



Grado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte

INEF Galicia

TRABAJO DE FIN DE GRADO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 1º DE ESO

Autor: Alejandro Gómez Vega

Director: Celso Carlos Carrera López



ÍNDICE

1.Introducción y justificación	5
2.Contextualización	6
2.1.Objetivos de la programación didáctica	6
2.2.Características propias del centro	6
3.Características psicoevolutivas/psicomadurativas y motrices de los alumnos	7
4.Marco Teórico.....	9
4.1Marco teórico	9
4.2.Marco legislativo	10
5.Desarrollo de la propuesta: Aspectos Generales.....	16
5.1.Propuesta de la distribución temporal.....	16
5.2.Contribución a las competencias clave	20
5.3.Contribución a la consecución de los objetivos generales de etapa, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	21
5.4.Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	25
5.5.Metodología y materiales curriculares.....	27
5.6.Mínimos exigibles para superar la materia	28
5.7.Criterios y porcentajes de calificación.....	28
5.8.Indicadores de logro para evaluar el proceso de enseñanza y la práctica.....	29
5.9.Atención a la diversidad	30
5.10.Medidas de refuerzo y recuperación de la asignatura.....	33
5.11.Concreción de los elementos transversales	34
5.12.Actividades complementarias o extraescolares.....	34
6.Desarrollo de las Unidades Didácticas.....	35
6.1.Unidad Didáctica 1.....	35
6.2.Unidad Didáctica 2.....	36
6.3.Unidad didáctica 3	37
6.4.Unidad didáctica 4	38
6.5.Unidad Didáctica 5.....	39
6.6.Unidad Didáctica 6.....	40
6.7.Unidad didáctica 7	41
6.8.Unidad Didáctica 8.....	42
6.9.Unidad Didáctica 9.....	43
7.Planes del centro	45

7.1.Plan lector.....	45
7.2.Plan TIC	46
7.3.Plan de convivencia	48
8.Propuesta de evaluación de la programación didáctica en relación a los resultados académicos y procesos de mejora	49
9. Análisis de las competencias del grado para la elaboración del TFG.....	52
9.1. Análisis de las competencias específicas.....	53
9.2. Análisis de las competencias generales.....	54
9.3. Análisis de las competencias nucleares.....	55
9.4. Carencias y necesidades de formación tras el grado	56
10.Bibliografía	58
11.Anexos	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.Relación de criterios de evaluación y estándares de aprendizaje con las unidades didácticas.....	21
Tabla 2.Instrumento de evaluación. Planilla de observación contenidos actitudinales.....	26
Tabla 3.Instrumento de evaluación. UD1. Hoja de evaluación del portafolios.	26

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Localización del centro. Recuperado de https://www.google.com/maps	7
Figura 2.Tabla. Nombres de las Unidades Didácticas. Elaboración propia.	17
Figura 3.Tabla Relación de las Unidades Didácticas con los Elementos del Currículo. Elaboración propia.	18
Figura 4.Tabla de distribución temporal 1º Trimestre.Elaboración propia.	19
Figura 5.Tabla de distribución temporal 2º Trimestre. Elaboración propia.	19
Figura 6.Tabla de distribución temporal 3º Trimestre.Elaboración propia.	20
Figura 7. Tabla Unidad Didáctica 1. Elaboración propia.	35
Figura 8.Tabla Unidad Didáctica 2. Elaboración propia.	36
Figura 9. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 2. Elaboración propia.	37
Figura 10.Tabla Unidad Didáctica 3. Elaboración propia.	37
Figura 11. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Ddidáctica 3. Elaboración propia.....	38
Figura 12.Tabla Unidad Didáctica 4. Elaboración propia.	38

Figura 13. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 4. Elaboración propia.	39
Figura 14. Tabla Unidad Didáctica 5. Elaboración propia.	39
Figura 15. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 5. Elaboración propia.	40
Figura 16. Tabla Unidad Didáctica 6. Elaboración propia.	40
Figura 17. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 6. Elaboración propia.	41
Figura 18. Tabla Unidad Didáctica 7. Elaboración propia.	41
Figura 19. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 7. Elaboración propia.	42
Figura 20. Tabla Unidad Didáctica 8. Elaboración propia.	42
Figura 21. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 8. Elaboración propia.	43
Figura 22. Tabla Unidad Didáctica 9. Elaboración propia.	43
Figura 23. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 9. Elaboración propia.	44
Figura 24. Tabla 1 de autoevaluación de la programación didáctica. Elaboración propia basada en Ureña (2010).	50
Figura 25. Tabla 2 de autoevaluación de la programación didáctica. Elaboración propia basada en Ureña (2010).	51
Figura 26. Tabla Cuestionario de evaluación del profesor por el alumno. Elaboración propia basada en Ureña (2010)	52
Figura 27. Tabla Grado de adquisición de competencias. Elaboración propia.	53
Figura 28. Gráfica Grado de adquisición competencias específicas. Elaboración propia.	54
Figura 29. Gráfica Grado de adquisición de las competencias generales. Elaboración propia.	55
Figura 30. Gráfica Grado de adquisición de las competencias nucleares. Elaboración propia.	56

1.Introducción y justificación

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) es una asignatura que pertenece al programa educativo del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, siendo un requisito indispensable superarlo para obtener dicho grado. Se trata del desarrollo de un tema a elegir dentro de la unidad de competencia seleccionado por el propio alumno, realizado únicamente por él mismo, apoyándose en la base científica y la ayuda del profesor encargado de tutorizar el área de competencia escogido por el alumno.

Para la realización de este trabajo, el objetivo principal es la demostración de todas las competencias, recursos, habilidades y conocimientos que se han adquirido en los 4 años de estudio en este grado. Pero no solo se debe demostrar la adquisición de todo ello, sino que este trabajo plantea la necesidad de interpretación de estos para aplicarlos en el contexto que se nos plantea, en este caso el elegido dentro de la unidad de competencia de programación didáctica.

En una sociedad cada vez más sedentaria en la que según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2019) un 40,8% de la población adulta española declaró que permanecía de pie la mayor parte de la jornada, sin efectuar grandes movimientos mientras que el 38,3% permaneció sentada la mayor parte de la jornada, lo que, entre ambos grupos, supone cerca del 80% (79,0%) de la población. Además de esto, un 36 % de la población española ocupa su tiempo libre en actividades casi totalmente sedentarias.

Este problema que afecta no solo a la población adulta, sino que también a los niños y adolescentes, debe ser atendido cuanto antes, por lo que una de las herramientas con las que podemos afrontar esta situación es la Educación Física, fomentando un estilo de vida saludable que pueda durar toda la vida en nuestros alumnos.

El profesorado de educación física es uno de los factores que pueden ayudar a poner fin a una sociedad repleta de problemas relacionados con la salud, por esta razón he elegido esta temática para realizar mi trabajo de fin de grado, intentando incrementar la práctica de actividad física y del deporte en alumnos que se encuentran en el inicio de la etapa de la adolescencia (1º de ESO), siendo en esta etapa en muchos casos el inicio de su sedentarismo.

Ahora bien, una vez que conocemos la motivación de este trabajo, es imprescindible conocer su propio guion, diferenciándolo en grandes bloques que a su vez se dividirán en pequeñas partes.

La primera parte estará formada por esta pequeña introducción, la contextualización del propio trabajo, su marco teórico y el marco legislativo el cual regula todos aspectos desarrollados de la programación didáctica. En la segunda parte del trabajo se desarrolla la propuesta de la propia programación didáctica desarrollando y describiendo todos sus elementos.

Para acabar con esta pequeña introducción, ya conociendo las bases del desarrollo de este trabajo de una forma general, debo concretar de forma específica de que se trata, para meternos a fondo en ello. En mi caso, decidí desarrollar una programación didáctica para alumnos de 1º de ESO, planteada en el contexto de su realización en un centro educativo específico (Colegio Plurilingüe Compañía de María). La especificación de este contexto se debe a que mis prácticas externas del grado las he realizado en este centro educativo, por lo que

conozco su funcionamiento, dinámica de trabajo, instalaciones, material y posibilidades que me aporta a la hora de desarrollar una programación didáctica.

2.Contextualización

2.1.Objetivos de la programación didáctica

Para situarnos en el contexto de la programación didáctica debemos atender a sus objetivos, y sin duda alguna, el que más importancia tiene es el de desarrollar la competencia específica de la asignatura, la que entendemos por competencia motriz adquirida por los alumnos atendiendo a cada uno de los cuatro grandes bloques de contenidos que se reflejan en el DECRETO 86/2015, de 25 de junio. Para que la programación abarque todas las competencias clave relativas a la formación del alumnado deben reflejarse todos los bloques, fomentando no solo su desarrollo motriz, sino que también tengan una educación que los prepare para resolver situaciones que se vivan en diferentes entornos, adquiriendo competencias que los preparen para diferentes ámbitos de la sociedad.

Sin duda, debemos conseguir a través de la programación didáctica que los alumnos adquieran todas estas competencias y contenidos programados, adquiriéndolos desde una perspectiva tanto teórica como práctica.

Como docente, a través de la programación didáctica, un objetivo primordial es el de fomentar la actividad y ejercicio físico de los alumnos, ya que nos movemos en una sociedad obesogénica y vemos que los problemas relativos al sedentarismo y obesidad aparecen cada vez a con más frecuencia en edades tempranas, comprendiendo también las edades de los alumnos a los que está dirigida esta programación didáctica.

2.2.Características propias del centro

El Colegio Plurilingüe Compañía de María se sitúa en la ciudad de A Coruña, más concretamente en Avenida Calvo Sotelo 2-4, código postal 15011.

El colegio se encuentra próximo al paseo marítimo y la playa de Riazor, permitiendo desarrollar sesiones en el exterior del colegio si acompaña el tiempo, como alternativa a la rutina que se suele ver en los centros a la hora realizar todas las sesiones de cualquier materia en sus propias instalaciones.

En el organigrama del centro podemos encontrar que se cuenta con un director, un director pedagógico para educación infantil, otro para primaria, otro para secundaria, un coordinador general de pastoral, coordinadores para cada ciclo escolar, orientadores, un psicólogo, aulas de educación especial y un tutor por cada grupo de clase. Por lo que, a la hora de desarrollar esta programación didáctica, si hubiese algún tipo de problema, contamos con todos estos profesionales que nos puedan ayudar a solucionarlo.

Respecto al número de alumnos que forma el centro educativo se alcanza la cifra de 1223 alumnos, por lo que tener tantos profesionales destinados a favorecer la educación de ellos es algo importantísimo.



Figura 1. Localización del centro. Recuperado de <https://www.google.com/maps>

A nivel general, las instalaciones con las que cuenta el centro para el desarrollo de la programación didáctica son un edificio principal, junto con las instalaciones en las que se suelen desarrollar las sesiones de Educación Física que son dos pabellones, aulas específicas de judo y ballet, vestuarios y pistas exteriores equipadas para la práctica de baloncesto y fútbol.

Dentro de estas instalaciones del centro encontramos los materiales curriculares. El inventario de material es el suficiente para desarrollar la programación didáctica pudiéndose consultar en el apartado de Anexos del propio trabajo.

3. Características psicoevolutivas/psicomadurativas y motrices de los alumnos

Esta programación didáctica va destinada a alumnos de 1º de ESO, por lo que nos encontraremos a alumnos con la edad de 13 años, a excepción de alumnos que han tenido que repetir curso por diferentes circunstancias. Justamente a esta edad es cuando empieza la etapa de la adolescencia, en la cual, los propios sujetos van a experimentar cambios físicos y psíquicos. Por ello, debemos prestar especial atención en estas edades críticas en su desarrollo. Según Pérez y Santiago (2002) experimentan los siguientes cambios:

1. Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambios de las dimensiones corporales. Al momento de mayor aceleración de la velocidad de crecimiento en esta etapa se le denomina estirón puberal.

2. Se produce un aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular, más marcado en el varón, acompañado de un aumento en la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, que permiten neutralizar de manera más eficiente los productos químicos derivados de la actividad muscular, también se produce un incremento y maduración de los pulmones y el corazón, teniendo por tanto un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.

3. El incremento de la velocidad de crecimiento, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino-metabólicos y la correspondiente maduración no siempre ocurren de manera armónica, por lo que es común que presenten torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, que pueden generar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.

4. El desarrollo sexual está caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la capacidad reproductiva.

5. Los aspectos psicosociales están integrados en una serie de características y comportamientos que en mayor o menor grado están presentes durante esta etapa, que son:

- Búsqueda de sí mismos y de su identidad, necesidad de independencia. · Tendencia grupal.
- Evolución del pensamiento concreto al abstracto. Las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máxima eficiencia.
- Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual. · Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico.
- Relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separación de estos.
- Actitud social reivindicativa: en este período, los jóvenes se hacen más analíticos, comienzan a pensar en términos simbólicos, formular hipótesis, corregir falsos preceptos, considerar alternativas y llegar a conclusiones propias. Se elabora una escala de valores en correspondencia con su imagen del mundo.
- La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.
- Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

Además, Alberca (1996) muestra una serie de cambios en el pensamiento del adolescente que debemos pasar por alto, siendo los siguientes:

- Atracción e interés por la atracción.
- Metapensamiento.
- Postura crítica ante las figuras de autoridad.

-Hipocresía aparente.

-Controversia

-Indecisión

-Egocentrismo

4.Marco Teórico

4.1Marco teórico

Antes de exponer el desarrollo de este TFG que desarrolla una programación didáctica para alumnos de 1º de ESO, es necesario realizar una pequeña introducción, que explicará la concepción a la que se quiere llevar en la elaboración de este trabajo.

Lo primero que se conoce de una programación didáctica es su propio concepto. Según Fernández (2010), la programación es un instrumento fundamental que ayuda y orienta al profesorado en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, evitando así la improvisación en la práctica educativa y favoreciendo una enseñanza de calidad.

Esta definición hace referencia a sus utilidades y no tanto a lo que es en sí mismo, Wals (2009) cita más a fondo lo que es. La programación es un proceso que establece las pautas de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Supone un conjunto de operaciones que se llevan a cabo para organizar, ejecutar y regular una actividad situada en un determinado contexto educativo. Por tanto, programar significa dar unidad y sentido a cada una de las variables que se contemplan en la labor educativa.

Puesto en contexto este concepto, atendemos a su objetivo. Lleixà, y Sebastiani (2016) nos exponen la idea de que el objeto de la programación didáctica es establecer los aspectos básicos y líneas maestras del planteamiento y desarrollo de la materia en todos los cursos, partiendo de los objetivos, contenidos, competencias y criterios de evaluación citados en el currículo oficial, en este caso, en el currículo oficial de Galicia. Es decir, la programación didáctica se establece en base al currículo de cada comunidad autónoma.

Para desarrollar la programación didáctica lo primero que debemos saber es la etapa evolutiva y objetivos que se deben desarrollar en los sujetos a lo largo del desarrollo del curso.

Pero antes no se debe olvidar definir el concepto de currículo. Según se recoge en la LOMCE en el Real Decreto 1105/2014 y en el Decreto 86/2015 del Gobierno de Galicia nos indica que: “Se entiende por currículo la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas” (p.12).

Otra definición nos la ofrece Stenhouse (1984) para el que “Un Curriculum es una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica” (p.29).

En este currículum se establecen varios niveles. Dependiendo de la fuente de información se encuentran tres o cuatro niveles. En el caso de Ureña (2010), establece cuatro niveles de concreción curricular:

1. Primer nivel de concreción curricular (Enseñanzas mínimas básicas). Las enseñanzas mínimas correspondientes a la ESO, que dictan una formación común para todos los españoles se recogen en el R.D. 1105/2014. Este documento se establece por parte del gobierno o Estado, fijando los aspectos básicos del currículum referidos a los objetivos, competencias clave, los contenidos y los criterios de evaluación.

2. Segundo nivel de concreción curricular (Currículum oficial). Las Comunidades Autónomas establecen el currículum oficial de Educación Secundaria Obligatoria del que formarán parte las enseñanzas mínimas. Al tratarse de una programación didáctica elaborada para el territorio de Galicia, nos regimos por el Decreto 86/2015.

3. Tercer nivel de concreción curricular (Proyecto Educativo de Centro). Los centros docentes elaboran su Proyecto Educativo de Centro fijando los objetivos y prioridades de la acción educativa. El equipo directivo con las indicaciones del consejo escolar y las propuestas realizadas por los profesores elaborarán las programaciones docentes de cada materia, fijando los elementos curriculares de forma más específica en función de la materia.

4. Cuarto nivel de concreción curricular (Programación de Aula). Este cuarto nivel corresponde al profesor de cada departamento, realizando esta programación de aula para un grupo concreto de clase. Esta programación se basará en la programación didáctica del departamento y el proyecto educativo del centro de dicha etapa, es decir, basada en todos los otros niveles superiores.

Esto nos hace entrever que el currículum regula la propia programación didáctica y sus elementos. Los elementos que podemos encontrar en el currículum son las competencias, contenidos, estándares de aprendizaje y resultados de aprendizaje evaluables, criterios de evaluación, objetivos y metodología didáctica. Todos estos elementos se explicarán detalladamente más adelante.

4.2. Marco legislativo

La programación didáctica que se va a desarrollar está apoyada y basada en las leyes actuales estatales. Esta programación se basa en la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa). Esta ley hace referencia en el alumno en que “El alumnado es el centro y la razón de ser de la educación. El aprendizaje en la escuela debe ir dirigido a formar personas autónomas, críticas, con pensamiento propio” (p.3).

Además, la ley nos quiere dar a entender que debemos desarrollar especial atención en los alumnos, ya que para desarrollar un sistema educativo de calidad debe dar las mismas oportunidades a todos y desarrollar el máximo potencial del alumno.

El currículum del cual hemos hablado en el marco teórico de este trabajo, a nivel estatal se promulga en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre. En este decreto uno de los aspectos a destacar, es la finalidad y objetivos de la educación secundaria. En nuestro ámbito

de educación física debemos tratar todos y cada uno de esos objetivos. En nuestra programación destaca por encima del resto dos finalidades de la educación secundaria según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre: “c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.” (p.11).

Y también, “ k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud , el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora”(p.11).

Como se verá posteriormente desarrollado, la programación didáctica se basará no solo en estos dos objetivos, sino que cumplirá con todos los que se recogen en este decreto.

La ley estatal LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa), será la base al desarrollarse la programación didáctica en un centro educativo del estado español, pero al realizarse con finalidad de validez para la comunidad autónoma de Galicia, debemos de basarnos al planificarlo y desarrollarlo también en el Decreto 86/2015 para la comunidad de Galicia. Este decreto, simplemente es una adaptación del currículo de la LOMCE (ley a nivel estatal) a la Comunidad Autónoma en la cual se va a desarrollar, que en este caso se adaptará a la comunidad autónoma de Galicia, describiendo el currículo para esta localización.

Los elementos del currículo que aparecen en el Decreto 86/2015 son los siguientes:

-Competencias clave: son las 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.

También, Perrenoud y Lorca (2002) definen el concepto de competencia como una capacidad de actuar de manera eficaz en una determinada situación, capacidad que se refuerza en conocimientos, pero que no se reduce a ellos. Utilizando varios recursos cognitivos entre sí, siendo uno de ellos los conocimientos.

Además de las competencias que se deben desarrollar según la LOMCE, que veremos más adelante. Primero debemos destacar la competencia por excelencia de nuestro ámbito de trabajo “la competencia motriz”, competencia específica de la asignatura, que no se refleja en la ley orgánica, pero sí que aparece establecida en el Real Decreto 1105/2014 entendida como “la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora” (p.480).

Para Castelli y Valley (2007) es el control de las habilidades y patrones de movimientos que capacitan al alumno para participar en los programas de actividades físicas. Esta competencia que claramente hace entender la importancia de la educación física en el sistema educativo para el desarrollo del alumno, pero las competencias que además deben alcanzar y desarrollar nuestros alumnos según la LOMCE son las competencias clave.

Las competencias clave que debemos desarrollar según la LOMCE son:

- Comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencia digital (CD)
- Aprender a aprender (CPAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIE)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)

Objetivos: “referentes a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza y aprendizaje intencionalmente planificadas para tal fin” (p.7).

Dentro de este decreto se determinan los diferentes objetivos a alcanzar en la educación secundaria, objetivos que hacen referencia a todas las materias, pero que tocan también el área de la educación física.

Se recogen una serie de objetivos generales para cada etapa educativa dentro de la Comunidad Autónoma de Galicia. Estos objetivos están especificados para todas las asignaturas en nuestro caso de la Educación Secundaria. Los objetivos deberán de aparecer y desarrollarse entre las nueve unidades didácticas desarrolladas en esta programación anual.

Estos son los objetivos generales de etapa para la Educación Secundaria:

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

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

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

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

- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información, para adquirir nuevos conocimientos con sentido crítico. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en asignaturas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua gallega y en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, en la lectura y en el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- l) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y de la historia propias y de las otras personas, así como el patrimonio artístico y cultural. Conocer mujeres y hombres que hayan realizado aportaciones importantes a la cultura y a la sociedad gallega, o a otras culturas del mundo.
- m) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y lo de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporal, e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y a su mejora.
- n) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- ñ) Conocer y valorar los aspectos básicos del patrimonio lingüístico, cultural, histórico y artístico de Galicia, participar en su conservación y en su mejora, y respetar la diversidad lingüística y cultural como derecho de los pueblos y de las personas, desarrollando actitudes de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho.
- o) Conocer y valorar la importancia del uso de la lengua gallega como elemento fundamental para el mantenimiento de la identidad de Galicia, y como medio de relación interpersonal y expresión de riqueza cultural en un contexto plurilingüe, que permite la comunicación con otras lenguas, en especial con las pertenecientes a la comunidad lusófona. En el desarrollo de cada unidad didáctica se detalla específicamente como se han establecido.

Contenidos: se define a los contenidos como “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.7).

Otra definición sería según Viciano (2002) “El contenido de enseñanza, por tanto, lo podemos definir como un subconjunto de la realidad cultural total, seleccionado por las áreas curriculares y sus docentes para contribuir al desarrollo y consecución de los fines educativos y objetivos generales de cada etapa y área, a través de conceptos, procedimientos y actitudes desarrolladas en el medio escolar” (p.99).

Los contenidos que se desarrollan y deben adquirir los alumnos dependen de la unidad didáctica en la que se desarrollen, dividiéndose en cuatro grandes bloques de contenidos:

- Bloque 1. Contenidos comunes.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividad física y salud.
- Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas

- Criterios de evaluación: “los criterios de evaluación son referentes específicos para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias, y responden a lo que se pretende conseguir en cada disciplina.” (p.7).

En este apartado del currículo se debe de aportar a los alumnos, los conocimientos o habilidades que deben demostrar haber adquirido en la unidad didáctica, tanto los mínimos, como todos los que se le plantean en este apartado.

-Estándares de aprendizaje: “son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje y que concretan lo que el alumnado debe saber, comprender y saber hacer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles y evaluables, y permitir escalonar el rendimiento o el logro alcanzado. Deben contribuir a facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables” (p.7).

Este elemento del currículo es elemental a la hora de que el alumno sepa los objetivos que debe alcanzar, ya que son especificaciones que el alumnado debe saber y comprender de cualquiera de las unidades didácticas que se vayan a desarrollar. Con estas especificaciones sabremos el nivel de logro obtenido por el alumno, ya que deben de ser medibles y evaluables.

Además, la programación didáctica se basará en el DOG num.109 de 2019, el cual es una resolución sobre la elaboración de las programaciones didácticas en el territorio gallego para el curso 2019/2020. Se detalla en esta resolución, según el capítulo 5 del DOG num.109 (2019) que:

Las programaciones didácticas incluirán en cada materia, al menos, los siguientes elementos:

- a) Introducción y contextualización.
- b) Contribución al desarrollo de las competencias clave. Concreción que recoja la relación de los estándares de aprendizaje evaluables de la materia que forman parte de los perfiles competenciales.
- c) Objetivos de curso.
- d) Concreción de:

1º. Temporalización.

2º. Grado mínimo de consecución para superar la materia.

3º. Procedimientos e instrumentos de evaluación.

e) Concreciones metodológicas que requiere la materia.

f) Materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar.

g) Criterios sobre la evaluación, la calificación y la promoción del alumnado.

h) Indicadores de logro para evaluar el proceso de la enseñanza y de la práctica docente.

i) Organización de las actividades de seguimiento, de recuperación y de evaluación de las materias pendientes.

j) Organización de los procedimientos que permitan al alumnado acreditar los conocimientos necesarios en determinadas materias, en el caso del bachillerato.

k) Diseño de la evaluación inicial y de medidas individuales o colectivas que se puedan adoptar como consecuencia de sus resultados.

l) Medidas de atención a la diversidad.

m) Concreción de los elementos transversales que se trabajarán en el curso que corresponda.

n) Actividades complementarias y extraescolares programadas por cada departamento didáctico.

ñ) Mecanismos de revisión, de evaluación y de modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

Como dice la resolución, debemos de incluir como mínimo estos elementos básicos en la programación didáctica.

Tras introducir los aspectos teóricos y legislativos en los que se basa la programación didáctica, se desarrollará la propuesta de programación con los aspectos generales basados en el DOG num.109 de 2019, donde se implantan las bases e instrucciones para el curso 2019/2020.

Antes de desarrollar estos elementos debemos no se debe olvidar el elemento de atención a la diversidad que se establece en el el Decreto 229/2011. Según el Decreto 229/2019 “se entiende por atención a la diversidad el conjunto de medidas y acciones que tienen como finalidad adecuar la respuesta educativa a las diferentes características y necesidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses y situaciones sociales y culturales de todo el alumnado” (p.5).

Y su finalidad también queda explicada detalladamente en este decreto Decreto 229/2011 “tiene por objeto regular la atención a la diversidad del alumnado, con la finalidad de facilitar el desarrollo personal y social de cada alumna y alumno y su potencial de aprendizaje, facilitándoles la adquisición de las competencias y la consecución de los objetivos generales previstos en las enseñanzas establecidas en la Ley.” (p.5).

5.Desarrollo de la propuesta: Aspectos Generales

Una vez realizada una pequeña aproximación conceptual para la elaboración de este trabajo de fin de grado, nos metemos a fondo en el desarrollo de la planificación de la programación anual para alumnos de 1º de ESO. Para ello se explicarán los diferentes elementos del currículo y su relación con las unidades didácticas que se van a desarrollar.

También, detallaremos todas las unidades didácticas, proponiéndolas actividades tipo de cada una de ellas.

5.1.Propuesta de la distribución temporal

A partir del Calendario Académico para el curso 2019/2020 se desarrolla la distribución temporal, en la que partimos con un total de 37 semanas de curso teniendo en cuenta los días festivos. Al desarrollarse la asignatura en dos sesiones por semana, partiremos con un total de 74 sesiones.

Pero según según Rotger (1985) “se va descontando un 20 por 100 de margen de seguridad y un 10 por 100 para actividades no programadas” (p.133).

En el caso de esta programación didáctica se descontarán un 10% para las actividades que no estén programadas, teniendo cierto margen de seguridad. Por lo que la programación didáctica se desarrollará en un total de 66 sesiones de Educación Física.

En el siguiente cronograma en base al Calendario Académico de la Comunidad Autónoma de Galicia del curso 2019/2020 se muestra la distribución temporal de las unidades didácticas de la programación anual, divididas en un total de 9 unidades didácticas a desarrollar, las cuales contemplarán los diferentes objetivos de etapa, competencias clave, estándares de aprendizaje, criterios de evaluación y contenidos recogidos en el Decreto 86/2015.

La distribución temporal se encuentra detallada en las siguientes figuras:

Nº de UD	NOMBRE DE LA UD
UD1	FASES DE LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA
UD2	CONOCIENDO NUESTRAS CAPACIDADES
UD3	VIVIMOS EL ATLETISMO
UD4	COOPERAMOS GRACIAS AL ACROSPORT
UD5	PREVENCIÓN DE RIESGOS
UD6	EXPRESANDONOS BAILANDO
UD7	DESCUBRIENDO LAS POSIBILIDADES DE NUESTRO ENTORNO
UD8	CUIDANDO NUESTRO CUERPO
UD9	APRENDAMOS DEL BALONCESTO

Figura 2. Tabla. Nombres de las Unidades Didácticas. Elaboración propia.

Educación Física. 1º de ESO					Nº UNIDADE DIDÁCTICA								
Objetivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares aprendizaxe	Competencias clave	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física					X			X	X		X		
b m g	B1.1. B1.2 B1.3.	B1.1	EFB1.1.1.	CSC CMCCT	X								
			EFB1.1.2.	CSC CAA	X								
			EFB1.1.3.	CSC	X								
m n a b c d l g	B1.4. B1.5. B1.6.	B1.2.	EFB1.2.1.	CSC			X						
			EFB1.2.2.	CSC			X						
			EFB1.2.3.	CSC			X						
m a c d g l ñ	B1.7. B1.8. B1.9. B1.10	B1.3.	EFB1.3.1.	CSC							X		
			EFB1.3.2.	CSC								X	
			EFB1.3.3.	CSC								X	
m n g	B1.11. - B1.12. B1.13.	B1.4.	EFB1.4.1.	CSC CSIEE				X					
			EFB1.4.2.	CSIEE				X					
h i g e b m ñ o	B1.14.	B1.5.,	EFB1.5.1.	CD CCL							X		
			EFB1.5.2.	CD CCL								X	
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas								X		X			
n m b g l d ñ	B2.1. B2.2.	B2.1.	EFB2.1.1.	CCEC				X		X			
			EFB2.1.2.	CCEC						X			
			EFB2.1.3.	CCEC						X			
Bloque 3. Actividade física e saúde						X						X	
m f b g	B3.1. B3.2. B3.3.	B3.1.	EFB3.1.1.	CMCCT								X	
			EFB3.1.2.	CMCCT CAA								X	
			EFB3.1.3.	CMCCT								X	
m g f b	B3.4. B3.5. B3.6.	B3.2.	EFB3.2.1.	CAA		X							
			EFB3.2.2.	CAA		X							
			EFB3.2.3.	CMCCT CSIEE		X							
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas							X					X	
a b g m	B4.1. - B4.2. B4.3.	B4.1.	EFB4.1.1.	CAA CSIEE			X						
			EFB4.1.2.	CAA CSIEE			X						
			EFB4.1.3.	CAA CSIEE			X						
			EFB4.1.4.	CAA CSIEE			X						
a b d g m	B4.4. B4.5.	B4.2.	EFB4.2.1.	CAA CSIEE								X	
			EFB4.2.2.	CAA CSIEE								X	
			EFB4.2.3.	CAA CSIEE								X	

Figura 3. Tabla Relación de las Unidades Didácticas con los Elementos del Currículo. Elaboración propia.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL EN BASE AL CALENDARIO ACADÉMICO 2019/2020																			
1º TRIMESTRE																			
MESES	SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
							Festivo día 31 y 1							Festivo día 6					
Nº DE SESIÓN DE LA UD	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7				
BLOQUE DE CONTENIDOS 1	UD1															UD4			
BLOQUE DE CONTENIDOS 2																UD4			
BLOQUE DE CONTENIDOS 3						UD2													
BLOQUE DE CONTENIDOS 4									UD3										

Figura 4. Tabla de distribución temporal 1º Trimestre. Elaboración propia.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL EN BASE AL CALENDARIO ACADÉMICO 2019/2020															
2º TRIMESTRE															
MESES	ENERO					FEBRERO					MARZO				ABRIL
SEMANAS	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
	Empieza día 8							Festivo 24,25,26			Festivo día 19				
Nº DE SESIÓN DE LA UD	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
BLOQUE DE CONTENIDOS 1	UD4				UD5									UD7	
BLOQUE DE CONTENIDOS 2	UD4								UD6						
BLOQUE DE CONTENIDOS 3															
BLOQUE DE CONTENIDOS 4															

Figura 5. Tabla de distribución temporal 2º Trimestre. Elaboración propia.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL EN BASE AL CALENDARIO ACADÉMICO 2019/2020																		
3º TRIMESTRE																		
MESES	ABRIL			MAYO						JUNIO								
SEMANAS	28 Empieza el día 14	29	30 Festivo día 1		31	32	33	34	35	36	37							
Nº DE SESIÓN DE LA UD	5	6	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9
BLOQUE DE CONTENIDOS 1	UD7																	
BLOQUE DE CONTENIDOS 2																		
BLOQUE DE CONTENIDOS 3				UD 8														
BLOQUE DE CONTENIDOS 4									UD9									

Figura 6. Tabla de distribución temporal 3º Trimestre. Elaboración propia.

5.2. Contribución a las competencias clave

El currículum oficial de establecido por la Ley Orgánica de la Mejora de la Calidad Educativa establece las competencias como epicentro de la enseñanza, planificando y programando diferentes metodologías de trabajo en el aula para la adquisición de estas por parte del alumno.

Según Lleixá (2016) estas competencias “hacen responder a demandas complejas movilizandohabilidades, prácticas, conocimientos, actitudes, emociones, así como el aprendizaje sobre la práctica para el desarrollo personal y la participación de la vida ciudadana”. (p.22)

Esto nos quiere decir que este modelo tiene la finalidad de que los alumnos adquieran competencias clave a través del trabajo de diferentes grupos de contenidos, teniendo que tener una participación activa el alumno para poder adquirir estas competencias como resultado final.

Las competencias clave recogidas en la LOMCE (2013) son la comunicación lingüística (CCL), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE) y conciencia y expresiones culturales (CCEC). Las siete competencias clave se desarrollan en la programación anual, todo ello detallado en el desarrollo de las nueve unidades didácticas.

Todas las competencias clave se recogen entre las nueve unidades didácticas de la programación, por lo que cumple con las la regulación establecida respecto a competencias clave de la Ley Orgánica para la mejora de la Calidad de Educativa. También, se observa que la distribución de las competencias es bastante regular, sin olvidar desarrollar ninguna de las competencias, estableciendose todas las competencias clave en un mínimo de dos unidades didácticas.

Las competencias clave que más destacan dentro de la programación didáctica son las Competencias Sociales y Cívicas (CSC), siendo totalmente necesaria para el desarrollo de la asignatura, ya que es necesario en la mayor parte de las clases que se tenga respeto de códigos de conducta social, comprender los conceptos de igualdad y discriminación, y la comunicación de una manera constructiva en distintos entornos sociales y culturales.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE) y aprender a aprender (CAA), son competencias que también destacan ya que se desarrollan nuevas actitudes y valores, y se busca la adquisición de nuevos conocimientos.

En cambio, las competencias de comunicación lingüística (CCL), competencia digital (CD), y conciencia y expresiones culturales (CCEC); aparecen en menor medida, en dos unidades didácticas por competencia, ya que es más difícil que aparezcan en el desarrollo de la asignatura.

5.3. Contribución a la consecución de los objetivos generales de etapa, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

A modo de resumen en la programación anual aparecen todos los objetivos generales de etapa que recoge el Decreto 86/2015, destacando unos sobre otros, propio de la complejidad para desarrollar algunos de estos objetivos dentro de la atmósfera de la educación física.

Los objetivos B Y G se presentan en todas las unidades didácticas, ya que es necesario en el aula de educación física desarrollar hábitos de disciplina, trabajo individual y colectivo, además de la confianza en sí mismo y participación. También destaca el objetivo M, ya que es elemental el conocimiento de nuestro propio cuerpo como aprendizaje en este ámbito.

El objetivo que menos se refleja en la programación es el objetivo O, ya que es difícil de registrar en las sesiones de Educación Física.

En relación con los Objetivos Generales de Etapa se definen los Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje adaptados a la programación del curso. Por ello, en la siguiente tabla se muestra la relación entre las unidades didácticas planteadas, su relación con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje presentes en el Decreto 86/2015:

Tabla 1. Relación de criterios de evaluación y estándares de aprendizaje con las unidades didácticas.

RELACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE CON CADA UNIDAD DIDÁCTICA				
UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN LOMCE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE LOMCE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
UD1. Fases de las sesiones de actividad física	B4.2. Resolver situaciones motoras sencillas de oposición, colaboración o colaboración-oposición facilitada, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	1.1. Conocer y desarrollar ejercicios propios de las diferentes fases de la actividad física.	EFB1.1.1. Reconoce de manera básica la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. EFB1.1.2. Prepara y realiza calentamientos y fases final de la sesión de acuerdo con los contenidos que se vayan	1.1. Conoce y practica la estructura de las sesiones de actividad física. 1.2. Plantea ejercicios de calentamientos y de vuelta a la calma. 1.3. Cumple con las normas establecidas

			a realizar, siguiendo las orientaciones dadas. EFB1.1.3. Respeta los hábitos de aseo personal en relación a la salud y la actividad física.	respecto a aseo personas y vestimenta.
UD2. Conociendo nuestras capacidades	B3.2. Desarrollar las capacidades físicas básicas más relevantes desde la perspectiva de su salud de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	2.2. Mejorar las capacidades físicas básicas a través de metodologías saludables planteadas en las sesiones.	EFB3.2.1. Se inicia en la participación activa de las actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. EFB3.2.2. Alcanza niveles de condición física saludable acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. EFB3.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	2.1. Participa en actividades saludables de mejora de las capacidades físicas básicas. 2.2. Mejora sus niveles de condición física respecto a su propia evaluación inicial. 2.3. Conoce y adopta una buena postura corporal en la elaboración de actividades físicas saludables.
UD3. Vivamos el atletismo	B4.1. Resolver situaciones motoras sencillas aplicando los fundamentos técnicos y las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas adaptadas propuestas.	3.1. Resolver circuitos y actividades utilizando técnicas y movimientos básicos de salto de longitud, triple salto o salto de vallas.	EFB4.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y de las habilidades específicas adaptadas más sencillas, respetando las reglas y las normas establecidas. EFB4.1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en los modelos técnicos adaptados más sencillos. EFB4.1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a su edad. EFB4.1.4. Explica y pone en práctica técnicas básicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación.	3.1. Conoce y aplica en la práctica las reglas de diferentes pruebas atléticas individuales. 3.2. Es capaz de realizar y explicar la técnica adecuada para salto de longitud, triple salto y carrera de vallas. 3.3. Mejora su nivel en las diferentes actividades que se realizan respecto a su nivel inicial. 3.4. Es capaz de poner en práctica conocimientos técnicos del atletismo para superar los obstáculos cambiantes que se le proponen.

UD4.Cooperamos gracias al acrosport.	B1.2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como formas de inclusión social, y la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con ellas y aceptando sus aportaciones. B2.1. Interpretar y reproducir acciones motoras con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas sencillas de expresión corporal.	4.1. Colaborar y cooperar con sus compañer@s en el desarrollo de actividades grupales de acrosport. 4.2. Utilizar técnicas sencillas de expresión corporal en la realización de acrosport.	EFB1.2.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como en el de espectador/a. EFB1.2.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de las demás personas y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. EFB1.2.3. Respeta a las demás personas dentro de la labor de equipo, con independencia de su nivel de destreza. EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporales básicas, combinando espacio, tiempo e intensidad.	4.1. Respeta a sus compañeros en la práctica y expectación del desarrollo de acrosport. 4.2. Colabora y asume responsabilidades junto a sus compañeros en la práctica de acrosport. 4.3. Respeta sus compañer@s en las diferentes labores y responsabilidades que se les otorgan en las tareas. 4.4. Usa técnicas sencillas de expresión corporal practicando acrosport.
UD5.Prevenición de riesgos	B1.4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico- expresiva, adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	5.1. Adoptar y practicar medidas de prevención de riesgos y protocolos de actuación en caso de emergencia.	EFB1.4.1. Identifica las características de las actividades físicodeportivas y artístico-expresivas propuestas que puedan suponer un elemento de riesgo relevante para sí mismo/a o para las demás personas. EFB1.4.2. Describe y pone en práctica los protocolos para activar los servicios de emergencia y de protección en su entorno.	5.1. Identifica cuales son los riesgos en determinadas actividades físicas, deportivas y artísticas. 5.2. Sabe aplicar protocolos de emergencia y protocolos de protección en el aula.
UD6.Expresandonos bailando.	B2.1. Interpretar y reproducir acciones motoras con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas sencillas de expresión corporal.	6.1.Practicar bailes y movimientos corporales expresivos sencillos al ritmo de música.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporales básicas, combinando espacio, tiempo e intensidad. EFB2.1.2. Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo. EFB2.1.3. Colabora en la realización de bailes y danzas.	6.1. Realiza movimientos básicos de Muñeira y diferentes bailes realizados en las sesiones. 6.2. Realiza movimientos expresivos básicos al ritmo de la música. 6.3. Elabora y practica con sus compañeros una coreografía propia.

<p>UD7. Descubriendo las posibilidades de nuestro entorno</p>	<p>B1.3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades fíicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno próximo. B1.5. Utilizar las tecnologías de la información y de la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos adecuados a su edad.</p>	<p>7.1. Descubrir actividades físicas y deportivas que ofrece su entorno como actividad de ocio y estilo de vida saludable. 7.2. Buscar información sobre las posibles actividades físicas de nuestro entorno, analizarla y seleccionarla a través de la tecnología de la información.</p>	<p>EFB1.3.1. Conoce e identifica las posibilidades que ofrece su entorno próximo para la realización de actividades fíicodeportivas. EFB1.3.2. Respeta su entrono y la valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.3. Analiza críticamente las actitudes y los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el entorno social actual. EFB1.5.1. Utiliza las tecnologías de la información y de la comunicación para elaborar documentos digitales propios adecuados a su edad (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. EFB1.5.2. Expone y defiende trabajos sencillos sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>7.1. Conoce las posibilidades de actividad física que le ofrece su entorno. 7.2. Conoce y respeta las normas de uso para la realización de actividad física en su entorno. 7.3. Descubre nuevas actividades de ocio para la adquisición de un estilo de vida saludable. 7.4. Busca información sobre su entorno por medio de la tecnología de la información y de la comunicación. 7.5. Expone de forma oral un pequeño trabajo sobre la actividad física en su entorno y lo realiza de forma escrita también.</p>
<p>UD8. Cuidando nuestro cuerpo</p>	<p>B3.1. Reconocer y aplicar los principios de alimentación y de la actividad física saludable, y reconocer los mecanismos básicos de control de la intensidad de la actividad física para la mejora de su salud.</p>	<p>8.1. Conocer y ser capaz de desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas y hábitos de alimentación saludable.</p>	<p>EFB3.1.1. Distingue de manera básica el impacto que puede tener la alimentación en un estilo de vida saludable. EFB3.1.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a las márgenes de mejora de la condición física. EFB3.1.3. Identifica de manera básica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, y las lleva a la práctica.</p>	<p>8.1. Reconoce y lleva a cabo durante la unidad didáctica hábitos de alimentación y vida saludables. 8.2. Es capaz de reconocer la frecuencia cardíaca y controlarla en diferentes actividades físicas. 8.3. Reconoce las características que tiene una actividad física saludable.</p>

UD9. Aprendamos del baloncesto	B4.2. Resolver situaciones motoras sencillas de oposición, colaboración o colaboración-oposición facilitada, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	9.1. Desarrollar diferentes estrategias y puesta en práctica de diferentes habilidades en situaciones de colaboración-oposición y juego real.	EFB4.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos básicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición facilitadas, respetando el reglamento. EFB4.2.2. Pone en práctica aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición facilitadas. EFB4.2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones facilitadas de colaboración, oposición y colaboración oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	9.1. Adquiere ventajas en situaciones reales de juego respetando el reglamento. 9.2. Utiliza tácticas y organizaciones básicas de baloncesto en situaciones de colaboración-oposición. 9.3. Toma decisiones adecuadas en función de la situación vivida sobre la pista.
--------------------------------	---	---	---	---

Elaboración propia.

5.4. Procedimientos e instrumentos de evaluación

La evaluación del alumnado como se explicó anteriormente se basará en los Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje adaptados a cada una de las unidades didácticas. Por lo que dependiendo de la unidad didáctica que se evalúe tendrá diferentes instrumentos de evaluación y procedimientos.

La evaluación del alumnado debemos de entenderla como parte del proceso de aprendizaje, no como un elemento ajeno que establece una puntuación o nota. Por ello, la propia evaluación debe de servir como herramienta de desarrollo de las competencias clave. Esta evaluación debe de acercarse lo más posible a un contexto social y situación real que nos podemos encontrar en la actualidad.

Se evaluará de forma continua al alumnado durante todo el proceso de desarrollo de la programación didáctica, desde una fase inicial hasta una evaluación final, es decir, a través de una evaluación continua.

Según Blazquez y Sebastiani (2016) “Dado que las competencias se muestran haciendo, una observación cualitativa de las actuaciones de los alumnos se nos presenta como la mejor manera de evaluarlas” (p.114). En base a ello, los procedimientos de evaluación del alumnado se realizarán a través de la observación, estableciendo diferentes criterios cualitativos y en ocasiones cuantitativos para evaluar la adquisición de las competencias.

Para la observación de estos criterios se utilizará en cada unidad didáctica diferentes instrumentos de evaluación, que se desglosan en tres tipos dependiendo del tipo de contenido que se quiera evaluar:

-Para los contenidos de tipo procedimental: (Se incluyen desarrolladas en el desarrollo de las unidades didácticas).

Escala de control y hoja de baremos.

-Para los contenidos de tipo actitudinal:

Planilla de observación: será utilizada de forma continua a lo largo de todas las unidades didácticas. En otras palabras, este instrumento de evaluación se utilizará de forma transversal.

Tabla 2. Instrumento de evaluación. Planilla de observación contenidos actitudinales.

Contenidos Actitudinales	A	B	C	D	E	F
Nombre del alumn@						
1-						
2-						
3-						
...						
A= Comportamiento en las sesiones de clase						
B= Respeto hacia las normas de la clase						
C= Muestra de compañerismo en el desarrollo de las sesiones						
D= Cooperación con sus compañeros de clase						
E= Participación en las sesiones						
F= Muestra interés por la asignatura						
ESCALA DE PUNTUACIÓN (1 al 5)						

Elaboración propia

-Para los contenidos de tipo conceptual:

Portafolios de sesiones: Algunos de los contenidos del bloque común que se desarrollan en la primera unidad didáctica se evaluarán de forma transversal, es decir, se evaluará al alumnado a lo largo del desarrollo de todo el curso, por lo menos una vez por trimestre. El instrumento de evaluación con el que se evaluará de forma transversal el portafolios de sesiones del alumnado será el siguiente:

Tabla 3. Instrumento de evaluación. UD1. Hoja de evaluación del portafolios.

HOJA DE EVALUACIÓN PORTAFOLIOS DE LAS SESIONES					
INDICADORES DE LOGRO	A	B	C	D	E
Nombre del alumn@					
1-					
2-					
3-					
...					
A=Plantea una estructura de sesiones de Educación Física					

B=Describe los ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma
C=Describe todos los ejercicios de la parte principal de la sesión
D=Utiliza términos propios de los contenidos que se desarrollan en las sesiones.
E=Realiza una valoración de la sesión
ESCALA DE PUNTUACIÓN (1 al 5)

Elaboración propia

Exámen escrito de preguntas breves (se encuentra desarrollado en la parte de desarrollo de las unidades didácticas).

5.5. Metodología y materiales curriculares

La metodología didáctica según el Decreto 86/2015 significa “conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizados y planificados por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, a fin de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos suscitados” (p.7).

Estas estrategias, procedimientos y acciones se especifican para la adquisición de competencias en el aula según Viciano (2002) en diferentes apartados:

-La técnica de enseñanza: Utilizando el profesor la instrucción directa o indagación para el desarrollo de la sesión. También pudiéndose combinar en la unidad didáctica dependiendo de las necesidades que requiera cada sesión.

-Estilos de enseñanza: se utilizarán para impartir los contenidos de la unidad didáctica los individualizadores, socializadores y cognitivos. Pero en el caso de esta programación utilizará la asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y mando directo; pudiéndose combinar en función de la unidad didáctica.

-Estrategia en la práctica: se utilizarán estrategias globales como la global pura, polarización de la atención y modificación de la situación real. En el caso de contenidos de gran dificultad de ejecución para el alumnado, se utilizará una estrategia analítica.

Estos tres apartados que reúnen en la metodología siempre serán especificadas en las unidades didácticas de la programación anual. A parte de estos apartados, también aparecen técnicas socializadoras en el aula, utilizadas en los debates finales de las sesiones prácticas.

Lo más importante de la metodología será explicar porqué se hace de esa forma, en que situaciones y con qué contenidos y tipos de actividades se debe emplear. La metodología empleada en cada una de las unidades didácticas se recoge en su propio desarrollo.

Además de la metodología que se emplea en el desarrollo de las unidades didácticas, se citan en el desarrollo de cada unidad didáctica los materiales curriculares que se utilizarán su transcurso.

Según Zabala (1990) "Los materiales curriculares o materiales de desarrollo curricular son todos aquellos instrumentos y medios que proveen al educador de pautas y criterios para la toma de decisiones, tanto en la planificación como en la intervención directa en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en su evaluación" (p. 125-126).

Otra definición la plantea Gimeno (1991) “cualquier instrumento u objeto que pueda servir como recurso para que, mediante su manipulación, observación o lectura se ofrezcan oportunidades de aprender algo, o bien con su uso se intervenga en el desarrollo de alguna función de la enseñanza. Es decir, los materiales comunican contenidos para su aprendizaje y pueden servir para estimular y dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje, total o parcialmente.” (p. 10).

La clasificación de los materiales curriculares de esta programación anual, se ha establecido en base a Molina, Devís & Peiró (2008), que clasifica a los materiales curriculares en los siguientes apartados:

- Materiales impresos: subdividiéndose en para la familia, para el alumnado, para el centro educativo y para el seminario y profesorado de Educación Física.
- Recursos materiales: subdividiéndose en material fungible, materiales para la práctica físico-deportiva y equipamiento e instalaciones.
- Medios audiovisuales e informáticos.

5.6. Mínimos exigibles para superar la materia

Para que el alumnado pueda superar la materia, deberá adquirir las siguientes competencias en las evaluaciones de cada unidad didáctica:

- Conoce y pone en práctica la parte de calentamiento y vuelta a la calma.
- Aumenta su nivel de resistencia en relación con la evaluación inicial.
- Conoce la técnica básica de salto de longitud, triple salto y carrera de vallas.
- Colabora y respeta a sus compañeros en la elaboración de una coreografía grupal de acrosport.
- Conoce los pasos para realizar una maniobra RCP básica.
- Elabora una coreografía grupal con sus compañeros siguiendo el ritmo de la música.
- Descubre y conoce algunas de las diferentes posibilidades de actividad física que le ofrece su entorno.
- Conoce el modo de medición de su frecuencia cardiaca en diferentes actividades físicas.
- Utiliza diferentes técnicas, tácticas y organizaciones básicas de baloncesto que le permiten adquirir ventajas en situaciones de juego real.

5.7. Criterios y porcentajes de calificación

En los primeros días de clase se explicará al alumnado los criterios y porcentajes de calificación de la programación anual. De esta forma el alumnado podrá conocer sus

obligaciones que tendrá que tener en cuenta para superar la materia, ya que sin el cumplimiento de estos requisitos el alumno no podrá superarla.

El alumnado tiene que obtener un 35% de la puntuación en cada uno de los contenidos descritos a continuación para que se le pueda realizar una media de todas las notas:

La programación anual desarrollada, tendrá en cuenta en la evaluación los contenidos procedimentales, conceptuales y actitudinales, adquiriendo generalmente los siguientes porcentajes salvo en alguna unidad didáctica excepcional:

-Contenidos procedimentales (50%): son la parte con más importancia de la asignatura, adquiriendo un alto valor en el porcentaje de la nota. Serán calificados mediante los criterios definidos en los instrumentos de evaluación, siendo diferentes para cada unidad didáctica, pudiendo ser tanto de carácter teórico como práctico. A modo de recordatorio, los instrumentos utilizados serán la hoja de observación, rúbrica, hoja de baremos y lista de control.

-Contenidos actitudinales (30%): en estos contenidos se valorarán el respeto por las normas, respeto hacia los compañeros, actitud, participación y motivación por la asignatura. Todo esto será observado en una planilla con criterios de observación desarrollada en el apartado de instrumentos de evaluación, que irá rellenando el profesor en su cuaderno a medida que se desarrolla la programación.

-Contenidos conceptuales (20%): en estos contenidos se valorará el desarrollo de un portafolio de sesiones a lo largo de todo el curso, a través de una hoja de criterios de evaluación referentes a criterios de evaluación del bloque común de contenidos.

-Indumentaria del alumno: los alumnos que asistan a la sesión sin la indumentaria apropiada (chándal del centro, camiseta o polo del centro...), calzado deportivo y sin justificación previa, se les descontará un pequeño porcentaje de la nota final (-0.2). En el caso de ocurrir esta situación, no realizará la sesión y estudiará apuntes sobre los contenidos de la unidad didáctica.

-Asistencia: será requisito indispensable para superar la evaluación trimestral, tener 2 o menos faltas injustificadas. En el caso de tener más faltas injustificadas de las permitidas el alumno tendrá una calificación de no apto.

-Alumnos exentos de realizar la sesión. Para estar exento de realizar la práctica deportiva, deberá de justificarlo a través de un certificado médico oficial. En el caso de no poder realizar la práctica de la sesión, se le adaptará a sus capacidades o en el caso de lo poder adaptarlo, tendrá que realizar un portafolio, una prueba teórica... dependiendo de la unidad didáctica. Esta serie de medidas, vienen desarrolladas en la descripción y desarrollo de las unidades didácticas.

5.8. Indicadores de logro para evaluar el proceso de enseñanza y la práctica

Para Martínez (2015) los indicadores de logro para evaluar el proceso de enseñanza son la graduación de diferentes niveles de adquisición de los aprendizajes en base a los criterios de

evaluación y estándares de aprendizaje. Otorgando al alumnado diferentes indicadores de logro en cada unidad didáctica, como por ejemplo (Bien, regular, mal...).

Los diferentes indicadores de logro diseñados para evaluar la práctica y el proceso de enseñanza de esta programación didáctica se han desarrollado a partir de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de cada unidad didáctica, por lo que están detallados en los instrumentos de evaluación utilizados para evaluar al alumnado, de forma que se recogen en el apartado de desarrollo de las Unidades Didácticas.

5.9. Atención a la diversidad

Poniendonos en contexto del amplio número de personas que habitan en el planeta, debemos de tener en cuenta que cada persona es totalmente diferente, por lo tanto, teniendo cierta presencia en todos los centros educativos.

Cada alumno tendrá un nivel inicial, un contexto familiar, económico y escolares diferentes; factores genéticos, intereses, motivación o su cultura. Todas estas características del alumnado influyen en la capacidad de adquisición de competencias, obligando a tomar una serie de medidas de atención a la diversidad del aula, de tal forma que adaptamos el currículo a las necesidades del alumnado.

La atención a la diversidad se define según el Decreto 229/2011 por “se entiende por atención a la diversidad el conjunto de medidas y acciones que tienen como finalidad adecuar la respuesta educativa a las diferentes características y necesidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses y situaciones sociales y culturales de todo el alumnado” (p.5).

Tras ver que cada persona es diferente, no solo el alumnado, sino profesores, tutores de cada estudiante o empleados del centro. La alta diversidad que reúne el Colegio Plurilingüe Compañía de María obliga a desarrollar en la programación anual, un listado de medidas de atención a la diversidad, que se clasifican en medidas ordinarias y extraordinarias:

-Medidas ordinarias: según el Decreto 229/2011 se consideran medidas ordinarias de atención a la diversidad todas aquellas que faciliten la adecuación del currículo prescriptivo, sin alteración significativa de sus objetivos, contenidos y criterios de evaluación, al contexto sociocultural de los centros educativos y a las características del alumnado. Estas medidas tienen como finalidad dar respuesta a las diferencias en competencia curricular, motivación, intereses, relación social, estrategias, estilos y ritmos de aprendizaje, y están destinadas a facilitar la consecución de los objetivos y competencias establecidas en las diferentes enseñanzas.

Algunas de las medidas ordinarias desarrolladas en las unidades didácticas son:

- Adecuación de los grupos organizativos y de gestión en el aula según las características del alumnado.
- Adecuación de criterios de evaluación en función del nivel inicial del alumnado.

- Metodologías basadas en la resolución de problemas a través del trabajo cooperativo y la inclusión del alumnado.

-Se adecuarán los instrumentos de evaluación en función del nivel inicial del alumnado.

-Actividades destinadas a la mejora de la convivencia del grupo.

-Apoyo del profesorado con disponibilidad horaria.

-Medidas de refuerzo y recuperación para los alumnos con problemas en la asignatura o algo suspenso.

-Medidas extraordinarias: según el Decreto 229/2011 “se consideran medidas extraordinarias de atención a la diversidad todas aquellas dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que pueden requerir modificaciones significativas del currículo ordinario y/o suponer cambios esenciales en el ámbito organizativo, así como, en su caso, en los elementos de acceso al currículo o en la modalidad de escolarización” (p.9).

Esta serie de medidas se aplicarán solamente tras haber utilizado anteriormente las medidas ordinarias y no haber dado resultado. Para adoptar esta serie de medidas es necesaria la autorización de la dirección del centro educativo, del Servicio de Inspección Educativa, de la jefatura territorial o de la dirección general que proceda, y, en su caso, informe justificativo del correspondiente Servicio de Orientación.

Las medidas extraordinarias adoptadas podrán ser:

-Adaptación del currículo.

-Grupos flexibles.

-Apoyo del profesorado especialista en Pedagogía Terapéutica y/o en Audición y Lenguaje.

-Flexibilización de la duración del período de escolarización.

-PMAR:Programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento.

-Formación Profesional Básica

-Grupos de adaptación de la competencia curricular.

Para los alumnos que suelen tener mayor presencia en las clases se realizará un planteamiento genérico a rasgos generales con metodologías para los casos habituales:

1.Discapacidad física visceral (obesidad/diabetes/asma):

-Proponer ejercicios con movimientos globales y no analíticos.

-Propiciar éxitos tempranos mediante tareas que estén a su alcance y valorar sus logros con el fin de mantenerlos motivados hacia la práctica deportiva.

-Con el alumnado con diabetes mellitus se tomarán las siguientes medidas:

-Se procurará que la actividad física no coincida con la máxima acción de la insulina.

-Se le enseñará a ajustar la dieta según el ejercicio programado.

-Evitar la administración de la insulina en zonas sometidas a ejercicio, inclinándonos por otras más neutrales.

-Se controlarán los niveles de glicemia al empezar y al acabar los ejercicios, evitando una hipoglucemia.

-Podrá tener a su lado alimentos ricos en carbohidratos en caso de hipoglucemia durante o después de los ejercicios.

Para los alumnos con asma se intentará que el ambiente sea húmedo y cálido, a parte de ello:

-Disminuir la intensidad o duración de los ejercicios.

-Tener en cuenta que en primavera e invierno es más sensible.

-Enseñar y saber controlar las posibles crisis respiratorias siguiendo el protocolo de actuación. (Transmitir calma, administrar aerosol broncodilatador, esperar a que se pase la crisis, integrarlo otra vez en el desarrollo de la clase)

2. Alergias: En el caso de educar al estudiante con algún tipo de alergia, se adaptará el material que no pueda utilizar, por otro similar. Al igual que si se trata de algún tipo de alergia ambiental, se adaptará el entorno para que no haya ningún tipo de problema.

3. TDAH/comportamiento: se adaptarán los contenidos intentando realizar ejercicios con manipulaciones finas, actividades en equipo y de relajación. Y se utilizarán las siguientes adaptaciones metodológicas:

-Mantener próximo al alumno evitando elementos distractores.

-Focalizar su atención en instrucciones concretas dirigidas a él para asegurarnos de que nos ha entendido.

-Distribuir el tiempo incluyendo una gran variación en las actividades (Poco tiempo de espera).

-Potenciar lo positivo restando la importancia a lo negativo.

4. Sensoriales:

Para los alumnos con discapacidad visual se adaptarán los contenidos implementando actividades para mejorar la toma de conciencia, control postural, equilibrio, organización espacial y la coordinación dinámica general.

A su vez, se tomarán las siguientes adaptaciones metodológicas:

-Apoyo en función de la gravedad.

-Verbalizar todas las acciones y colocarnos donde nos oigan bien.

-Propiciar sistemas de trabajo cooperativo.

Para los alumnos con discapacidad auditiva se adaptarán los contenidos implementando actividades para mejorar el equilibrio, coordinación dinámica general, velocidad de reacción, ritmo, respiración y relajación. A su vez, se tomarán las siguientes adaptaciones metodológicas:

-Favorecer su lectura labial.

-No tratarle como normooyentes.

-Incluir enseñanza por imitación y modelado.

5.Síndrome de Down: se procurará adaptar los contenidos implementando actividades para la mejora de la lateralidad, equilibrio, control postural, esquema corporal, disociación motriz, orientación espacial y estructuración espacio-temporal.

A su vez, se tomarán las siguientes adaptaciones metodológicas:

-Atención personalizada según sus fallos sin convertirlos en fracaso.

-Animarles con frecuencia para evitar su frustración y baja autoestima debida a su torpeza motriz.

-No ponerlos en evidencia ni en ridículo.

6.Enfermedad común/lesiones: si es posible ayudarán al profesor en la colocación de material y desarrollo de la clase corrigiendo y ayudando a sus compañeros. En el caso de no ser posible, se le aportarán unos apuntes teóricos sobre los contenidos de la sesión.

7.Handicap físico: se adaptará la dificultad de sus tareas proponiendo objetivos alcanzables.

5.10.Medidas de refuerzo y recuperación de la asignatura

El alumnado que no supere el mínimo exigible alguna unidad didáctica, por tanto, que tenga suspenso alguna unidad didáctica, se le proporcionará una serie de actividades de refuerzo relacionadas con los contenidos no adquiridos en dichas unidades didácticas. En dichos casos, se informará al alumnado del programa personalizado que debe seguir para alcanzar los mínimos exigibles de las unidades didácticas suspensas.

La programación plantea las siguientes medidas para la recuperación en diferentes situaciones:

-Recuperación durante el curso:

Si el alumno no es capaz de superar los mínimos exigibles durante la evaluación ordinaria de la unidad didáctica, tendrá oportunidad de recuperar en la siguiente evaluación los contenidos de la anterior evaluación que suspendió. En el caso de que no le llegue la media para aprobar con una unidad didáctica suspenso, tan solo tendrá que repetir esa unidad didáctica en el futuro.

-Recuperación de la materia pendiente:

Si el alumnado pasó de curso con la asignatura suspenso. En el caso de aprobar el curso siguiente, inmediatamente se le aprobará la materia del curso pasado con la calificación de aprobado con un 5.

Se le aprueba inmediatamente, ya que el proceso educativo intenta que poco a poco el alumnado desarrolle su condición física y adquiera diferentes competencias, por lo que cada

curso el nivel de exigencia será mayor. También tendrá derecho a subir su calificación, realizando las evaluaciones del curso pasado.

Al realizarse esta programación de aula para el alumnado de 1º de ESO, estas medidas de recuperación se plantearían para cuando realicen 2º de ESO.

-Pruebas extraordinarias:

El estudiante que suspenda en Junio, deberá presentarse a la prueba extraordinaria de Septiembre, donde realizarán la evaluación de las unidades didácticas suspendas en base a los mínimos exigibles de la programación didáctica. La calificación obtenida se obtendrá en base de dicha evaluación, sin tener en cuenta las calificaciones obtenidas anteriormente a lo largo del curso.

5.11. Concreción de los elementos transversales

Basandonos en el Decreto 86/2015 que comprende los elementos transversales establecidos en la LOMCE, se deberá de tener en cuenta en el desarrollo de la programación anual los elementos transversales obligatorios del decreto.

Todos estos elementos se deben implanatar en cada uno de las unidades didácticas programadas, gracias a éstos el alumno adquirirá competencias y aprendizajes que le ayudarán a afrontar problemas reales de nuestra sociedad.

A continuación, se muestran los elementos transversales obligatorios: Comprensión lectora, expresión oral y escritura, comunicación audiovisual, tecnologías de la información y la comunicación, emprendimiento, educación cívica y constitucional.

5.12. Actividades complementarias o extraescolares

Durante el curso se realizarán dos actividades deportivas extracurriculares. Se realizarán la fiesta de “La Niña María” en noviembre y “Santa Juana de Iestonnac” en mayo. En estas dos festividades se organizarán torneos de fútbol, baloncesto y voleibol entre todos los cursos de la ESO y Bachillerato. No solo practicarán esos deportes, también participarán en el arbitraje de los partidos y ayudarán a organizar los juegos de los cursos inferiores y los suyos propios.

Otra actividad que se implementará, es la participación voluntaria en carreras populares. Se participará en la carrera Coruña 10 y San Silvestre como actividad complementaria, participando profesores y estudiantes.

Además de esto, fuera del horario escolar, el colegio plantea como actividades extraescolares por las tardes y en diferentes horarios la posibilidad de practicar los siguientes deportes (secciones deportivas): Atletismo, baloncesto, fútbol, gimnasia, hockey, judo y patinaje.

6.Desarrollo de las Unidades Didácticas

6.1.Unidad Didáctica 1

UD1 : FASES DE LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 6	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD "Fases de las sesiones de actividad física" se buscará iniciar a los alumnos de 1º de ESO en el desarrollo de una estructura de las sesiones de actividad física, al igual que el establecimiento de diferentes normas de clase respecto a aseo personal, indumentaria, puntualidad... La unidad didáctica se desarrollará con la justificación de que en el Real Decreto 86/2015 desarrolla en los contenidos del bloque común la construcción de las fases de una sesión, el aseo personal y participación en las actividades físicas independientemente del propio nivel de ejecución. Respecto a las competencias que se van a desarrollar en esta unidad didáctica veremos que se desarrolla la CSC ya que el alumno tendrá que aceptar las normas de conducta de la clase. También la CAA al obtener el conocimiento necesario para asumir diferentes estrategias para afrontar las sesiones de actividad física. Y por último la CMCCT ya que obtendrá conocimientos científicos con los que desarrollará sus propios métodos en base a esos conocimientos.</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
B,M,G	(CSC) (CAA) (CMCCT)	Bloque 1. <u>Contenidos comunes en Educación Física</u> (B1.1) (B1.2) (B1.3)	(B1.1)	(EFB1.1.1) (EFB1.1.2) (EFB1.1.3)	1.1. Descubrir y conocer la estructura de una sesión de actividad física. 1.2. Conocer y reproducir la fase de calentamiento y estiramientos finales de la sesión. 1.3. Respetar las normas generales sobre indumentaria y otros aspectos.	1.1. Estructura de las sesiones de actividad física. 1.2. Fase de calentamiento y fase final de estiramientos. 1.3. Normas de aseo personal. Normas generales y de indumentaria.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TECNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas y mando directo			Instrucción directa		Global pura y Global modificando la situación real.	
RECURSOS MATERIALES				INSTALACIONES		
Apuntes de estiramientos				PABELLÓN 1		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				ACTIVIDADES TIPO		
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.				-Normas de indumentaria, aseo personal y otros aspectos. -Estructura de las sesiones -Juegos propios del calentamiento -Estiramientos método PNF -Estiramientos pasivos -Estiramientos activos		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS				ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS		
1.1. Identificar a través de la intensidad tareas de calentamiento y vuelta a la calma.				1.1. Conoce y practica las tareas de calentamiento y vuelta a la calma. 1.2. Plantea ejercicios de calentamientos y de vuelta a la calma. 1.3. Cumple con las normas establecidas respecto a aseo personas y vestimenta.		
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				Hoja de evaluación portafolios		
MÍNIMOS EXIGIBLES				3.5 PUNTOS		
EVALUACIÓN				- Contenidos conceptuales (Portafolio de las sesiones) 7 puntos -Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos		

Figura 7. Tabla Unidad Didáctica 1. Elaboración propia.

6.2.Unidad Didáctica 2

UD2: CONOCIENDO NUESTRAS CAPACIDADES						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 8	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD “Cuidando nuestro cuerpo” se buscará iniciar a los alumnos de 1º de ESO en la enseñanza de las capacidades físicas básicas del alumno, para saber evaluarlas y mejorarlas a través de diferentes actividades saludables con una correcta higiene en la postura corporal.</p> <p>Para incluir esta unidad didáctica el curriculum nos dice que se debe de incrementar y mejorar su compromiso motor.</p> <p>Desarrollará la competencia CMCCT teniendo que realizar diferentes operaciones matemáticas relacionadas con la postura corporal en los ejercicios. Y además desarrollará la competencia de CAA ya que adquirirá los conocimientos básicos que le facilitarán seguir aprendiendo de forma autónoma fuera del aula y entendiendo las tareas que se realizan en clase para su propia mejora de la condición física.</p> <p>Por último, desarrollará la competencia CSIEE adquiriendo una perspectiva de capacidad de análisis, planificación y tener autoconocimiento de sí mismo.</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
B, F, G, M	(CMCCT) (CAA) (CSIEE)	Bloque 3. <u>Actividad física y salud</u> (B3.4) (B3.5) (B3.6)	(B3.2)	(EFB3.2.1) (EFB3.2.2) (EFB3.2.3)	2.1.Adquirir y práctica de conocimientos sobre las capacidades físicas básicas. 2.2.Evaluar la condición física de sus compañeros y la suya propia. 2.3.Conocer fundamentos de higiene postural para la prevención de lesiones. 2.4.Mejorar sus capacidades físicas a partir de métodos saludables. (EFB3.2.1.)	2.1.Capacidades físicas básicas. 2.2.Métodos saludables de trabajo de las capacidades físicas básicas. 2.3.Fundamentos de higiene postural y prevención de lesiones. 2.4.Metodología de evaluación de la condición física.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TECNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas y mando directo.			Instrucción directa		Global	
RECURSOS MATERIALES				INSTALACIONES		
Conos, cuerdas, picas.				PABELLÓN 1		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				ACTIVIDADES TIPO		
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.				-Autoevaluación de resistencia (Test de Cooper) -Ejercicios interválicos -Course Navette -Entrenamiento con balones medicinales -Multisaltos -Entrenamiento resistencia continua -Entrenamiento interválico -Evaluación final (Test de Cooper)		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS				ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS		
2.2. Incrementar su capacidad de resistencia respecto a la autoevaluación inicial.				2.1. Participa en actividades saludables planteadas para la mejora de las capacidades físicas básicas. 2.2. Conoce ejercicios para la mejora de su capacidad de resistencia. 2.3. Conoce la postura corporal adecuada en la elaboración de las actividades planteadas en clase.		
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				Hoja de evaluación portafolio de sesiones y Hoja de baremos (Adaptación Test de Cooper)		
MÍNIMOS EXIGIBLES				3.5 PUNTOS		
EVALUACIÓN				- Contenidos procedimentales (Pruebas de ejecución) 5 puntos -Contenidos conceptuales (Portafolio de sesiones) 2 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos		

Figura 8.Tabla Unidad Didáctica 2. Elaboración propia.

UD2- HOJA ADAPTACIÓN DE BAREMOS A LAS CONDICIONES DEL CENTRO TEST DE COOPER 1º DE ESO		
NOTA	CHICOS	CHICAS
10	19 VUELTAS	18 VUELTAS
9	17 VUELTAS	16 VUELTAS
8	16 VUELTAS	15 VUELTAS
7	14 VUELTAS	13 VUELTAS
6	15 VUELTAS	14 VUELTAS
5	12 VUELTAS	11 VUELTAS
4	10 VUELTAS	9 VUELTAS
3	8 VUELTAS	7 VUELTAS
2	6 VUELTAS	5 VUELTAS
1	5 VUELTAS	4 VUELTAS
Longitud de una vuelta: 120 metros 1/2 vuelta: 60 metros 1/4 vuelta: 30 metros		

Figura 9. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 2. Elaboración propia.

6.3.Unidad didáctica 3

UD3: VIVAMOS EL ATLETISMO						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 8	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD "Vivamos el atletismo" se buscará profundizar a los alumnos de 1º de ESO en sus conocimientos sobre el atletismo. De esta forma el alumn@ se seguirá desarrollando motivadamente a través de la práctica de un deporte de forma individual, el alumno tendrá que adquirir los elementos técnicos básicos de las diferentes pruebas de este deporte y conocimiento de su reglamento.</p> <p>Buscaremos que el alumno adquiera la competencia CAA con el conocimiento de la disciplina en la que se localiza la tarea de aprendizaje y de las demandas de la tarea misma, además del conocimiento sobre las distintas estrategias posibles para afrontar la tarea. También adquirir la competencia CSIEE desarrollando diferentes tomas de decisiones, asumiendo riesgos y actuando de forma creativa. Y por último la CSC al desarrollarse la sesión con adversarios, teniendo en todo momento respeto por sus rivales.</p> <p>Así y como marca el Decreto 86/2015: "Las propias actividades ayudarán, además, a desarrollar la relación con las demás personas, el respeto, la atención especial a la igualdad de género, entendiendo las diferencias relativas a las capacidades psicofísicas entre las niñas y los niños, los condicionantes de los estereotipos sociales, la colaboración, el trabajo en equipo, el juego limpio, la resolución de conflictos, el reconocimiento del esfuerzo para lograr metas, la aceptación de reglas establecidas y el desarrollo de la iniciativa individual."</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
A,B,D,G,M	(CAA) (CSIEE) (CSC)	Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas. (B4.1)(B4.2)(B4.3)	(B4.1)	(EFB4.1.1) (EFB4.1.2) (EFB4.1.3) (EFB4.1.4)	3.1.Conocer las normas más importantes del reglamento de diferentes pruebas atléticas individuales. 3.2.Adquirir movimientos básicos de salto de longitud y triple salto. 3.3.Adquirir las técnicas básicas de carrera de salto de vallas. 3.4.Mejorar su nivel de partida respecto a carreras de obstáculos cambiantes.	3.1Reglamento de diferentes tipos de pruebas atléticas individuales. 3.2.Actividades y juegos para la adquisición de movimientos básicos de salto de longitud y triple salto. 3.3.Actividades y juegos para la adquisición de técnica básica de carrera de saltos de vallas. 3.4.Diferentes juegos de carreras de obstáculos cambiantes.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TECNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.			Instrucción directa e indagación.		Global pura y Global polarizando la atención.	
RECURSOS MATERIALES				INSTALACIONES		
Aros, conos, vallas, cuerdas, colchonetas, picas, bancos.				PABELLÓN 1		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				ACTIVIDADES TIPO		
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.				-Autoevaluación inicial (Escala de control) -Juegos y reglamento de triple salto -Juegos y reglamento de salto de longitud -Juegos y reglamento de salto de vallas -Juegos de obstáculos -Entrenamiento multisalto -Circuitos de obstáculos -Evaluación final (Escala de control)		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS				ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS		
3.1.Conocer y mejorar la técnica básica de ejecución de salto de longitud, triple salto y carrera de vallas en función del reglamento y su propio nivel inicial.				3.1. Conoce y aplica en la práctica las reglas de diferentes pruebas atléticas individuales planteadas en las sesiones. 3.2. Es capaz de realizar y explicar la técnica adecuada para salto de longitud, triple salto y carrera de vallas. 3.3. Mejora su nivel en las diferentes pruebas atléticas que se realizan respecto a su nivel inicial. 3.4. Es capaz de poner en práctica técnicas básicas del atletismo para superar los obstáculos cambiantes que se le proponen.		
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS EXIGIBLES				Escala de control pruebas atléticas y portafolio de las sesiones.		
EVALUACIÓN				3.5 PUNTOS - Contenidos procedimentales (Pruebas atléticas) 5 puntos -Contenidos conceptuales (Portafolio de sesiones) 2 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos		

Figura 10. Tabla Unidad Didáctica 3. Elaboración propia.

UD3- ESCALA DE CONTROL PRUEBAS ATLETICAS			
Criterios de observación	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
1. Es capaz de explicar la técnica de ejecución de salto de longitud.			
2. Es capaz de explicar la técnica de ejecución de salto de vallas.			
3. Es capaz de explicar la técnica de ejecución de triple salto.			
4. Realiza correctamente la técnica de salto de longitud.			
5. Realiza correctamente la técnica de salto de vallas.			
6. Realiza correctamente la técnica de salto de triple salto.			
7. Utiliza conocimientos técnicos para superar el circuito de obstáculos.			
8. Muestra mejoría respecto a la autoevaluación inicial.			

Figura 11. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 3. Elaboración propia.

6.4. Unidad didáctica 4

UD4: COOPERAMOS GRACIAS AL ACROSPORT						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 9	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD "Cooperamos gracias al acrosport" se buscará iniciar a los alumnos de 1º de ESO en la puesta en práctica del acrosport de forma grupal, teniendo que colaborar, cooperar, respetarse mutuamente para alcanzar el objetivo, asumiendo diferentes roles, labores y responsabilidades. Además, se buscará la mejora de la expresión corporal a través de su práctica, adquiriendo diferentes técnicas. La unidad didáctica se desarrollará con la justificación de que en el Real Decreto 86/2015 nos indica que se debe incluir actividades que ayudarán a desarrollar la relación con las demás personas, el respeto, la atención especial a la igualdad de género, entendiendo las diferencias relativas a las capacidades psicofísicas entre las niñas y los niños, los condicionantes de los estereotipos sociales, la colaboración y el trabajo en equipo. Respecto a las competencias que se van a desarrollar en esta unidad didáctica veremos que se desarrolla la CSC ya que el alumno tendrá que aceptar las normas de conducta de la clase, comunicándose con toda la clase y asumiendo un comportamiento de colaboración y cooperación con el resto de personas de la clase. Y también desarrollará la competencia de CCEC ya que se trabajarán diferentes técnicas de expresión</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
A,B,C,D, G,L,M,N	(CSC) (CCEC)	<u>Bloque 1.</u> <u>Contenidos comunes en Educación Física</u> (B1.4) (B1.5) (B1.6) <u>Bloque 2.</u> <u>Actividades físicas artístico-expresivas</u> (B2.1)	(B1.2) (B2.1)	(EFB1.2.1) (EFB1.2.2) (EFB1.2.3) (EFB2.1.1)	4.1. Mostrar respeto hacia sus compañeros en situaciones de práctica y de espectador en acrosport. 4.2. Colaborar y cooperar con el resto del grupo respetando las normas y aportaciones de sus compañeros en acrosport. 4.3. Respetar a los integrantes de su grupo y asumiendo sus responsabilidades/labores dentro de él. 4.4. Utilizar técnicas de expresión corporal de acrosport.	4.1. Respeto a sus compañeros en la práctica del acrosport. 4.2. Respeto de las normas, papeles y aportaciones en acrosport. 4.3. Respeto del nivel de los compañeros en la ejecución de acrosport. 4.4. Técnicas básicas de expresión corporal en acrosport.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TÉCNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.			Instrucción directa e indagación		Global pura y Global polarizando la atención.	
RECURSOS MATERIALES			INSTALACIONES			
Colchonetas			PABELLÓN 1			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			ACTIVIDADES TIPO			
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.			<ul style="list-style-type: none"> -Normas seguridad acrosport -Juegos de iniciación al acrosport -Figuras con tres personas -Figuras con cuatro personas -Figuras con cinco personas -Roles en el acrosport -Diseño coreografía grupal -Práctica coreografía grupal -Evaluación coreografía grupal final 			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS			ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS			
4.1. Colaborar y cooperar con sus compañer@s en el desarrollo de una coreografía con figuras básicas de acrosport. 4.2. Utilizar técnicas básicas de expresión corporal en el desarrollo de las sesiones.			4.1. Respetar a sus compañeros en la práctica y expectación del desarrollo de la coreografía y sesiones de acrosport. 4.2. Colabora y asume responsabilidades junto a sus compañeros en la práctica de acrosport. 4.3. Respetar a sus compañer@s en las diferentes labores y responsabilidades que se les otorgan en las tareas. 4.4. Usa técnicas sencillas de expresión corporal practicando acrosport.			
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN			Escala de control coreografía grupal y rúbrica portafolio de las sesiones.			
MÍNIMOS EXIGIBLES			3.5 PUNTOS			
EVALUACIÓN			<ul style="list-style-type: none"> - Contenidos procedimentales (Coreografía grupal) 5 puntos -Contenidos conceptuales (Portafolio de sesiones) 2 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos 			

Figura 12. Tabla Unidad Didáctica 4. Elaboración propia.

UD4- ESCALA DE CONTROL COREOGRAFÍA GRUPAL			
CRITERIOS PARA EVALUAR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
1.La duración de la coreografía se adapta al tiempo estipulado.			
2.Se realizan adecuadamente técnicas básicas de expresión corporal.			
3.Se realizan correctamente el número de figuras estipuladas.			
4.Todos los miembros del grupo asumen diferentes roles.			
5.Todos los miembros del grupo forman parte de las figuras.			
6.Las figuras duran un tiempo mínimo de 3 segundos.			
7.Las figuras realizadas tienen cierta complejidad.			
8.Originalidad de la coreografía.			
9.Coordinación entre los miembros del grupo.			
10.Se adapta al espacio disponible.			

Figura 13. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 4. Elaboración propia.

6.5.Unidad Didáctica 5

UD5: PREVIENIENDO RIESGOS						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 6	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD "Previendo riesgos" se buscará iniciar a los alumnos de 1º de ESO en la puesta en práctica de protocolos de servicios de emergencia (primeros auxilios), así como protocolos de protección del entorno a través de material conociendo los elementos de riesgo de las actividades físicas a desarrollar.</p> <p>La unidad didáctica se desarrollará con la justificación de que en el Real Decreto 86/2015 se explica que se debe de trabajar las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno y asumiendo el control de riesgos.</p> <p>Respecto a las competencias que se van a desarrollar en esta unidad didáctica veremos que se desarrolla la CSC ya que el alumno tendrá que aceptar las normas de conducta de la clase, comunicándose con toda la clase y asumiendo un comportamiento de colaboración y cooperación con el resto de las personas de la clase. También se desarrollará la competencia CSIEE ya que aprenderá a diseñar e implementar un sistema o protocolo en caso de emergencia. Y por último la CCL ya que tendrán que leer y explicar el protocolo de primeros auxilios.</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
B,N,G	(CSC) (CSIEE) (CCL)	Bloque 1. <u>Contenidos comunes en Educación Física</u> (B1.11) (B1.12) (B1.13)	(B1.4)	(EFB1.4.1) (EFB1.4.2)	5.1.Reconocer los elementos de riesgo en las actividades ficodeportivas y artístico-expresivas. 5.2.Conocer las características de las actividades que suponen un peligro o riesgo. 5.3.Practicar los protocolos de servicios de emergencia. 5.4.Desarrollar protocolos de protección con material y equipamiento en las clases.	5.1.Elementos de riesgo en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. 5.2.Características de riesgo y peligro en actividades deportivas. 5.3.Protocolo de servicio de emergencia. 5.4.Protocolo de protección con material y equipamiento.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TECNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas y mando directo			Instrucción directa		Global pura y Global modificando la situación real.	
RECURSOS MATERIALES				INSTALACIONES		
Apuntes de primeros auxilios, desfibrilador.				PABELLÓN 1		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				ACTIVIDADES TIPO		
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.				-Juegos de socorrismo -Actividades protocolos de protección en el aula -Actividades de RCP -Posibles lesiones práctica deportiva -Protocolos lesiones básicas -Evaluación RCP y protocolos ante lesiones		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS				ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS		
5.1. Conocer y aplicar los pasos de la maniobra RCP básica y protocolos básicos de prevención de riesgos desarrollados en las sesiones.				5.1. Identifica cuales son los riesgos en determinadas actividades físicas, deportivas y artísticas. 5.2. Sabe aplicar protocolos de emergencia, RCP y protocolos de protección en el aula.		
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				Escala de control protocolos de emergencia + rúbrica portafolio de las sesiones.		
MÍNIMOS EXIGIBLES				3.5 PUNTOS		
EVALUACIÓN				<ul style="list-style-type: none"> - Contenidos procedimentales (Evaluación protocolos de emergencia) 5 puntos. -Contenidos conceptuales (Portafolio de sesiones) 2 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos 		

Figura 14. Tabla Unidad Didáctica 5. Elaboración propia.

UD5- ESCALA DE CONTROL DE EMERGENCIA Y RCP			
CRITERIOS PARA EVALUAR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
1. Conoce los diferentes protocolos de protección en el aula.			
2. Conoce los protocolos en lesiones básicas.			
3. Conoce las posibles lesiones en actividades en el aula.			
4. Expone oralmente los pasos a seguir en el RCP			
5. Garantiza la seguridad del maniquí			
6. Valora la consciencia y respiración			
7. Compresiones en el centro del tórax			
8. Relación de compresiones y ventilaciones 30:2			
9. Compresiones con profundidad óptima			
10. Frecuencia de compresiones de 100 a 120 por minuto.			

Figura 15. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 5. Elaboración propia.

6.6. Unidad Didáctica 6

UD6: EXPRESÁNDONOS BAILANDO						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 8	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD "Expresándonos bailando" se buscará iniciar a los alumnos de 1º de ESO en la indagación y conocimiento de diferentes bailes y danzas no solo de nuestra comunidad autónoma, sino también de diferentes lugares del mundo. De esta forma el alumn@ se seguirá desarrollando motrizmente al alumno, adquiriendo nuevas herramientas motrices que le ayudarán a expresarse con su propio cuerpo en situaciones reales que se viven en nuestra sociedad.</p> <p>Así y como marca el Real Decreto 86/2015, esta UD busca introducir al alumnado en actividades artístico-expresivas además de destacar los juegos, danzas y bailes propios de Galicia.</p> <p>Buscaremos que el alumno adquiera la competencia CSIEE teniendo que tomar diferentes decisiones y experimentando situaciones nuevas para el propio alumn@. Además, desarrollará la competencia CSC al desarrollar diferentes bailes y actividades con sus compañeros, teniendo que colaborar y colaborar entre todos. También desarrollaremos la competencia CCEC al tener que expresarse con su propio cuerpo dentro de las propias actividades. Y por último, también tendrá presencia en la unidad didáctica la competencia de CAA, ya que se iniciará en un nuevo aprendizaje, que posteriormente podrá desarrollar de una forma más eficaz de forma autónoma.</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
B, D, G, L, M, N, Ñ	(CSC) (CSIEE) (CAA)	Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas (B2.1) (B2.2)	(B2.1)	(EFB2.1.1) (EFB2.1.2) (EFB2.1.3)	6.1. Aprender a crear coreografías propias y grupales. 6.2. Conocer y poner en práctica la Muñeira y otros bailes de la región. 6.3. Adquirir expresiones corporales sencillas con nuestro propio cuerpo a través del baile. 6.4. Seguir el ritmo de la música a través de movimientos básicos de diferentes estilos de baile.	6.1. Estructura y diseño de coreografías. 6.2. Muñeira y bailes de Galicia. 6.3. Técnicas de expresividad corporal básicas a través del baile. 6.4. Movimientos básicos de diferentes estilos de baile.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TECNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas.			Instrucción directa e indagación.		Global pura y Global polarizando la atención.	
RECURSOS MATERIALES				INSTALACIONES		
Altavoces, reproductor de música, aros y conos.				PABELLÓN 1		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				ACTIVIDADES TIPO		
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.				-Juegos de expresión corporal -Ejercicios de expresión corporal con música -Ejercicios de ritmo de la música -Iniciación a la Muñeira -Bailes de expresión corporal -Diseño coreografía grupal -Práctica coreografía grupal -Evaluación coreografía grupal		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS				ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS		
6.1. Diseñar y presentar una coreografía grupal siguiendo el ritmo de la música y ajustada a los movimientos básicos expresivos y de Muñeira.				6.1. Realiza movimientos básicos de Muñeira y diferentes bailes realizados en las sesiones. 6.2. Realiza movimientos expresivos básicos al ritmo de la música. 6.3. Elabora y practica con sus compañeros una coreografía propia.		
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				Escala de control coreografía grupal y rúbrica portafolio de las sesiones.		
MÍNIMOS EXIGIBLES EVALUACIÓN				3.5 PUNTOS - Contenidos procedimentales (Coreografía grupal) 5 puntos - Contenidos conceptuales (Portafolio de sesiones) 2 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos		

Figura 16. Tabla Unidad Didáctica 6. Elaboración propia.

UD6- ESCALA DE CONTROL COREOGRAFÍA BAILE Y EXPRESIVIDAD CORPORAL			
CRITERIOS PARA EVALUAR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
1.La coreografía tiene una duración adecuada al tiempo estipulado			
2.Todos los miembros del grupo tienen diferentes responsabilidades			
3.Realizan técnicas de expresividad corporal básicas			
4.Realizan movimientos básicos de diferentes tipos de bailes			
5.Los movimientos siguen el ritmo de la música			
6.Coordinación entre los miembros del grupo			
7.La coreografía se ajusta al espacio disponible			
8.Originalidad de la coreografía			
9.La coreografía expresa el tema a elegir			

Figura 17. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 6. Elaboración propia.

6.7.Unidad didáctica 7

UD7: DESCUBRIENDO LAS POSIBILIDADES QUE NOS OFRECE NUESTRO ENTORNO						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 6	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD "Descubriendo las posibilidades que nos ofrece nuestro entorno" se buscará iniciar a los alumnos de 1º de ESO en la búsqueda de herramientas y posibilidades que nos aporta nuestro entorno no solo el que se tiene alrededor del colegio, sino también de la zona en la que vive el alumno@. Además, utilizará de forma adecuada la tecnología para la búsqueda de información sobre la actividad física y hábitos de vida saludable. La unidad didáctica se desarrollará con la justificación de que en el Real Decreto 86/2015 se recoge que una de las misiones que tenemos es hacer que el alumno conozca las posibilidades que presentan las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo utilizando de forma responsable el entorno.</p> <p>Respecto a las competencias que se van a desarrollar en esta unidad didáctica veremos que se desarrolla la CSC ya que el alumno tendrá que aceptar las normas de conducta del entorno y saber comunicarse en diferentes entornos. Además, se desarrollará la CD teniendo que utilizar tecnología moderna para buscar información sobre la actividad física y las opciones que le ofrece su entorno. Y por último la CCL teniendo que comunicar a través de una exposición oral lo aprendido en el desarrollo de la unidad didáctica, así como una elaboración del mismo de forma escrita.</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
A,B,C,D,E, G,H,I,L,M, Ñ,O	(CD) (CCL) (CSC)	Bloque 1. Contenidos comunes en Educación Física (B1.7) (B1.8) (B1.9) (B1.10) (B1.14)	(B1.3) (B1.5)	(EFB1.3.1) (EFB1.3.2) (EFB1.3.3) (EFB1.5.1)(EFB1.5.2)	7.1.Buscar y analizar las posibilidades que nos aporta nuestro entorno utilizando tecnologías de la información. 7.2.Conocer las normas de uso de las posibilidades de realizar actividad física que le aporta su entorno. 7.3.Buscar y analizar información sobre estilos de vida saludables y actividades de ocio en su entorno. 7.4.Realizar un trabajo escrito sobre las posibilidades de actividades físicas de ocio que le aporta su entorno y exponerlo oralmente.	7.1.Búsqueda con ordenador de posibilidades de actividad física que ofrece nuestro entorno. 7.2.Normas de uso del entorno para la realizar actividad física. 7.3.Actividades de ocio y estilos de vida saludables del entorno. 7.4.Trabajo escrito y exposición oral de la actividad física en su entorno.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TÉCNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.			Indagación		Global pura	
RECURSOS MATERIALES			INSTALACIONES			
Ordenadores			PABELLÓN 1			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			ACTIVIDADES TIPO			
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.			-Salida para conocer las posibilidades del entorno del propio colegio -Búsqueda informática de normas en instalaciones deportivas -Búsqueda informática de posibilidades actividad física en su entorno -Búsqueda de ofertas de ejercicio físico en su entorno -Exposición oral del trabajo escrito -Exposición oral del trabajo escrito			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS			ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS			
7.1. Realizar un trabajo escrito sobre las posibilidades que ofrece su entorno como actividad de ocio y estilo de vida saludable. 7.2. Buscar información sobre las posibles actividades físicas de nuestro entorno, analizarla y seleccionarla a través de la tecnología de la información.			7.1. Descubre algunas de las posibilidades de actividad física que le ofrece su entorno. 7.2. Conoce las normas de uso para la realización de actividad física en su entorno. 7.3. Descubre nuevas actividades de ocio para la adquisición de un estilo de vida saludable. 7.4. Busca información sobre su entorno por medio de la tecnología de la información y de la comunicación. 7.5. Expone de forma oral un pequeño trabajo sobre la actividad física en su entorno y también lo realiza de forma escrita.			
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN			Escala de control exposición oral y trabajo escrito + rúbrica portafolio de las sesiones.			
MÍNIMOS EXIGIBLES			3.5 PUNTOS			
EVALUACIÓN			- Contenidos procedimentales (Exposición oral del trabajo escrito) 5 puntos -Contenidos conceptuales (Portafolio de sesiones) 2 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos			

Figura 18.Tabla Unidad Didáctica 7. Elaboración propia.

UD7- ESCALA DE CONTROL DE LA EXPOSICIÓN ORAL Y TRABAJO ESCRITO		
CRITERIOS	SI	NO
El trabajo escrito tiene portada, índice y numeración de páginas.		
El trabajo escrito incluye bibliografía.		
El trabajo escrito incluye más de 5 posibles actividades físicas.		
El trabajo escrito describe información sobre las instalaciones deportivas.		
El trabajo escrito aporta una valoración personal del propio trabajo.		
El trabajo escrito aporta fotografías o imágenes.		
La exposición oral incluye toda la información básica del trabajo escrito.		
La exposición oral expone todas las posibles actividades físicas del trabajo escrito.		
La exposición oral se ajusta al tiempo establecido.		
La exposición oral es fluida.		

Figura 19. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 7. Elaboración propia.

6.8. Unidad Didáctica 8

UD8: CUIDANDO NUESTRO CUERPO						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 7	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD "Cuidando nuestro cuerpo" se buscará iniciar a los alumnos de 1º de ESO en la enseñanza de estilos de vida activos y saludables, intentando hacer ver que alimentos o sustancias pueden ser favorables para nuestro cuerpo y cuerpo. Esta Unidad didáctica no solo se centra en enseñar estos conocimientos al alumnado, sino que busca la puesta en práctica de ello fuera de las aulas también.</p> <p>Para incluir esta unidad didáctica me he basado en el Real Decreto 86/2015, que nos indica que por medio del tercer bloque de contenidos podemos desarrollar todos los conocimientos sobre la salud que se puedan desarrollar desde la práctica de la actividad física.</p> <p>Desarrollará la competencia CMCCT teniendo que realizar diferentes operaciones matemáticas relacionadas con la frecuencia cardiaca y alimentación. Y además desarrollará la competencia de CAA ya que adquirirá los conocimientos básicos que le facilitarán seguir aprendiendo de forma autónoma fuera del aula y entendiendo las tareas que se realizan en clase para el aprendizaje de hábitos de vida saludables. Por último, la competencia CD utilizando diferentes fuentes de información digitales.</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
B, F, G, M	(CMCCT) (CAA) (CD)	Bloque 3. Actividad física y salud. (B3.1) (B3.2) (B3.3)	(B3.1)	(EFB3.1.1) (EFB3.1.2) (EFB3.1.3)	8.1. Conocer y poner en práctica hábitos alimenticios saludables. 8.2. Adquirir conocimientos sobre como la frecuencia cardiaca y como medirla. 8.3. Desarrollar las capacidades físicas básicas controlando la frecuencia cardiaca del ejercicio. 8.4. Conocer y desarrollar las características de una actividad física saludable.	8.1. Hábitos y alimentación saludable. 8.2. Frecuencia cardiaca y sus mediciones. 8.3. Capacidades físicas básicas. 8.4. Características de la actividad física saludable.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TECNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas.			Instrucción directa e indagación.		Global pura y Global polarizando la atención	
RECURSOS MATERIALES				INSTALACIONES		
Apuntes sobre alimentación, proyector, ordenador, conos.				PABELLÓN 1		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				ACTIVIDADES TIPO		
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.				-Clase teórica hábitos de vida saludable -Medición de la frecuencia cardiaca -Course Navette (medir frecuencia cardiaca) -Entrenamiento interválico (medir frecuencia cardiaca) -Juegos en grupo (medir frecuencia cardiaca) -Batería Eurofit (medir frecuencia cardiaca) -Evaluación frecuencia cardiaca (Examen oral)		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS				ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS		
8.1. Conocer aspectos básicos para tener hábitos de vida saludable y conocer la medición de la frecuencia cardiaca y sus características básicas.				8.1. Reconoce algunos hábitos de alimentación y vida saludables. 8.2. Es capaz de reconocer la frecuencia cardiaca y medirla en diferentes actividades físicas. 8.3. Reconoce las características básicas que tiene una actividad física saludable.		
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				Examen preguntas cortas frecuencia cardiaca + Rúbrica portafolio de las sesiones.		
MÍNIMOS EXIGIBLES				3.5 PUNTOS		
EVALUACIÓN				-Contenidos conceptuales (Portafolio de sesiones) 2 puntos (Examen preguntas cortas frecuencia cardiaca) 5 puntos -Contenidos actitudinales del sujeto en clase (comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos		

Figura 20. Tabla Unidad Didáctica 8. Elaboración propia.

UD8- EXÁMEN ESCRITO DE PREGUNTAS CORTAS "FRECUENCIA CARDIACA"
1.¿Qué es la frecuencia cardiaca?
2.¿Cómo se puede medir la frecuencia cardiaca en caso de no tener ningún aparato de medición?
3.¿Es mayor la frecuencia cardiaca en ejercicios de alta intensidad que de baja intensidad? Justifica tu respuesta.
4.¿Qué es un hábito de vida saludable?
5.Propon tres ejemplos de hábito de vida saludable.
6.¿Fumar es un hábito de vida saludable? Justifica tu respuesta.
7.Propon tres ejemplos de alimentos saludables.
8.¿Ser una persona sedentaria es saludable? Justifica tu respuesta.

Figura 21. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 8. Elaboración propia.

6.9.Unidad Didáctica 9

UD9: APRENDAMOS DEL BALONCESTO						
CURSO 1ºESO		TEMPORALIZACIÓN: TRANSVERSAL			Nº SESIONES: 9	
JUSTIFICACIÓN						
<p>En la UD "Juguemos al baloncesto" se buscará profundizar a los alumnos de 1º de ESO en sus conocimientos sobre el baloncesto. De esta forma el alumno se seguirá desarrollando motrizmente a través de la práctica de un deporte colectivo. El alumno tendrá que conocer diferentes técnicas y tácticas básicas del deporte y conocimiento de su reglamento.</p> <p>Buscaremos que el alumno adquiera la competencia CAA con el conocimiento de la disciplina en la que se localiza la tarea de aprendizaje y de las demandas de la tarea misma, además del conocimiento sobre las distintas estrategias posibles para afrontar la tarea. También adquirir la competencia CSIEE desarrollando diferentes tomas de decisiones, asumiendo riesgos y actuando de forma creativa. Y por último la CSC al desarrollarse la sesión con adversarios, teniendo en todo momento respeto por sus rivales.</p> <p>Así y como marca el Decreto 86/2015, nos dice que la asignatura debe permitir incrementar y mejorar su compromiso motor, siempre adecuado a sus posibilidades, y desarrollar las habilidades motrices específicas. Por esta razón es un deporte perfecto para desarrollar en el ámbito educativo.</p>						
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS UD
A,B,D,G,M	(CAA) (CSIEE) (CSC)	Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas. (B4.4) (B4.5)	(B4.2)	(EFB4.2.1) (EFB4.2.2) (EFB4.2.3)	9.1.Respetar el reglamento en situaciones reales de juego. 9.2.Adquirir y desarrollar habilidades básicas del baloncesto. 9.3.Adquirir y practicar diferentes tácticas y organizaciones básicas de baloncesto. 9.4.Desarrollar diferentes tácticas para tomar decisiones en función del juego.	9.1.Reglamento de baloncesto. 9.2.Habilidades y técnicas básicas de baloncesto. 9.3.Táctica y organización básica en el baloncesto. 9.4.Tomas de decisión en función del juego.
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA			TÉCNICAS DE ENSEÑANZA		ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	
Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.			Instrucción directa e indagación.		Global polarizando la atención y Global modificando la situación real.	
RECURSOS MATERIALES				INSTALACIONES		
Balones de baloncesto, aros, conos, cuerdas, canastas de baloncesto.				PABELLÓN 1		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				ACTIVIDADES TIPO		
-Se realizarán las acciones oportunas dependiendo de las características de los sujetos del grupo para ajustarlas tal como se describe anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.				-Reglamento de baloncesto -Técnicas básicas de baloncesto -Situaciones de 2x1 -Situaciones de 3x2 -Situaciones de 3x3 -Organización defensa 5x5 -Organización ataque 5x5 -Situación real de juego -Evaluación toma de decisiones y organización.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS				ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS		
9.1.Colabrar con sus compañeros para adquirir ventajas en situación de juego real siguiendo el reglamento, utilizando técnicas básicas de baloncesto y tomando decisiones adecuadas en función de la organización básica del equipo.				9.1. Adquiere ventajas en situaciones reales de juego respetando el reglamento. 9.2. Utiliza tácticas y organizaciones básicas de baloncesto en situaciones de colaboración-oposición. 9.3. Toma decisiones adecuadas en función de la situación vivida sobre la pista.		
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN				Escala de control de la organización y toma de decisiones de baloncesto + Rúbrica portafolio de las sesiones.		
MÍNIMOS EXIGIBLES				3.5 PUNTOS		
EVALUACIÓN				- Contenidos procedimentales (Evaluación de organización y decisiones baloncesto) -Contenidos conceptuales (Portafolio sesiones) 2 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos		

Figura 22. Tabla Unidad Didáctica 9. Elaboración propia.

UD9- ESCALA DE CONTROL DE BALONCESTO			
CRITERIO PARA EVALUAR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA
1.En situación real de juego se coloca adecuadamente según la táctica de ataque.			
2.En situación real de juego se coloca adecuadamente según la organización defensiva.			
3.En situación real de juego utiliza el bote de balón adecuadamente.			
4.En situación real de juego realiza pases con la técnica adecuada.			
5.En situación real de juego utiliza la técnica de tiro adecuada a la situación.			
6.En situación real de juego es capaz de generar situaciones de ventaja.			
7.Toma de decisiones adecuada según la situación de juego.			
8.Cumple con el reglamento de baloncesto en situación real de juego.			

Figura 23. Tabla Instrumento de evaluación Unidad Didáctica 9. Elaboración propia.

7. Planes del centro

7.1. Plan lector

Según Pascual (2008) “entendemos el Plan Lector de Centro (PLC) como un proyecto de intervención educativa, integrado en el Proyecto Educativo, que persigue el desarrollo de la competencia lectora y escritora del alumnado, así como el fomento del hábito lector y el desarrollo de la competencia informacional, como consecuencia de una actuación planificada y coordinada de los procesos didácticos.” (p.5).

Además expone los principios en los que favorece el desarrollo curricular y la mejora educativa:

-El plan lector del centro es un instrumento de planificación educativa que, como tal, ha de partir del análisis de necesidades.

-El plan lector del centro favorece la integración curricular de la lectoescritura y de la alfabetización en información.

-El plan lector del centro es un referente didáctico para el profesorado en la elaboración y aplicación de las programaciones docente.

-El plan lector del centro potencia el funcionamiento de la biblioteca escolar como centro de recursos para la enseñanza y el aprendizaje.

-El plan lector del centro estimula el empleo de metodologías activas y aprendizajes más significativos para el alumnado.

-El plan lector del centro estimula el trabajo cooperativo del profesorado y favorece la innovación educativa y el desarrollo profesional docente.

-El plan lector del centro tiene un papel muy relevante como elemento dinamizador de la lectura y escritura y de las nuevas alfabetizaciones en el centro y en el entorno.

La comprensión lectora y aprendizajes a través de la revisión de documentos escritos, son herramientas clave que nos ayudan y facilitan la adquisición de diferentes competencias y objetivos que propone la programación anual.

El fomento de la lectura hace que el alumno pueda utilizar diferentes fuentes de información escritas aprendiendo nuevos conocimientos de forma autónoma, que le permitirán transmitirlos a situaciones reales de la vida.

En esta asignatura que en su mayoría se desarrolla a través de sesiones prácticas, será fundamental transmitir al alumnado la importancia de la lectura, escoger las fuentes de información y seleccionar información válida que les pueda interesar.

Por ello, a lo largo del curso, utilizarán en el desarrollo de sus aprendizajes diferentes tipos de fuentes de información escritas:

-Apuntes del profesor (con contenidos para cada UD).

-Libros de la biblioteca

-Revistas y periódicos

-Fuentes de información informáticas/tecnológicas (sistemas de búsqueda y páginas web recomendadas por el profesor).

El alumnado tendrá que utilizar estas diferentes fuentes de información para realizar trabajos y adquirir los aprendizajes que se requieren en la asignatura.

Para fomentar aún más la adquisición de competencias de la asignatura a través de la lectura, se podrán realizar resúmenes o trabajos sobre fuentes de información escrita que tengan relación con los contenidos que se desarrollan en la asignatura, incrementando su calificación en la evaluación de cada trimestre.

Los trabajos de lectura voluntaria se podrán realizar en base a las siguientes temáticas:

-Estructura básica de las sesiones de actividad física.

-Capacidades físicas básicas.

-Atletismo

-Acrosport

-Primeros auxilios

-Bailes y danzas

-Actividad física al aire libre

-Anatomía del cuerpo humano

-Baloncesto

7.2. Plan TIC

El Decreto 86/2015 nos dice que “La consellería con competencias en materia de educación promoverá el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación en el aula como medio didáctico apropiado y valioso para desarrollar las tareas de enseñanza y aprendizaje.” (p.48).

La tecnología de la información en el aula, es una herramienta de desarrollo, que favorece la adquisición de nuevos aprendizajes por parte del alumnado. Esta herramienta nos facilita la adquisición de las competencias clave.

El uso de estas herramientas tiene como objetivos generales:

-Potenciar el empleo de las nuevas tecnologías como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

-Implicar al profesorado en la utilización de las TIC en la medida de sus posibilidades.

-Facilitar la comunicación con otros centros a través de Internet intercambiando experiencias e información de valor para ambos.

-Tener actualizados los contenidos a través de un sitio web favoreciendo la comunicación y colaboración con la comunidad educativa.

-Introducir las TIC en diferentes situaciones dadas en las sesiones durante el curso.

Objetivos para los alumnos:

-Usar todo tipo de materiales y software que facilite su aprendizaje y favorezcan la adquisición de todo tipo de habilidades, destrezas y conocimientos.

-Favorecer y potenciar su comunicación e intercambio de información con otros compañeros de su entorno próximo o de fuera de su centro.

-Emplear los ordenadores como instrumentos de creación, integración y medios de expresión de las ideas propias de cada uno.

Objetivos para el profesorado:

-Utilizar las TIC como un recurso más para perfeccionar la actividad docente y enriquecer su formación.

-Emplear los ordenadores para su trabajo cotidiano y para las actividades de aula, tanto para su trabajo particular con relación a la docencia como para actividades que pudieran desenvolver sus alumnos.

-Capacitar al conjunto del profesorado para que sea autónomo en la consulta de información tanto para temas profesionales (concursos, cursos de formación, etc.) como para temas relacionados con su actividad docente directamente relacionada con los alumnos.

-Intercambiar experiencias, conocimientos, actividades, participación en foros, debates, chats,... a través de Internet para enriquecer su experiencia docente.

Para cumplir con los objetivos del plan se llevarán a cabo las siguientes actividades:

-Aprendizaje apoyado en videos didácticos sobre los contenidos que se desarrollen.

-Realización de trabajos ayudandose de videos didácticos para apoyar su explicación.

-Grabación de videos en la práctica de algunos ejercicios por parte de los estudiantes.

-Realización de trabajos basandose en la búsqueda de información a través de su búsqueda por internet.

-Búsqueda de información sobre el ejercicio físico, educación física, actividad física y deporte a través de diferentes sitios web recomendados por el profesor.

-Sitios web recomendados por el profesor de cada contenido.

-Utilización de la plataforma web del colegio para la entrega de trabajos.

-Enseñanza de criterios de búsqueda de información a través de herramientas tecnológicas.

7.3. Plan de convivencia

El plan de convivencia establece una resolución de las normas y funcionamiento del centro, de sus departamentos, de las relaciones entre el personal del centro y de los alumnos. El plan de convivencia se divide en normas del centro y de las asignaturas. Esta serie de normas se aplican en el desarrollo de cualquier sesión de las unidades didácticas programadas, a excepción de que el profesor con permiso de la dirección del centro modifique alguna norma para la realización de una actividad determinada.

Las normas establecidas del centro son las siguientes:

- Respeto hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
- Asistencia obligatoria a todas las clases.
- Mantenimiento del cuidado y limpieza del mobiliario, instalaciones y material de trabajo. Todos los miembros de la comunidad educativa están obligados a velar por la adecuada utilización y conservación de las instalaciones.
- Puntualidad en el horario fijado de clases por parte del alumnado y profesorado.
- Prohibición del uso de teléfonos móviles ni aparatos electrónicos en el transcurso de las clases. En el caso de que el alumnado los tenga, deben estar apagados y guardados para favorecer la atención y evitar las distracciones.
- En las aulas o lugares de trabajo no estará permitido comer o beber salvo en situaciones específicas.
- Utilización de un lenguaje, gestos y actitudes adecuadas para el entorno educativo con todos los miembros de la comunidad educativa.
- Vestimenta específica para el desarrollo de algunas asignaturas, en el resto el uso del uniforme no será de uso obligatorio.
- El profesorado podrá requerir al alumnado, dentro del recinto escolar, durante las actividades o salidas fuera del centro, la entrega de cualquier sustancia, objeto o producto que esté prohibido según las normas del centro, que sea resulte peligroso o que pueda perturbar el desarrollo de las actividades.

Por otro lado, las normas establecidas para el desarrollo de la asignatura de Educación Física, se han establecido en colaboración y consenso del equipo directivo del centro. Estas normas serán las siguientes:

- El desplazamiento del aula al polideportivo o a las pistas deportivas se realizará en absoluto silencio para no molestar al resto de alumnos del centro.
- La indumentaria apropiada que debe presentar en las clases el alumnado será el chandal del centro, pantalón corto del centro, polo o camiseta del centro y zapatillas deportivas. No realizará la sesión y contará como ausencia en caso de no tener la indumentaria apropiada y material necesario para desarrollar la clase. Además, deberá traer por lo menos una camiseta para cambiarse después de la sesión.

- El alumnado tendrá un correcto uso, respetará, cuidará y mantendrá limpio el material de Educación Física e instalaciones deportivas.
- El alumnado será el encargado de recoger el material utilizado en la sesión según las indicaciones del profesor.
- En caso de incidencia por incumplimiento de alguna norma de clase, el profesor mandará al alumno a la Jefatura de Estudios para tomar las medidas correspondientes acompañado del delegado o subdelegado de clase.
- Tanto al inicio como al final de la clase, los estudiantes tendrán 7 minutos para cambiarse de ropa al terminar la clase. Dentro de ese mismo tiempo podrán ducharse utilizando sus propias chanclas, toallas y gel de baño.
- Los aparatos tecnológicos no estarán permitidos en el transcurso de la clase salvo en situaciones específicas por orden del profesor.
- En el caso de no estar en condiciones de realizar la sesión, tendrá que presentar al profesor un justificante médico o justificante firmado por los padres o tutores legales.
- En caso de ausencia o retraso del profesor, esperarán en el polideportivo al profesor, cumpliendo con las normas del centro.
- Se permitirá beber agua o ir al aseo si el profesor así lo establece, utilizando siempre su propia botella de agua o en los vestuarios respectivamente.
- Quitarse todos los elementos que puedan ser peligrosos para la práctica físico-deportiva (relojes, colgantes, cadenas, anillos, pendientes...)
- En el desarrollo de las sesiones de Educación Física se acatarán todas las normas internas del centro.

8.Propuesta de evaluación de la programación didáctica en relación a los resultados académicos y procesos de mejora

Partiendo de la idea de Ureña (2010) se evaluarán los objetivos didácticos y los contenidos para reformularlos en la programación anual del siguiente curso, de tal forma que éstos sean adecuados para lograr la adquisición de las competencias. Además, se evaluará la metodología y la propia evaluación del alumno (metaevaluación).

También se observará la capacidad de motivar a los alumnos que tienen peor condición física o peor actitud por la asignatura, y la facilidad o dificultad con la que adquieren la capacidad de asimilar los nuevos conocimientos programados, a través de las diferentes herramientas de evaluación.

Otros aspectos a valorar deben de ser la adecuación a la situación por parte de los modelos de sesión y sus propios elementos, como también el proceso de comunicación entre profesor y alumnado para la asimilación de toda la información.

También se observará la capacidad de motivar a los alumnos que tienen peor condición física o peor actitud por la asignatura, y la facilidad o dificultad con la que adquieren la capacidad de asimilar los nuevos conocimientos programados, a través de las diferentes herramientas de evaluación.

Otros aspectos a valorar deben de ser la adecuación a la situación por parte de los modelos de sesión y sus propios elementos, como también el proceso de comunicación entre profesor y alumnado para la asimilación de toda la información.

Para llevarlo a cabo, se establecen los instrumentos planteados por Ureña (2010), que valorará los siguientes aspectos:

(La escala de valoración establecida abarca del 1 al 4, en donde 1 corresponde a nunca, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 siempre)

ESCALA DE VALORACIÓN: Aprendizajes logrados y adecuación de los objetivos, las competencias básicas, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos.	1	2	3	4
1.La evaluación inicial me sirve para, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, adaptar tareas, modificar contenidos, adecuar la metodología..., a los problemas y necesidades detectados en el grupo o en algún/ algunos alumnos.				
2. Los objetivos didácticos planteados expresan con claridad las capacidades que en el alumnado debe conseguir como consecuencia de mi intervención educativa.				
3. La selección y secuencia de contenidos de mi programación de aula guarda una progresión adecuada a las características de cada grupo de alumnos.				
4. Los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación utilizados nos permiten (a los alumnos y a mí) hacer un seguimiento de su progreso y comprobar el grado alcanzado en sus aprendizajes.				
5.Planteo actividades que llevan a la adquisición de los objetivos didácticos planteados.				
6.Reviso y corrijo las actividades propuestas (dentro y fuera del aula), la adecuación de los tiempos, agrupamientos y materiales utilizados.				
7.El grado de consecución de los aprendizajes por parte de mis alumnos ha sido...				
8.Las actividades propuestas contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.				
9.Los alumnos han alcanzado los aprendizajes básicos de mi materia.				
10.Los alumnos revisan sus exámenes y trabajos y conocen, con la ayuda del profesor, sus errores y carencias en el logro de los aprendizajes propuestos.				
Observaciones y propuestas de mejora				

Figura 24. Tabla 1 de autoevaluación de la programación didáctica. Elaboración propia basada en Ureña (2010).

Escala de valoración: La programación, idoneidad de la metodología, materiales curriculares y estilo de profesor.	1	2	3	4
1.He informado a los alumnos sobre todos aquellos aspectos que deben conocer.				
2.Compruebo periódicamente si mis alumnos van alcanzando los aprendizajes previstos en la programación y realizo				
3.Informo a mis alumnos sobre el sistema de evaluación previsto en la programación (tipo de actividades, exámenes, frecuencia de los mismos, nº de recuperaciones, criterios de evaluación y calificación...) y me atengo al mismo.				
4.Coordino las actividades de evaluación con los miembros del departamento.				
5.Aplicó técnicas y estilos de enseñanza diferentes, en función de los objetivos y competencias a conseguir, de los contenidos a enseñar y de las características de los alumnos.				
6.Las estrategias que utilizo para captar la atención de los alumnos y lograr el control de la clase son eficaces.				
7.Utilizo estrategias motivadoras que aumentan la participación de los alumnos (tareas atractivas, nivel de dificultad adaptado, objetivos claros...)				
8.Planteo retos que fomenten el esfuerzo personal y doy responsabilidades a los alumnos.				
9.Ayudo al alumno a resolver los problemas detectados en su aprendizaje y le animo a plantear dudas.				
10.Consigo un buen control de la clase, y no suelo tener problemas de disciplina y mantengo fácilmente el principio de autoridad.				
11.Utilizo materiales curriculares variados que facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje.				
12.Preparo reflexivamente mi acción docente.				
13.Hago un seguimiento personal de cada alumno.				
14.Comienzo puntualmente las clases.				
15.Favorezco el diálogo y el planteamiento de nuevas alternativas.				
16.Acudo a actividades de formación científico-didáctica.				
Observaciones y propuestas de mejora				

Figura 25. Tabla 2 de autoevaluación de la programación didáctica. Elaboración propia basada en Ureña (2010).

	CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR POR EL ALUMNO	4	3	2	1	Comentarios
1	Marca objetivos adecuados para nosotros (motivantes, accesibles,...):					
2	Explica la materia (contenidos, actividades,...)					
3	Facilita nuestra participación:					
4	Nos escucha y respeta:					
5	Atiende a lo que necesitamos y nos interesa:					
6	Organiza las clases:					
7	Propicia un clima de convivencia en las clases:					
8	Plantea la evaluación:					
9	Nos ayuda a aprender:					
10	Es justo en la calificación:					
11	Otros:					
12	Lo que más me gusta de la forma de llevar las clases por parte del profesor es: Y lo que menos:					
13	Qué le aconsejaría al profesor para mejorar las clases:					

Figura 26. Tabla Cuestionario de evaluación del profesor por el alumno. Elaboración propia basada en Ureña (2010)

9. Análisis de las competencias del grado para la elaboración del TFG

En la elaboración del proyecto de intervención o programación he tenido que utilizar diferentes competencias del grado. Por ello, debo realizar un análisis de las competencias del grado obtenidas a lo largo de todos estos años en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Las competencias desarrolladas son 64 (ver en el apartado de anexos), clasificándose en tres tipos (específicas, generales y nucleares). Concretamente, se desarrollan 36 competencias específicas, 20 competencias generales y 8 competencias nucleares. No todas tienen relación con el trabajo, pero si que se han adquirido a lo largo del grado.

A través de la tabla que se mostrará a continuación, se indicará el grado de adquisición de todas las competencias que componen el grado y que son imprescindibles para la elaboración de este trabajo:

COMPETENCIAS GRADO CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE					
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			COMPETENCIAS TRANSVERSALES		COMPETENCIAS NUCLEARES
A1	A13	A25	B1	B11	C1
A2	A14	A26	B2	B12	C2
A3	A15	A27	B3	B13	C3
A4	A16	A28	B4	B14	C4
A5	A17	A29	B5	B15	C5
A6	A18	A30	B6	B16	C6
A7	A19	A31	B7	B17	C7
A8	A20	A32	B8	B18	C8
A9	A21	A33	B9	B19	
A10	A22	A34	B10	B20	
A11	A23	A35			
A12	A24	A36			
VERDE: Adquiridas totalmente			AZUL: Adquiridas en un nivel de adquisición medio		
AMARILLO: Adquiridas en un nivel de adquisición bajo			ROJO: No adquiridas		

Figura 27. Tabla Grado de adquisición de competencias. Elaboración propia.

9.1. Análisis de las competencias específicas.

Las competencias específicas tienen un alto nivel de adquisición en general, pero algunas de ellas se puede apreciar que no se han adquirido o que su nivel de adquisición ha sido bajo.

De las 36 competencias específicas que constituyen el grado, no se han adquirido 3, lo que implica un 8.3%. A pesar de que parece un porcentaje muy bajo, al tratarse de mi formación como estudiante y futuro profesional debería de haber adquirido todas ellas. Además, de las competencias que he adquirido, no todas han sido adquiridas en un alto nivel de adquisición, para ser exactos, tan solo 20 competencias han sido adquiridas con un alto nivel de adquisición, lo que implica un 55.6%.



Figura 28. Gráfica Grado de adquisición competencias específicas. Elaboración propia.

Las competencias adquiridas en un alto grado a lo largo del título, han sido puestas en práctica en diferentes las prácticas y diferentes trabajos. Al ser demasiadas competencias simplemente voy establecer la gran relación que tienen con diferentes tematicas que son:

- Historia de la Educación Física y sus bases.
- Contexto del deporte en la sociedad y cultura.
- Estilo de vida saludable y sus beneficios.
- Elementos del currículo, legislación y programación de unidad didácticas.
- Tareas propias de la profesión de profesor y del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Deportes y su reglamento.
- Conocimientos básicos sobre condición física.
- Uso de las herramientas tecnológicas.

9.2. Análisis de las competencias generales

Analizando las competencias generales, vemos que en mi caso considero que he adquirido todas las competencias en mayor o menor medida, adquiriendo la totalidad de las 20 competencias. Esto ocurre de tal forma que el 75% han sido adquiridas en un alto grado y el 25 % han sido adquiridas en un nivel medio.



Figura 29. Gráfica Grado de adquisición de las competencias generales. Elaboración propia.

En este caso, y siguiendo la metodología anterior, estas competencias generales están orientadas o tienen como tema recurrente los siguientes aspectos:

- Contextualización de la Actividad Física y el Deporte en la sociedad actual.
- Actitudes profesionales respetando los valores éticos y cívicos.
- Uso de las herramientas propias de la tecnología de la información y de la investigación de nuestro ámbito.
- Dirección de grupos.
- Manejo de información verbal y no verbal.

9.3. Análisis de las competencias nucleares

Analizando las competencias nucleares también vemos que se han adquirido todas las competencias. Para la realización de este trabajo, la competencia nuclear C3 ha sido muy necesaria, ya que sin la adquisición de esta competencia, la búsqueda bibliográfica se hubiese dificultado bastante.

Otra competencia nuclear que he adquirido gracias a la experiencia Erasmus y que me ha ayudado mucho para elaborar el trabajo ha sido la competencia C2, facilitandome la comprensión de diferentes fuentes bibliográficas

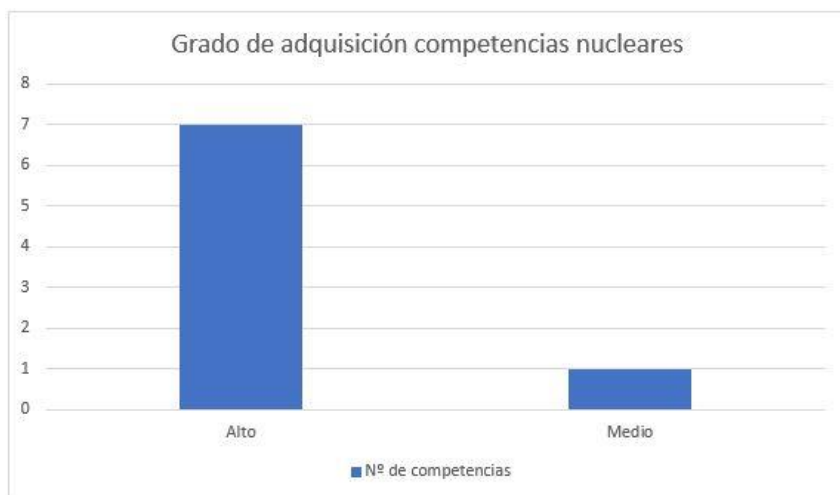


Figura 30. Gráfica Grado de adquisición de las competencias nucleares. Elaboración propia.

9.4. Carencias y necesidades de formación tras el grado

Teniendo en cuenta que tan solo 3 de todas las competencias no han sido adquiridas a lo largo de los años de desarrollo de la carrera, parece que los resultados obtenidos son buenos. Sin embargo, hay muchas competencias adquiridas en un nivel de adquisición bajo o medio, pudiéndose mejorar mi formación como profesional de la actividad física y del deporte.

En el caso de la competencia A18, para compensar el déficit de formación de esta competencia, será importantísima la lectura de artículos con relación al desarrollo y evaluación de las habilidades motrices básicas para todo tipo de edades.

Respecto a la competencia A19, veo necesario realizar trabajos prácticos de planificación deportiva en situaciones reales con equipos que participen en alguna competición.

Y para suplir el déficit de la competencia A21, será fundamental tener un conocimiento teórico a través de la lectura de libros sobre actividades en espacios con riesgos, para posteriormente ponerlo en práctica.

Además, para mejorar la adquisición de la competencia A13 y A14 será fundamental realizar lecturas, ya que en las escasas horas de prácticas no se llega a adquirir del todo la competencia.

Y por último, para mejorar la adquisición de las competencias A28, A30, A32 y A35, realizaré lecturas de artículos acerca de la valoración funcional del deportista, realizaré un curso de primeros auxilios (también veo necesaria una asignatura específica de ello), veo necesario la lectura de artículos y libros de texto sobre gestión deportiva, poner en práctica un estudio de investigación y tareas en las que se utilicen datos estadísticos.

Por otro lado, respecto a mi vivencia personal durante estos años estudiando el grado, para mejorarlo deberían de realizarse muchas más horas de prácticas, ya que resulta demasiado teórico. También desarrollar las asignaturas en una lengua extranjera lo veo como algo básico, ya que si no hubiese tenido la experiencia Erasmus, en cuatro años de grado no hubiese

aprendido nada de alguna lengua extranjera y es fundamental en la sociedad en la que vivimos hoy en día.

10. Bibliografía

- Alberca, J. M. L. (1996). Adolescencia: cambios físicos y cognitivos. *Ensayos: Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, (11), 121-128.
- Castelli, D. M., & Valley, J. A. (2007). Chapter 3: The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4), 358-374.
- 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*, 120, 25243.
- 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. *Diario Oficial de Galicia*, 242, 37487.
- Fernández, M. L. A. (2010). Importancia y elementos de la programación didáctica. *Hekademos: Revista Educativa Digital*, (7), 5-22.
- Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). *Boletín Oficial del Estado*, no 295, 2013, 10 diciembre.
- Lleixà, T., & Sebastiani, E. (2016). Competencias clave y educación física. *Barcelona: Inde*.
- Martínez, I. P. (2015). Orientaciones para el diseño de instrumentos de evaluación competenciales a partir de los estándares de aprendizaje evaluables. *Avances En Supervisión Educativa*, (23)
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2019). Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. *Serie informes monográficos #2 –ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO Y OCIO*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social
- Pascual, J. (2008). El Plan Lector de Centro y la Biblioteca Escolar en el desarrollo de las Competencias Básicas. *Bibliotecas Escolares: Ideas Y Buenas Prácticas II. España: Solana E Hijos Artes Gráficas, SA*.
- Pere Molina, J., Devís Devís, J., & Peiró, C. (2008). Materiales curriculares: clasificación y uso en educación física. *Pixel-Bit. Revista De Medios Y Educación*, 2008,(33): 183-197.
- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual De Prácticas Clínicas Para La Atención Integral a La Salud En La Adolescencia*, 2
- Perrenoud, P. (2002). Construir competencias desde la escuela. *Santiago De Chile: Dolmen Ediciones*.
- 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*, 3, 169.
- Resolución de 29 de mayo de 2019, de la Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, por la que se dictan instrucciones para el desarrollo, en el curso académico 2019/20, del currículo establecido en el Decreto 86/2015, de 25 de junio, de

la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario Oficial de Galicia*, 109, 27939.

Rotger, B. (1985). *El proceso programador en la escuela. Madrid: Escuela Española.*

Stenhouse, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum.* Ediciones Morata.

Ureña, F. (2010). *La educación física en secundaria basada en competencias. Programación de 3er curso.* Barcelona: INDE.

Ureña, F. (2010). *La educación física en secundaria basada en competencias. Proyecto curricular y programación.* Barcelona: INDE.

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

Wals, A. M. J. (2009). *La programación didáctica y los recursos educativos. Acción tutorial y dinámica de grupos.*

Zabala, M.A. (1990). *Materiales curriculares, en T. Mauri y otros (coords.) El currículum en el centro educativo.* Barcelona: ICE de la Universitat de BarcelonaHorsori (cuadernos de educación). 125-167.

11.Anexos

RELACIÓN DE MATERIAL CURRICULAR EN EL COLEGIO PLURILINGÜE COMPAÑÍA DE MARÍA		
TIPO DE MATERIAL CURRICULAR		MATERIAL CURRICULAR
Materiales impresos	Para el centro educativo	Curriculum oficial
		Proyecto curricular del centro
		Programación general anual
	Para el seminario y profesorado de Educación Física	Programación anual de Educación Física
		Libros de texto
		Artículos
		Unidades didácticas
		Fichas de las sesiones
		Hojas de evaluación
		Cuaderno de seguimiento del curso
	Para el alumnado	Libros de texto
		Apuntes desarrollados por el profesor
		Cuaderno de clase
		Portafolios
		Libros de la biblioteca
Para la familia	Notas desarrolladas por el profesor	
	Folleto informativo	
Recursos materiales	Material fungible	Folios
		Bolígrafos
		Lápices
		Reglas
		Cuadernos
	Materiales para la práctica físico-deportiva (Responsabilidad del alumno)	Zapatillas deportivas
		Pantalón
		Chandal del centro
		Camiseta o polo del centro
		Ropa de recambio
		Jabón de ducha
		Chanclas
		Toalla
	Materiales para la práctica físico-deportiva (del centro)	Colchonetas gruesas y finas
		Redes de bádminton
		Balones de baloncesto de tallas 5,6 y 7.
		Balones medicinales
		Balones de espuma (algunos desgastados)
		Balones de plástico
		Cuerdas de diferentes tamaños
		Combas
		Conos
		Picas
		Bosus de equilibrio
		Equipo Botiquín
		Pelotas gigantes
		Aros

		Raquetas de bádmiton y volantes
		Balones de futbol sala
		Escaleras de coordinación
		Potro
		Balones de rugby
		Balonerías/ Carritos de transporte de balones
		Bolsas de balones
		Hinchadores de balones
		Petos
		Silbatos
		Vallas
	Equipamiento e instalaciones	Porterías de hockey
		Porterías de futbol sala
		Canastas fijas
		Canastas móviles
		Marcador
		Banquillos de madera
		Papeleras
		Grada
		Protección de hockey (redes, maderos, vallas)
		Altavoces
		Aire acondicionado/ Calefacción
		Canastas fijas
		Altavoces
		Marcador
		Cuerdas para trepar
		Espalderas
		Bancos
		Papeleras
		Porterías de fútbol sala
		Canastas de minibasket
		Cuarto para conserje
		Aseos masculino y femenino
		Aula de Judo
		Aula de Ballet
		Vestuarios
		Pabellón 2
		Pabellón 1
		Pista de fútbol exterior
		Pista de minibasket exterior
		Almacén pabellón 2
Medios audiovisuales e informaticos.		Ordenador portatil
		Pizarra
		Reproductor de música
		Reproductor de video
		Proyector
		Ordenadores
		Desfibrilador
		Altavoces

Código	Competencias del título Específicas
A1	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.
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.
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.
A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
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.
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.
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.
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.).
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.
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.
A11	Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.
A12	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.
A13	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.
A14	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.
A15	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.
A16	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.
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.
A18	Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.
A19	Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.
A20	Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio.
A21	Diseñar planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales.
A22	Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.
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.
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.
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.

A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
A27	Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
A28	Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.
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.
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.
A31	Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o de ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica.
A32	Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.
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.
A34	Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y peritajes, asesorar e inspeccionar sobre actividad deportiva, instalaciones y programas deportivos.
A35	Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.
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.
Competencias del título Básicas/Generales	
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
B3	Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
B6	Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B7	Gestionar la información.
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
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.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
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.
B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).
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.
B18	Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa.
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
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.
Competencias del título Transversales/Nucleares	

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.
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.
C5	Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
C8	Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.