidos conceptuales se utilizarán apuntes proporcionados por el profesor, ejercitando así la comprensión lectora.</li> </ul>	
<b>ELEMENTOS TRANSVERSALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educación ambiental:</b> El ambiente es todo lo que nos rodea: pista, gimnasio y todos los materiales. Valorar lo que se tiene y educar en</li> </ul>	



su cuidado serán objetivos prioritarios. Utilizar los recursos materiales e instalaciones de forma correcta favorecerán actitudes participativas que no atenten contra el medio ambiente. Se fomentará la actitud de respeto por el entorno y los recursos a través de las normas de clase.

- **Educación para la Paz:** Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación.

### INTERDISCIPLINARIEDAD

<b>Materia</b>		<b>Actividades</b>	
Biología y Geología: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparato locomotor. Organización y relaciones funcionales entre huesos, músculos y sistema nervioso. (B3.23.) (BXB3.22.1., BXB3.23.1.)</li> <li>• Anatomía y fisiología de los aparatos circulatorio y respiratorio. (B3.15.) (BXB3.16.1.)</li> </ul>		La materia de EF complementará estos contenidos trabajando las repercusiones del ejercicio en el aparato locomotor, así como familiarizarse con contenidos de anatomía básica. Todo ello se realizará a través de la práctica, en la fase de vuelta a la calma, cuando se realiza un análisis de la sesión con el alumnado. Se apoyarán estos conceptos y contenidos con los apuntes proporcionados por el profesor de EF.	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO</b>	<b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>MÍNIMOS EXIGIBLES</b>
Desarrollar la resistencia de acuerdo a las características individuales, mostrando actitud de superación y autoexigencia. (B3.2.)	3.1., 3.3.	Baremo Tests de resistencia	50% (12,5 minutos)
	3.2.	Rúbrica Memoria	Recoge al menos el 80% de las sesiones para ser calificada
	3.4.	Test inicial	Mejora con respecto al test inicial Alumnos de altas capacidades: Mantiene o mejora con respecto al test inicial.
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (tests de resistencia): 50% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (memoria de sesiones y examen teórico): 30% de la nota (10% examen teórico y 20 % memoria).</li> <li>• Contenidos actitudinales (asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada...): 20% de la nota.</li> </ul>		



EVALUACIÓN INICIAL		
Apellidos y Nombre	Test de Cooper	Test resistencia 25'
X	Metros	Tiempo

Tabla 15 Tabla de evaluación recogida del modelo utilizado por el IES Miraflores

BAREMO TEST RESISTENCIA				
NOTA	TEST DE COOPER		TEST RESISTENCIA 25'	
	♂	♀	♂	♀
10	2650	2300	25	25
9	2545	2212,5	24	24
8	2440	2125	23	23
7	2335	2037,5	22	22
6	2230	1950	21	21
5	2125	1862,5	20	20
4	2020	1775	19	19
3	1915	1687,5	18	18
2	1810	1600	17	17
1	1655	1462,5	16	16
0	1500	1325	15	15



Tabla 16: Rúbrica memoria El corazón (elaboración propia)

RÚBRICA MEMORIA				
RÚBRICA	 Nunca	 Casi nunca	 A veces	 Siempre
Se recoge la sesión de forma detallada				
Se sigue un orden lógico				
Se hace referencia a recursos utilizados y a conceptos trabajados				
Se reflexiona sobre la participación y el esfuerzo percibido				
Se realiza un anexo con tablas y cuadros de tiempos, marcas, etc...				
<b><i>Leyenda rúbrica memoria</i></b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puntúa sobre 10.</li> <li>• Cada apartado tiene una valoración de 2 puntos.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca = 0 puntos</li> <li>• Casi nunca = 0,5 puntos</li> <li>• A veces = 1 punto</li> <li>• Siempre = 2 puntos</li> </ul> </li> </ul>				



## 7.4 METODOLOGÍA

La metodología didáctica es el conjunto de recursos y formas de enseñar de un profesor para lograr transmitir la información al alumnado, dependiendo de ello todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y la posterior adquisición de conocimientos y destrezas necesarias para alcanzar los objetivos.

A continuación se realiza una explicación sobre los estilos de enseñanza (Tabla 15) y las orientaciones metodológicas empleadas en esta programación, así como los principios generales que rigen en ella.

### 7.4.1 Principios generales.

La metodología que se va a emplear dependerá de los contenidos desarrollados en cada unidad didáctica, así como del nivel del alumno. Las principales orientaciones metodológicas serán:

- Las sesiones tendrán un carácter práctico y vivencial.
- Debe permitir mejorar el compromiso motor siempre adecuado a las posibilidades del alumnado y desarrollar las habilidades específicas progresivamente a medida que se avanza en los siguientes cursos.

Las sesiones serán prácticas en su totalidad, únicamente existirán breves explicaciones al principio para el desarrollo de los contenidos conceptuales.

En la medida de lo posible, las actividades, serán diseñadas de forma que el profesor delegue ciertos aspectos en los alumnos. De esta forma, se conseguirá acercar la actividad al interés del alumnado y, como consecuencia, incrementar su motivación. Todo ello debe partir de la coherencia necesaria que tiene que presentar toda metodología encaminada a alcanzar los objetivos que se pretenden. En otras ocasiones, aplicando este principio de coherencia, se utilizarán estilos más directivos en las actividades o tareas que así lo requieran, en las cuales se trabajen elementos técnicos de forma más analítica o en contenidos en los que exista cierto riesgo y se necesite un cierto control y seguridad.

Teniendo en cuenta lo anterior se llevará a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje que favorezca situaciones de interacción, colaboración, trabajo en equipo, etc... dado que la consolidación de estos aprendizajes se produce de manera más eficaz a través de las situaciones expuestas anteriormente. La metodología tendrá en cuenta aspectos tales como:

- Debe permitir ajustarse al ritmo de cada alumno/a.
- El alumnado será el protagonista de su propia acción.
- Favorecerá el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación.
- Deberá favorecer el auto-aprendizaje de manera que el alumno/a sea capaz de resolver y organizar su propio trabajo.
- Las actividades intentarán estimular la participación y motivación del alumnado, alejándose de modelos repetitivos.
- Las actividades tratarán que el alumno obtenga unos aprendizajes significativos a través de la práctica en el trabajo grupal.



- La intervención didáctica progresará de una instrucción directa en las sesiones iniciales hacia un descubrimiento guiado en el que el alumno será protagonista y responsable de su trabajo durante las sesiones sucesivas.

Tal y como aparece reflejado en el Decreto 86/2015, de 25 de junio, *“la metodología didáctica será especialmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y el cooperativo del alumnado, así como el logro de los objetivos y de las competencias correspondientes.”*

#### **7.4.2 Estilos de enseñanza.**

La premisa principal para la aplicación de los diferentes estilos de enseñanza durante esta programación es la adaptación al profesor, los alumnos, los contenidos y los objetivos.

Para el desarrollo de las unidades didácticas se utilizarán diferentes estilos de enseñanza, los cuales, en función de las decisiones que el profesor delegue en los alumnos/as condicionará un estilo u otro. Siguiendo a Delgado (1992), el cual, partiendo de la obra de Mosston, establece unos estilos de enseñanza más concretos, favoreciendo su aplicación práctica. En la Tabla 15 se puede apreciar la relación de dichos estilos de enseñanza y su utilización en nuestra propuesta.

También se utilizará el Modelo de Educación Deportiva (Sport Education) (Siedentop, 1994) que nace con el propósito de crear experiencias de práctica deportiva real durante las clases de Educación Física, para que, de esta forma, el alumno alcance un aprendizaje más significativo y, al mismo tiempo, dotar a la actividad deportiva de un valor característico. Tal como indican Calderón y Martínez de Ojeda (2014, p.141) *“se trata de un modelo de enseñanza basado en teorías constructivistas, cuyos ejes prioritarios son el trabajo en equipo y el fomento de la autonomía, la resolución de problemas, la asunción de responsabilidades, la competición, la toma de decisiones y la festividad final.”*

El Sport Education es un modelo que educa en la autonomía. Tradicionalmente el aprendizaje de las habilidades deportivas se realiza de forma analítica, descontextualizada. Los alumnos se convierten en buenos ejecutores de forma aislada pero no existe transferencia al juego real.

Esta metodología tiene como objetivo estimular experiencias de práctica auténticas, para así lograr alumnos/as más competentes y con una predisposición positiva hacia el deporte, además, es un modo de motivar y desarrollar una cultura deportiva en los escolares, despertando, de esta forma, interés para practicar fuera del contexto educativo.

Estos estilos de enseñanza-aprendizaje adquieren la siguiente disposición en esta programación:



Tabla 17: Estilos de enseñanza por UD (elaboración propia)

UD	ESTILO DE ENSEÑANZA
UD 1: Encendemos y apagamos motores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Microenseñanza</li> </ul>
UD 2: PAUX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Enseñanza recíproca</li> </ul>
UD 3: El Corazón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> </ul>
UD 4: Mayumaná	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mando directo</li> <li>• Grupos reducidos</li> </ul>
UD 5: Volante va	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> </ul>
UD 6: A ritmo de Step	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mando directo</li> <li>• Grupos reducidos</li> </ul>
UD 7: Destino ÑBA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport Education</li> </ul>
UD 8: Juegos Paralímpicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>
UD 9: No te pierdas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>
UD 10: Estilo de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> <li>• Resolución de problemas</li> </ul>

### 7.4.3 Orientaciones metodológicas en función de los contenidos

#### Contenidos comunes de la Educación Física (UDs 1, 2,8,9 y 10):

Las propias características de este tipo de contenidos nos marcan una dirección hacia tareas que fomenten la reflexión y la participación del alumnado para que, de esta forma, pueda comprender el desarrollo de sus capacidades, funcionamiento de su organismo y métodos para actuar en accidentes o situaciones de riesgo. En función de este esquema, el profesor le ofrecerá al alumnado un papel protagonista, encaminándolo hacia la autonomía y la iniciativa personal. Estilos de enseñanza como: resolución de problemas, descubrimiento guiado, microenseñanza, encajan en esta idea. El alumnado es consciente de lo que debe hacer pero el profesor le ofrece oportunidades para la toma de decisión y la propia responsabilidad.

#### Actividades físicas artístico-expresivas (UDs 4 y 6):

Los elementos que corresponden a la expresión corporal, configurando una acción expresiva, ofrecen la posibilidad de focalizar la atención sobre el cuerpo, fomentando la sensibilización, trabajando, de esta forma, la educación de los sentidos y el control postural y de tono muscular.

Este contenido se trabajará, en sus fases iniciales, de acuerdo a un contenido más analítico en el desarrollo de los pasos que conforman una coreografía, terminando con un trabajo en grupos reducidos en los que el alumnado será protagonista de su propio



aprendizaje y posterior evolución. Estilos de enseñanza como: mando directo y grupos reducidos suponen el tratamiento didáctico idóneo para las unidades didácticas que en esta programación se plantean.

#### Actividad física y salud (UDs 3 y 10):

El tratamiento didáctico de este contenido puede tener múltiples enfoques, aunque nos basaremos en un modelo de aprendizaje receptivo-comprensivo, intentando motivar la actitud crítica en momentos o unidades didácticas puntuales. Por todo ello, el planteamiento docente debe incluir la reflexión y la finalidad de las tareas por parte del alumnado. De esta forma, aunque a través de un modelo en el que el profesor tiene un papel importante, el alumnado va descubriendo el grado de desarrollo de sus capacidades, conociendo su cuerpo y valorando los efectos de las prácticas propuestas durante el curso. Estilos de enseñanza como: asignación de tareas o descubrimiento guiado profundizan en esta idea.

#### Los juegos y las actividades deportivas (UDs 5, 7 y 8):

Pretendemos crear en el alumnado una adherencia y unos hábitos de práctica deportiva, tal y como requiere este tipo de contenido. Las finalidades que pretendemos conseguir están orientadas hacia un desarrollo de actitudes y una adquisición de cierta habilidad que permita facilitar la integración en la dicha práctica.

La forma de abordar este tratamiento no se centra sólo en el aprendizaje de habilidades específicas de forma analítica sino que intentamos ubicarlo dentro de un contexto de juego real, focalizando la atención de forma más globalizada o amplia, permitiendo una asimilación comprensiva y no una simple actitud repetitiva de forma descontextualizada. Estilos de enseñanza como: Sport Education, resolución de problemas, descubrimiento guiado encajan en este planteamiento.

## **7.5 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

### **• Instalaciones**

La mayor parte de las sesiones se realizarán en el gimnasio del centro. Es una instalación bastante amplia, con mucha luz y equipada con canastas, espalderas, soportes para red de voleibol y bádminton y vallas de seguridad. El principal inconveniente es que en los días de sol se concentra mucho calor y se hace difícil la práctica deportiva. Por lo tanto, en función de la climatología y, por supuesto, del contenido, también se utilizarán las pistas exteriores de las que dispone el centro, una cubierta y otra descubierta.

### **• Recursos materiales**

El IES Miraflores cuenta con un material variado y de buena calidad, aunque, dependiendo del contenido, nos podemos encontrar con recursos escasos en número, por lo que se hace necesario establecer diversas estrategias metodológicas para llevar a cabo la actividad.

Existen materiales que no están en buenas condiciones, por lo que se requerirán mejoras durante todo el curso.



El inventario completo del material que dispone el centro y su condición se refleja en el anexo.

Se intentará llevar a cabo un “banco de material”, en el que el alumnado aporte su propio material relacionado con el contenido a impartir, de esta forma, educamos y fomentamos en el buen uso y cuidado del mismo, ya sea propio o ajeno.

- **Libro de texto y bibliografía**

La asignatura de Educación Física no dispone de libro de texto. Los contenidos conceptuales se trabajarán a través de apuntes aportados por el Departamento, así como los propios apuntes del alumnado que recoge en las explicaciones teóricas de principio de sesión.

La biblioteca del centro dispone de la bibliografía necesaria para complementar la formación y la consulta de los aspectos teóricos. Durante todo el curso se animará al alumnado en su uso para la búsqueda de información y se trabajará en seguir aumentando las posibilidades de información.

- **Recursos informáticos y tecnológicos**

En función del contenido, se utilizarán los recursos tecnológicos para complementar las explicaciones e informaciones con el uso de vídeos, imágenes o presentaciones, utilizando el impacto visual para una mayor asimilación de dichos contenidos. De este modo, en las unidades didácticas “Mayumaná” y “A ritmo de Step” se utilizarán dichos recursos para favorecer el aprendizaje.

Además, el centro cuenta con la plataforma SIXA, en la que se publica toda la información referente al centro y sirve para mantener e intercambiar información con los diferentes Departamentos y los propios padres del alumnado.

## **7.6 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La programación que se presenta tiene en cuenta a determinados alumnos o alumnas que, por sus características, no pueden seguir el normal desarrollo de las sesiones, realizando, de esta forma, una adaptación curricular. No es necesario determinar los motivos de las diferencias individuales para que se realice un tratamiento a la diversidad desde la intervención docente.

Esta diversidad, tanto en nuestra materia como en cualquier otra, se concreta en un alumnado con diferentes tipos de intereses, actitudes y motivaciones, aunque, de manera específica en nuestra área, se concentra en los aspectos cuantitativos de las capacidades físicas y en los aspectos cualitativos de las habilidades específicas, a la hora de realizar las distintas actividades, respetando los diferentes ritmos de aprendizaje.

Uno de los aspectos más importantes o destacables es el conocimiento del alumnado por parte del profesor para poder ofrecer una enseñanza lo más adaptada posible y, así, sacar el máximo partido a los recursos de los que dispone.

Respecto a la programación que se presenta para 3º ESO, encontramos un alumnado muy homogéneo con gran vinculación con el ejercicio físico y el deporte fuera del contexto educativo, siempre teniendo en cuenta, tal y como se indicó anteriormente, sus características individuales y los diferentes ritmos de aprendizaje a lo



largo de los contenidos. Únicamente, un chico con problemas psicomotrices, no diagnosticado, en los que es evidente un déficit en la marcha y la visión, además de tener un ritmo de aprendizaje lento que, debido a esto último, se trata de un alumno repetidor. A pesar de ello se trata de un alumno muy integrado en el grupo que avanza a un ritmo muy parecido al de sus compañeros y el cual realiza atletismo fuera del ámbito educativo.

A continuación, se establecen las medidas de atención a la diversidad en ordinarias y extraordinarias,. Además de las actuaciones específicas para el alumno mencionado anteriormente:

- Medidas ordinarias:

- Respetar los niveles iniciales del grupo. Principio de individualización. Cada alumno será evaluado en función de su nivel, siempre dentro de unos baremos establecidos.

- Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.

- Trabajo en grupos heterogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía y modelo para los compañeros con mayor dificultad.

- Apoyos visuales para favorecer la comprensión y mantener la atención.

- Adaptar las actividades a las características individuales.

- Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.

- Medidas extraordinarias:

- Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.

- Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.

- Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades realizadas en las clases, las cuales puedan causar desmotivación.

- Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio.

- Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.

Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad. Es importante resaltar que no es necesario hacer ninguna variación en los objetivos ni en los contenidos, pero sí en los planteamientos metodológicos y en la evaluación, en ciertas unidades didácticas.



Todas estas medidas están encaminadas a facilitar la inclusión de todo el alumnado en la clase de Educación Física, que, de manera general, son adaptaciones poco significativas debido a las características de nuestra área.

Al alumnado con problemas físicos que le impidan realizar las sesiones se le requerirá la presentación de un certificado médico que justifique la no realización de las actividades físicas correspondientes.

### **7.7 PLANES DE CENTRO**

A continuación se comentarán y explicarán los diferentes planes y proyectos que se trabajarán en esta propuesta a través de las diferentes unidades didácticas.

- **Proyecto lector (UDs 1, 2, 3, 8, 9, 10)**

Aunque las clases son fundamentalmente prácticas, para el apoyo de los contenidos conceptuales se utilizarán apuntes proporcionados por el profesor, ejercitando así la comprensión lectora, en todas las unidades didácticas.

Se trabajará en el refuerzo y estímulo de la lectura a través de artículos específicos en el caso de la UD “Estilo de vida saludable”, realizando una comprensión y una posterior reflexión que se plasmará en un trabajo teórico, además, en la UD “Juegos Paralímpicos” también se fomentará la lectura de biografías de atletas paralímpicos realizando una búsqueda de información sobre ellos y las características de su discapacidad, así como en el resto de UDs indicadas.

Además de lo comentado con anterioridad, se recomendará y pondrá a disposición, a través de la biblioteca del centro, bibliografía variada para cada contenido.

- **Plan integral de convivencia (UDs 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10)**

La finalidad será conseguir la mejora de las relaciones personales entre el alumnado. Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos, a través de diferentes agrupaciones en las actividades que así lo requieran, trabajando en grupos heterogéneos. Así, en el caso de la UD “Mayumaná”, “A ritmo de Step”, “Juegos Paralímpicos” el alumnado tendrá que trabajar en grupos, siendo este elemento transversal indispensable para el desarrollo de las actividades. Todo ello, trabajado en las UDs reflejadas anteriormente, irá dirigido a mejorar y educar en la resolución de problemas, promover la convivencia como acción individual y colectiva y disminuir y prevenir la aparición de manifestaciones violentas que puedan generarse, tanto en las propias sesiones de Educación Física como en el centro.

Las actitudes a desarrollar en materia de convivencia deberán desarrollarse a través de una serie de normas:

1. Asistir a clase de forma sistemática y con puntualidad.
2. Seguir las orientaciones y directrices del profesor.
3. Tratar con respecto a los compañeros.
4. Respetar las características individuales y niveles de aprendizaje de cada compañero.
5. No discriminar a ningún compañero por cualquier circunstancia personal o social.
6. Cuidar y utilizar correctamente los recursos e instalaciones del centro.



- **Plan TIC (UDs 5, 6, 9, 10)**

El Plan TIC debe ser un proyecto que persiga el desarrollo de la competencia digital, despertando el interés, por el uso de la tecnología como medio de investigación e indagación para ampliar conocimientos y elaborar pequeños proyectos a nivel individual o colectivo. Además, la utilización de estos recursos facilita el aprendizaje de las diferentes áreas de contenido y favorece la adquisición de habilidades, destrezas y autonomía en el proceso de aprendizaje.

Esta dimensión toma protagonismo en la UD “Juegos Paralímpicos” en la que se tendrá que hacer uso de la tecnología para la búsqueda de información y su posterior plasmación en un trabajo de powerpoint al igual que en la UD “Estilo de vida saludable” así como en la UD “A ritmo de Step”, en la cual tendrán que realizar un videoclip de una coreografía desarrollando los recursos expresivos del cuerpo a través del ritmo y el movimiento y trabajando de forma directa con programas de edición de vídeo.

Se recomendará y potenciará el uso de las nuevas tecnologías en el resto de los contenidos en los que no se trabaje la competencia digital de manera directa.

## **7.8 ELEMENTOS TRANSVERSALES**

La Educación Física no debe destacar sólo en el tratamiento de los aspectos motrices sino que debe educar a nivel cognitivo en la consecución de actitudes y valores positivos que preparen al alumnado para vivir en sociedad. Se trata de adquirir determinadas necesidades sociales para el desarrollo de la personalidad con respecto a los principios de convivencia, los derechos y las libertades.

El área de Educación Física es un medio adecuado para la consecución de estos valores y actitudes, debido a sus características y a las situaciones e interacciones que se producen dentro de una sesión.

A continuación, citando a Contreras (1998) se comentarán y explicarán los diferentes planes y proyectos trabajados en esta propuesta a través de las diferentes unidades didácticas.

- **Educación ambiental (UDs 2, 3, 4, 6, 7, 8)**

Los alumnos tienen que comprender las relaciones que se dan en el medio en el que estamos inmersos y conocer los problemas ambientales y las soluciones individuales y colectivas que pueden ayudar a mejorar nuestro entorno. Hay que fomentar la participación solidaria personal hacia los problemas ambientales que están degradando nuestro planeta a un ritmo preocupante.

La UD “No te pierdas” trabajará de forma principal este elemento estableciendo una relación con el entorno próximo, valorando, respetando y sabiendo moverse por los espacios que nos rodean. Además, de forma indirecta, estará presente en el resto de unidades didácticas, tal y como se indicó al inicio, a través de las normas de clase en lo que se refiere al cuidado de los materiales y la higiene y limpieza en los vestuarios.



Otro recurso para fomentar la educación ambiental es utilizando materiales alternativos durante el desarrollo de alguna de las sesiones, propiciándoles una segunda vida y educando en el reciclaje y la reutilización.

- **Educación para la Paz (UDs 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10)**

En la escuela conviven muchas personas con intereses no siempre similares por lo que es un lugar idóneo para aprender actitudes básicas de convivencia: solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad y capacidad de diálogo y de participación social.

La Educación Física vuelve a ser un área privilegiada para promover actitudes de respeto, diálogo y participación en situaciones sociales bastante complejas.

Este elemento estará presente, de manera directa y principal, en las unidades didácticas que requieran de colaboración, como deportes colectivos en el caso de “Destino NBA” o en los contenidos en los que se exija un trabajo en pequeño grupo, es el caso de “A ritmo de Step” o “Mayumaná”. De forma indirecta se trabajará en las UD's reflejadas al inicio.

- **Educación moral y cívica (UDs 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10)**

Es el eje referencial en torno al cual se articulan el resto de los temas transversales ya que sus dos dimensiones engloban el conjunto de los rasgos básicos del modelo de persona que participa activamente para solucionar los problemas sociales.

En Educación Física la gran mayoría de contenidos a trabajar, aportan su granito de arena en lo referente a la asimilación y desarrollo por parte del alumno de este principio actitudinal. Por lo tanto, este elemento estará presente a lo largo de toda la programación en las unidades didácticas indicadas al inicio, refiriéndose al cumplimiento de las normas y al comportamiento y actitud durante las sesiones, tanto con el profesor como con los compañeros, ya sea en trabajo individual o en grupos.

- **Educación para la igualdad de oportunidades (UDs 4, 5, 6, 7,**

Concretamente en esta temática transversal, la actuación del docente es de vital importancia para no transmitir valores discriminativos. En el área de Educación Física, podemos potenciar estos valores positivos a través de organizaciones de grupos y equipos mixtos, utilización de materiales que históricamente han sido etiquetados como de “niños” o de “niñas”, es decir, eliminar actitudes estereotipadas.

Este elemento está íntimamente relacionado con el anterior. Educaremos en la igualdad de oportunidades y en el derecho de las personas, no sólo referidos al aspecto sexual sino en función de las características individuales de cada uno, por lo que estará presente durante diversas unidades didácticas de esta programación.

## **7.9 INTERDISCIPLINARIEDAD**

El trabajo interdisciplinar presenta temas no sólo desde el punto de vista de una materia concreta, sino complementándose con otras, fomentando en el alumnado un aprendizaje significativo. De esta manera, después de analizar las posibilidades para combinar elementos curriculares relacionados entre la asignatura de Educación Física y otras materias, se ha diseñado una propuesta didáctica para 3º ESO que presentamos a continuación.



Tabla 18: Tabla interdisciplinariedad (elaboración propia)

UD	Materia/Contenidos	Actividades EF
2	<b>Biología y Geología:</b> Salud y la enfermedad. (B3.5.) Higiene y prevención. (B3.7.)	La materia de EF complementará estos contenidos trabajando en los factores y riesgos que posibiliten la aparición de posibles enfermedades y lesiones y, al mismo tiempo, adquirir un conocimiento práctico sobre ello. Se apoyarán estos conceptos y contenidos con los apuntes proporcionados por el profesor de EF.
3	<b>Biología y Geología:</b> Aparato locomotor. (B3.23.) Anatomía y fisiología. (B3.15.)	La materia de EF complementará estos contenidos trabajando las repercusiones del ejercicio en el aparato locomotor, así como familiarizarse con contenidos de anatomía básica. Todo ello se realizará a través de la práctica, en la fase de vuelta a la calma, cuando se realiza un análisis de la sesión con el alumnado. Se apoyarán estos conceptos y contenidos con los apuntes proporcionados por el profesor de EF.
	<b>Matemáticas orientadas a enseñanzas académicas:</b> Práctica de procesos de matematización y modelación. (B1.5.) Confianza en las propias capacidades. (B1.6.)	El alumnado deberá calcular la intensidad de trabajo a través de la relación del tiempo y la frecuencia cardíaca para poder establecer su propio ritmo de trabajo.
4	<b>Música:</b> Experimentación y práctica de las técnicas del movimiento. (B1.4.) Aceptación y cumplimiento de las normas que rigen la interpretación. (B1.6.) Aceptación y predisposición para mejorar las capacidades técnicas e interpretativas propias. (B1.7.) Fomento de la sensibilidad estética. (B1.9.)	La materia de EF complementará estos contenidos trabajando las estructuras rítmicas de las coreografías realizadas durante las sesiones y como estas se reflejan en el lenguaje corporal.



5	<p><b>Lengua castellana y Literatura:</b>          Conocimiento, uso y aplicación de las estrategias necesarias para hablar en público: planificación del discurso. (B1.5.)          Conocimiento y uso de las técnicas y estrategias para la producción de textos escritos. (B2.5.)          Producción de textos escritos y audiovisuales relacionados con el ámbito personal, educativo o escolar, y social. (B2.6.)          Producción de textos escritos y audiovisuales narrativos, descriptivos, instructivos, expositivos y argumentativos y escritura de textos dialogados. (B2.7.)</p>	<p>Estos contenidos se trabajarán a través del proceso de autoobservación y análisis de la propia ejecución, reflexionando sobre las habilidades adquiridas en función del modelo técnico. Además, el alumnado deberá desarrollar la competencia lingüística en el momento que tenga que responder a las preguntas realizadas en las sesiones, describiendo los fundamentos técnico-tácticos requeridos.</p>
6	<p><b>Tecnología:</b>          Medidas de seguridad en el uso de sistemas de intercambio de información. (B5.3.)          Diseño, elaboración y comunicación de proyectos técnicos. (B5.4.)</p>	<p>Cada grupo deberá diseñar y elaborar un videoclip de la coreografía creada y publicarlo en el soporte y espacio web correspondiente.</p>
7	<p><b>Educación plástica, visual y audiovisual:</b>          Proceso creativo. (B1.1.)          El proceso creativo desde la idea inicial (B1.2.)          La imagen como representación de la realidad. (B1.3.)          La fotografía como medio de comunicación. (B2.9.)          Publicidad.: principales recursos. (B2.12.)          Lenguaje multimedia. (B2.14.)</p>	<p>El alumnado deberá realizar los escudos de los equipos, pancartas de publicidad, así como fotografías de los partidos y eventos, publicándolo en papel y a través de las redes y foro del instituto.</p>
	<p><b>Matemáticas orientadas a enseñanzas académicas:</b>          Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje. (B1.7.)          Análisis y descripción cualitativa de gráficas. (B4.1.)          Utilización de calculadoras gráficas y programas de ordenador para la construcción e interpretación de gráficas. B4.4.)</p>	<p>El alumnado deberá realizar cálculos estadísticos de los partidos, realizando gráficas y predicciones sobre los datos obtenidos.</p>
8	<p><b>Geografía e Historia:</b>          Localización. (B1.1.)          Desarrollo sostenible. (B2.5.)</p>	<p>Se trabajará teóricamente el cómo debe ser nuestro comportamiento con el medio natural, para ponerlo en práctica en las actividades de EF, así como los</p>



		contenidos teóricos para clasificar y distinguir los tipos de mapas, de forma que el alumnado pueda interpretarlos.
9	<p><b>Lengua Gallega y Literatura:</b>            Valoración de las producciones. (B1.6.)            Construcción de discursos. (B1.9.)            Conocimiento y aplicación, con ayuda de las TIC. (B1.10.)            Uso casi autónomo de los recursos que ofrecen las bibliotecas y las TIC. (B2.6.)            Actitud reflexiva y crítica ante la lectura. (B2.7.)            Producción, en soporte impreso o digital. (B2.10.)            Planificación, producción y revisión del. (B2.12.)            Utilización de las TIC para organizar los contenidos. (B2.13.)            Uso de las TIC como un medio de comunicación e interrelación social. (B2.14)</p>	El alumnado deberá realizar distintos trabajos escritos en la lengua gallega, apoyándose en los recursos tecnológicos, construyendo textos y presentaciones sobre el deportista y la discapacidad elegida
10	<p><b>Biología y Geología:</b>            Salud y la enfermedad. (B3.5.)            Higiene y prevención. (B3.7.)            Alimentación y nutrición. (B3.12.)            Dieta y salud. (B3.13.)            Factores de riesgo y prevención de las lesiones. (B3.24.)</p>	La materia de EF complementará estos contenidos trabajando las repercusiones del ejercicio en la salud, así como la adquisición de hábitos alimenticios y de vida saludables

## 7.10 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

En este apartado se incorporan aquellas actividades que el profesor propone e incorpora en la programación para contribuir al desarrollo de capacidades y crear situaciones de aprendizaje alternativas o distintas a las habituales dentro de las sesiones de Educación Física. Se utilizarán como un medio de complementar y completar los contenidos que se ofrecen durante todo el curso, educando en la responsabilidad y la asimilación de roles, así como nos da la posibilidad de profundizar en los diferentes contenidos.

La planificación y organización de las mismas corresponderá al Departamento de Educación Física pero, en ciertas ocasiones, se le dará al alumnado la posibilidad de gestionar algún tipo de evento, siempre bajo la supervisión de un profesor de la materia.

Las actividades que se ofertan, en función de la programación y las unidades didácticas son:

### 1. Recreos deportivos



Afecta a todas las unidades didácticas, con el objetivo de que el alumnado pueda acceder a la práctica deportiva dentro del horario de recreo para poder practicar, de forma autónoma, el deporte o contenido que se esté tratando en ese momento. Se fomentará la creación y gestión de diferentes competiciones, otorgándole al alumnado un papel protagonista en la organización de las mismas. Deberán comprometerse a planificar, preparar y llevar a cabo los eventos, así como los recursos materiales y humanos pertinentes.

- Objetivo: Fomentar y promover el ocio deportivo, así como las relaciones sociales entre el alumnado del centro.

- Lugar: Instalaciones del centro.

- Destinatarios: Todo el alumnado del centro.

- Fecha: Desde inicio hasta final de curso.

- Duración: Recreos durante el curso.

## 2. **Campeonato de campo a través. Mondego (Sada)**

Actividad que está encuadrada dentro del programa Xogade, la cual, sirviendo como complemento de la UD “El Corazón”, se animará a nuestro alumnado a participar. La cuantía económica correrá por parte del alumnado, siendo esta mínima, y el desplazamiento será organizado por el centro con la tutorización de los escolares por profesores del mismo.

Esta actividad se llevará a cabo a finales del mes de noviembre.

- Objetivo: Ampliar la actividad física fuera del horario escolar.

- Lugar: Mondego (Sada).

- Destinatarios: Todo el alumnado del centro que quiera participar.

- Fecha: Finales de Noviembre.

- Duración: Jornada de mañana.

El transporte del alumnado hacia el lugar de celebración de la carrera está reflejado en el presupuesto anual del centro.

## 3. **Carrera de la Luz**

Actividad que organiza el propio centro con fines benéficos en la que participan personas de todas las edades. Al igual que en la actividad anterior, se animará al alumnado a formar parte en la competición, como participante o como voluntario.

Esta competición se realizará en torno a la segunda semana de Marzo, reforzando lo aprendido en la UD “El Corazón”, impartida en el primer trimestre.

- Objetivo: Participar y colaborar en la organización de una competición con fines benéficos.



- Lugar: Polígono de Iñas (Oleiros).
- Destinatarios: Toda la población.
- Fecha: Segunda semana de Marzo.

Este evento se realiza con fines benéficos. El coste de su celebración está subvencionado por el Concello de Oleiros y los diferentes patrocinadores.

## VIII. EVALUACIÓN

A continuación se presentan los instrumentos utilizados y los mínimos exigibles que debe alcanzar el alumnado para su evaluación.

### 8.1 Evaluación alumnado

Teniendo en cuenta una de las principales orientaciones metodológicas de esta materia, que tiene un carácter práctico y vivencial, la evaluación sobre los contenidos desarrollados en las unidades didácticas llevará asociada diferentes criterios.

Tabla 19: Criterios e instrumentos de evaluación (elaboración propia)

<b>Criterio de evaluación adaptado</b>	<b>Estándar de aprendizaje (Decreto 86/2015)</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Mínimo exigible</b>
Desarrollar actividades propias para el calentamiento y la vuelta a la calma, en la sesión de Educación Física, acorde a sus características. (B1.1.)	EFB1.1.1.	Rúbrica calentamiento	50% (16 puntos de 32 posibles en la rúbrica de calentamiento)
	EFB1.1.2. EFB1.1.3.	Examen test	50% de respuestas acertadas
Conocer y actuar ante posibles riesgos, durante la participación en actividades físico-deportivas, analizando y adoptando medidas preventivas y de seguridad.(B1.4.)	EFB1.4.1.	Observación sistemática	Participa al menos en el 80% de las sesiones
	EFB1.4.2.	Observación sistemática + Test	Realiza todos los protocolos al menos 1 vez  50% examen test
	EFB1.4.3.	Portafolio	Recoge al menos el 80% de las sesiones para ser calificado
Desarrollar la resistencia de acuerdo a las características individuales, mostrando actitud de superación y autoexigencia. (B3.2.)	EFB3.1.4. EFB3.2.1.	Baremo tests resistencia	50% (12,5 minutos)
	EFB3.2.2	Test inicial	Mejora con respecto al test inicial Alumnos de altas capacidades: Mantiene o mejora con respecto



			al test inicial
	EFB3.1.5.	Rúbrica memoria	Recoge al menos el 80% de las sesiones para ser calificada
Crear e interpretar coreografías e improvisaciones con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de percusión corporal. (B2.1.)	EFB2.1.1. EFB2.1.2. EFB2.1.3.	Planilla proyecto escénico Mayumaná	50% puntuación
	EFB2.1.4.	Planilla observación improvisación	50% puntuación
Resolver acciones motoras individuales utilizando los fundamentos técnico-tácticos del bádminton. (B4.1.)	EFB4.2.1. EFB4.1.4.	Planilla evaluación técnico-táctica	
	EFB4.1.2.	Rúbrica autoobservación	50% (10 puntos de 20 posibles dentro de la rúbrica de autoobservación)
	EFB4.1.3.	Examen teórico	50%
Producir acciones motoras de carácter artístico-expresivo, a través de la creación de una coreografía de 4 bloques, colaborando en la participación y respetando las características del grupo. (B1.2., B2.1.)	EFB1.2.2. EFB1.2.3. EFB2.1.2. EFB2.1.3.	Rúbrica coreografía + Videoclip	4 puntos en cada parte de la rúbrica de 8 posibles + 5 puntos sobre 10 en la calificación del videoclip
	EFB1.2.1	Observación sistemática	10% control de contenidos actitudinales
Resolver situaciones de juego real, aplicando el reglamento y los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto. (B4.2.)	EFB4.1.1. EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4.	Planilla observación baloncesto	3,5 puntos de 7 posibles dentro de la planilla de observación
Realizar de manera autónoma actividades de orientación, atendiendo a las normas y respeto al medio ambiente, utilizando para ello los materiales específicos de forma adecuada. (B1.3., B4.1.)	EFB1.3.2. EFB4.1.5.	Examen test + Cuaderno alumno	50% de respuestas acertadas + entrega de cuaderno
	EFB1.3.1	Rúbrica plano	Aprobado
Practicar disciplinas deportivas adaptadas a diferentes discapacidades y elaborar un documento,	EFB1.1.3.	Observación sistemática + Control de asistencia práctica	50% de clases prácticas realizadas



sobre una discapacidad de libre elección, apoyándose en las tecnologías de la información. (B1.1., B1.5.)	EFB1.5.1.	Rúbrica powerpoint	6 puntos de 12 posibles en la rúbrica de powerpoint
	EFB1.5.2.	Rúbrica trabajo teórico	25 puntos de 50 posibles en la rúbrica de trabajo teórico
Reconocer y desarrollar hábitos de vida saludable, analizando las repercusiones y los riesgos de una práctica deportiva no estructurada y dentro de los límites de la salud. (B3.1., B3.2.) EFB1.3.3.	EFB1.3.3.	Rúbrica trabajo teórico	20 – 25 puntos de 50 posibles en la rúbrica de trabajo teórico
	EFB3.1.1.	Rúbrica presentación	6 puntos de 12 posibles en la rúbrica de powerpoint
	EFB3.1.2. EFB3.1.3. EFB3.1.6. EFB3.2.3.. EFB3.2.4.	Examen teórico	4 puntos sobre 10

La evaluación del alumnado será, en mayor medida, criterial, en la cual se compararán los datos obtenidos por el alumnado con un criterio propuesto previamente por el docente, y tendrá un carácter integral en donde se valoren aspectos motrices, cognitivos y conductuales. Además, será procesual y compleja, se evaluará más el proceso que el resultado, tomando múltiples datos para ello.

El proceso de evaluación se desarrollará teniendo en cuenta los elementos del currículum (qué, cómo y cuándo evaluar):

- ¿Qué evaluar?

- Contenidos procedimentales.
- Participación activa.
- Implicación e interés en las actividades.
- Conocimientos teóricos.
- Trabajos individuales o colectivos.
- Pruebas de valoración de capacidad.

- ¿Cómo evaluar?

- La evaluación se realizará de forma objetiva y utilizando instrumentos de observación como listas, diario del profesor, registros, etc... Además, en función del contenido, también se utilizará la evaluación subjetiva, aunque mínimamente.

- ¿Cuándo evaluar?



- Se utilizará una evaluación continua que nos permita valorar y verificar de forma sistemática el progreso y aprendizaje del alumnado. De esta forma, realizaremos:

1) Evaluación inicial: establecerá un diagnóstico inicial y aportará información sobre las características y destreza del alumnado referente al contenido a desarrollar. Los instrumentos a utilizar serán los test iniciales, observación o preguntas relacionadas con el contenido tratar.

2) Evaluación formativa: aportará información sobre el proceso y la evolución en el aprendizaje del alumnado. Los instrumentos a utilizar serán test o exámenes teóricos, pruebas de valoración física, portafolios, memorias, trabajos, planillas de autoobservación, etc...

3) Evaluación sumativa: aportará información sobre la consecución o no de los objetivos, realizando la suma de todos los datos obtenidos con anterioridad.

## 8.2 Instrumentos de evaluación

El proceso de evaluación requiere de un seguimiento, tanto a nivel actitudinal del alumnado en las sesiones de Educación Física como su nivel de trabajo y las diferentes pruebas establecidas a lo largo de las unidades didácticas. Para que este proceso se realice de una forma eficaz será necesaria una observación inicial que le proporcione al docente información del nivel del alumnado con respecto al contenido a desarrollar. Esta evaluación inicial se conseguirá a través de preguntas orales al inicio de cada unidad didáctica o la simple observación del nivel de habilidad del alumnado.

Los instrumentos de evaluación que se proponen están desarrollados en función de los contenidos. Algunos ejemplos pueden ser:

- a) Contenidos procedimentales: Test de resistencia, realización de coreografías, rúbricas, examen práctico de habilidades.
- b) Contenidos conceptuales: Memoria de sesiones, examen test, autoobservación, cuaderno alumno
- c) Contenidos actitudinales: Asistencia, observación sistemática, cumplimiento de las normas de clase, respeto a profesor y compañeros, colaboración en actividades (individuales o de grupo), ropa adecuada

## 8.3 Criterios de calificación

Los criterios de calificación se establecen a través de las especificaciones de los parámetros a utilizar en el proceso de evaluación, para que, de esta forma, el alumnado pueda conocerlos de antemano.

La calificación del alumnado será a través de los indicadores citados en cada unidad didáctica, desarrollados en función de los estándares de aprendizaje evaluables. La calificación de la materia se realizará de forma numérica, teniendo en cuenta los criterios de calificación. Aquí se presenta una aproximación, a modo de porcentaje, de lo que puede ser la distribución de dichos criterios:

- Participación y contenidos actitudinales (20% de la nota final de cada UD).

La materia de Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo tanto, la participación diaria y la implicación y participación en la misma tendrá un peso importante dentro de la calificación.



Al principio de la unidad didáctica el alumno tendrá una nota de 1 punto en este apartado. Cada conducta positiva que implique colaboración, atención o esfuerzo sumará 0,2 puntos a la nota, valorándose los siguientes aspectos:

- a) Interés y disposición para la realización de las tareas.
- b) Creación de un buen clima de trabajo y cooperación con compañeros.
- c) Uso cuidadoso del material.
- d) Respeto hacia el profesor.

Cada conducta negativa que implique pasividad, falta de interés o de esfuerzo, restará 0,1 puntos a la nota, valorándose los siguientes aspectos:

- a) Acudir a clase sin ropa o calzado deportivo.
- b) No se cambiarse de ropa al finalizar clase.
- c) Cada vez que se salte una norma de las impuestas en la planilla del tablón de clase.

La nota de este apartado no será inferior a 0 puntos.

Si el alumno no participa en más de dos clases por motivos injustificados, no trae ropa, calzado adecuado, alega enfermedad o lesión sin acreditar justificante, tendrá un 0 en este apartado.

- Contenidos conceptuales (20% / 40% de la nota final de cada UD):

Este apartado tendrá, generalmente, un valor mínimo del 20% y un valor máximo del 40%, en función del contenido. Se evaluará mediante exámenes tes, memoria de sesiones, cuaderno del alumno/a o planilla de autoobservación, tal y como se indica anteriormente.

- Contenidos procedimentales (40% o mayor de la nota final de cada UD):

Se trata de la parte fundamental y más importante dentro de nuestra asignatura, por lo tanto, su calificación no será menor del 40 % de la nota final. Se evaluará a través de test de capacidad, rúbricas de los distintos contenidos, exámenes prácticos de diferentes habilidades, etc...

La nota final será tomando la media de las calificaciones obtenidas en los diferente apartados.

La asistencia no será calificada, ya que es obligatoria, aunque, en el caso de tener más de 2 faltas de asistencia sin justificar, en una misma evaluación, supondrá la pérdida del derecho a la evaluación continua.



## IX. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

En este apartado se refleja la evaluación del proceso de la acción didáctica (evaluación docente) y del proceso de enseñanza-aprendizaje, por parte del alumnado y por parte del profesorado.

### 9.1 Evaluación docente

Es importante realizar una evaluación de la acción didáctica, realizando una autocrítica, de cara al perfeccionamiento de la intervención docente. Este mecanismo de evaluación se entiende como una parte más dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje que contribuye a una mejor calidad en la educación del alumnado.

La información obtenida nos puede revelar determinadas conclusiones sobre el trabajo diario del profesor, de esta forma, se establecerán unas claves relacionadas con la validez y la posible mejora de la programación didáctica. Para ello, se utilizarán dos medios:

- **Evaluación del proceso de la acción docente por parte del alumnado**

Este proceso se realizará al final del curso a través de un cuestionario anónimo, que cubrirá el alumnado, referido al trabajo del profesor hasta el día indicado.

- **Autoevaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje por parte del profesorado**

Se realizará, de forma sistemática, una reflexión acerca del trabajo diario del aula, la práctica docente y el cumplimiento de la programación, utilizando como medio para ello un diario del profesor que se analizará, al final de cada trimestre, por el Departamento de Educación Física, poniendo en común los aspectos más destacables de cara a la mejora de la acción didáctica. Además, al finalizar cada unidad didáctica, el profesor deberá cubrir una planilla en la que se analice el proceso de enseñanza y la práctica docente.

Tabla 20: Evaluación práctica docente (elaboración propia)

Se ofrece al alumnado explicaciones individualizadas si las precisa	1	2	3	4
Utilizo materiales variados que favorecen el proceso de enseñanza-aprendizaje	1	2	3	4
Las actividades seleccionadas y la metodología atienden a la diversidad del alumnado	1	2	3	4
Se informa al alumnado sobre sus progresos y dificultades	1	2	3	4
Se ofrece al alumnado de forma rápida los resultados de las pruebas de evaluación	1	2	3	4
Se presta atención a los desarrollos de los elementos transversales	1	2	3	4
Se le da al alumnado la posibilidad de visualizar y comentar sus aciertos o fallos	1	2	3	4



## 9.2 Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje

### • Evaluación del proceso de la acción docente por parte del alumnado

Este proceso se realizará al final de cada unidad didáctica a través de un cuestionario anónimo, que cubrirá el alumnado, referido a la programación de las unidades didácticas hasta el día indicado. Las variables a las que tendrán que responder serán:

- a) ¿Qué te han parecido las unidades didácticas realizadas durante el curso?.  
¿Cambiarías algo?.
- b) ¿Qué te ha parecido la forma de impartir dichas unidades didácticas?.  
¿Cómo te gustaría que fuese?.
- c) ¿Qué crees que hace falta para que te sientas más motivado en las clases?.
- d) Comentarios y sugerencias.

### • Evaluación del proceso de enseñanza por parte del profesor

La evaluación de la intervención educativa será continua, tomando datos a lo largo de todo el proceso para realizar los cambios pertinentes en el momento adecuado.

Dadas las características del proceso de enseñanza-aprendizaje se marcarán momentos indicados para la recogida de información, realizando una evaluación al inicio del curso, tanto del grupo de alumnos/as como de los recursos materiales e instalaciones del centro, y una evaluación al final de cada unidad didáctica para conocer los aspectos a mejorar y para que dicha evaluación quede registrada para un análisis final al término del curso.

Los instrumentos para ello serán:

- Diario del profesor, en dónde registre información relevante con el fin de analizar, de forma crítica, su propia intervención educativa y su posterior toma de decisiones.
- Cuestionario, en el que se evaluará todo aquello que corresponde al ámbito de proceso de enseñanza aprendizaje. Un ejemplo puede ser el siguiente.

Tabla 21: Evaluación proceso de enseñanza (elaboración propia)

Se realiza una evaluación inicial del alumnado, recursos e instalaciones del centro	1	2	3	4
La selección y secuencia de contenidos es adecuada para el grupo-clase	1	2	3	4
Se aplica feedback, tanto en la participación como en la evaluación	1	2	3	4
Se informa al alumnado sobre aspectos que deben conocer (actividades, exámenes, criterios de calificación, etc...)	1	2	3	4
Las actividades propuesta consiguen implicar al alumnado	1	2	3	4
El nivel de dificultad de las actividades es adecuado a las características del alumnado	1	2	3	4
Se consigue motivar para lograr una implicación tanto física como	1	2	3	4



intelectual				
Los contenidos seleccionados favorecen la participación activa de todo el alumnado	1	2	3	4
Se utilizan diferentes instrumentos de evaluación	1	2	3	4
Se adoptan medidas adecuadas para atender a los alumnos con necesidades educativas especiales	1	2	3	4
El alumnado ha alcanzado los aprendizajes básicos del contenido	1	2	3	4
Se aplican estilos de enseñanza diferentes, en función de los objetivos, competencias o características del alumnado	1	2	3	4
Existe un buen control de la clase y se respira buen ambiente	1	2	3	4
Utilizo materiales variados que favorecen el proceso de enseñanza-aprendizaje	1	2	3	4
Existe coordinación docente con el resto de los departamentos	1	2	3	4
Intercambio información con el resto de profesores del Departamento	1	2	3	4
Intercambio información del progreso del alumnado con los tutores del grupo	1	2	3	4
Mantengo contacto con los padres, en relación a los aspectos implicados en la educación del alumno/a	1	2	3	4
Preparo, de forma reflexiva y con antelación mi intervención	1	2	3	4
Las sesiones comienzan de forma puntual	1	2	3	4
Favorezco el diálogo y el planteamiento de alternativas durante las sesiones	1	2	3	4
Observaciones y propuestas de mejora:				

## SEGUNDA PARTE: REFLEXIÓN SOBRE LAS COMPETENCIAS ADQUIRIDAS Y LAS MEJORAS IDENTIFICADAS

### X. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS

A continuación, realizaré un breve análisis de las competencias empleadas y adquiridas durante la elaboración del TFG.

#### 10.1 Competencias necesarias para la realización del TFG, grado de adquisición.

Para el desarrollo de este trabajo, se han tenido en cuenta los aprendizajes recibidos durante la etapa formativa, así como las experiencias vividas a lo largo de todas y cada una de las materias. Todo este proceso me ha llevado a la adquisición de unas competencias que he utilizado para este TFG, que aquí paso a detallar.

<b>A1</b>	<b>Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.</b>
Esta competencia ha tenido una gran presencia a lo largo de la elaboración del TFG, ya que está muy vinculada con la construcción de las unidades didácticas, debido a la necesidad de atender y establecer estrategias para un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz.	



A lo largo del Grado se ha trabajado en diversas materias del ámbito pedagógico y educativo, por lo que, el aprendizaje adquirido me ha servido para poder llevar a cabo este trabajo.

**A2** Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres.

La aplicación de esta competencia, en el desarrollo del trabajo, ha estado presente a la hora de atender a las diferencias de género y las diferencias individuales del alumnado. En el curso al que va dirigida esta programación no se hace referencia, de manera directa, a los procesos históricos de las actividades deportivas, pero, a nivel personal, si me ha servido para contextualizar y formarme una visión general del proceso evolutivo del deporte y la sociedad.

**A3** Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.

Esta competencia está muy ligada a la anterior, debido a que partiendo de una idea de la evolución del deporte, en el TFG he tratado de realizar una programación que tenga en cuenta el momento actual, transmitiendo los valores necesarios para acabar con la violencia y las discriminaciones de género, aportando al alumnado valores y actitudes para su integración en la sociedad.

**A4** Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.

Esta competencia ha estado presente en toda la etapa formativa y en muchas de las materias del Grado. Su adquisición ha sido muy importante para la elaboración del TFG, dado que se trata de una programación didáctica y es necesario e imprescindible conocer y comprender las bases que esta materia aporta a la formación del alumnado en particular y de las personas en general.

**A5** Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.

Esta competencia, transformada en valores, está muy presente en la elaboración de esta propuesta y, sobre todo, en las unidades didácticas, ya que, a través de los contenidos, se pretende que el alumnado alcance dichos valores, utilizando como medio la materia de Educación Física.

**A6** Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.

Esta competencia tiene una gran importancia en el desarrollo de este trabajo, ya que, uno de los objetivos que debemos alcanzar en el diseño de la programación didáctica



es la atención a la diversas y cómo establecer estrategias metodológicas para darle respuesta, persiguiendo el principio de individualización.

**A7 Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.**

La promoción de los hábitos de vida saludable es el eje central de esta programación y de la materia de Educación Física, por lo tanto, dentro de esta propuesta, esta competencia va a estar presente a lo largo de todos los contenidos trabajados en las unidades didácticas.

**A8 Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).**

Competencia fundamental para saber evaluar y construir los propios instrumentos de evaluación de los contenidos que se trabajan en las unidades didácticas, atendiendo a las características personales del alumnado y, de esta forma, realizar un proceso de evaluación acorde a cada situación para la obtención de datos e información de los objetivos alcanzados.

**A9 Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro.**

Competencia referida al conocimiento de la legislación y a la etapa educativa a la que se hace referencia en esta programación. Sin duda, es esencial para el desarrollo de esta propuesta, ya que todo se construye partiendo de lo que nos marca la Ley en función del ciclo o curso en el que nos encontramos.

**A10 Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas.**

Competencia que hace referencia a la anterior. Como ya se ha comentado, es imprescindible conocer la Ley para el desarrollo de la programación didáctica, debido a que es, dicha Ley, la que nos marca los contenidos a trabajar y los diferentes puntos que atender.

**A11 Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.**

Competencia fundamental en el desarrollo de la acción docente. Propiamente dicha, esta competencia no se desarrolla en el TFG, ya que se trata de un documento teórico y no se lleva a la práctica, pero su elaboración se ha basado en las experiencias vividas, sobre todo, en el Practicum durante el período de intervención. Teniendo en cuenta esto, durante el desarrollo de la propuesta se han realizado variaciones y adaptaciones en función de la experiencia adquirida.



<b>A12</b>	<b>Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.</b>
<p>En la realización del TFG se ha desarrollado esta competencia en todos sus aspectos, a la hora de construir y elaborar los instrumentos de recogida de datos de los aprendizajes del alumnado, del proceso de enseñanza y de la función del docente. El Practicum ha sido muy importante en la adquisición de esta competencia.</p>	

<b>A13</b>	<b>Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental.</b>
<p>Competencia clave en la elaboración de este TFG a lo largo del desarrollo de la programación didáctica, estableciendo las funciones y tareas docentes necesarias para un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz. Se trata de una competencia con un nivel de adquisición muy alto durante el Practicum.</p>	

<b>A14</b>	<b>Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.</b>
<p>Esta competencia no tiene gran presencia en el ámbito educativo pero adquiere importancia en la correcta planificación de las actividades propuestas durante las unidades didácticas y en la propia intervención docente. Se trata de un aspecto más práctico pero que requiere de una correcta planificación. Por ello, se considera importante dentro de esta propuesta.</p>	

<b>A15</b>	<b>Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.</b>
<p>Competencia clave para el desarrollo de la programación didáctica a la hora de plasmar diferentes técnicas o estilos de enseñanza para satisfacer las necesidades del alumnado, implicarlo y motivarlo y, si así se requiere, atender a las posibles conductas que puedan surgir en el desarrollo de las sesiones. Está presente en esta propuesta debido a la necesidad de establecer conocimientos teóricos para atender a estos aspectos mencionados.</p>	

<b>A16</b>	<b>Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.</b>
<p>Competencia base, a través de la cual gira esta programación didáctica. Todo este trabajo parte del diseño de actividades relacionadas con los contenidos que marca la para el correcto desarrollo de la motricidad humana. Por lo tanto, hablamos de una</p>	



competencia clave que se adquiere a lo largo de toda mi etapa educativa.

**A17** Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.

Competencia que se ha tenido en cuenta para el desarrollo de la unidad didáctica “No te pierdas” en la que se trabaja la relación con el medio y el entorno más próximo, estableciendo los conocimientos necesarios para ello.

**A23** Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.

Esta competencia está presente a lo largo de todas las unidades didácticas, pero, de manera directa, en las que hacen referencia a las capacidades físicas, debido a la necesidad de establecer instrumentos de evaluación adecuados, tanto a la tarea como a las características del alumnado.

**A24** Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.

Competencia clave en la elaboración de este TFG, haciendo referencia a la atención a la diversidad. Su adquisición ha sido muy importante para el planteamiento de alternativas y metodologías adecuadas a la realidad de una clase de Educación Física, debido a las diferencias dentro del propio alumnado.

**A25** Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.

Dentro de mi propuesta, el desarrollo de esta competencia cobra importancia en los contenidos referidos a las habilidades deportivas, teniendo en cuenta las diferencias y preferencias del alumnado, en función del género, tratando de atender a las necesidades, promoviendo la implicación y motivación, sin dejar de lado el objetivo principal del trabajo de las habilidades motrices.

**A26** Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.

Competencia relacionada con la anterior, la cual es importante en los contenidos de juegos y deportes. Cada especialidad deportiva tiene sus peculiaridades y es necesario conocerlas para ofrecer una adecuada intervención docente, trasladando así, los conocimientos adecuados para su desarrollo.

**A29** Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.



Competencia necesaria para trasladar la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable, pudiendo, para ello, aportar toda la información necesaria para trasladar un aprendizaje eficaz al alumnado. En mi programación, se trabaja de forma directa durante la unidad didáctica de “Estilo de vida saludables”, en la que, basándome en los conocimientos adquiridos, se plantean actividades para el análisis crítico de los estilos de vida actuales.

**A30** Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.

Competencia fundamental, tanto para esta programación como para la vida en general. Conocimiento necesario para poder responder ante posibles accidentes y situaciones de riesgo. Dentro de esta programación se hace referencia a ello en la unidad didáctica “PAUX” en la que se plantean actividades para la adquisición de dichos conocimientos. Por todo ello, hablamos de una competencia con un gran valor dentro de esta propuesta.

**A33** Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.

Competencia que cobra gran importancia en todo el desarrollo de esta propuesta, tanto a nivel teórico como a la hora de plasmarla en las unidades didácticas. Es necesario realizar una adecuada utilización del material y las instalaciones para un correcto desarrollo de las actividades que se proponen. Por lo tanto, hablamos de un conocimiento esencial para un eficaz proceso de enseñanza-aprendizaje.

**A36** Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.

Competencia necesaria e imprescindible para el desarrollo de este trabajo, debido a la necesidad de utilizar los recursos tecnológicos para la elaboración y búsqueda de información de esta programación.

Todas las competencias que aquí se reflejan han sido adquiridas a lo largo del proceso formativo dentro del Grado a través de las diferentes asignaturas que lo componen. Muchas de ellas hacen referencia o se trabajan de manera directa en diferentes materias, pero, es el conjunto de todas ellas el que me otorga el conocimiento necesario para la realización de esta programación didáctica. No se hace referencia de manera explícita a una sola materia, en lo que se refiere a la justificación en la adquisición de las competencias, ya que, como he mencionado anteriormente, me nutro de todas ellas para la elaboración de este trabajo.

Dentro de las competencias transversales y nucleares, la elaboración de este trabajo me ha permitido utilizar las siguientes competencias que he adquirido durante el Grado:

B2 Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.



B7 Gestionar la información.

B9 Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

B10 Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

B13 Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.

B14 Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.

B16 Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.

B17 Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.

B20 Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.

C1 Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.

C2 Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.

C3 Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.

## **10.2 Déficits y áreas de mejora para el desarrollo de la programación**

A modo de valoración personal, para el desarrollo de una programación didáctica, a parte de los conocimientos teóricos que nos ofrecen a lo largo de nuestra etapa formativa, se debería potenciar más la experiencia práctica, ya que es ahí donde se adquiere una formación integral, complementando el aprendizaje teórico y práctico ofrecido durante el Grado.

Conocer la realidad educativa, en este caso, te permite establecer una metodología de trabajo adecuada a la realidad profesional en la que se tendrá que operar, contrastando y aplicando los conocimientos adquiridos.

El proceso práctico te permite tener una visión crítica de lo que ocurre en las sesiones de Educación Física, analizando y descubriendo la realidad de la intervención docente y las posibles mejoras que se pudiesen introducir.

Por todo ello, una mayor experiencia práctica, a lo largo de todo el proceso formativo, me permitiría una mejor y más eficaz realización de esta propuesta, pudiendo



establecer una conexión entre lo vivido desde dentro la realidad de un aula de Educación Física y los aprendizajes teóricos a través de las diferentes asignaturas.

En lo que a la asignatura se refiere, debería atenderse desde principio de curso, ya que toda la información se concentra en el segundo cuatrimestre, y, en ciertos casos, no te da tiempo a procesarla y plasmarla en el trabajo final.

## XI. BIBLIOGRAFÍA TFG

---

Antúnez, S., Del Carmen, L., Imbernón, F., Parcerisa, A., y Zabala, A. (1999). *Del Proyecto Educativo a la Programación del Aula. El qué, el cuándo y el cómo de los instrumentos de la planificación didáctica*. Barcelona: GRAÓ.

Calderón, A. y Martínez de Ojeda, D. (2014). La formación permanente del profesorado de educación física. propuesta de enseñanza del modelo de educación deportiva. *Revista de Educacion*, 363. 128–153.

Castejon, J., y Fuentes-Guerra, J. (2017). Conocimiento del contenido y conocimiento pedagógico del contenido de educación física en educación secundaria, 32, 146–151. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=123844217&lang=es&site=ehost-live>

Coll, C. (1991). *Psicología y currículum*. Barcelona: Paidós.

Contreras, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. INDE. Barcelona.

Decreto 86/2015, de 25 de junio, *por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia*. Diario Oficial de Galicia, núm. 120, de 29 de junio de 2015, pp. 25434

Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, *por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación*.

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

De Lucas, J. M. (2001). *Manual de didáctica de la Educación Física*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá

Del Valle, S y García, M. J. (2007). *Como programar en educación física paso a paso*. Barcelona: INDE



Díaz Lucea, J. (1994): *El currículum de la ed. física en la reforma educativa*. Barcelona: Inde.

Forteza, M. A. (2009). Metodologías didácticas para la enseñanza/aprendizaje de competencias. *Trabajo presentado en Curso CEFIRE: "Competencias en el ámbito de las ciencias experimentales. Programar y trabajar por competencias"*. Castellón. Recuperado de [http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/73850/mod\\_folder/content/0/Miguel\\_A.\\_Forteza/Metodologias\\_didacticas\\_E-A\\_competencias\\_FORTEA\\_.pdf](http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/73850/mod_folder/content/0/Miguel_A._Forteza/Metodologias_didacticas_E-A_competencias_FORTEA_.pdf).

Gil Zafra, M.A. (2001). *Planificación estratégica: "Método DAFO" Prácticas locales de creatividad social*. Barcelona: El Viejo Topo.

Larráyoiz, I. (2016). La evaluación del desarrollo motor en Educación Secundaria. *Publicaciones Didácticas*, 68. 98-100.

Lucena, R. (2008). El profesor que programa: La programación como instrumento de trabajo. *Compendio de Didáctica General*. Madrid: CCS.

Maeso, P. (2011). El alumnado de 14 a 16 años y su entorno familiar: tipos de dinámicas y ambientes familiares, estilos parentales... *Documentos de Trabajo Social: Revista de Trabajo Y Acción Social*, 49. 220-233.

Picapeo, J. (2014). La evaluación mediante criterios y estándares: aplicaciones al área de lengua y literatura. *Didácticas Específicas*, 11. 21-39.

Programación didáctica Departamento Educación Física (2018). IES Miraflores.

Proyecto Educativo de Centro (2018). IES Miraflores.

Pueyo, Á. P., Sánchez, B. T., Pastor, V. M. L., Ortín, N. U., Lara, E. R., Bujosa, M. C. y Oliva, F. J. C. (2008). Evaluación formativa y compartida en la docencia universitaria y el Espacio Europeo de Educación Superior: cuestiones clave para su puesta en práctica. *Revista de educación*, 347, 435-451.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (23.aed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=UJWsNlv>

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*. Boletín Oficial del Estado, núm. 3, de 3 de enero de 2015, pp. 169

Rodríguez Torres, J., y Cruz Cruz, P. (2015). ¿Nueva forma de programar? Concreción curricular tras la LOMCE. *Opción: Revista de Ciencias Humanas Y Sociales*, 2, 938-961.

Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Viciana, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde.



## XII. ANEXO

A continuación se presentan todas las unidades didácticas recogidas en esta programación.

<b>UD 1: ENCENDEMOS Y APAGAMOS MOTORES</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: Transversal</b>		<b>Nº SESIONES: Todo el curso</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>Con esta unidad didáctica “Encendemos y apagamos motores” tendremos la oportunidad de dar a conocer al alumnado la importancia y los beneficios de realizar un calentamiento y una vuelta a la calma adecuados en cada sesión o práctica deportiva. Cada alumno/a, en parejas primero y, de forma individual después, deberá realizar el calentamiento y la vuelta a la calma de, al menos, dos de las sesiones a lo largo del curso. Deberán planificar y llevar a la práctica un inicio y final de sesión, permitiéndoles adquirir conocimientos sobre la realización de ejercicios adecuados para cada fase de una sesión. Todo ello ayudará a tomar conciencia sobre la importancia de realizar un calentamiento para prevenir lesiones y preparar al cuerpo para la práctica deportiva, así como la necesidad de realizar estiramientos y relajación de la musculatura implicada al final de ésta.</p> <p>Esta UD se realizará de forma transversal durante todo el curso, adaptando las fases de la sesión al contenido que se va a trabajar, por lo tanto, el número de sesiones será el mismo que el número de sesiones que tenga el grupo-clase.</p>					
<b>Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)</b>	<b>Competencias (Decreto 86/2015)</b>	<b>Contenidos (Decreto 86/2015)</b>	<b>Criterios evaluación (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándar adaptado</b>
m b g	CCL CAA CSC	B1.1. B1.2.	B1.1	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3.	1.1. Realiza el calentamiento y la vuelta a la calma de acuerdo al contenido de la sesión, de manera individual y en pareja. (EFB1.1.2., EFB1.1.3.)  1.2. Diferencia las diferentes fases de una sesión y relaciona los ejercicios adecuados para



					cada una de ellas. (EFB1.1.1.)
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conocimientos necesarios para llevar a cabo un calentamiento y vuelta a la calma. (m, b, g) (EFB1.1.1.)</li> <li>• 1.2. Planificar y llevar a la práctica calentamiento y vuelta a la calma acorde a los objetivos de la sesión. (m, b, g) (EFB1.1.2., EFB1.1.3.)</li> <li>• 1.3. Tomar conciencia de la importancia del inicio y final de sesión para prevenir lesiones. (m) (EFB1.1.1, EFB1.1.2., EFB1.1.3.)</li> </ul>					
<b>CONTENIDOS UD (Bloque 1)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1 Actividades tipo para la realización del calentamiento y la vuelta a la calma. (B1.2.)</li> <li>• 1.2 Planificación y puesta en práctica del calentamiento y vuelta a la calma acorde a los objetivos de la sesión. (B1.2.)</li> <li>• 1.3 Realización de ejercicios y tareas, de forma correcta, que propongan los compañeros. (B1.1..)</li> <li>• 1.4 Toma de conciencia de la importancia de cada fase de una sesión para la prevención de lesiones. (B1.1.)</li> </ul>					
<b>METODOLOGÍA</b>					
<b>Estilos de enseñanza</b>		<b>Técnica de enseñanza</b>		<b>Estrategia en la práctica</b>	
Participativo		Microenseñanza		Global polarizando la atención	
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de calentamiento</li> <li>• Vuelta a la calma</li> <li>• Ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma</li> </ul>			
<b>RECURSOS MATERIALES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de información</li> <li>• Diversos materiales que necesiten los alumnos</li> </ul>			
<b>INSTALACIONES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio 24x13</li> <li>• Pista exterior cubierta</li> <li>• Pista exterior descubierta</li> </ul>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>					
<p><b>Medidas ordinarias:</b> Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.</p> <p><b>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</b> Atribuir responsabilidades en función de las características individuales. Adaptación de las actividades realizadas en las clases, si así lo requiere.</p>					



Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas.  
 Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.

### PLANES DE CENTRO

- **Proyecto lector:** Aunque las clases son fundamentalmente prácticas, para el apoyo de los contenidos conceptuales se utilizarán apuntes proporcionados por el profesor, ejercitando así la comprensión lectora. Además, se animará al alumnado a realizar búsqueda de información proporcionando bibliografía para su consulta en la biblioteca del centro.

### ELEMENTOS TRANSVERSALES

- **Educación para la Paz:** Se promoverán actitudes de respeto hacia el alumnado que realiza la sesión.
- **Educación moral y cívica:** El alumnado deberá participar en la elaboración de las sesiones que le son asignadas, siguiendo unos principios lógicos y orientando el desarrollo de la sesión hacia los objetivos que se pretenden alcanzar.

CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MÍNIMOS EXIGIBLES
Desarrollar actividades propias para el calentamiento y la vuelta a la calma, en la sesión de Educación Física, acorde a sus características. (B1.1.)	1.1.	Rúbrica calentamiento	16 puntos de 32 posibles
	1.2.	Examen test	50% examen test
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (rúbrica): 70% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (examen test): 10% de la nota.</li> <li>• Contenidos actitudinales (asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada...): 20% de la nota.</li> </ul>		



<b>UD 2: PAUX</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 1º Trimestre</b>		<b>Nº SESIONES: 8 sesiones</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>Con esta unidad didáctica “PAUX” tendremos la oportunidad de educar en la prevención de accidentes y su actuación ante ellos. La propuesta de ejercicios trata de dar a conocer cuáles son las lesiones más comunes en nuestro ámbito y, por lo tanto, saber actuar de forma correcta cuando éstas se produzcan. Se atenderán a diferentes criterios: seguridad e higiene, posibles causas de las lesiones y como prevenirlas. Se enfatizará en la adquisición de un nivel práctico del alumnado que le permita actuar en situaciones reales. La duración aproximada será de 8 sesiones (4-5 semanas), durante las cuales se analizarán los factores que podrían producir posibles lesiones y se realizarán casos prácticos de actuación en cada una de ellas. Las sesiones serán eminentemente prácticas aunque al inicio de ellas se realizarán breves explicaciones teóricas.</p>					
Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)	Competencias (Decreto 86/2015)	Contenidos (Decreto 86/2015)	Criterios evaluación (Decreto 86/2015)	Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)	Estándar adaptado
m g b f	CSIEE CSC CAA	B1.10. B1.11. B1.12.	B1.4.	EFB1.4.1. EFB1.4.2. EFB1.4.3.	<p>2.1. Es capaz de identificar los riesgos y enfrentar situaciones simuladas de manera resolutive. (EFB1.4.1.)</p> <p>2.2. Es capaz de diferenciar los diferentes métodos de actuación ante un accidente o lesión. (EFB1.4.2.)</p> <p>2.3. Planifica y aplica medidas de prevención de riesgos y accidentes durante la sesión. (EFB1.4.3.)</p>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.1. Identificar situaciones de riesgo y aplicar medidas de prevención de accidentes. (m, g, b) (EFB1.4.1., EFB1.4.3.)</li> <li>• 2.2. Conocer y aplicar las principales técnicas de Primeros Auxilios. (m, g, b, f) (EFB1.4.2.)</li> <li>• 2.3. Identificar y valorar la importancia vital de este contenido. (m, g) (EFB1.4.1.)</li> </ul>					



<b>CONTENIDOS UD (Bloque 1)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.1. La conducta PAS. (B1.11.)</li> <li>• 2.2. La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP). (B1.10.)</li> <li>• 2.3. El botiquín de primeros auxilios y sus elementos. (B1.12.)</li> <li>• 2.4 La maniobra de Heimlich. (B1.10.)</li> <li>• 2.5 Actuaciones ante heridas, fracturas y quemaduras. (B1.10.)</li> <li>• 2.6 Medidas de identificación y prevención de riesgos. (B1.10.)</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>		
<b>Estilos de enseñanza</b>	<b>Técnica de enseñanza</b>	<b>Estrategia en la práctica</b>
Asignación de tareas	Instrucción directa	Analítica secuencial
Resolución de problemas Enseñanza recíproca	Indagación	Mixta
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El teléfono de emergencias</li> <li>• Técnica de reanimación cardiopulmonar (RCP)</li> <li>• Técnica de Heimlich</li> <li>• La conducta PAS</li> <li>• Actuaciones ante lesiones, fracturas y quemaduras</li> <li>• Prevención de riesgos</li> <li>• El botiquín de primeros auxilios</li> <li>• Portafolio</li> </ul>	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarra</li> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Peluches, muñecos (propios de los alumnos)</li> <li>• Láminas</li> <li>• Planillas de información</li> <li>• Botiquín</li> </ul>	
<b>INSTALACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio 24x13</li> </ul>	



- Pistas exteriores

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Medidas ordinarias:

- Apoyos visuales para favorecer la comprensión y mantener la atención.

#### Medidas para alumnado con condiciones especiales:

- Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.
- Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.
- Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas.
- Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.

Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad.

### PLANES DE CENTRO

- **Plan integral de convivencia:** Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través de diferentes agrupaciones en las actividades que así lo requieran, trabajando en grupos heterogéneos. El alumnado pasará por diferentes roles, educando en la asimilación de responsabilidades y respeto al compañero.
- **Proyecto lector:** Para el apoyo de los contenidos conceptuales se utilizarán apuntes proporcionados por el profesor, ejercitando así la comprensión lectora.

### ELEMENTOS TRANSVERSALES

- **Educación ambiental:** El ambiente es todo lo que nos rodea: pista, gimnasio y todos los materiales. Valorar lo que se tiene y educar en su cuidado serán objetivos prioritarios. Utilizar los recursos materiales e instalaciones de forma correcta favorecerán actitudes participativas que no atenten contra el medio ambiente. Se fomentará la actitud de respeto por el entorno y los recursos a través de las normas de clase.
- **Educación para la Paz:** Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación.

### INTERDISCIPLINARIEDAD



<b>Materia</b>		<b>Actividades</b>	
Biología y Geología: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud y la enfermedad, y factores que las determinan. (B3.5.)</li> <li>• Higiene y prevención. Hábitos y estilos de vida saludables</li> </ul>		La materia de EF complementará estos contenidos trabajando en los factores y riesgos que posibiliten la aparición de posibles enfermedades y lesiones y, al mismo tiempo, adquirir un conocimiento práctico sobre ello. Se apoyarán estos conceptos y contenidos con los apuntes proporcionados por el profesor de EF.	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO</b>	<b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>MÍNIMOS EXIGIBLES</b>
Conocer y actuar ante posibles riesgos, durante la participación en actividades físico-deportivas, analizando y adoptando medidas preventivas y de seguridad.(B1.4.)	2.1.	Observación sistemática	Participa al menos en el 80% de las sesiones
	2.2.	Observación sistemática + Test	Realiza todos los protocolos al menos 1 vez + 50% examen test
	2.3.	Entrega portafolio	Recoge al menos el 80% de las sesiones para ser calificado
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (realización de protocolos): 40% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (memoria de sesiones y test):40% de la nota (20% portafolio, 20% test).</li> </ul> Contenidos actitudinales (asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada...): 20% de la nota.		



<b>UD 4: MAYUMANÁ</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 1º Trimestre</b>		<b>Nº SESIONES: 9 sesiones</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>La unidad didáctica “Mayumaná” permite con sus contenidos basados en el ritmo y movimiento contribuir con el bloque de actividades físicas artístico-expresivas adaptándonos a las características de nuestro alumnado. Se ha seleccionado esta temática por su importante valor cultural, facilitando la adquisición de valores como la tolerancia y el respeto hacia otras formas de expresión. Pretendemos desarrollar los recursos expresivos del cuerpo a través del ritmo y el movimiento fomentando la participación en coreografías sencillas.</p> <p>Se llevará a cabo durante el primer trimestre. La duración aproximada será de 9 sesiones ( 4-5 semanas), durante las cuales, las primeras sesiones serán de un trabajo de aproximación a identificar el ritmo y el pulso, terminando con sesiones donde los alumnos trabajaran en grupos reducidos creando una coreografía con los elementos vistos en las sesiones.</p>					
Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)	Competencias (Decreto 86/2015)	Contenidos (Decreto 86/2015)	Criterios evaluación (Decreto 86/2015)	Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)	Estándar adaptado
n m b g l d	CD CAA CSC CCEC	B2.1. B2.2. B2.3.	B2.1.	EFB2.1.1. EFB2.1.2. EFB2.1.3. EFB2.1.4.	<p>4.1. Es capaz de seguir una coreografía manteniendo y combinando espacio, tiempo e intensidad. (EFB2.1.1.)</p> <p>4.2. Crea y practica una serie musical de forma grupal. (EFB2.1.2.)</p> <p>4.3. Construye composiciones en interacción con los compañeros. (EFB2.1.3.)</p> <p>4.4. Es capaz de realizar improvisaciones, a través de</p>



				estrofas musicales percutidas, siguiendo un hilo temático. (EFB2.1.4.)
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. Realizar coreografías combinando espacio, tiempo e intensidad. (n, m, l) (EFB2.1.1.)</li> <li>4.2. Crear y poner en práctica una coreografía realizada en grupos reducidos. (b, g, d) (EFB2.1.2., EFB2.1.3.)</li> <li>4.3. Realizar interpretaciones utilizando estrofas musicales percutidas como medio de comunicación.. (n, m, b, l) (EFB2.1.4.)</li> </ul>				
<b>CONTENIDOS UD (Bloque 2)</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 Nociones temporales rítmicas (tiempo, pulso), adaptándolas a una coreografía. (B2.1.)</li> <li>4.2 Ejercicios de improvisación y representación, utilizando el cuerpo como medio de comunicación. (B2.2.)</li> <li>4.3 Creación y representación de una danza en grupos reducidos. (B2.3.)</li> </ul>				
<b>METODOLOGÍA</b>				
<b>Estilos de enseñanza</b>		<b>Técnica de enseñanza</b>		<b>Estrategia en la práctica</b>
Mando directo		Instrucción directa		Analítica progresiva
Grupos reducidos		Indagación		Global pura
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ritmo percutido</li> <li>Improvisaciones</li> <li>Coreografía en gran grupo</li> <li>Coreografía en pequeño grupo</li> </ul>		
<b>RECURSOS MATERIALES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector</li> <li>Ordenador</li> <li>Equipo de música</li> <li>Pizarra</li> </ul>		
<b>INSTALACIONES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnasio 24x13</li> </ul>		
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>				
<b>Medidas ordinarias:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respetar los niveles iniciales del grupo y los distintos ritmos de aprendizaje.</li> </ul>				



- Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.

#### **Medidas para alumnado con condiciones especiales:**

- Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.
- Atribuir responsabilidades.
- Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.
- Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades realizadas en las clases, las cuales puedan causar desmotivación.
- Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio.
- Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.

Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad.

#### **PLANES DE CENTRO**

- **Plan integral de convivencia:** A través de grupos reducidos se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos.

Proyecto lector: Aunque las clases son fundamentalmente prácticas, para el apoyo de los contenidos conceptuales (tiempo, ritmo) se utilizarán apuntes proporcionados por el profesor, ejercitando así la comprensión lectora.

#### **ELEMENTOS TRANSVERSALES**

- **Educación ambiental:** Respeto a los recursos y todo lo que nos rodea a través de normas establecidas en clase.
- **Educación para la Paz:** Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación en el trabajo por agrupaciones.
- **Educación moral y cívica:** Respeto a los compañeros y aceptación e integración en el grupo de trabajo.
- **Educación para la igualdad de oportunidades:** Aceptación de las actividades artístico-expresivas dirigidas a ambos sexos.

#### **INTERDISCIPLINARIEDAD**

<b>Materia</b>	<b>Actividades</b>
Música: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentación y práctica de las técnicas del movimiento y</li> </ul>	La materia de EF complementará estos contenidos trabajando las estructuras rítmicas de las coreografías realizadas durante las sesiones y



<p>de la danza, expresión de los contenidos musicales a través del cuerpo y del movimiento, y la interpretación de un repertorio variado de danzas. (B1.4.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación y cumplimiento de las normas que rigen la interpretación en grupo y la aportación de las ideas musicales que contribuyan al perfeccionamiento de la tarea común. (B1.6.)</li> <li>• Aceptación y predisposición para mejorar las capacidades técnicas e interpretativas propias, y respeto ante otras formas de expresión. (B1.7.)</li> <li>• Fomento de la sensibilidad estética desarrollada a través de la comprensión e interiorización de la música. (B1.9.)</li> </ul>		<p>como estas se reflejan en el lenguaje corporal.</p>	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO</b>	<b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>MÍNIMOS EXIGIBLES</b>
<p>Crear e interpretar coreografías e improvisaciones con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de percusión corporal. (B2.1.)</p>	4.1., 4.2., 4.3.	Planilla proyecto escénico Mayumaná	50% puntuación
	4.4.	Planilla observación improvisación	50% puntuación
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (50% coreografía, 20% improvisación): 70% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (nociones rítmicas básicas y figuras musicales): 10% de la nota (10% examen test).</li> <li>• Contenidos actitudinales (asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada...): 20% de la nota.</li> </ul>		



Tabla 22: Proyecto escénico Mayumaná (elaboración propia)

<b>PROYECTO ESCÉNICO MAYUMANÁ</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>SÍ 2 puntos</b>	<b>NO 0 puntos</b>
Primera Estrofa: Percusión corporal individual		
Segunda Estrofa : Percusión grupal		
Tercera Estrofa: Palabra, voz y sonido		
Cuarta Estrofa: Gestos y movimientos		
Quinta Estrofa: Mezclar percusión corporal individual, en grupo, sonidos, palabras, onomatopeyas, gestos y movimientos		
<b>Puntuación total</b>		



Tabla 23: Planilla grupo, referencia (elaboración propia)

PLANILLA GRUPO (referencia)	
	Escribe las frases musicales seleccionadas. Recuerda que una estrofa son 32 tiempos.
	1ª Estrofa: Percusión Corporal Individual. Señala las partes del cuerpo con las que vais a percutir.
	2ª Estrofa: Percusión Corporal Grupal jugando con el cuerpo de los otros
	3ª Estrofa: Marcar el ritmo con sonidos, palabras, onomatopeyas, gestos y movimientos
	4º Estrofa: Nos quedamos SOLO con los gestos y movimientos de la anterior.
	5ª Estrofa: Mezclar en dicha estrofa percusión corporal individual, en grupo, sonidos, palabras, onomatopeyas, gestos, movimientos y estribillo



<b>UD 5: VOLANTE VA</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 2º Trimestre</b>		<b>Nº SESIONES: 8 sesiones</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>Con esta unidad didáctica “¡Volante va!” se pretende realizar una profundización en los conocimientos del bádminton, introduciendo al alumnado en el interés por este deporte de una forma lúdica, fomentando la motivación y el interés hacia su práctica. Se plantearán situaciones jugadas, en la mayoría de las sesiones, debido a que parten de unos conocimientos previos adquiridos en el primer curso de la ESO. Tendremos la oportunidad de desarrollar y mejorar la coordinación óculo-manual, el equilibrio, la percepción espacio temporal, el dominio del esquema corporal y la velocidad en la toma de decisiones.</p> <p>Partiremos de unas actividades programadas, en las cuales, las primeras sesiones serán de un carácter más analítico y, posteriormente, evolucionaremos hacia situaciones jugadas, modificando algún aspecto del juego, o bien, compitiendo en juego real.</p> <p>La duración aproximada será de 8 sesiones (4 semanas), en donde, el alumnado, será capaz de tener un dominio y una cierta autonomía en la práctica de este deporte de raqueta.</p>					
<b>Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)</b>	<b>Competencias (Decreto 86/2015)</b>	<b>Contenidos (Decreto 86/2015)</b>	<b>Criterios evaluación (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándar adaptado</b>
a b d g m	CD CAA CSIEE	B4.1. B4.2.	B4.1.	EFB4.2.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4.	<p>5.1. Es capaz de desenvolverse, de forma correcta, en situaciones de juego real, aplicando los elementos técnicos y tácticos del bádminton, mejorando o manteniendo su nivel de ejecución inicial. (EFB4.2.1., EFB4.1.4.)</p> <p>5.2. Realiza una ficha de autoobservación reflexionando sobre su ejecución. (EFB4.1.2.)</p>



					5.3. Es capaz de responder y describir los movimientos implicados en los modelos técnicos. (EFB4.1.3.)
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5.1 Realizar una evaluación inicial para conocer en nivel en la ejecución de las acciones técnicas del alumnado. (m) (EFB4.1.4.)</li> <li>• 5.2. Realizar situaciones de juego real, aplicando los fundamentos técnico-tácticos, de forma fluida. (a, d, g) (EFB4.2.1.)</li> <li>• 5.3. Realizar una autoevaluación con respecto al modelo técnico. (a, g) (EFB41.2.)</li> <li>• 5.4. Conocer la reglamentación y describir correctamente los modelos técnicos. (a, b) (EFB41.3.)</li> <li>• 5.5. Aceptar el nivel propio de condición física y ser capaz de superarse, mejorando los resultados obtenidos en la evaluación inicial.. (g, m) (EFB4.1.4.)</li> </ul>					
<b>CONTENIDOS UD (Bloque 4)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5.1 Conocimiento de los aspectos técnico-tácticos básicos del bádminton. (B4.2.)</li> <li>• 5.2 Aprendizaje y utilización de los gestos técnicos básicos del bádminton. (B4.2.)</li> <li>• 5.3 Actividades de evaluación y autoevaluación en función del modelo técnico. (B4.1.)</li> <li>• 5.4 Evaluación inicial del nivel de ejecución. (B4.1.)</li> <li>• 5.5 Juego real, aplicando fundamentos técnico-tácticos y reglas. (B4.2.)</li> </ul>					
<b>METODOLOGÍA</b>					
<b>Estilos de enseñanza</b>		<b>Técnica de enseñanza</b>		<b>Estrategia en la práctica</b>	
Asignación de tareas		Instrucción directa		Global polarizando la atención	
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación inicial</li> <li>• Elementos técnicos</li> <li>• Elementos tácticos</li> <li>• Juego real</li> <li>• Autoobservación</li> <li>• Examen teórico</li> </ul>			
<b>RECURSOS MATERIALES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetas</li> </ul>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volantes</li> <li>• Red</li> <li>• Conos</li> <li>• Aros</li> </ul>
<b>INSTALACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio 24x13</li> </ul>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<p><b>Medidas ordinarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar los niveles iniciales del grupo. Principio de individualización. Cada alumno será evaluado en función de su nivel, siempre dentro de unos baremos establecidos.</li> <li>• Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.</li> <li>• Trabajo en grupos heterogéneos. Alumnos de altas capacidades servirán de guía y modelo para los compañeros con mayor dificultad.</li> </ul> <p><b>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.</li> <li>• Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.</li> <li>• Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades realizadas en las clases, las cuales puedan causar desmotivación.</li> <li>• Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio.</li> <li>• Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.</li> </ul> <p>Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad.</p>	
<b>PLANES DE CENTRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plan TIC:</b> Se usarán los recursos tecnológicos para favorecer el aprendizaje de las habilidades técnico-tácticas del deporte.</li> </ul>	
<b>ELEMENTOS TRANSVERSALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educación para la Paz:</b> Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación en las diferentes tareas.</li> </ul>	



- **Educación moral y cívica:** Respeto a los compañeros y aceptación e integración en el grupo de trabajo.
- **Educación para la igualdad de oportunidades:** Aceptación de los niveles de habilidad individuales indiferentemente del sexo.

### INTERDISCIPLINARIEDAD

Materia		Actividades	
Lengua castellana y Literatura: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento, uso y aplicación de las estrategias necesarias para hablar en público: planificación del discurso, prácticas orales formales e informales, y evaluación progresiva. (B1.5.)</li> <li>• Conocimiento y uso de las técnicas y estrategias para la producción de textos escritos: planificación, obtención de datos, organización de la información, redacción y revisión del texto. La escritura como proceso. (B2.5.)</li> <li>• Producción de textos escritos y audiovisuales relacionados con el ámbito personal, educativo o escolar, y social. (B2.6.)</li> </ul> Producción de textos escritos y audiovisuales narrativos, descriptivos, instructivos, expositivos y argumentativos y escritura de textos dialogados. (B2.7.)		Estos contenidos se trabajarán a través del proceso de autoobservación y análisis de la propia ejecución, reflexionando sobre las habilidades adquiridas en función del modelo técnico. Además, el alumnado deberá desarrollar la competencia lingüística en el momento que tenga que responder a las preguntas realizadas en las sesiones, describiendo los fundamentos técnico-tácticos requeridos.	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MÍNIMOS EXIGIBLES
Resolver acciones motoras individuales utilizando los fundamentos técnico-tácticos del bádminton. (B4.1.)	5.1.	Planilla evaluación técnico-táctica	Suficiente
	5.2.	Rúbrica autoobservación	12 puntos o más
	5.3.	Examen teórico	50%
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (examen práctico de ejecución técnico-táctica): 50% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (examen teórico + autoobservación): 30% de la nota (10% examen teórico y 20 %</li> </ul>		



	autoobservación). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos actitudinales (asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada...): 20% de la nota.</li> </ul>
--	--

Tabla 24: Rúbrica autoobservación (elaboración propia)

<b>RÚBRICA AUTOOBSERVACIÓN</b>				
<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Excelente 4 puntos</b>	<b>Bien 3 puntos</b>	<b>Regular 2 puntos</b>	<b>Mejorable 1 punto</b>
Realiza un uso adecuado de los recursos tecnológicos, presentando su trabajo en un formato adecuado y dentro del período establecido				
Analiza su ejecución de forma rigurosa y ordenada, comparándola con el modelo técnico				
Añade una reflexión y propuesta de mejora de sus habilidades				
El trabajo se ajusta a los criterios y objetivos establecidos				
Aporta el vídeo de su autoobservación en un formato de buena calidad				
<b>Puntuación</b>	20 puntos	Entre 19 y 15 puntos	Entre 14 y 10 puntos	9 puntos o menos



Tabla 25: Planilla evaluación técnico-táctica bádminton (elaboración propia)

PLANILLA EVALUACIÓN TÉCNICO- TÁCTICA BADMINTON				
	Excelente	Adecuado	Suficiente	Insuficiente
Saque	Realiza saques cortos y largos poniendo en dificultades al rival.	Saca correctamente hacia la zona rival pero no dificulta el resto.	Realiza correctamente el saque pero en ocasiones no lo hace hacia la zona diagonal.	No golpea el volante con la raqueta.
Golpeos de mano alta	Realiza correctamente los gestos técnicos siendo capaz de variar el golpeo.	Realiza correctamente el gesto técnico de derechas pero falla en el revés.	Realiza los golpeos con dificultad.	No es capaz de golpear o pasar al campo contrario.
Golpeos de mano baja	Realiza correctamente los gestos técnicos siendo capaz de variar el golpeo.	Realiza correctamente el gesto técnico de derechas pero falla en el revés.	Realiza los golpeos con dificultad.	No es capaz de golpear o pasar al campo contrario.
Táctica	Utiliza un juego variado con diferentes golpeos y buscando el centro de la pista después de cada golpeo.	Utiliza un juego variado con diferentes golpeos pero en ocasiones no se coloca bien.	Se coloca correctamente pero no varía sus golpeos.	No utiliza juego variado ni se coloca correctamente.



<b>UD 6: A RITMO DE STEP</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 2º Trimestre</b>		<b>Nº SESIONES: 5 sesiones</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>La unidad didáctica que vamos a desarrollar “A ritmo de Step” está recogida dentro del Bloque 1 y 2: Contenidos comunes de la Educación Física; Actividades físicas artístico-expresivas. El objetivo principal de esta unidad didáctica será conocer y aprender los pasos básicos orientados al aeróbic y poder crear con ellos una coreografía en pequeño grupo.</p> <p>El desarrollo de los contenidos se apoyará en las TIC, lo cual nos servirá para trabajar, además, en las competencias clave y contenidos comunes. Pretendemos desarrollar los recursos expresivos del cuerpo a través del ritmo y el movimiento fomentando la participación en una coreografía sencilla.</p> <p>La duración aproximada será de 5 sesiones (3 semanas), durante las cuales, las primeras sesiones serán más analíticas, conociendo los pasos básicos de aeróbic y , finalizando con un trabajo en pequeños grupos para la creación, exposición y explicación de una coreografía de 4 bloques.</p>					
<b>Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)</b>	<b>Competencias (Decreto 86/2015)</b>	<b>Contenidos (Decreto 86/2015)</b>	<b>Criterios evaluación (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándar adaptado</b>
m c d l h n b g a	CD CSC CCEC CAA CSIEE	B1.3. B1.5. B2.1. B2.2.	B1.2. B2.1.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3. EFB2.1.2. EFB2.1.3.	<p>6.1. Colabora y participa en la creación, realización y explicación, en conjunto con su grupo, de una coreografía de 4 bloques, utilizando los pasos básicos del aeróbic. (EFB1.2.2., EFB1.2.3., EFB2.1.2., EFB2.1.3.)</p> <p>6.2. Respeta a sus compañeros y muestra una actitud adecuada en la intervención de sus compañeros, tanto en la exposición de la coreografía como en su explicación. (EFB1.2.1)</p>



<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y realizar los pasos básicos del Step. (b, g,l, m, n) (EFB2.1.2.)</li> <li>• 6.2. Fomentar la creatividad realizando una coreografía grupal. (b, g) (EFB2.1.2., EFB2.1.3.)</li> <li>• 6.3. Colaborar con sus compañeros aportando ideas para la creación de coreografías. (b, c, d, g, a) (EFB2.1.2, EFB2.1.3.)</li> <li>• 6.4. Mostrar una actitud de respeto hacia su propio grupo y hacia las manifestaciones del resto de compañeros. (c, d, g, n, a) (EFB1.2.1., EFB1.2.3.)</li> <li>• 6.5. Realizar una explicación, al resto de compañeros, de los pasos de la coreografía creada por el grupo. (g, h) (EFB1.2.1.)</li> <li>• 6.6. Realizar un videoclip de la coreografía creada. (g, n) (EFB2.1.2, EFB2.1.3.)</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS UD (Bloque 2)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.1 Pasos básicos del aeróbic. (B2.1.)</li> <li>• 6.2 Creación de una estructura coreográfica de 4 bloques. (B2.2., B2.3.)</li> <li>• 6.3 Realización y explicación de la coreografía grupal. (B2.1.)</li> <li>• 6.4 Colaboración en la creación de la coreografía en pequeño grupo. (B2.3.)</li> <li>• 6.5 Aceptación de las actividades, respetando a los compañeros en sus papeles de alumno o profesor. (B1.3., B1.4.)</li> <li>• 6.6 Valoración de las actividades artístico-expresivas como medio para trabajar actividades físicas, independientemente del sexo. (B1.4.)</li> <li>• 6.7 Participación y disposición para aprender. (B1.5.)</li> <li>• 6.8 Colaboración en la creación de la coreografía grupal. (B2.2.)</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>		
Estilos de enseñanza	Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
Mando directo	Instrucción directa	Analítica progresiva
Grupos reducidos	Indagación	Global pura
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasos básicos aeróbic</li> <li>• Clase interactiva</li> <li>• Coreografía pequeño grupo</li> <li>• Videoclip</li> </ul>	



<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Equipo musical</li> <li>• Pizarra</li> </ul>
<b>INSTALACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio 24x13</li> </ul>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<p><b>Medidas ordinarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar los niveles iniciales del grupo y los distintos ritmos de aprendizaje.</li> <li>• Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.</li> </ul> <p><b>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.</li> <li>• Atribuir responsabilidades.</li> <li>• Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.</li> <li>• Actividades de ampliación para alumnado con altas capacidades. Adaptación de las actividades realizadas en las clases, las cuales puedan causar desmotivación.</li> <li>• Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio.</li> <li>• Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.</li> </ul> <p>Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad.</p>	
<b>PLANES DE CENTRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plan TIC:</b> El alumnado tendrá que utilizar los recursos tecnológicos para la elaboración de un videoclip.</li> <li>• <b>Plan integral de convivencia:</b> Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través del trabajo en grupo.</li> </ul>	
<b>ELEMENTOS TRANSVERSALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educación ambiental:</b> Respeto a los recursos y todo lo que nos rodea a través de normas establecidas en clase.</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educación para la Paz:</b> Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación en el trabajo por agrupaciones.</li> <li>• <b>Educación moral y cívica:</b> Respeto a los compañeros y aceptación e integración en el grupo de trabajo.</li> <li>• <b>Educación para la igualdad de oportunidades:</b> Aceptación de las actividades artístico-expresivas dirigidas a ambos sexos.</li> </ul>			
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>			
<b>Materia</b>		<b>Actividades</b>	
Tecnología: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medidas de seguridad en el uso de sistemas de intercambio de información. (B5.3.)</li> <li>• Diseño, elaboración y comunicación de proyectos técnicos con las tecnologías de la información y la comunicación. (B5.4.)</li> </ul>		Cada grupo deberá diseñar y elaborar un videoclip de la coreografía creada y publicarlo en el soporte y espacio web correspondiente.	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO</b>	<b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>MÍNIMOS EXIGIBLES</b>
Producir acciones motoras de carácter artístico-expresivo, a través de la creación de una coreografía de 4 bloques, colaborando en la participación y respetando las características del grupo. (B1.2.,B2.1.)	6.1.	Rúbrica coreografía + Videoclip	4 puntos en cada parte de la rúbrica + 5 puntos en la calificación del videoclip
	6.2.	Observación sistemática	10% control de contenidos actitudinales
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (coreografía + videoclip ): 70% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (pasos básicos realizados en clase): 10% de la nota.</li> <li>• Contenidos actitudinales (colaboración en la creación de la coreografía, participación, actitud...): 20% de la nota.</li> </ul>		



Tabla 26: Rúbrica coreografía Step (elaboración propia)

<b>RÚBRICA COREOGRAFÍA STEP</b>			
<b>Con respecto a la ejecución de la coreografía</b>			
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Bien 1 punto</b>	<b>Regular 0.5 puntos</b>	<b>Mal 0 puntos</b>
Se utiliza material específico, integrándolo de forma correcta dentro de la coreografía			
Existe interacción entre los miembros del grupo			
Se respetan los tiempos de la “intro” en el caso de que los hubiera			
Se ejecutan correctamente los diferentes pasos básicos que tiene la coreografía			
Los pasos básicos se ajustan a los tiempos musicales			
Se realizan cambios de posiciones y de formaciones			
Las diferentes partes de la coreografía se bailan de manera fluida sin contrapiés			
Existe una sincronización entre los diferentes miembros del grupo gracias a que se cuentan los tiempos musicales			
<b>Con respecto a la enseñanza de la coreografía</b>			
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Bien 1 punto</b>	<b>Regular 0,5 puntos</b>	<b>Mal 0 puntos</b>
Utilizamos a un alumno/a como modelo para mostrar las diferentes frases/series coreográficas			
Se marcan los pasos básicos adaptados a los tiempos musicales primero sin música y luego le incorporamos la música			



Antes de comenzar, marcamos la entrada diciendo “5,6,7, Y”			
Señalamos siempre si se realiza con derecha y/o con izquierda (manos, pies, codos, etc)			
Utilizamos el método de suma como metodología de aprendizaje			
Enseñamos la parte “A” y luego la parte “B” y después lo sumamos y así sucesivamente (siempre y cuando la danza tenga más de una parte)			
Cuando se producen 3 movimientos en 2 tiempos usamos la conjunción “y” para contar los tiempos			
Todos los miembros del grupo pasan por el rol de profesor			
<b>Puntuación total</b>			



<b>UD 7: DESTINO ÑBA</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 2º Trimestre</b>		<b>Nº SESIONES: 8 sesiones</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>Con esta unidad didáctica “Destino ÑBA” tendremos la oportunidad de profundizar en los conocimientos del baloncesto, introduciendo al alumnado en el interés por este deporte de una forma lúdica, fomentando la motivación y el interés hacia su práctica, debido a que es uno de los deportes más practicados en su tiempo de recreo. Por ello, al partir de un conocimiento previo, se utilizará para su desarrollo el Modelo de Educación Deportiva (Sport Education), creando así, experiencias de práctica deportiva real durante las clases de Educación Física, educando en la autonomía y dotando al alumnado de un papel protagonista durante las sesiones</p> <p>La propuesta de ejercicios trata de estimular experiencias de práctica auténtica, logrando así un alumnado más competente y con una predisposición positiva hacia el deporte.</p> <p>La duración aproximada será de 8 sesiones (4-5 semanas), durante las cuales, en la primera sesión se realizará una clase teórica, en donde se establecerán los equipos y los roles de los alumnos/as y, posteriormente se desarrollará la UD respetando las fases y características de este modelo de enseñanza.</p>					
<b>Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)</b>	<b>Competencias (Decreto 86/2015)</b>	<b>Contenidos (Decreto 86/2015)</b>	<b>Criterios evaluación (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándar adaptado</b>
a b c d g	CMCCT CAA CSIEE	B4.4. B4.5.	B4.2.	EFB4.1.1. EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4.	7.1. Muestra competencia en la participación de situaciones jugadas, respetando las reglas y utilizando los fundamentos técnico-tácticos, dando soluciones a problemas específicos e la práctica del baloncesto. (EFB4.1.1., EFB4.2.1., EFB4.2.2., EFB4.2.3., EFB4.2.4.)
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.1 Realizar situaciones de juego real, aplicando los fundamentos técnico-tácticos, de forma fluida. (b, g) (EFB4.1.1., EFB4.2.1)</li> <li>• 7.2. Resolver problemas tácticos, de forma competente, en situaciones de ataque y defensa. (b, g) (EFB4.2.2., EFB4.2.4.)</li> </ul>					



<ul style="list-style-type: none"> <li>7.3. Utilizar la ocupación de espacios libres y los recursos técnicos para solucionar problemas en situaciones jugadas intentando superar al adversario. (b, g) (EFB4.2.3., EFB4.2.4.)</li> <li>7.4. Asumir roles y responsabilidades dentro de un grupo, valorando y respetando las diferencias individuales, aportando soluciones a diferente situaciones. (a, c, d) (EFB4.2.4.)</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS UD (Bloque 4)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>7.1 Resolución de situaciones de juego. (B4.4, B4.5.)</li> <li>7.2 Organización del ataque y la defensa. (B4.5.)</li> <li>7.3 Práctica de los fundamentos técnicos y principios tácticos. (B4.4., B4.5.)</li> <li>7.4 Práctica de juego real. (B4.4., B4.5.)</li> <li>7.5 Reglamentación básica del baloncesto. (B4.5.)</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
<b>Estilos de enseñanza</b>	
Modelo de Educación Deportiva (Sport Education)	
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afiliación</li> <li>Fase dirigida</li> <li>Fase práctica con alumno-entrenador</li> <li>Fase práctica autónoma con Dutty Team</li> <li>Competición</li> <li>Evento final</li> </ul>
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balones de baloncesto</li> <li>Cualquier recurso que el alumnado necesite y esté a disposición del centro</li> </ul>
<b>INSTALACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnasio 24x13</li> <li>Pista exterior descubierta</li> </ul>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<b>Medidas ordinarias:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.</li> <li>Trabajo en grupos heterogéneos. Alumnos de altas capacidades se le asignarán roles de responsabilidad (capitanes), los cuales tendrán</li> </ul>	



que dirigir la fase de práctica de su club asignado.

#### **Medidas para alumnado con condiciones especiales:**

- Establecer roles y niveles de responsabilidad en función de características individuales o intereses.
- Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio.
- Enfermedades o lesiones graves, se asignarán funciones dentro del equipo que puedan realizar sin ningún tipo de problema.

Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad y educando en la adquisición de responsabilidades dentro de un grupo.

#### **PLANES DE CENTRO**

- **Plan integral de convivencia:** Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través de la aceptación de los diferentes roles y responsabilidades dentro del grupo.

#### **ELEMENTOS TRANSVERSALES**

- **Educación ambiental:** Respeto a los recursos y todo lo que nos rodea a través de normas establecidas en clase.
- **Educación para la Paz:** Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación en el trabajo por agrupaciones.
- **Educación moral y cívica:** Respeto a los compañeros y aceptación e integración en el grupo de trabajo.
- **Educación para la igualdad de oportunidades:** Aceptación de las actividades artístico-expresivas dirigidas a ambos sexos.

#### **INTERDISCIPLINARIEDAD**

<b>Materia</b>	<b>Actividades</b>
Matemáticas orientadas a las enseñanzas académicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje para:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recogida ordenada y organización de datos.</li> <li>- Elaboración y representaciones gráficas de datos numéricos, funcionales o estadísticos.</li> <li>- Diseño de simulaciones y elaboración de predicciones sobre situaciones matemáticas diversas. (B1.7.)</li> </ul> </li> <li>• Análisis y descripción cualitativa de gráficas que representen</li> </ul>	El alumnado deberá realizar cálculos estadísticos de los partidos, realizando gráficas y predicciones sobre los datos obtenidos.



fenómenos del ámbito cotidiano y de otras materias. (B4.1) • Utilización de calculadoras gráficas y programas de ordenador para la construcción e interpretación de gráficas. (B4.4.)			
Educación plástica, visual y audiovisual: • Proceso creativo: Métodos creativos aplicados a procesos de artes plásticas y de diseño. (B1.1.) • El proceso creativo desde la idea inicial hasta la ejecución definitiva. (B1.2.) • La imagen como representación de la realidad. Iconicidad en la imagen gráfica. Niveles de iconicidad. (B1.3.) • La fotografía como medio de comunicación. (B2.9.) • Publicidad.: principales recursos visuales empleados en ella. (B2.12.) • Lenguaje multimedia como herramienta de trabajo. (B2.14.)		El alumnado deberá realizar los escudos de los equipos, pancartas de publicidad, así como fotografías de los partidos y eventos, publicándolo en papel y a través de las redes y foro del instituto.	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO</b>	<b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>MÍNIMOS EXIGIBLES</b>
Resolver situaciones de juego real, aplicando el reglamento y los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto. (B4.2.)	7.1	Planilla observación baloncesto	3,5 puntos
<b>EVALUACIÓN</b>	• Contenidos procedimentales y conceptuales (juego real): 50% de la nota. • Contenidos actitudinales (desempeño de roles y responsabilidad, asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada,...): 50% de la nota.		



Tabla 27: Rúbrica observación baloncesto

<b>RÚBRICA OBSERVACIÓN BALONCESTO</b>				
<b>Categoría</b>	<b>Excelente 1 punto</b>	<b>Muy bien 0,75 puntos</b>	<b>Bien 0,5 puntos</b>	<b>Deficiente 0,25 puntos</b>
Bote	Domina el bote con ambas manos sin dificultad	Domina el bote con la mano dominante y le cuesta con la no dominante	Domina el bote con la mano dominante pero tiene problemas con la no dominante	No domina el bote con ninguna mano
Pases	Conoce, domina y utiliza todos los tipos de pases que se han enseñado en la situación más conveniente	Conoce casi todos los pases enseñados pero no los utiliza todos en la situaciones que convienen	Conoce algún pase y le cuesta utilizarlos en la situación más conveniente	No sabe el nombre de los pases ni los utiliza en la situaciones más conveniente
Entrada a canasta	Es capaz de realizar la entrada a canasta por ambos lados incluso con oposición	Es capaz de realizar la entrada a canasta por ambos lado pero sin oposición	Es capaz de realizar la entrada a canasta por su lado dominante sin oposición	No es capaz de realizar la entrada a canasta por su lado dominante sin oposición
Tiro	Domina ambas paradas y el tiro en apoyo y en suspensión y lo utiliza convenientemente	Domina las paradas y el tiro en apoyo pero le cuesta el tiro en suspensión	Domina la parada en dos tiempos y el tiro en apoyo	No es capaz de para ni tirar correctamente a canasta
Juego en equipo (Ataque)	Conoce y emplea los sistemas de juego en ataque y sabe qué posición es la más idónea para él/ella	Conoce los sistemas de juego en ataque pero no los emplea todos, tiene nociones de dónde jugar	Conoce algún sistema de juego en ataque pero le cuesta emplearlo en la práctica, no se ubica bien en el campo	No conoce los sistemas de juego en ataque y le cuesta participar del juego de ataque de su equipo
Juego en equipo (Defensa)	Conoce y emplea los	Conoce los sistemas de	Conoce algún sistema de	No conoce los sistemas de



	sistemas de juego en defensa y sabe qué posición es la más idónea para él/ella	juego en defensa pero no los emplea todos, tiene nociones de defender	juego en defensa pero le cuesta emplearlo en la práctica, no se ubica bien en el campo	juego en defensa y le cuesta marcar a un oponente
Actitud/Participación	Participa de manera activa y anima a los compañeros. Fomenta el trabajo en equipo	Participa de manera activa, juega en equipo con la mayoría de los compañeros.	Participa pero es individualista o solo juega con unos pocos	No participa activamente, se queja y no juega en equipo



<b>UD 8: NO TE PIERDAS</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 3º Trimestre</b>		<b>Nº SESIONES: 8 sesiones</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>El desarrollo de esta unidad didáctica “No te pierdas” presenta una alta implicación motriz por parte del alumnado. Se trata de un contenido coeducativo, cuya práctica no está asociada a un sexo u otro.</p> <p>Está orientada al desarrollo de la capacidad de orientación espacial, dirigida a conocer y valorar el entorno próximo, ofreciéndole al alumnado herramientas para poder enfrentarse con seguridad y confianza a situaciones que les lleven a moverse dentro del medio natural.</p> <p>Esta unidad didáctica, a través e juegos y actividades realizadas en las sesiones de Educación Física, debe sensibilizar al alumnado con el medio que le rodea y fomentar su conocimiento para una mayor integración con el mismo</p> <p>La propuesta de ejercicios tratará de proponer retos a los alumnos para que pongan en juego todos sus recursos.</p> <p>La duración aproximada será de 8 sesiones (4-5 semanas), durante las cuales, se dotará al alumnado de una cierta autonomía en el medio natural, educando en la protección y cuidado del entorno próximo. Adquirirán conocimientos de manejo de mapas y brújulas, creación de un plano con balizas, uso de sistemas de posicionamiento y trabajo cooperativo.</p>					
Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)	Competencias (Decreto 86/2015)	Contenidos (Decreto 86/2015)	Criterios evaluación (Decreto 86/2015)	Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)	Estándar adaptado
a m	CSC CSIEE CAA	B1.6. B1.7. B4.3.	B1.3. B4.1.	EFB1.3.1. EFB1.3.2. EFB4.1.5.	<p>8.1. Conoce y pone en práctica las técnicas básicas de orientación, utilizando los materiales específicos de forma adecuada, aplicando las normas de seguridad y respeto al medio ambiente. (EFB1.3.2., EFB4.1.5.)</p> <p>8.2. Realiza un plano del patio del instituto. (EFB1.3.1)</p>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.1. Conocer técnicas básicas de orientación y progresión en entornos no estables. (a, m) (EFB4.1.5.)</li> </ul>					



- 8.2. Valorar la importancia de la orientación como elemento clave para desenvolvemos con seguridad en cualquier medio. (a, m) (EFB1.3.1.)
- 8.3. Conocer las posibilidades del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. (a, m) (EFB1.3.1, EFB1.3.2.)
- 8.4. Conocer el funcionamiento y características de los materiales específicos de este deporte. (a, m) (EFB4.1.5.)
- 8.5. Realizar planos con balizas e itinerarios, utilizando los materiales específicos. (a, m) (EFB4.1.5.)

### CONTENIDOS UD (Bloque 4 y 1)

- 8.1 Características de los materiales específicos. (4.3.)
- 8.2 Diseño de un plano con balizas del centro. (B4.3., B1.6.)
- 8.3 Juegos de orientación con planos y tarjetas de control en el centro. (B4.3., B1.6.)
- 8.4 Actividades con brújula y mapas. (B4.3.)
- 8.5 Sistemas de posicionamiento global. (B4.3.)
- 8.6 Carreras individuales y por equipos. (B4.3.)
- 8.7 Normas de seguridad y respeto en el entorno natural.(B1.7.)

### METODOLOGÍA

Estilos de enseñanza	Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
Asignación de tareas	Instrucción directa	Analítica progresiva
Resolución de problemas Descubrimiento guiado	Indagación	Global polarizando la atención
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales específicos</li> <li>• Realización de un plano</li> <li>• Uso de brújula y lectura de mapas</li> <li>• Juegos de orientación</li> <li>• Carreras de orientación</li> <li>• Cuidado activo del entorno y la naturaleza</li> </ul>	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brújulas</li> <li>• Planos</li> <li>• GPS</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápices y planillas</li> <li>• Pegatinas de colores</li> <li>• Balizas</li> <li>• Aros, picas...</li> </ul>
<b>INSTALACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio 24x13</li> <li>• Pista exterior cubierta</li> <li>• Pista exterior descubierta</li> <li>• Otras instalaciones del centro</li> </ul>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<p><b>Medidas ordinarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar los niveles de desarrollo y posibilidades del alumnado. Algunos alumnos habrán tenido contacto con estos contenidos y otros no.</li> <li>• Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.</li> </ul> <p><b>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.</li> <li>• Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.</li> <li>• Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio.</li> <li>• Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.</li> </ul> <p>Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad.</p>	
<b>PLANES DE CENTRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plan integral de convivencia:</b> Se fomentará el respeto a los demás y al entorno a través de las distintas tareas.</li> <li>• <b>Proyecto lector:</b> Aunque las clases son fundamentalmente prácticas, para el apoyo de los contenidos conceptuales se utilizarán apuntes proporcionados por el profesor, ejercitando así la comprensión lectora.</li> </ul>	
<b>ELEMENTOS TRANSVERSALES</b>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educación ambiental:</b> Respeto a los recursos y todo lo que nos rodea a través de normas establecidas en clase.</li> <li>• <b>Educación para la Paz:</b> Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación en las tareas.</li> <li>• <b>Educación moral y cívica:</b> Respeto a los compañeros y al medio natural..</li> </ul>			
<b>INTERDISCIPLINARIEDAD</b>			
<b>Materia</b>		<b>Actividades</b>	
Geografía e Historia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Localización. Latitud y longitud. (B1.1.)</li> <li>• Aprovechamiento y futuro de los recursos naturales. Desarrollo sostenible. (B2.5.)</li> </ul>		Se trabajará teóricamente el cómo debe ser nuestro comportamiento con el medio natural, para ponerlo en práctica en las actividades de EF, así como los contenidos teóricos para clasificar y distinguir los tipos de mapas, de forma que el alumnado pueda interpretarlos.	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO</b>	<b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>MÍNIMOS EXIGIBLES</b>
Realizar de manera autónoma actividades de orientación, atendiendo a las normas y respeto al medio ambiente, utilizando para ello los materiales específicos de forma adecuada. (B1.3., B4.1.)	8.1.	Examen test + Cuaderno alumno	50%
	8.2.	Rúbrica plano	Aprobado
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (Rúbrica plano ): 40% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (Examen test + Cuaderno): 40% de la nota (10% examen test y 30 % cuaderno).</li> <li>• Contenidos actitudinales (asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada...): 20% de la nota.</li> </ul>		



Tabla 28: Rúbrica plano orientación (elaboración propia)

<b>RÚBRICA PLANO ORIENTACIÓN</b>				
<b>Categoría</b>	<b>Sobresaliente</b>	<b>Notable</b>	<b>Aprobado</b>	<b>Insuficiente</b>
<b>Itinerario</b>	Aparecen balizados y localizados todos los puntos, no tiene ninguna imprecisión	Aparecen todos los puntos y casi todos están bien localizados y balizados	Contiene imprecisiones, no aparecen todos los puntos	No aparecen los puntos en el plano, no está dibujado el itinerario definitivo
<b>Información</b>	Todos los puntos tienen alguna información con los datos básicos del mismo y alguna imagen ilustrativa	Todos los puntos tienen información básica	La mayor parte de los puntos del itinerario tienen algún tipo de información	No hay información acerca de los puntos que aparecen en el plano
<b>Presentación</b>	La presentación se realiza en el formato correcto, atendiendo a los criterios de elaboración de un plano y da a conocer su contenido y modo de elaboración, además, se pone a disposición de todos para su consulta	La presentación está en el formato correcto, atendiendo a los criterios de elaboración de un plano y se realiza un breve explicación de su elaboración	La presentación está en un formato admisible	La presentación no atiende a los criterios de elaboración
<b>Trabajo</b>	Trabaja mucho y con muy buena organización	Trabaja mucho pero la organización no es del todo correcta	Existe trabajo pero no hay organización	Apenas trabaja. Sin interés



<b>UD 9: JUEGOS PARALÍMPICOS</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 3º Trimestre</b>		<b>Nº SESIONES: 6 sesiones</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>Con esta unidad didáctica “Juegos Paralímpicos” tendremos la oportunidad de desarrollar y recoger los aspectos básicos y de iniciación de varias disciplinas deportivas específicas, practicadas por personas con discapacidad, así como otras disciplinas deportivas adaptadas del deporte normalizado.</p> <p>Se pretende que nuestros alumnos y alumnas cooperen y se diviertan, al tiempo que conocen y vivencian actividades lúdico-deportivas adaptadas a cada discapacidad. La propuesta de ejercicios trata de proponer retos a los alumnos para que pongan en juego todos sus recursos motrices y, de esta forma, consigan conocer los aspectos y reglamentos básicos de las diferentes disciplinas, concienciando en la dificultad y superación que le supone a estos deportistas la práctica de actividad física.</p> <p>La duración aproximada será de 6 sesiones (4 semanas), durante las cuales, el alumnado, participará en la realización de las disciplinas deportivas y en el aprendizaje de las características básicas de las diferentes discapacidades.</p>					
Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)	Competencias (Decreto 86/2015)	Contenidos (Decreto 86/2015)	Criterios evaluación (Decreto 86/2015)	Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)	Estándar adaptado
h i g e b m a c ñ o	CD CCL CSC CAA	B1.2. B1.13. B1.14.	B1.1. B1.5.	EFB1.1.3. EFB1.5.1. EFB1.5.2.	<p>9.1. Practica diferentes disciplinas deportivas adaptadas a las diferentes discapacidades. (EFB1.1.3.)</p> <p>9.2. Realiza un trabajo en powerpoint sobre las características principales de las discapacidades vistas en las sesiones. (EFB1.5.1.)</p> <p>9.3. Realiza un trabajo, en la lengua gallega, sobre un deportista paralímpico de su elección. (EFB1.5.2.)</p>



<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.1. Realizar y poner en práctica disciplinas deportivas adaptadas a diferentes discapacidades. (g, b) (EFB1.1.3.)</li> <li>• 9.2. Conocer las características principales de diferentes discapacidades. (g, c) (EFB1.1.3.)</li> <li>• 9.3. Realizar trabajos sobre deportistas paralímpicos y las características de las discapacidades. (h, i, e, b, ñ, o) (EFB1.5.1., EFB1.5.2.)</li> <li>• 9.4. Valorar las capacidades de las personas con discapacidad, ayudándoles a superarse. (g, a, m c) (EFB1.1.3, EFB1.5.1., EFB1.5.2.)</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS UD (Bloque 1)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9.1 Disciplinas deportivas de las diferentes discapacidades. (B1.2.)</li> <li>• 9.2 Juegos normalizados adaptados a las discapacidades. (B1.2.)</li> <li>• 9.3 Trabajos elaborados utilizando recursos tecnológicos. (B1.14.)</li> <li>• 9.4 Las TIC como medio de investigación sobre juegos y deportes adaptados. (B1.14.)</li> <li>• 9.5 Paralimpiadas. (B1.2., B1.14.)</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>		
<b>Estilos de enseñanza</b>	<b>Técnica de enseñanza</b>	<b>Estrategia en la práctica</b>
Asignación de tareas	Instrucción directa	Global polarizando la atención
Descubrimiento guiado	Indagación	
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paralimpiadas</li> <li>• Goalball</li> <li>• Boccia</li> <li>• Voleibol adaptado</li> <li>• Fútbol adaptado</li> <li>• Juegos de diferentes discapacidades</li> <li>• Trabajos elaborados</li> </ul>	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas</li> <li>• Mini porterías</li> <li>• Red</li> <li>• Hojas de información</li> <li>• Proyector</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador</li> <li>• Altavoces</li> <li>• Antifaz</li> <li>• Conos, picas, aros... (material convencional)</li> </ul>
<b>INSTALACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio 24x13</li> <li>• Pista exterior cubierta</li> <li>• Pista exterior descubierta</li> </ul>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<p><b>Medidas ordinarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptar las actividades a las características individuales.</li> <li>• Explicaciones visuales previas a la realización de las tareas.</li> </ul> <p><b>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.</li> <li>• Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio.</li> <li>• Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.</li> </ul> <p>Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad.</p>	
<b>PLANES DE CENTRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plan integral de convivencia:</b> Se fomentará el respeto a los demás y a las diferencias individuales a través de las actividades.</li> <li>• <b>Proyecto lector:</b> Se promoverá la búsqueda de información sobre las características principales de las discapacidades y de los deportistas paralímpicos. El profesor facilitará apuntes pero deberán complementarlos con la búsqueda de bibliografía.</li> <li>• <b>Plan TIC:</b> Se realizará un trabajo obligatorio, ayudándose, para ello, de los recursos tecnológicos.</li> </ul>	
<b>ELEMENTOS TRANSVERSALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educación para la Paz:</b> Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación en las tareas.</li> <li>• <b>Educación moral y cívica:</b> Respeto a los compañeros y a sus características individuales.</li> </ul>	



- **Educación para la igualdad de oportunidades:** Fomento de la práctica deportiva para todos, indiferentemente de sus circunstancias y características personales.

### INTERDISCIPLINARIEDAD

Materia	Actividades		
<p>Lengua Gallega y Literatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de las producciones orales emitidas con una fonética gallega correcta y actitud crítica ante los prejuicios que se puedan asociar a ella. (B1.6.)</li> <li>• Construcción de discursos adecuados a distintos registros, coherentes y bien organizados sobre temas de interés personal o social de la vida cotidiana y educativa. (B1.9.)</li> <li>• Conocimiento y aplicación, con ayuda de las TIC, de técnicas y estrategias para la producción de textos orales sobre temas de actualidad. (B1.10.)</li> <li>• Uso casi autónomo de los recursos que ofrecen las bibliotecas y las TIC para obtener, organizar y seleccionar la información. (B2.6.)</li> <li>• Actitud reflexiva y crítica ante la lectura de cualquier tipo de texto, para detectar prejuicios y discriminaciones. (B2.7.)</li> <li>• Producción, en soporte impreso o digital, de textos propios de los medios de comunicación, fundamentalmente, entrevistas, crónicas y reportajes. (B2.10.)</li> <li>• Planificación, producción y revisión del texto con adecuación, coherencia, cohesión y respeto por las normas morfológicas, ortográficas y tipográficas. (B2.12.)</li> <li>• Utilización de las TIC para organizar los contenidos, mejorar la presentación y corregir errores. (B2.13.)</li> </ul> <p>Uso de las TIC como un medio de comunicación e interrelación social a través de la escritura. (B2.14)</p>	<p>El alumnado deberá realizar distintos trabajos escritos en la lengua gallega, apoyándose en los recursos tecnológicos, construyendo textos y presentaciones sobre el deportista y la discapacidad elegida.</p>		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MÍNIMOS EXIGIBLES



ADAPTADO	ADAPTADO		
Practicar disciplinas deportivas adaptadas a diferentes discapacidades y elaborar un documento, sobre una discapacidad de libre elección, apoyándose en las tecnologías de la información. (B1.1., B1.5.)	9.1.	Observación sistemática + Control de asistencia práctica	50%
	9.2.	Rúbrica powerpoint	6 puntos
	9.3.	Rúbrica trabajo teórico	20 - 25 puntos
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (Observación + Control asistencia práctica): 40% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (powerpoint + trabajo teórico): 40% de la nota (20% powerpoint y 20 % trabajo teórico).</li> <li>• Contenidos actitudinales (asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada...): 20% de la nota.</li> </ul>		



Tabla 29: Rúbrica porwerpoint Juegos Paralímpicos (elaboración propia)

<b>RÚBRICA POWERPOINT</b>				
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Excelente 4 puntos</b>	<b>Muy bien 3 puntos</b>	<b>Regular 2 puntos</b>	<b>Pobre 1 punto</b>
Contenido	Las diapositivas contienen información relevante. El contenido está basado en la información de la lectura e incluye alguna otra adicional fundamentada en una investigación de la discapacidad.	Las diapositivas contienen solamente alguna información relevante. El contenido está expuesto brevemente y se necesita más información. Incluye alguna información adicional fundada en una investigación de la discapacidad.	Las diapositivas contienen mínima información relevante. El contenido está ligeramente expuesto, pero se necesita más material. No incluye información adicional.	Las diapositivas no contienen información relevante. El contenido está encaminado, pero no elaborado.
Imágenes	Las diapositivas son atractivas y el texto es comprensible. Se utilizan imágenes y efectos para realzar la presentación. El contenido tiene relación con las imágenes.	Las diapositivas son atractivas y el texto es comprensible. Más de la mitad de las diapositivas contienen imágenes y efectos para realzar la presentación.	El texto es comprensible. La cantidad de texto es excesivo para el tamaño de las diapositivas. Menos de la mitad las diapositivas contienen imágenes y efectos para realzar la presentación.	El texto no es comprensible. La cantidad de texto es excesivo para el tamaño de las diapositivas. Pocas diapositivas contienen imágenes y efectos para realzar la presentación.
Organización	La organización es coherente. Todo el material utiliza un lenguaje adecuado al tema.	La organización guarda una línea de coherencia. es coherente. La mayor parte del material utiliza un lenguaje adecuado.	Falta coherencia en la organización de los contenidos. Se utiliza un lenguaje adecuado.	No hay coherencia en la organización de contenidos y temas.



<b>Puntuación</b>	
-------------------	--

Tabla 30: Rúbrica trabajo teórico Juegos Paralímpicos (elaboración propia)

<b>RÚBRICA TRABAJO TEÓRICO JUEGOS PARALÍMPICOS</b>						
<b>Indicador</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
El trabajo es claro, interesante y está bien enfocado						
Identifica el propósito del trabajo						
La presentación de información es organizada y coherente						
El trabajo incluye todas las partes						
Las ideas y la información está bien fundamentada						
Utiliza vocabulario preciso y correcto						
El trabajo está bien editado y presentado en el formato correcto						
Contiene oraciones y párrafos bien contruidos						
El escrito muestra originalidad (no hay copia-pegar)						
Se aprecia un trabajo de búsqueda y análisis de la información						



<b>UD 10: ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>					
<b>CURSO: 3º ESO</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 3º Trimestre</b>		<b>Nº SESIONES: 9 sesiones</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>					
<p>Con esta unidad didáctica “Estilo de vida saludable” se pretende profundizar en el desarrollo de la educación para la salud, entendiendo esta como un estado de bienestar físico, mental y social. Por ello, es necesario educar al alumnado para conseguir unos hábitos higiénicos, alimenticios y posturales, tanto en el centro como fuera de él</p> <p>Se trabajarán acciones y situaciones que requieran de un análisis y una posterior puesta en práctica del alumnado, las cuales favorezcan la salud y generen un bienestar propio. Practicaremos hábitos saludables, a nivel postural y de alimentación, a través de las diferentes tareas. La alimentación y la actitud postural son aspectos fundamentales a lo largo de la vida de las personas, por eso, pretendemos generar hábitos y rutinas adecuadas para que el alumnado lo interiorice y ponga en práctica en su vida cotidiana. Además, se promoverá en los alumnos y alumnas la actitud crítica, valorando, a través de un trabajo, las actividades, tareas y ejercicios realizados durante el curso, así como los hábitos desarrollados durante el mismo, tanto en el centro como en el hogar.</p> <p>Las actividades propuestas supondrán un reto para el alumnado, fomentando la indagación y el descubrimiento, pudiendo, de esta forma, aplicar los conocimientos adquiridos durante las sesiones y produciéndose un aprendizaje más significativo.</p> <p>La duración aproximada será de 9 sesiones (4-5 semanas), durante las cuales pretendemos conseguir una actitud y una conducta positiva en relación con la salud.</p>					
<b>Objetivos Etapa (Decreto 86/2015)</b>	<b>Competencias (Decreto 86/2015)</b>	<b>Contenidos (Decreto 86/2015)</b>	<b>Criterios evaluación (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje (Decreto 86/2015)</b>	<b>Estándar adaptado</b>
m b e g h	CSC CD CAA CSIEE	B1.4. B1.8. B1.9. B3.2. B3.6. B3.7. B3.9. B3.10. B3.11. B3.12.	B3.1. B3.2.	EFB1.3.3. EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB3.1.3. EFB3.1.6. EFB3.2.3. EFB3.2.4.	10.1. Realiza un trabajo escrito haciendo un análisis crítico de los estilos de vida actuales. (EFB1.3.3.)  10.2. Realiza una presentación en grupo de todas las unidades didácticas trabajadas, planteando posibles mejoras. (EFB3.1.1.)



					<p>10.3. Conoce y diferencia los nutrientes básicos para la obtención de energía. (EFB3.1.2.)</p> <p>10.4. Conoce los posibles riesgos de la práctica deportiva mal estructurada. (EFB3.1.3.)</p> <p>10.5. Conoce las recomendaciones básicas de ejercicio físico. (EFB3.1.6.)</p> <p>10.6. Conoce y practica diferentes métodos y técnicas de respiración y control postural. (EFB3.2.3.)</p> <p>10.7. Es consciente de las aportaciones de la práctica deportiva para la mejora de la salud. (EFB3.2.4.)</p>
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.1 Conocer y desarrollar hábitos que fomenten estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar y el desarrollo persona, tanto dentro del centro como fuera de él. (m, b) (EFB3.2.4., EFB3.1.1.)</li> <li>• 10.2 Adquirir hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular (m, g) (EFB1.3.3.)</li> <li>• 10.3 Realizar un análisis crítico sobre los estilos de vida en la actualidad. (g, h, e) (EFB1.3.3., EFB3.1.6.)</li> <li>• 10.4 Asumir actitudes y valores adecuados sabiendo identificar los riesgos e la práctica deportiva. (m, g) (EFB3.1.3.)</li> <li>• 10.5 Crear un entorno escolar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física. (m) (EFB3.2.4.)</li> </ul>					



- 10.6 Iniciar en la respiración y el control corporal. (m) (EFB3.2.3.)
- 10.7 Conocer los nutrientes básicos para la obtención de energía. (m, b) (EFB3.1.2.)

### CONTENIDOS UD (Bloque 3 y 1)

- 10.1 Cuestionario IPAQ.(B3.9.)
- 10.2 Alimentación y nutrición. (B3.2.)
- 10.3 Respiración, relajación y control postural. (B3.10., B3.11.)
- 10.4 Riesgos en la práctica deportiva. (B3.6.)
- 10.5 Análisis crítico de los estilos de vida actuales. (B1.4., B1.8., B1.9.)
- 10.6 Nutrientes básico para la obtención de energía. (B3.6.)
- 10.7 Beneficios de la práctica de ejercicio físico para la salud. (B3.7., B3.12)

### METODOLOGÍA

Estilos de enseñanza	Técnica de enseñanza	Estrategia en la práctica
Asignación de tareas	Instrucción directa	Global polarizando la atención
Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Indagación	
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirámide alimenticia.</li> <li>• Nutrientes básicos.</li> <li>• Respiración y relajación.</li> <li>• Control postural.</li> <li>• Programa de actividad física saludable.</li> <li>• Riesgos de la práctica deportiva.</li> <li>• Exposición en grupo.</li> <li>• Trabajo teórico individual.</li> </ul>	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Cuestionario IPAQ</li> </ul>	



<b>INSTALACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos, picas... (material convencional)</li> <li>• Gimnasio 24x13</li> <li>• Pista exterior cubierta</li> <li>• Pista exterior descubierta</li> </ul>
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<p><b>Medidas ordinarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proponer metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.</li> <li>• Trabajo en grupos heterogéneos.</li> </ul> <p><b>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.</li> <li>• Atribuir responsabilidades, en el desarrollo de la sesión y en la ayuda a compañeros.</li> <li>• Enfermedades o lesiones leves, no será necesario variar las actividades previstas, únicamente se modificará la intensidad del ejercicio.</li> <li>• Enfermedades o lesiones graves, se realizará una adaptación curricular, en la que se buscará que los alumnos/as puedan conseguir el mayor número de objetivos previstos y se integren al máximo en la dinámica de las sesiones. Participación como colaborador en la sesión, integrando los conceptos desde otra perspectiva.</li> </ul> <p>Además de lo dispuesto en el apartado concreto de esta programación, para el alumno con problemas psicomotrices, se flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación y se realizará una adaptación de la práctica si fuese necesario, siempre reforzando su actitud, fomentando la integración y motivación hacia la actividad.</p>	
<b>PLANES DE CENTRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plan integral de convivencia:</b> Se fomentará el respeto a los demás y a los valores democráticos a través de la realización de un trabajo en grupo y en el desempeño de las actividades.</li> <li>• <b>Proyecto lector:</b> Se fomentará la lectura para la realización de un trabajo teórico en el que tengan que realizar un análisis crítico sobre los estilos de vida en la actualidad.</li> <li>• <b>Plan TIC:</b> Se utilizarán los recursos tecnológicos para la indagación y búsqueda de información, así como para la realización de una presentación.</li> </ul>	
<b>ELEMENTOS TRANSVERSALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educación moral y cívica:</b> Cumplimiento de las normas y al comportamiento y actitud durante las sesiones, tanto con el profesor como</li> </ul>	



<p>con los compañeros, ya sea en trabajo individual o en grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educación para la Paz:</b> Se promoverán actitudes de respeto, diálogo y participación.</li> </ul>			
INTERDISCIPLINARIEDAD			
Materia		Actividades	
<p>Biología y Geología:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud y la enfermedad, y factores que la determinan. (B3.5.)</li> <li>• Higiene y prevención. Hábitos y estilos de vida saludables. (B3.7.)</li> <li>• Alimentación y nutrición. Alimentos y nutrientes: tipos y funciones básicos. (B3.12.)</li> <li>• Dieta y salud. Dieta equilibrada. Diseño y análisis de dietas.</li> <li>• Hábitos nutricionales saludables. Trastornos de la conducta alimentaria. (B3.13.)</li> <li>• Factores de riesgo y prevención de las lesiones. (B3.24.)</li> </ul>		<p>La materia de EF complementará estos contenidos trabajando las repercusiones del ejercicio en la salud, así como la adquisición de hábitos alimenticios y de vida saludables.</p>	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ADAPTADO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE ADAPTADO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MÍNIMOS EXIGIBLES
Reconocer y desarrollar hábitos de vida saludable, analizando las repercusiones y los riesgos de una práctica deportiva no estructurada y dentro de los límites de la salud. (B3.1., B3.2.)	10.1.	Rúbrica trabajo teórico	20 puntos
	10.3.	Rúbrica presentación	6 puntos
	10.4., 10.5., 10.6., 10.7.	Examen teórico	50%
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos procedimentales (práctica de clase): 40% de la nota.</li> <li>• Contenidos conceptuales (Trabajo + examen): 40% de la nota (20% examen teórico y 20 % trabajo).</li> <li>• Contenidos actitudinales (asistencia, participación en clase, respeto a compañeros, profesor y material, interés, ropa adecuada...): 20% de la nota.</li> </ul>		



Tabla 31: Rúbrica trabajo teórico Estilo de vida saludable (elaboración propia)

<b>RÚBRICA TRABAJO TEÓRICO</b>						
<b>Indicador</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
El trabajo es claro, interesante y está bien enfocado						
Identifica el propósito del trabajo						
La presentación de información es organizada y coherente						
El trabajo incluye todas las partes						
Las ideas y la información está bien fundamentada						
Utiliza vocabulario preciso y correcto						
El trabajo está bien editado y presentado en el formato correcto						
Contiene oraciones y párrafos bien contruidos						
El escrito muestra originalidad (no hay copia-pegar)						
Se aprecia un trabajo de búsqueda y análisis de la información						



Tabla 32: Rúbrica powerpoint Estilo de vida saludable (elaboración propia)

<b>RÚBRICA POWERPOINT</b>				
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Excelente 4 puntos</b>	<b>Muy bien 3 puntos</b>	<b>Regular 2 puntos</b>	<b>Pobre 1 punto</b>
Contenido	Las diapositivas contienen información relevante. El contenido está basado en la información de la lectura e incluye alguna otra adicional fundamentada en una investigación de la discapacidad.	Las diapositivas contienen solamente alguna información relevante. El contenido está expuesto brevemente y se necesita más información. Incluye alguna información adicional fundada en una investigación de la discapacidad.	Las diapositivas contienen mínima información relevante. El contenido está ligeramente expuesto, pero se necesita más material. No incluye información adicional.	Las diapositivas no contienen información relevante. El contenido está encaminado, pero no elaborado.
Imágenes	Las diapositivas son atractivas y el texto es comprensible. Se utilizan imágenes y efectos para realzar la presentación. El contenido tiene relación con las imágenes.	Las diapositivas son atractivas y el texto es comprensible. Más de la mitad de las diapositivas contienen imágenes y efectos para realzar la presentación.	El texto es comprensible. La cantidad de texto es excesivo para el tamaño de las diapositivas. Menos de la mitad las diapositivas contienen imágenes y efectos para realzar la presentación.	El texto no es comprensible. La cantidad de texto es excesivo para el tamaño de las diapositivas. Pocas diapositivas contienen imágenes y efectos para realzar la presentación.
Organización	La organización es coherente.	La organización guarda una	Falta coherencia en la	No hay coherencia en la



	Todo el material utiliza un lenguaje adecuado al tema.	línea de coherencia. es coherente. La mayor parte del material utiliza un lenguaje adecuado.	organización de los contenidos. Se utiliza un lenguaje adecuado.	organización de contenidos y temas.
--	--	--	--	-------------------------------------