



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y  
LA EDUCACIÓN FÍSICA

**TRABAJO FIN DE GRADO**

GRADO EN CIENCIAS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN  
FÍSICA PARA 1º DE ESO**

**Autor:** Ignacio Rivas Pereira

**Director:** Miguel Ángel González Valeiro

A Coruña, junio 2019

# ÍNDICE

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1.     | INTRODUCCIÓN .....                                   | 5  |
| 2.     | CONTEXTUALIZACIÓN.....                               | 6  |
| 2.1.   | MARCO CONCEPTUAL.....                                | 6  |
| 2.1.1. | HISTORIA DEL CENTRO .....                            | 6  |
| 2.1.2. | RECURSOS ESPACIALES DEL CENTRO.....                  | 6  |
| 2.1.3. | CARACTERÍSTICAS DEL PERSONAL DEL CENTRO .....        | 7  |
| 2.1.4. | CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO .....                   | 7  |
| 2.1.5. | LÍNEA EDUCATIVA DEL CENTRO .....                     | 7  |
| 3.     | JUSTIFICACIÓN .....                                  | 8  |
| 3.1.   | MARCO TEÓRICO .....                                  | 8  |
| 3.1.1. | LA EDUCACIÓN FÍSICA .....                            | 8  |
| 3.1.2. | DIFERENCIAS ENTRE PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN ..... | 8  |
| 3.1.3. | ELEMENTOS DIDÁCTICOS .....                           | 9  |
| 3.1.4. | NIVELES DE CONCRECCIÓN CURRICULAR.....               | 11 |
| 3.2.   | MARCO LEGISLATIVO .....                              | 13 |
| 4.     | REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....                          | 14 |
| 4.1.   | INTRODUCCIÓN.....                                    | 14 |
| 4.2.   | METODOLOGÍA .....                                    | 15 |
| 4.3.   | PROCESO DE BÚSQUEDA .....                            | 15 |
| 4.3.1. | BASE DE DATOS: DIALNET.....                          | 16 |
| 4.3.2. | BASE DE DATOS: SCOPUS .....                          | 17 |
| 4.3.3. | BASE DE DATOS: SPORTDISCUS .....                     | 18 |
| 4.3.4. | BASE DE DATOS: WEB OF SCIENCE .....                  | 19 |
| 4.4.   | DIAGRAMA DE FLUJO DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA ..... | 20 |
| 4.5.   | RESULTADOS .....                                     | 21 |
| 4.6.   | DISCUSIÓN .....                                      | 23 |
| 4.7.   | BIBLIOGRAFÍA DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA .....      | 25 |
| 5.     | DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN .....                  | 26 |
| 5.1.   | INTRODUCCIÓN.....                                    | 26 |
| 5.2.   | COMPETENCIAS .....                                   | 26 |
| 5.3.   | OBJETIVOS DE ETAPA.....                              | 29 |
| 5.4.   | CONTENIDOS.....                                      | 33 |
| 5.4.1. | BLOQUES DE CONTENIDOS.....                           | 33 |

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 5.4.2.  | SELECCIÓN DE CONTENIDOS .....                            | 36 |
| 5.4.3.  | TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS .....                      | 38 |
| 5.5.    | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE .....                          | 41 |
| 5.6.    | METODOLOGÍA .....  | 42 |
| 5.7.    | ESTILOS DE ENSEÑANZA .....                               | 43 |
| 5.8.    | INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES .....                | 44 |
| 5.9.    | ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....                           | 45 |
| 5.10.   | INTERDISCIPLINARIEDAD.....                               | 46 |
| 5.11.   | EVALUACIÓN .....   | 48 |
| 5.12.   | PLANES DE CENTRO.....                                    | 50 |
| 5.12.1. | PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS.....                     | 50 |
| 5.12.2. | PROYECTO LECTOR.....                                     | 51 |
| 5.12.3. | PLAN DE CONVIVENCIA.....                                 | 51 |
| 5.13.   | ELEMENTOS TRANSVERSALES .....                            | 52 |
| 6.      | MODELO DE UNIDAD DIDÁCTICA .....                         | 53 |
| 7.      | REFLEXIÓN SOBRE LAS COMPETENCIAS ADQUIRIDAS .....        | 57 |
| 7.1.    | ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO .....            | 57 |
| 7.1.1.  | COMPETENCIAS ESPECÍFICAS .....                           | 59 |
| 7.1.2.  | COMPETENCIAS TRANSVERSALES .....                         | 66 |
| 7.1.3.  | COMPETENCIAS NUCLARES .....                              | 69 |
| 7.2.    | CARENCIAS Y NECESIDADES DE FORMACIÓN TRAS EL GRADO ..... | 70 |
| 8.      | BIBLIOGRAFÍA .....                                       | 71 |
| 9.      | ANEXOS.....  | 72 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1. Definiciones de programación didáctica .....                                | 9  |
| Tabla 2. Definiciones de currículo .....   | 9  |
| Tabla 3. Definiciones de competencias .....  | 10 |
| Tabla 4. Definiciones de contenidos.....   | 10 |
| Tabla 5. Definiciones de criterios de evaluación.....                                | 10 |
| Tabla 6. Definiciones de estándares de aprendizaje .....                             | 11 |
| Tabla 7. Definiciones de metodología didáctica.....                                  | 11 |
| Tabla 8. Niveles de concreción curricular.....                                       | 11 |
| Tabla 9. Fórmula de búsqueda .....   | 15 |
| Tabla 10. Resultados de búsqueda en la base de datos Dialnet .....                   | 16 |
| Tabla 11. Resultados de búsqueda en la base de datos SCOPUS.....                     | 17 |
| Tabla 12. Resultados de búsqueda en la base de datos SPORTDiscus.....                | 18 |
| Tabla 13. Resultados de búsqueda en la base de datos Web of Science.....             | 19 |
| Tabla 14. Diagrama de flujo de la revisión bibliográfica .....                       | 20 |
| Tabla 15. Resultados de la búsqueda bibliográfica .....                              | 21 |
| Tabla 16. Relación de unidades didácticas de la programación propuesta .....         | 26 |
| Tabla 17. Competencias clave adquiridas por unidad didáctica .....                   | 29 |
| Tabla 18. Relación de los objetivos de etapa con las unidades didácticas .....       | 29 |
| Tabla 19. Relación de los objetivos de etapa con las unidades didácticas .....       | 30 |
| Tabla 20. Relación de las unidades didácticas con los bloques de contenidos.....     | 34 |
| Tabla 21. Relación de las unidades didácticas con los bloques de contenidos.....     | 36 |
| Tabla 22. Temporalización de las unidades didácticas (1) .....                       | 38 |
| Tabla 23. Temporalización de las unidades didácticas (2) .....                       | 39 |
| Tabla 24. Temporalización de las unidades didácticas (3) .....                       | 40 |
| Tabla 25. Distribución de las sesiones por unidad didáctica.....                     | 41 |
| Tabla 26. Estilos de enseñanza .....   | 43 |
| Tabla 27. Estilos de enseñanza por unidad didáctica.....                             | 43 |
| Tabla 28. Listado de material disponible para el desarrollo de la programación ..... | 44 |
| Tabla 29. Interdisciplinariedad en las unidades didácticas .....                     | 46 |
| Tabla 30. Métodos de evaluación según las unidades didácticas.....                   | 48 |
| Tabla 31. Relación de las competencias adquiridas y empleadas en este TFG.....       | 58 |

## 1. INTRODUCCIÓN

La realización de un Trabajo de Fin de Grado, también conocido por sus siglas TFG, consiste en la realización de forma individual de un proyecto, programación o planificación en el que se demuestre que se han obtenido las competencias propias del grado estudiado.

Dado que he cursado la asignatura de prácticum de este grado en el ámbito de la docencia, he decidido vincular la realización de este TFG a estas prácticas externas. Realizando por lo tanto una programación didáctica para la asignatura de Educación Física en el primer curso de Educación Secundaria, adaptándome a las características y el contexto del centro educativo donde he desempeñado mi labor como profesor en prácticas, el colegio La Salle Santiago.

Esta ha sido mi primera experiencia profesional que por suerte ha sido muy positiva y fue gracias a ello que me he decidido a iniciar esta programación didáctica. Su elaboración me va a proporcionar una serie de competencias y el conocimiento necesario para poder desempeñar en el futuro la profesión de educador físico deportivo en un centro escolar.

El trabajo se estructura en tres bloques diferenciados. En el primero de ellos se integrará toda la información relativa al contexto donde se aplicará la programación así como el marco legislativo que se va a seguir. Además, se incluye una breve revisión bibliográfica acerca de uno de los elementos curriculares que incorporará la programación. En el segundo bloque es donde se incluye la programación didáctica con sus elementos curriculares explicados con detalle. También encontraremos en este bloque, un ejemplo de una unidad didáctica de la programación, ya que el resto de las unidades didácticas se ubicarán en los anexos del trabajo. Y finalmente en el tercer bloque, se presenta un análisis de las competencias obtenidas durante este Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y su vinculación con el desarrollo de este trabajo.

Mediante la realización de este trabajo me he propuesto conseguir los siguientes objetivos:

- Aplicar correctamente la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en el ámbito educativo.
- Adaptar la programación didáctica propuesta a las características del centro educativo y del alumnado al que va dirigido.
- Realizar una correcta temporalización de las unidades didácticas a lo largo del curso académico.
- Adquirir las habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje de mis futuros alumnos en el aula de educación física.
- Transmitir los beneficios de la creación de hábitos en actividad física y deporte.

## **2. CONTEXTUALIZACIÓN**

### **2.1. MARCO CONCEPTUAL**

#### **2.1.1. HISTORIA DEL CENTRO**

El Colegio Plurilingüe La Salle Santiago, es un centro educativo situado en Santiago de Compostela desde el 27 de julio de 1953, concretamente en la Plaza de San Xoán Bautista de la Salle, 1 (plaza dedicada al fundador de este). Muy próximo al centro de la ciudad y al casco histórico.

Es una institución privada de iniciativa social, religiosa, católica y cristiana. Surgió para cubrir la necesidad de un centro de estudios de Secundaria, que no cubría el otro centro de la institución La Salle en la ciudad, (La Salle Inmaculada). Es un centro mixto desde 1985 y contó con un internado durante 34 años que llegó a albergar a casi 400 alumnos por año.

Actualmente, es uno de los centros más grandes y populares de la capital de Galicia. En él, se imparten todos los niveles desde segundo ciclo de educación infantil (3 años) hasta 2º de bachillerato (18 años), acogiendo actualmente casi 1400 alumnos repartidos en 9 aulas de educación infantil, 18 aulas de educación primaria, 16 aulas de educación secundaria y 8 aulas de bachillerato. (Un total de 51 aulas).

#### **2.1.2. RECURSOS ESPACIALES DEL CENTRO**

El centro cuenta con amplias y modernas instalaciones para el desarrollo de sus actividades. El edificio principal alberga las aulas de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato. Junto a este se encuentra anexado el edificio que alberga las aulas de Educación Infantil y la zona de administración del centro. Además, el centro cuenta con un salón de actos para más de 700 personas, servicio de comedor, biblioteca y dársena privada de autobuses.

En cuanto a las instalaciones dedicadas a la práctica deportiva. El centro dispone de un pabellón polideportivo, con una pista reglamentaria de cemento pulido, apta para diferentes deportes como fútbol sala, baloncesto o balonmano. Cuenta con un graderío para 400 personas, un escenario para la celebración de diferentes eventos y un rocódromo en una de las paredes. Está equipado con vestuarios tanto femeninos como masculinos y una sala de musculación. A parte, junto a él, se ubica un gran almacén con diferentes materiales para la práctica deportiva.

El colegio posee también un campo de fútbol-8 cuya superficie es de tierra y una pista de cemento de hockey. También un amplio patio exterior, el cual cuenta con una pista de atletismo, y canchas delimitadas de diferentes deportes. Por último, en el interior del edificio principal se encuentra un patio interior con una zona de juegos, para todo tipo de actividades.

### **2.1.3. CARACTERÍSTICAS DEL PERSONAL DEL CENTRO**

Para cumplir con las prestaciones de servicios, el colegio La Salle de Santiago cuenta con un equipo de profesionales compuesto por aproximadamente 80 profesores además del personal no docente, 9 empleados, entre administrativos, conserjes y personal de limpieza.

### **2.1.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO**

El alumnado del primer curso de Educación Secundaria en este colegio, en general, muestra aprecio por el mismo y tiene un considerable sentido de pertenencia. Suelen ser próximos, respetuosos y receptivos, y no suelen ser conflictivos. El ambiente es bueno y favorece la tranquilidad y la cortesía en el trato. Apenas hay problemática social y el absentismo escolar es prácticamente inexistente. Se suele considerar que esto es debido a que La Salle es un colegio de “alto nivel”, sin embargo, la realidad no es tan precisa. A pesar de que la mayor parte de los padres cuenta con un puesto en la Administración Pública, también existen familias con trabajos inestables o con alguno de los miembros en situación de desempleo. En cuanto a sus características físicas, nos encontramos con un alumnado con buenas condiciones físicas en general debido a que la gran mayoría realiza actividades deportivas extraescolares.

### **2.1.5. LÍNEA EDUCATIVA DEL CENTRO**

El Colegio La Salle de Santiago, basa su educación en los valores cristianos. Crean firmemente en los valores presentes en su tradición, los cuáles siguen apoyando para configurar su propuesta educativa. Los miembros de la comunidad educativa de La Salle están llamados a adoptar una actitud positiva ante ellos, asumiéndolos en su experiencia vital. Esta propuesta de valores desde el centro la concretan, en los siguientes valores: responsabilidad creatividad, justicia, convivencia, interioridad y trascendencia.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

#### **3.1. MARCO TEÓRICO**

##### **3.1.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA**

La educación es el resultado de un largo proceso histórico de evolución y cambios a causa de diferentes factores sociales, culturales y educativos que la han ido moldeando hasta dar como resultado lo que hoy entendemos cómo tal. Esta se puede basar en tres pilares fundamentales: el cuerpo, la mente y nuestro entorno, el cual cada día cuenta con un papel más importante en nuestra sociedad.

Uno de esos pilares, el cuerpo, es quizás el menos trabajado por la educación tradicional. Es por ello por lo que surge la necesidad de la Educación Física. Esta se ha constituido en una disciplina fundamental de la educación y para la formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida.

A través de la Educación Física, los alumnos pueden expresar su espontaneidad, fomentar su creatividad y sobre todo permite que se conozcan, respeten y valoren a sí mismos y a los demás. Además de aprender como funciona su cuerpo, aprenden como este se puede adaptar al entrenamiento y conocen cuales son los hábitos de vida más saludables, un aspecto que, por desgracia, está ganando importancia en los últimos años, y es que la vida cotidiana de los jóvenes, inmersos en las nuevas tecnologías y “enganchados” a las pantallas, es cada vez más sedentaria, lo que está suponiendo un aumento en los índices de obesidad infantil.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es realizar una programación didáctica para la asignatura de Educación Física, concretamente para el primer curso de Educación Secundaria, que pretende trabajar, de la forma más adecuada, las ideas anteriormente citadas.

##### **3.1.2. DIFERENCIAS ENTRE PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN**

El punto de partida es aclarar la terminología presente en las siguientes líneas, por lo tanto, utilizaremos las definiciones propuestas por el autor Jesús Viciano (2002) para definir qué significa una programación, que es la palabra que da título a este trabajo y como se diferencia de una planificación.

- Programación: “Es un trabajo concreto de la persona que lo realiza. Es más palpable, más local y adaptado al contexto más específico. Se rige por decisiones y actuaciones concretas.” (Viciano, 2002).
- Planificación: “Es más una función, un procedimiento de selección y organización. Es un concepto más general. Se rige por leyes más generales de ordenación de objetivos y contenidos de lo general a lo concreto y específico, y de lo sencillo a lo complejo.” (Viciano, 2002).



### 3.1.3. ELEMENTOS DIDÁCTICOS

Las programaciones didácticas están compuestas por diferentes elementos didácticos como son: el currículo, las competencias, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares de evaluación y la metodología.

En las siguientes tablas se recogen las definiciones de estos términos según el Real Decreto 86/2015 por el cual se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria en Galicia, además de las definiciones de autores actuales y expertos en el tema

Tabla 1. Definiciones de programación didáctica

| Concepto:             | Programación Didáctica   |
|-----------------------|--|
| Real Decreto 86/2015: | Indica que: “Una programación didáctica es un instrumento pedagógico para cumplir, por un lado, con el currículo, pero que tiene suficiente flexibilidad como para adaptarse al contexto y a las características del alumnado, y a nuestra forma de enseñar. La programación didáctica permite planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje entorno a unos pasos que iremos siguiendo durante el curso y que nos lleven a la consecución de nuestras metas u objetivos.” |
| Cantón y Pino (2011)  | Para las autoras las programaciones didácticas son: “el instrumento pedagógico-didáctico que articula el conjunto de actuaciones del equipo docente y persigue el logro de las competencias y objetivos de cada una de las etapas.”  |

Tabla 2. Definiciones de currículo

| Concepto:             | Currículo  |
|-----------------------|--|
| Real Decreto 86/2015: | Transmite que: “El currículo es la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas.”  |
| Gimeno (2010)         | Define el currículo como: “un texto que representa y presenta aspiraciones, intereses, ideales y formas de entender su misión en un contexto histórico muy concreto, desde donde se toman decisiones y se eligen caminos que están afectados por las opciones políticas generales, económicas, la pertinencia a diferentes medios culturales, etc.”. |

Tabla 3. Definiciones de competencias

| Concepto:             | Competencias   |
|-----------------------|--|
| Real Decreto 86/2015: | Las define como “Capacidades para aplicar de manera integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, a fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”. |
| Coll (1991)           | Para el autor catalán, estas son: “Un conjunto de atributos que una persona posee y le permite desarrollar una acción efectiva en un determinado ámbito.”  |

Tabla 4. Definiciones de contenidos

| Concepto:             | Contenidos   |
|-----------------------|--|
| Real Decreto 86/2015: | Señala que los contenidos son: “Un 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.”. |
| Coll (1991)           | Los explica como: “conjuntos de saberes o formas culturales cuya asimilación y apropiación por los alumnos se considera esencial para su desarrollo y socialización”.  |

Tabla 5. Definiciones de criterios de evaluación

| Concepto:             | Criterios de evaluación  |
|-----------------------|--|
| Real Decreto 86/2015: | Están recogidos como: “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.”  |
| García Sánchez (2010) | Sin embargo, para este autor: “Son los principios, normas o ideas de valoración en relación con los cuales se emite un juicio valorativo sobre el objeto evaluado. Deben permitir entender qué conoce, comprende y sabe hacer el alumno, lo que exige una evaluación de sus conocimientos teóricos, su capacidad de resolución de problemas, sus habilidades orales y sociales, entre otros aspectos.” |

Tabla 6. Definiciones de estándares de aprendizaje

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Concepto:             | Estándares de aprendizaje   |
| Real Decreto 86/2015: | Los menciona como: “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.” |
| Tourón (2017)         | El autor dice que: “un estándar es la expresión de lo que un alumno debe saber y saber hacer en un ámbito de contenido dado a una determinada edad o nivel educativo”.  |

Tabla 7. Definiciones de metodología didáctica

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Concepto:             | Metodología didáctica  |
| Real Decreto 86/2015: | Se encuentra definida como: “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.” |
| Fortea (2009)         | Indica que “es la forma de enseñar, cuando se hace de forma estratégica y con base científica o eficacia contrastada.”   |

### 3.1.4. NIVELES DE CONCRECCIÓN CURRICULAR

A la hora de aplicar esta programación didáctica a la realidad, será necesario seguir un proceso denominado concreción curricular. Sabemos que el currículo tiene como objetivo la organización de la práctica docente. Es decir, la sistematización de lo que el maestro tiene que realizar en el aula (lo que aprende el alumno, en qué medida, esa estructura cómo se divide, cursos, ciclos, evaluaciones...) Pero para llegar a esa concreción del aula, primero hay que seguir una serie de niveles propuestos por Del Valle y García (2007) que se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 8. Niveles de concreción curricular

| NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR |                               |   |
|----------------------------------|-------------------------------|---|
| Niveles                          | Documentos                    | Responsables                                |
| 1º                               | LOE, LOMCE,                   | Gobierno central (Ministerio de Educación). |
| 2º                               | Decretos de currículo.        | Gobierno autonómico.                        |
| 3º                               | Proyecto Educativo de Centro. | Centro Educativo. Profesorado.              |
| 4º                               | Programaciones de aula.       | Profesor.                                   |

Estos niveles van concretando poco a poco según se acerca a la realidad. Partiendo del primer nivel, el cual es el más abierto y flexible, el cual incluye las políticas del Ministerio de Educación y Cultura, es el nivel macro, donde se especifican las orientaciones que deben regir el sistema educativo.

El gobierno central establece los siguientes elementos:

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

La planificación del segundo nivel correspondería a los gobiernos autonómicos, que partiendo del nivel de concreción anterior, propuesto por el gobierno central. Establece sus adaptaciones en función del contexto. En Galicia, esta adaptación del currículo se publica en Decreto 86/2015, de 25 de junio, el que establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

El tercer nivel es el que corresponde a directivos y profesores de las instituciones educativas, quienes deben tener en cuenta la realidad de su centro: cómo son sus alumnos, cómo son sus recursos materiales, humanos, espaciales... Y a partir de ahí crear un proyecto educativo de centro que consiste como indican Rodríguez y Cruz (2015) en “el conjunto de decisiones que permiten contextualizar las propuestas educativas y que, a su vez, están definidas para dar respuesta a las necesidades de formación del alumnado en su diversidad. Tales decisiones conforman un continuo que comprende desde las más generales (señas de identidad o los objetivos del centro) hasta las más concretas que encuentran y orientan la práctica de aula como son la propuesta curricular y las programaciones didácticas de área.” (p.946).

Por último en el cuarto nivel de concreción, en la programación de aula es donde el propio profesor realiza su declaración de intenciones educativas. Una correcta planificación de este nivel es de suma importancia, pues debe adaptar todo el proceso anterior a las necesidades y características del grupo de alumnos. En él se incluye la herramienta de trabajo principal que será la unidad didáctica, que según Lucena (2008) constituye “la guía que ayuda al profesor a actuar en el aula orientando el proceso de enseñanza y aprendizaje, pero no una armadura que le impida moverse libremente, eliminando así la posibilidad de improvisar; y esto se explica porque la unidad didáctica no es el fin perseguido, sino la herramienta para alcanzar nuestros objetivos” (p.5).

### 3.2. MARCO LEGISLATIVO

La realización de la programación didáctica presente en este trabajo se apoyará en la vigente ley que regula la educación a nivel estatal: la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). La cual consiste en una modificación de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE),

Esta programación didáctica irá dirigida al primer curso de Educación Secundaria Obligatoria por lo que tomaremos como referencia curricular la legislación nacional redactada en el Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y a nivel autonómico por el 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.

Este nuevo Decreto establece una configuración curricular que incluye el agrupamiento de las asignaturas en tres bloques: troncales, específicas y de libre configuración autonómica. Encontrándose la Educación Física, enmarcada en el grupo de asignaturas específicas en cada uno de los cursos. El currículo, asimismo, regula la relación entre los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje evaluables y las competencias clave de esta asignatura.

El Decreto, presenta a la Educación Física con la finalidad principal de que los alumnos y las alumnas alcancen la competencia motriz, entendida como un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que realiza una persona en su medio y con las demás, que permite que el alumnado supere los problemas motores propuestos tanto en las sesión de Educación Física como en su vida cotidiana; siempre actuando de forma coherente y en concordancia con el nivel de desarrollo psicomotor, y otorgando especial sensibilidad a la atención a la diversidad en las aulas, utilizando estrategias inclusivas y buscando la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y las emociones que se vinculan a la conducta motora.

Esta “competencia motriz”, a la que se refiere el Decreto no está recogida como una de las competencias clave. Sin embargo, la consideran fundamental para el desarrollo de otras, especialmente las de competencias sociales y cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, de conciencia y expresiones culturales, de la competencia matemática y las competencias básicas en ciencia y tecnología y, en menor medida, de la de comunicación lingüística y de la competencia digital.

Además, pretenden que la asignatura, mantenga coherencia y homogeneidad en las etapas de la ESO y del bachillerato con respecto a la etapa de educación primaria. Entendiendo la materia de la Educación Física como un continuo, tanto en sus contenidos como en los aprendizajes que debe conseguir el alumnado a lo largo de todas las etapas del sistema educativo.

## 4. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### 4.1. INTRODUCCIÓN

A continuación, se presentan los resultados recuperados de una búsqueda sistemática de bibliografía realizada acerca de unos de los elementos didácticos claves, presentes en cualquier programación didáctica: La evaluación.

Sin lugar a duda, la evaluación se trata de unas de las tareas más importantes para un docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje de un alumno. A la hora de definir el concepto de Evaluación, nos encontramos resultados muy ambiguos, por lo que, desde una perspectiva tradicional, elegimos la definición propuesta por Lafourcade (1973) el cual define la evaluación como la etapa del proceso educativo que tiene por fin comprobar, de modo sistemático, en qué medida se han logrado los resultados previstos con los objetivos especificados con antelación. (Citado en Blázquez, 1990, p.14).

Blázquez (1990) también resalta la importancia que ha tomado la evaluación en los últimos años y establece tres factores que según él son los culpables de ese aumento de importancia: En primer lugar, se encuentra un nuevo concepto de educación que se ha venido desarrollando en los últimos tiempos, con el objetivo de que la enseñanza se encuentre al servicio de la educación y no se limite solo a la transmisión de conocimientos. En segundo lugar, hace hincapié a la necesidad de personalizar y diferenciar, esto se resume en que cada estudiante es una realidad en desarrollo, que cambia en función de sus circunstancias personales y sociales. Y, por último, el tercer factor al que hace referencia, son las diferencias del sistema tradicional de evaluación, se refiere a que los exámenes se dedican únicamente a medir y obtener una serie de resultados, el estudiante centra sus esfuerzos únicamente en mejorar dichos resultados. Por lo tanto, adquiere un mayor valor la evaluación sumativa ya que proporciona una serie de factores los cuales contribuyen al proceso formativo del estudiante y a su vez sitúan a la evaluación no solo como una cuestión metodológica y didáctica si no que la encamina a un nivel social.

Palabras clave: Evaluación, Educación Física, Educación Secundaria

## 4.2. METODOLOGÍA

Para la realización de esta revisión sistemática, se han utilizado cuatro bases de datos: Dialnet, SportDISCUS, Scopus y Web of Science. Como palabras de búsqueda se han utilizado en cada una de ellas, las siguientes: “evaluación”, “educación física” y “secundaria” estas se han combinado utilizando el operador booleano (AND) dando como resultado la siguiente ecuación de búsqueda: “evaluación” AND “educación física” AND “secundaria”.

Tabla 9. Fórmula de búsqueda

|            |     |                  |     |            |
|------------|-----|------------------|-----|------------|
| EVALUACIÓN | AND | EDUCACIÓN FÍSICA | AND | SECUNDARIA |
|------------|-----|------------------|-----|------------|

Tras la búsqueda, los resultados obtenidos se han filtrado mediante una serie de criterios de inclusión. El primer criterio utilizado corresponde al tipo de documento. Se seleccionaron únicamente artículos, para conseguir así una búsqueda lo más precisa posible. Ya que los artículos están basados en una determinada área de conocimiento, redactados de forma cuidadosa, incluyendo citas y referencias que nos ayudan a verificar los datos y las ideas expuestas en estos trabajos.

El segundo criterio de inclusión, fueron los años de publicación, donde nos limitamos a los últimos años, desde 2015 hasta los artículos que se han publicado en este 2019.

El idioma fue el tercer criterio utilizado, aceptando únicamente artículos en castellano. Pues consideramos que sería lo óptimo para ajustar lo máximo la búsqueda al sistema educativo español.

A continuación, se aplicó el filtro del texto completo, eliminando de esta forma los artículos que únicamente hacían referencia a un resumen y no permitían visualizar el contenido completo del artículo.

Una vez obtenidos los resultados con estos filtros, se procedió a eliminar aquellos cuyo título o resumen no se correspondían con el objeto de estudio de nuestra revisión

Y finalmente se procedió a la lectura del texto completo de los artículos restantes, para comprobar que realmente se ajustaban al marco establecido en esta revisión.

## 4.3. PROCESO DE BÚSQUEDA

En las siguientes tablas se recogen los resultados obtenidos en las búsquedas realizadas en las bases de datos anteriormente mencionadas. En todas ellas se utilizaron tanto la misma estrategia de búsqueda como los mismos criterios de inclusión, anteriormente mencionados.

#### 4.3.1. BASE DE DATOS: DIALNET

Tabla 10. Resultados de búsqueda en la base de datos Dialnet

| Base de datos  |            | Dialnet  |            |           |
|--|------------|--|------------|-----------|
| Fecha de búsqueda:   |            | 27/03/2019   |            |           |
| Palabras clave:  |            | Evaluación<br>Educación Física<br>Secundaria         |            |           |
| Estrategia de búsqueda:  |            | "Evaluación" AND "Educación Física" AND "Secundaria" |            |           |
| Documentos totales encontrados:  |            | 193 documentos encontrados.                          |            |           |
| Proceso de selección   |            |  |            |           |
| Criterio/filtro  |            | Número de artículos                                  |            |           |
|  |            | Inicial  | Eliminados | Restantes |
| Tipo de documento  | Artículo   | 193  | 69         | 124       |
| Años de publicación  | 2015-2019  | 124  | 34         | 90        |
| Idioma/s   | Castellano | 90   | 10         | 80        |
| Textos completos:  |            | 80   | 12         | 68        |
| El título no se adecúa al objeto de estudio o<br>El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio |            | 68   | 62         | 6         |
| Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio                      |            | 6  | 4          | 2         |
| Repetidos en otras bases de datos  |            | 2  | 0          | 2         |
| Resultado final  |            | 2  |            |           |



#### 4.3.2. BASE DE DATOS: SCOPUS

Tabla 11. Resultados de búsqueda en la base de datos SCOPUS

| Base de datos  |            | SCOPUS   |            |           |
|--|------------|--|------------|-----------|
| Fecha de búsqueda  |            | 29/03/2019   |            |           |
| Palabras clave   |            | Evaluación<br>Educación Física<br>Secundaria         |            |           |
| Estrategia de búsqueda   |            | "Evaluación" AND "Educación Física" AND "Secundaria" |            |           |
| Documentos totales encontrados   |            | 9 documentos encontrados.                            |            |           |
| Proceso de selección   |            |  |            |           |
| Criterio/filtro  |            | Número de artículos                                  |            |           |
|  |            | Inicial  | Eliminados | Restantes |
| Tipo de documento  | Artículo   | 9  | 2          | 7         |
| Años de publicación  | 2015-2019  | 7  | 1          | 6         |
| Idioma/s   | Castellano | 6  | 0          | 6         |
| El título no se adecúa al objeto de estudio o<br>El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio |            | 6  | 0          | 5         |
| Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio                      |            | 5  | 2          | 3         |
| Repetidos en otras bases de datos  |            | 3  | 0          | 3         |
| Resultado final  |            | 3  |            |           |

### 4.3.3. BASE DE DATOS: SPORTDISCUS

Tabla 12. Resultados de búsqueda en la base de datos SPORTDiscus

| Base de datos   |            | SPORTDiscus  |            |           |
|---|------------|--|------------|-----------|
| Fecha de búsqueda   |            | 30/03/2019   |            |           |
| Palabras clave  |            | Evaluación<br>Educación Física<br>Secundaria         |            |           |
| Estrategia de búsqueda  |            | "Evaluación" AND "Educación Física" AND "Secundaria" |            |           |
| Documentos totales encontrados  |            | 32 documentos encontrados.                           |            |           |
| Proceso de selección  |            |  |            |           |
| Criterio/filtro   |            | Número de artículos                                  |            |           |
|   |            | Inicial  | Eliminados | Restantes |
| Tipo de documento   | Artículo   | 32   | 8          | 24        |
| Años de publicación   | 2015-2019  | 24   | 9          | 15        |
| Idioma/s  | Castellano | 15   | 6          | 9         |
| El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio |            | 9  | 3          | 6         |
| Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio                   |            | 6  | 3          | 3         |
| Repetidos en otras bases de datos   |            |  |            |           |
| Resultado final   |            | 3  |            |           |

#### 4.3.4. BASE DE DATOS: WEB OF SCIENCE

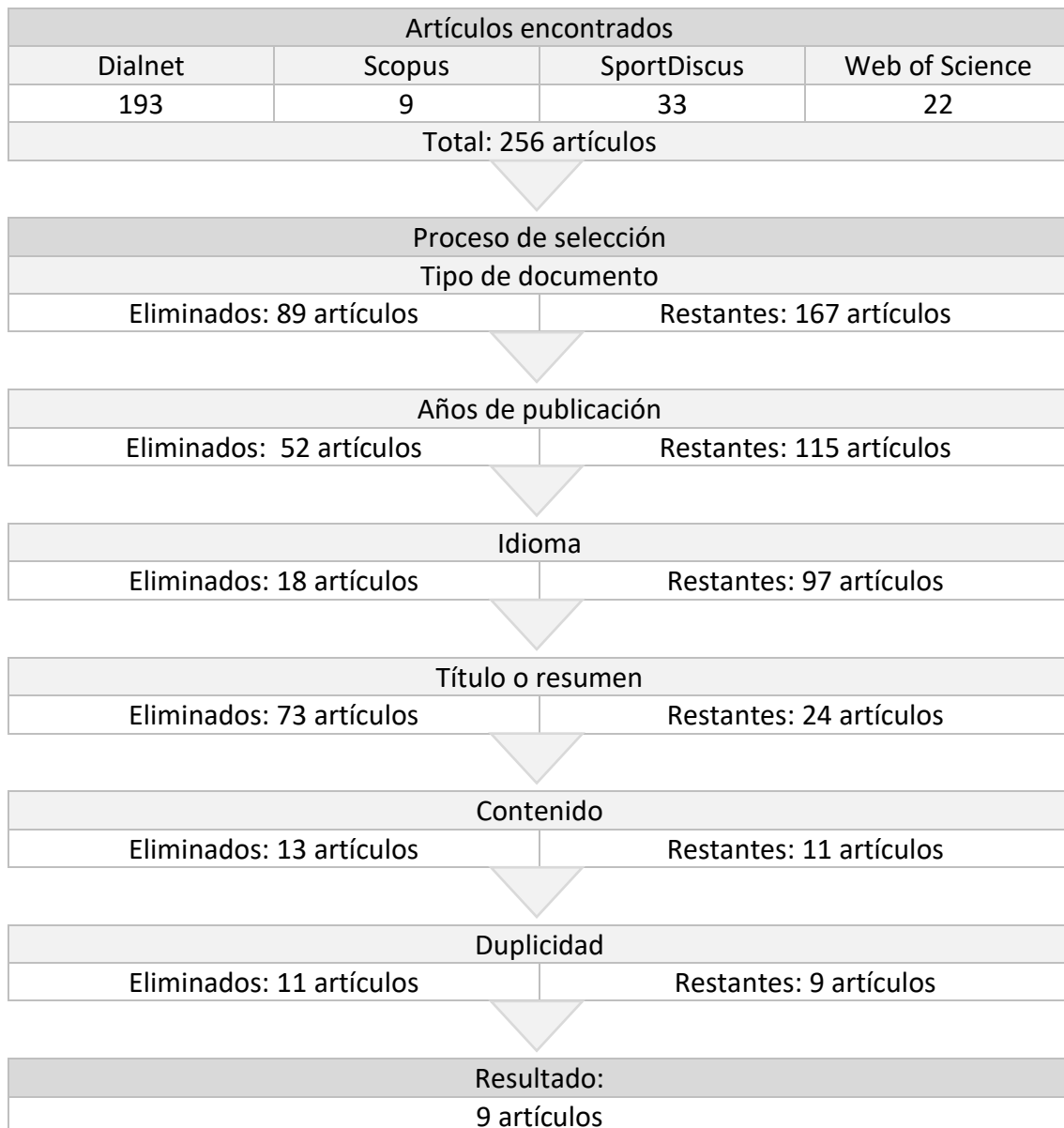
Tabla 13. Resultados de búsqueda en la base de datos Web of Science

| Base de datos  |            | Web of Science                                       |            |           |
|--|------------|--|------------|-----------|
| Fecha de búsqueda:   |            | 23/06/2019   |            |           |
| Palabras clave:  |            | Evaluación<br>Educación Física<br>Secundaria         |            |           |
| Estrategia de búsqueda:  |            | "Evaluación" AND "Educación Física" AND "Secundaria" |            |           |
| Documentos totales encontrados:  |            | 22 documentos encontrados.                           |            |           |
| Proceso de selección   |            |  |            |           |
| Criterio/filtro  |            | Número de artículos                                  |            |           |
|  |            | Inicial  | Eliminados | Restantes |
| Tipo de documento  | Artículo   | 22   | 1          | 21        |
| Años de publicación  | 2015-2019  | 21   | 8          | 13        |
| Idioma/s   | Castellano | 13   | 2          | 11        |
| Textos completos:  |            | 11   | 0          | 11        |
| El título no se adecúa al objeto de estudio o<br>El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio |            | 11   | 8          | 3         |
| Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio                      |            | 3  | 0          | 3         |
| Repetidos en otras bases de datos  |            | 3  | 2          | 1         |
| Resultado final  |            | 1  |            |           |

#### 4.4. DIAGRAMA DE FLUJO DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En este apartado se ubica el diagrama de flujo que describe el proceso seguido durante la búsqueda bibliográfica.

Tabla 14. Diagrama de flujo de la revisión bibliográfica



#### 4.5. RESULTADOS

Tras la búsqueda sistemática realizada en la base de datos se seleccionaron 9 artículos, los cuales se resumen en la siguiente tabla:

Tabla 15. Resultados de la búsqueda bibliográfica

| Autor/es                          | Resumen  |
|-----------------------------------|--|
| Rodríguez y Zulaika (2016)        | El objetivo de este estudio es conocer las maneras de evaluar que emplea el profesorado de Educación Física en las etapas de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y conocer si el discurso actual sobre evaluación en Educación Física se limita al ámbito teórico o realmente se da en la praxis cotidiana de los centros escolares. Los resultados indican que los docentes han abandonado el método tradicional de evaluación y hay una evidencia de progreso hacia la evaluación alternativa, a pesar de que esta no se haya llegado a implementar totalmente en los centros educativos.  |
| Trigueros, Rivera y Moreno (2018) | Hace una década que la Educación Superior apostó por un cambio de modelo educativo y formativo, optando por implementar planes de estudios basados en la definición de competencias genéricas y específicas. Este artículo se centra en averiguar, desde una mirada interpretativa, cómo perciben docentes y estudiantes dicho cambio centrados en la evaluación por competencias, en los estudios relacionados con la docencia de la Educación Física para la Enseñanza Primaria y Secundaria. La información analizada se genera desde dos grupos de discusión: docentes y estudiantes, centrados en la evaluación por competencias. Las principales conclusiones las podemos resumir en falta de cultura de trabajo por competencias, lo que conlleva una evaluación que mantiene los viejos parámetros más centrados en calificar que en facilitar aprendizajes. |
| Atienza, Valencia y Devís (2018)  | El objetivo de este estudio es conocer las experiencias vividas por un grupo de estudiantes universitarios sobre la evaluación que se realizaba durante su periodo de educación física escolar. Los resultados destacan la tendencia a centrar la evaluación en aquellos contenidos hegemónicos de la asignatura (los juegos en la etapa de primaria y la enseñanza deportiva y el acondicionamiento físico en secundaria), a evaluar aisladamente los conocimientos prácticos, teóricos y actitudinales, empleando medios diferenciados para ello. También se observa que los criterios de evaluación aplicados por el profesorado están en sintonía con los propuestos por los currículos oficiales. Igualmente, se hallaron diferencias entre los modelos de evaluación empleados en cada una de las etapas educativas.   |
| Galán, Moreno y Martín (2018)     | El objetivo del estudio es comprobar el poder de predicción de los medios de evaluación sobre las competencias en estudiantes de Educación Superior de Educación Física. La principal conclusión indica que existe una relación positiva entre las competencias docentes y los medios de evaluación y además que los medios de evaluación que  |

|   |   |
|---|---|
|   | requieren feedback han predicho positivamente las competencias docentes en mayor medida que los medios que no lo requieren  |
| Sonlleva, Martínez y Monjas (2018)                      | La evaluación supone uno de los momentos más controvertidos de la formación inicial de los docentes de Educación Física. El estudio que se presenta trata de analizar sus vivencias ante este hecho, a través del análisis de los sentimientos y emociones que genera la evaluación entre los estudiantes, las interacciones entre profesores y alumnos en el proceso de evaluación y los aspectos de la evaluación mejor valorados. Los resultados permiten afirmar que los profesionales de Educación Física sienten ansiedad y temor hacia la evaluación; consideran fundamental la relación entre profesores y estudiantes para mejorar su proceso formativo; y afirman que el conocimiento previo del sistema de evaluación y su acuerdo son aspectos básicos para la motivación del aprendizaje y la reducción de los síntomas de tensión.  |
| Zapatero, González y Campos (2018)                      | El objetivo de este estudio fue conocer las prácticas profesionales de los profesores de Educación Física, analizando el papel de las competencias y su evaluación. Los resultados sugieren que los participantes contribuyeron con una frecuencia reducida o nula a las competencias en cada sesión y fue la social y ciudadana aquella que con más frecuencia se trató. Los docentes sugirieron que determinadas competencias se relacionaban con contenidos concretos de Educación Física, mientras que otras adquirirían una perspectiva más transversal. Además, se observaron momentos en los que se evaluaron algunos aspectos de las competencias, aunque sus valoraciones se alejaban de las premisas formativas que promueve el modelo. Parece necesario apoyar la enseñanza por competencias en los contextos de estudio para que esta se materialice en una contribución y evaluación más frecuente e intencional |
| Martínez Santos y Castejón (2018)                       | El objetivo del estudio ha sido comprobar las diferentes percepciones sobre evaluación que tienen profesorado y alumnado, que afectan desde el diseño del programa hasta la relación entre la evaluación y la calificación. Las principales conclusiones muestran la poca coincidencia entre profesorado y estudiantes sobre la función, diseño y puesta en práctica de la evaluación. Esta circunstancia nos advierte sobre la necesidad de mejorar las prácticas de evaluación en la enseñanza universitaria, buscando una evaluación formativa orientada al aprendizaje  |
| Rodríguez, Curilem, De la Rosa, Berral y Almagià (2017) | El objetivo de este estudio fue destacar qué otros elementos contextuales son más importantes que la evaluación de la condición física, para evaluar la calidad de la educación física a nivel escolar. Se diseña un nuevo instrumento que permita determinar la percepción de los escolares de acuerdo con su proceso de formación en educación física. Se aplica el instrumento y los resultados muestran diferencias en el “desarrollo de vida activa”, “desarrollo de autocuidado” y en “didáctica de la clase”, donde los colegios municipales presentan un valor más bajo que los particulares privados. Entre hombres y mujeres existen algunas diferencias en sus respuestas, pero que no permiten  |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | obtener conclusiones claras. No obstante, los valores más bajos se dan en “expresión motriz” y “actividades en el entorno natural”, esenciales para una vida activa, pero que parecen no estar tratándose en el currículo de educación física. Este instrumento puede ser una valiosa estrategia de evaluación del contexto escolar de educación física.  |
| Chaverra y Hernández (2019) | El objetivo de este estudio fue analizar las decisiones que toma el profesorado antes de iniciar una unidad didáctica (la planificación sobre la evaluación). Para ello realizaron una investigación cualitativa, utilizando estrategias como las entrevistas o el análisis documental. Los principales hallazgos del estudio muestran que la planificación de la evaluación no es una actividad específica que demande un interés por parte del profesorado, dado que las experiencias anteriores les brindan la seguridad para abordar las unidades futuras sin realizar adaptaciones, según el grupo o el tema que se va a trabajar. |

#### 4.6. DISCUSIÓN

La búsqueda sistemática incluida en este trabajo hace referencia al elemento didáctico de la evaluación. Se han recogido una serie de artículos de investigación recientes, concretamente de los últimos cinco años, donde los autores presentan resultados de investigaciones referentes a la evaluación en la educación física.

En primer lugar nos encontramos aquellos artículos que hacen referencia a la relación establecida entre competencias y la evaluación. Los autores Galán, Moreno-Murcia y Martín (2018); analizan el poder de predicción que tienen los medios de evaluación sobre las competencias en Educación Física, concluyendo que existe una relación positiva entre estas competencias docentes y los medios de evaluación.

Zapatero, González y Campos, (2018) en su artículo también analizan el papel de las competencias con respecto a su evaluación. Y sin embargo no se muestran tan convencidos del éxito de la evaluación de las competencias, ya que en varias ocasiones las valoraciones se alejaban de las premisas propuestas por el modelo.

También relación con la evaluación y las competencias, nos encontramos el siguiente artículo de los autores Trigueros, Rivera y Moreno (2018) que concluyen tras una investigación que la falta de cultura de trabajo por parte de los docentes a través de las competencias es lo que conlleva a realizar la evaluación a través de los viejos parámetros de evaluación que se centraban más en proporcionar calificaciones que en facilitar los aprendizajes del alumnado.

Por otro lado, en esta revisión bibliográfica se recopilieron diversos artículos que hacen referencia a la aplicación de la evaluación por parte el profesorado y el alumnado. Atienza, Valencia y Devís (2018) observan que la evaluación actual tiene a centrarse en los contenidos hegemónicos de la asignatura en función de la etapa, en el caso de la

educación secundaria se centraría en el acondicionamiento físico. Además de aplicar la evaluación de los conocimientos prácticos, teóricos y actitudinales de forma aislada. Esto delata una necesidad de mejorar la aplicación de la evaluación como nos indica en su artículo Martínez Santos y Castejón (2018).

En línea con la aplicación de la evaluación, nos encontramos con una investigación de los autores Rodríguez, Curilem, De la Rosa, Berral y Almagià (2017) donde elaboran un instrumento que les permite evaluar la calidad de la Educación Física en diferentes contextos escolares.

En contraste con las conclusiones de Trigueros, Rivera y Moreno (2018) que hablaban de una tendencia a la evaluación docente condicionada por los viejos parámetros, se manifiestan Rodríguez y Zulaika (2016) que afirman que los profesores están comenzando a aplicar cada vez más una evaluación alternativa, abandonando los parámetros tradicionales, aunque sí que reconocen que esto todavía no está del todo implementado.

En otro orden de ideas, Sonllewa, Martínez y Monjas (2018) analizan la percepción de la evaluación por parte del alumnado y del profesor. Presentando un estudio donde se analizan las vivencias ante este hecho por parte de ambos colectivos y donde concluyen que el conocimiento previo del sistema de evaluación y su acuerdo son aspectos básicos para conseguir aumentar la motivación de cara al aprendizaje y la reducción de los síntomas de ansiedad y temor frente a la evaluación.

Y por último, Chaverra y Hernández (2019) nos alarman sobre la tendencia de los profesores a acomodarse en evaluaciones poco específicas, es decir sin realizar las adaptaciones pertinentes al grupo o tema que se va a trabajar debido a la seguridad que les proporcionaron las anteriores evaluaciones.



#### 4.7. BIBLIOGRAFÍA DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Atienza, R., Valencia, A., & Devís, J. (2018). Experiencias de Evaluación en Educación Física. Una Aproximación desde la Formación Inicial del Profesorado. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 44, 127-147.

Chaverra-Fernández, B. & Hernández-Álvarez, J. L. (2019). La planificación de la evaluación en educación física: Estudio de casos sobre un proceso desatendido en la enseñanza. *Revista Electrónica Educare*, 23, 1-21.

Hamodi Galán, C., Moreno Murcia, J., & Martín, R. (2018). Medios de Evaluación y Desarrollo de Competencias en Educación Superior en Estudiantes de Educación Física. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 44, 241-257.

Martínez Muñoz, L., Santos Pastor, M., & Castejón Oliva, F. (2017). Percepciones de alumnado y profesorado en Educación Superior sobre la evaluación en formación inicial en educación física. *Retos*, 32, 76-87.

Rodríguez-Rodríguez, F., Curilem, C., Berral, F., & Flores, Almagià, A. (2017). Evaluación de la educación física escolar en Enseñanza Secundaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 76–81.

Rodríguez, J.; & Zulaika, L.M. (2016). Evaluación en Educación Física. Análisis comparativo entre la teoría oficial y la praxis cotidiana. *Sportis Sci J*, 3, 421-438.

Sonllewa, M., Martínez, S., & Monjas, R. (2018). Los Procesos de Evaluación y sus Consecuencias. Análisis de la Experiencia del Profesorado de Educación Física. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 44, 329-351.

Trigueros Cervantes, C; Rivera García, & Moreno Dona, A. (2008) A Vueltas con la Evaluación de las Competencias. Percepciones de los Alumnos y Docentes de los Grados Relacionados con la Educación Física, 1, 93-110

Zapatero Ayuso, J., González Rivera, M., & Campos Izquierdo, A. (2018). La evaluación por competencias en educación física y el proceso de construcción de una rúbrica. *Contextos Educativos. Revista De Educación*, 22.

## 5. DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

### 5.1. INTRODUCCIÓN

En este apartado, se presenta la relación de la programación didáctica con los elementos didácticos establecidos en el Decreto. En la tabla mostrada a continuación, se enumeran las unidades didácticas que estarán presentes en la programación:

Tabla 16. Relación de unidades didácticas de la programación propuesta

| N.º | Título de la Unidad Didáctica               |
|-----|---|
| 1   | ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! |
| 2   | Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     |
| 3   | Aprendemos a correr, lanzar y saltar.       |
| 4   | Salto y volteaos.                           |
| 5   | El circo.                                   |
| 6   | Los juegos de mis abuelos.                  |
| 7   | Somos hábiles con el pie – fútbol sala.     |
| 8   | Somos hábiles con la mano – floorball.      |
| 9   | Orientándonos.                              |

### 5.2. COMPETENCIAS

Desde el Parlamento y el Consejo Europeo se insiste en la necesidad de la adquisición de competencias clave por parte de la ciudadanía para permitirles a esta, un pleno desarrollo personal, social y profesional en función de las demandas de la sociedad europea. Por lo tanto, desde la actividad docente en los centros educativos se debe instar a sus alumnos a adquirir estas competencias desde el currículo.

Las 7 competencias clave recogidas en la actual ley de educación, son las siguientes:

#### Comunicación lingüística (CCL):

Como veremos en la siguiente tabla, resumen de la relación de competencias clave adquiridas con respecto a las unidades didácticas de esta programación, se trata de una competencia que no tendrá una presencia muy destacada en la asignatura. Sin embargo el hecho de que esta competencia incluya la acción comunicativa en la mayoría de las prácticas sociales conllevará lógicamente su presencia en toda la programación.

He de destacar la presencia de esta competencia, en la unidad didáctica: “Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos” pues su orientación es predominantemente teórica. Los alumnos deben realizar un trabajo sobre hábitos alimenticios y exponerlo a sus compañeros. Propiciando de este modo, la mejora de la capacidad lectora durante la búsqueda de información para realizar el trabajo y por otro lado, la capacidad de transmisión oral durante la exposición del trabajo.

Y también considero importante la presencia de esta competencia en la unidad didáctica: “El circo”, donde se hará hincapié en el lenguaje corporal durante las representaciones coreográficas. Siendo uno de los lenguajes menos trabajados y que encuentra, en esta materia, uno de los principales lugares donde ser trabajado.

#### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT):

Del mismo modo que la competencia anterior, su presencia no es tan notable como otras competencias en esta programación, sin embargo, se trabajará de forma secundaria en la mayoría de las unidades didácticas.

De forma directa, esta competencia se desarrollará en las siguientes unidades didácticas:

- “¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física”: donde se realizarán cálculos matemáticos como la toma de la frecuencia cardíaca.
- “Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos”: donde estará presente en los cálculos de fórmulas básicas de composición corporal, como es el Índice de Masa Corporal (IMC).
- “Orientándonos”: donde tomará presencia en la utilización de los instrumentos de orientación y en el manejo de los elementos cartográficos.

El objetivo de esta programación será desarrollar esta competencia de una forma más práctica, lúdica y llevadera para los alumnos, en comparación con las asignaturas de aula, donde se les exige un mayor componente memorístico.

#### Competencia digital (CD):

Aunque en los tiempos que corren esta competencia es de las que más presencia tiene, pues el manejo de las TIC hoy en día es fundamental. En esta programación he decidido minimizar su presencia pues considero que en esta asignatura debe predominar la parte práctica. No obstante, estará igualmente presente en las unidades didácticas:

- “Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos” donde se presentará un trabajo en formato digital.
- “El circo”, donde se les dará la posibilidad a los alumnos de acompañar una coreografía de malabares con soporte musical.

#### Aprender a aprender (CAA):

Constituye a una de las competencias clave que gozarán de una mayor presencia en esta programación. A través de esta asignatura, se puede desarrollar en gran medida esta competencia siempre que los estilos de enseñanza tiendan a la indagación por parte del alumnado como serían el descubrimiento guiado o la resolución de problemas. Pues esto llevará a los alumnos a ser conscientes de lo que saben, de sus propias posibilidades. Lo cual es fundamental en un primer curso de una etapa cuyo objetivo es ganar confianza y motivación de cara a los siguientes años.

De modo que, como observaremos en la tabla resumen, esta competencia se desarrollará en todas las unidades didácticas de la programación.

### Competencias sociales y cívicas (CSC):

Esta competencia también contará con una remarcada presencia en esta asignatura por su evidente carácter social. El objetivo de esta competencia es el desarrollo de las habilidades sociales: saber relacionarse con el resto de los compañeros, participar de forma activa en las actividades prácticas propuestas por el profesor, respetando las reglas y las normas. Aceptar el propio nivel de ejecución y el de las demás personas y mostrar disposición a su mejoría...

Por lo tanto, en aquellas unidades didácticas donde se realizan deportes colectivos o juegos cooperativos, serán donde cobrará una mayor importancia.

### Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE):

Se trata de una competencia a la que la Educación Física contribuye de forma muy notoria, pues un buen número de los contenidos que se trabajan en esta, facilitan enormemente su adquisición. El profesorado que aplique esta programación deberá animar al alumnado a tener iniciativa y premiar el éxito teniendo en cuenta el esfuerzo y la implicación. El objetivo es que poco a poco los alumnos vayan obteniendo experiencias satisfactorias y reforzantes en relación con el mundo de la actividad física y el deporte, de forma que creen hábitos de ejercicio saludable que perduren hasta sus años adultos. Para intentar abordar este objetivo se utilizarán metodologías creativas y reflexivas las cuales deberán promover la toma de decisiones, la autocrítica, la superación o la confianza. Favoreciendo así la evolución del proceso madurativo de los alumnos.

En esta programación por lo tanto, esta competencia estará presente en mayor o menor medida en todas las unidades didácticas.

### Conciencia y expresiones culturales (CCEC):

Quizás esta competencia no contará con una notable presencia en todas las unidades didácticas, pero sí que contará con un gran protagonismo en aquellas pertenecientes al bloque de contenidos de actividades artístico-expresivas.

En esta programación se permitirá a los alumnos, conocer, valorar, comprender diferentes manifestaciones artísticas y culturales. Sobre todo aquellas manifestaciones del entorno próximo.

Se trabajará de forma directa en las unidades didácticas:

- “El circo” se tratará más desde una perspectiva artística enfocada en las manifestaciones y expresiones corporales.
- “Los juegos de mis abuelos” el objetivo será dar a conocer al alumnado las tradiciones y cultura de sus antepasados.

Tabla 17. Competencias clave adquiridas por unidad didáctica

| Unidad Didáctica                               | Competencias clave adquiridas |        |    |     |     |       |      |
|--|-------------------------------|--------|----|-----|-----|-------|------|
|  | CCL                           | CCMCCT | CD | CAA | CSC | CSIEE | CCEC |
| 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! |                               | X      |    | X   | X   | X     |      |
| 2. Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     | X                             | X      | X  | X   |     | X     |      |
| 3. Aprendemos a correr, lanzar y saltar.       |                               |        |    | X   |     | X     |      |
| 4. Saltos y volteos.                           |                               |        |    | X   |     | X     |      |
| 5. El circo.                                   | X                             |        | X  | X   | X   | X     | X    |
| 6. Los juegos de mis abuelos.                  |                               |        |    | X   | X   | X     | X    |
| 7. Somos hábiles con el pie – fútbol sala.     |                               |        |    | X   | X   | X     |      |
| 8. Somos hábiles con la mano – floorball.      |                               |        |    | X   | X   | X     |      |
| 9. Orientándonos.                              |                               | X      |    | X   | X   | X     |      |

### 5.3. OBJETIVOS DE ETAPA

En el Decreto 86/2015 se establecen una serie de objetivos comunes para todas las asignaturas de la Educación Secundaria los cuales se intentarán conseguir en mayor o menor medida a través de las unidades didácticas de esta programación. En la siguiente tabla podemos observar cuales son los objetivos de etapa más destacados en función de cada unidad didáctica:

Tabla 18. Relación de los objetivos de etapa con las unidades didácticas

| Unidad Didáctica                               | Objetivos Etapa: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | a                | b | c | d | e | f | g | h | i | j | k | l | m | n | ñ | o |
| 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! |                  | X |   |   |   |   | X |   |   |   |   |   | X |   |   |   |
| 2. Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     |                  | X |   |   | X |   | X |   |   |   |   |   | X |   |   |   |
| 3. Aprendemos a correr, lanzar y saltar.       |                  | X |   |   |   |   | X |   |   |   |   |   | X |   |   |   |
| 4. Saltos y volteos.                           |                  |   |   |   |   |   | X |   |   |   |   |   | X |   |   |   |
| 5. El circo.                                   |                  | X |   | X |   |   | X |   |   |   |   |   |   | X |   |   |
| 6. Los juegos de mis abuelos.                  | X                | X |   |   |   |   |   |   |   |   |   | X |   |   | X | X |
| 7. Somos hábiles con el pie – Fútbol sala.     | X                | X |   |   |   |   | X |   |   |   |   |   | X |   |   |   |
| 8. Somos hábiles con la mano – floorball.      | X                | X |   |   |   |   | X |   |   |   |   |   | X |   |   |   |
| 9. Orientándonos.                              |                  | X |   |   |   |   | X |   |   |   |   |   | X |   | X |   |

Los objetivos b), g) y m) serán los más presentes en esta programación. El objetivo m) se refiere a la importancia del conocimiento del propio cuerpo, a la salud de este y los necesarios hábitos para su cuidado y por tanto es fundamental su tratamiento en esta asignatura. El objetivo de etapa g) guarda una relación directa con la competencia de iniciativa y el espíritu emprendedor, del cual ya mencionamos su importancia. Y el objetivo b) hace referencia a aspectos básicos del desarrollo del individuo, como son la adquisición de hábitos de disciplina y trabajo.

El resto de los objetivos contarán con una presencia menor en las unidades didácticas. Lo que no supone que tengan menor importancia, pues la adquisición del objetivo a) que se refiere a la igualdad de oportunidades y el trato entre hombres y mujeres, será de atención preferente.

Seguidamente en el cuadro se establece la relación existente en esta programación entre los objetivos de etapa anteriormente citados con los estándares de aprendizaje propuestos en el Decreto 86/2015 y los objetivos adaptados de las unidades didácticas.

Tabla 19. Relación de los objetivos de etapa con las unidades didácticas

| Unidad Didáctica | Objetivos          |                                       |  |
|------------------|--------------------|---------------------------------------|--|
|                  | Objetivos de etapa | Estándares de aprendizaje             | Objetivo Adaptado  |
| 1.               | b, g, m            | EFB1.1.1<br>a<br>EFB1.1.3<br>EFB3.2.1 | 1.1. Conocer la estructura de la asignatura, así como sus sesiones y las normas de funcionamiento de la asignatura. (b, g, m) (EFB1.1.1).<br><br>1.2. Valorar la importancia del calentamiento previo a una sesión de Educación Física. (b, m) (EFB1.1.2).<br><br>1.3. Realizar la vuelta a la calma tras la sesión de Educación Física. (b, m) (EFB1.1.2).<br><br>1.3. Conocer el concepto de frecuencia cardíaca y saber cómo medirla. (m) (EFB3.1.2).<br><br>1.4. Mejorar los hábitos de aseo de los alumnos. (m) (EFB1.1.3). |
| 2.               | b, e, g, m         | EFB1.3.3<br>EFB3.1.1                  | 2.1. Conocer la estructura del cuerpo humano y su funcionamiento. (b, g, m) (EFB1.3.3).<br><br>2.2. Identificar los diferentes procesos de adquisición de energía. (b, g, m) (EFB3.1.1).<br><br>2.3. Reconocer la importancia de unos buenos hábitos alimenticios. (b, g, m, e) (EFB3.1.1).  |

|    |            |  |  |
|----|------------|--|--|
| 3. | b, g, m    | EFB3.2.3<br>EFB4.1.1<br>EFB4.1.2   | <p>3.1. Mejorar la técnica de carrera. (b, m) (EFB3.2.3, EFB4.1.1).</p> <p>3.2. Diferenciar las diferentes disciplinas que conforman el atletismo. (b, g) (EFB4.1.1).</p> <p>3.3. Conocer el reglamento y la normativa de algunas modalidades atléticas. (b, g) (EFB4.1.2).</p> <p>3.4. Identificar la técnica específica de cada modalidad. (b, g) (EFB4.1.1).</p>  |
| 4. | g, m       | EFB2.1.1.<br>EFB2.1.2.<br>EFB1.4.1.<br>EFB4.1.3.                           | <p>4.1. Mejorar los patrones básicos de movimiento. (g, m) (EFB2.1.1).</p> <p>4.2. Ser capaz de realizar giros sobre los diferentes ejes corporales. (g, m) (EFB4.1.3).</p> <p>4.3. Ejecutar habilidades gimnásticas básicas: saltos, equilibrios, volteos e invertidos. (g, m) (EFB4.1.3).</p> <p>4.4. Vivenciar y experimentar nuevas formas de movimiento. (g, m) (EFB2.1.1, EFB2.1.2).</p> <p>4.5. Advertir de los riesgos de las habilidades gimnásticas sin medidas de seguridad. (g, m) (EFB1.4.1).</p> |
| 5. | b, g, n, d | EFB1.2.2.<br>EFB1.2.3.<br>EFB1.5.1.<br>EFB1.5.2.<br>EFB2.1.1.<br>EFB2.1.3. | <p>5.1. Desarrollar las capacidades coordinativas óculo-manuales. (n) (EFB2.1.1.).</p> <p>5.2. Ser capaz de realizar malabares con diferentes tipos de materiales. (n) (EFB2.1.1.).</p> <p>5.3. Aceptar las capacidades y habilidades de cada uno. (d) (EFB1.2.1) (EFB2.1.1.).</p> <p>5.4. Promover la creatividad a través de la representación de una coreografía grupal con malabares y siguiendo el ritmo de la música. (b, g, n) (EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB2.1.2, EFB2.1.3).</p>        |

|    |            |  |  |
|----|------------|--|--|
| 6. | b, l, ñ, o | EFB1.3.1.<br>EFB1.3.2.<br>EFB1.3.3.  | <p>6.1. Identificar los juegos populares de antaño en Galicia. (b, l, ñ) (EFB1.3.1, EFB1.3.2,)</p> <p>6.2. Conocer la normativa y el vocabulario típico de los juegos populares gallegos. (b, l, ñ, o) (EFB1.3.1, EFB1.3.2.)</p> <p>6.3. Fomentar valores de convivencia, compañerismo y respeto a través de estos juegos. (b, l, ñ) (EFB1.3.1, EFB1.3.2.)</p> <p>6.4. Valorar la importancia que tienen estos juegos como elementos transmisores de cultura. (b, l, ñ, o) (EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3).</p>   |
| 7. | a, b, g, m | EFB1.2.2.<br>EFB1.2.3.<br>EFB4.1.1.<br>EFB4.1.2.<br>EFB4.1.3.<br>EFB4.2.1.<br>EFB4.2.2.<br>EFB4.2.3. | <p>7.1. Desarrollar habilidades técnicas básicas del fútbol sala. (g, m) (EFB4.1.1, EFB4.2.2, EFB4.1.3.).</p> <p>7.2. Adquirir nociones tácticas básicas para situaciones de ataque y de defensa. (g) (EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3).</p> <p>7.3. Experimentar y resolver situaciones sencillas de juego. (b, m, g) (EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3).</p> <p>7.4. Mejorar la coordinación óculo-pédica. (g)</p> <p>7.5. Asumir diferentes roles y responsabilidades dentro de un grupo, aceptando las diferencias individuales que puedan existir. (a, b, g) (EFB1.2.2, EFB1.2.3).</p> |
| 8. | b, g, m    | EFB4.1.1.<br>EFB4.1.2.<br>EFB4.1.3.<br>EFB4.2.1.<br>EFB4.2.2.<br>EFB4.2.3.                           | <p>8.1 Conocer y saber manejar el material necesario para la actividad. (g) (EFB4.1.1).</p> <p>8.2 Dominar la técnica básica de juego del floorball. (b, g) (EFB4.1.2).</p> <p>8.3 Conocer las reglas básicas del deporte para aplicarlo en la práctica. (b, g) (EFB4.1.1).</p> <p>8.4 Conocer diferentes estrategias de juego en equipo. (b, g, m) (EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3).</p>  |



|    |            |  |  |
|----|------------|--|--|
| 9. | b, g, m, ñ | EFB1.3.1.<br>EFB1.3.2.<br>EFB1.4.2.<br>EFB4.1.4. | <p>9.1. Comprender el manejo de diferentes herramientas de orientación. (b, g) (EFB4.1.4.).</p> <p>9.2. Aprender a orientarse en diferentes entornos: urbanos y naturales. (b, g) (EFB4.1.4.).</p> <p>9.3. Desarrollar la percepción espacial. (b, g) (EFB4.1.4.).</p> <p>9.4. Identificar las características del medio natural próximo. (m, ñ) (EFB1.3.1, EFB1.3.2)</p> <p>9.5. Valorar la importancia de la orientación como un elemento de seguridad. (b, g) (EFB1.4.2.)</p> |
|----|------------|--|--|

## 5.4. CONTENIDOS

### 5.4.1. BLOQUES DE CONTENIDOS

Los contenidos conforman uno de los elementos básicos según el currículo. Estos hacen referencia al qué enseñar, al conjunto de saberes entorno a los cuales debemos organizar el aprendizaje. Estos contenidos serán definidos por el equipo docente del centro en función de las características del alumnado y de las opciones del contexto escolar según crean conveniente.

El Decreto 86/2015 establece una división de los contenidos en bloques abiertos, permitiendo como hemos dicho, adaptar la metodología de enseñanza de la forma más oportuna.

En la siguiente tabla, presento una organización de las unidades didácticas por afinidad de sus contenidos a los bloques generales de contenidos:

Tabla 20. Relación de las unidades didácticas con los bloques de contenidos

| Unidad Didáctica                               | BLOQUES DE CONTENIDOS                  |  |                           |   |
|--|--|--|---------------------------|---|
|  | 1                                      | 2  | 3                         | 4                                       |
|  | Contenidos comunes en Educación Física | Actividades físicas artístico-expresivas | Actividad física y salud. | Los juegos y las actividades expresivas |
| 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! | X                                      |  | X                         |   |
| 2. Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     |  |  | X                         |   |
| 3. Aprendemos a correr, lanzar y saltar.       |  |  |                           | X                                       |
| 4. Saltos y volteos.                           |  | X  |                           |   |
| 5. El circo.                                   |  | X  |                           |   |
| 6. Los juegos de mis abuelos.                  | X                                      |  |                           |   |
| 7. Somos hábiles con el pie – fútbol sala.     |  |  |                           | X                                       |
| 8. Somos hábiles con la mano – floorball.      |  |  |                           | X                                       |
| 9. Orientándonos.                              |  |  |                           | X                                       |

El primer bloque de contenidos comunes se define en el Decreto como un bloque de naturaleza transversal, por lo que estará presente en todas las unidades didácticas. No obstante, en mayor medida este bloque se verá reflejado en las siguientes unidades didácticas:

“Bienvenid@ a la clase de Educación Física!” y en los “Los juegos de mis abuelos”. En la primera, también se desarrollará de forma transversal pues en ella se tratarán los contenidos relacionados con la estructuración de las sesiones de la asignatura y aspectos comunes como el cuidado del cuerpo o el aseo personal. Además desarrollará contenidos relacionados con el control de la condición física por lo que se podrá ubicar en el bloque de actividad y salud igualmente.

El segundo bloque englobará las unidades didácticas cuyos contenidos incluyan acciones motoras con finalidades artístico-expresivas. Como es el caso de las unidades didácticas de “Saltos y volteos”, pero sobre todo la unidad didáctica de “El circo”.

El desarrollo de la condición física del alumnado a través del trabajo de las capacidades físicas básicas es una de las prioridades del tercer bloque “Actividad física y salud” y también lo será de esta programación. Al igual que sucede con el primer bloque, este también estará presente en la mayoría de las unidades didácticas, pues se priorizará la práctica física en la mayor medida de los posible, sin embargo la unidad didáctica más afín a este bloque será la segunda: “Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos” donde trabajaremos contenidos exclusivos de este bloque como son los principios de la alimentación saludable o reconocer los mecanismos básicos de control de la actividad física. Y como hemos dicho anteriormente, la primera unidad didáctica: “Bienvenid@ a la clase de Educación Física” también pertenecerá a este bloque.

Por último, el bloque de juegos y actividades deportivas. Será el que mayor protagonismo tendrá en esta programación. Se compondrá de cuatro unidades didácticas que tendrán como objetivo común, la adquisición de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas siguiendo el reglamento específico de cada deporte. Y una unidad didáctica de actividad física en el medio natural, que también se emplazan en este bloque.

La selección de las unidades didácticas con vinculación a un deporte se ha realizado de forma cuidadosa. La primera de ellas: “Aprendemos a correr, lanzar y saltar” desarrollará contenidos de iniciación al atletismo. Deporte individual por excelencia que comparte muchos patrones comunes a otros deportes. “Somos hábiles con el pie” y “Somos hábiles con la mano” comparten características similares pues los deportes que se desarrollarán en estas unidades didácticas, el fútbol sala y el floorball son ambos deportes colectivos, de oposición y colaboración. No obstante, la ejecución técnica es completamente diferente. En uno se desarrollará la habilidad con los segmentos corporales inferiores y en el otro, se trabajarán los segmentos corporales superiores a través del manejo de un implemento. Por último, la unidad didáctica “Orientándonos”, aportará la adquisición de técnicas básicas de progresión y orientación en el medio natural.

### 5.4.2. SELECCIÓN DE CONTENIDOS

En la siguiente tabla se recoge la vinculación de los contenidos de las unidades didácticas propuestas en esta programación con los contenidos indicados por el Decreto 86/2015 y el bloque de contenidos al que pertenecen.

Tabla 21. Relación de las unidades didácticas con los bloques de contenidos

| Unidad Didáctica                               | CONTENIDOS |                          |   |
|--|------------|--------------------------|---|
|  | Bloque     | Contenido Decreto        | Contenido Adaptado  |
| 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! | 1          | B1.9.                    | 1.1. Concepto de Educación Física.  |
|  |            | B1.1.<br>B1.2.<br>B1.13. | 1.2. Organización, estructura y normas de la sesión de Educación Física.    |
|  |            | B1.1.<br>B2.2.           | 1.3. El calentamiento para una sesión de Educación Física.                  |
|  |            | B1.1.<br>B2.2.           | 1.4. La vuelta a la calma en una sesión de Educación Física.                |
|  |            | B3.3.                    | 1.5. La frecuencia cardíaca y su medición.                                  |
|  |            | B1.3.                    | 1.6. El aseo tras la sesión de Educación Física.                            |
| 2. Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     | 3          | B1.9.<br>B.1.10.         | 2.1. La estructura del cuerpo humano.                                       |
|  |            |                          | 2.2. El funcionamiento del cuerpo humano en movimiento: fuentes de energía. |
|  |            | B3.2.                    | 2.3. Pautas para una correcta alimentación.                                 |
|  |            | B1.14                    | 2.4. Las TIC nos ayudan a mejorar nuestros hábitos alimenticios.            |
| 3. Aprendemos a correr, lanzar y saltar.       | 4          | B3.6.                    | 3.1. Pautas para mejorar la carrera.  |
|  |            | B4.1.<br>B4.2.           | 3.2. Conocimiento de las diferentes modalidades que conforman el atletismo. |
|  |            | B4.1.<br>B4.2.           | 3.3. El reglamento y la normativa del atletismo.                            |
|  |            | B4.1.<br>B4.2.           | 3.4. Las técnicas específicas de las carreras, saltos y lanzamientos.       |
| 4. Saltos y volteos.                           | 2          | B2.1.                    | 4.1. Conocimiento de saltos, equilibrios, volteos e invertidos.             |
|  |            | B2.1.                    | 4.2. Desarrollo de los patrones básicos de movimiento.                      |
|  |            | B1.11.                   | 4.3. Medidas de seguridad básicas en las habilidades gimnásticas.           |
| 5. El circo.                                   | 2          | B2.1.                    | 5.1. Malabares con bolas.   |
|  |            | B2.1.                    | 5.2. Malabares con un diábolo.  |

|  |   |                         |  |
|--|---|-------------------------|--|
|  |   | B2.1.                   | 5.3. Malabares con cintas.   |
|  |   | B1.5.<br>B1.6.<br>B2.2. | 5.4. Representación de una coreografía grupal con malabares al ritmo de la música.         |
| 6. Los juegos de mis abuelos.              | 1 | B1.7.                   | 6.1. Los juegos populares tradicionales de Galicia.  |
|  |   | B1.4.                   | 6.2. La normativa y el vocabulario de los juegos populares gallegos.                       |
|  |   | B1.5.<br>B1.7.          | 6.3. La influencia de los juegos populares en la cultura gallega.                          |
|  |   | B1.6.                   | 6.4. Participación e involucración en los juegos.  |
| 7. Somos hábiles con el pie – Fútbol sala. | 4 | B4.1.                   | 7.1. Las habilidades técnicas básicas en el fútbol sala: pase, regate y lanzamiento.       |
|  |   | B1.4.                   | 7.2. El reglamento y la normativa del fútbol sala.   |
|  |   | B4.4.                   | 7.3. Nociones tácticas básicas para situaciones de ataque y de defensa.                    |
|  |   | B4.4.<br>B4.5.          | 7.4. Resolución de situaciones sencillas de juego.   |
|  |   | B1.6.                   | 7.5. Roles y responsabilidades en un equipo de fútbol sala.                                |
| 8. Somos hábiles con la mano – floorball.  | 4 | B4.1.                   | 8.1. Conocimiento del manejo del stick.  |
|  |   | B1.6.<br>B4.1.          | 8.2. Dominio de la técnica básica de juego (conducción, tiro y pase).                      |
|  |   | B1.4.                   | 8.3. Conocimiento de la normativa de juego.  |
|  |   | B4.4.<br>B4.5.          | 8.4. Aspectos básicos del juego en equipo.   |
| 9. Orientándonos.                          | 4 | B1.13.<br>B4.3.         | 9.1. El manejo de las brújulas.  |
|  |   | B1.13<br>B4.3.          | 9.2. El uso de los mapas.  |
|  |   | B4.3.                   | 9.3. Explicación de las técnicas básicas de orientación.                                   |
|  |   | B1.7.                   | 9.4. Características de las actividades físicas deportivas en los entornos naturales.      |
|  |   | B1.3.<br>B1.11.         | 9.5. Medidas de seguridad en las actividades físicas deportivas en los entornos naturales. |
|  |   | B1.8.                   | 9.6. El cuidado y respeto del medio natural.   |

### 5.4.3. TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

En las siguientes tablas se presenta la temporalización de la programación. Como podemos apreciar se han distribuido las unidades didácticas en función del bloque de contenidos al que pertenecen y según el trimestre en el que se va a impartir.

Tabla 22. Temporalización de las unidades didácticas (1)

| Planificación General de Contenidos |            |              |   |         |   |   |   |   |   |           |    |    |      |              |    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|------------|--------------|---|---------|---|---|---|---|---|-----------|----|----|------|--------------|----|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                     |            | 1º Trimestre |   |         |   |   |   |   |   |           |    |    |      | 2º Trimestre |    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Meses                               | Septiembre |              |   | Octubre |   |   |   |   |   | Noviembre |    |    |      |              |    | Diciembre |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | 1          | 2            | 3 | 4       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10        | 11 | 12 | 13   | 14           | 15 |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Semanas                             | 1          | 2            | 3 | 4       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10        | 11 | 12 | 13   | 14           | 15 |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sesiones                            | 1          | 2            | 3 | 4       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10        | 11 | 12 | 13   | 14           | 15 |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bloque 1                            | UD 1       |              |   |         |   |   |   |   |   |           |    |    |      |              |    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bloque 2                            |            |              |   |         |   |   |   |   |   |           |    |    | UD 4 |              |    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bloque 3                            |            |              |   | UD 2    |   |   |   |   |   |           |    |    |      |              |    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bloque 4                            |            |              |   |         |   |   |   |   |   | UD 3      |    |    |      |              |    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Tabla 23. Temporalización de las unidades didácticas (2)

| Planificación General de Contenidos |       |   |      |   |    |   |         |   |      |   |    |   |              |   |    |   |    |   |    |      |    |   |  |
|-------------------------------------|-------|---|------|---|----|---|---------|---|------|---|----|---|--------------|---|----|---|----|---|----|------|----|---|--|
| 2º Trimestre                        |       |   |      |   |    |   |         |   |      |   |    |   | 3º Trimestre |   |    |   |    |   |    |      |    |   |  |
| Meses                               | Enero |   |      |   |    |   | Febrero |   |      |   |    |   | Marzo        |   |    |   |    |   |    |      |    |   |  |
|                                     | 16    |   | 17   |   | 18 |   | 19      |   | 20   |   | 21 |   | 22           |   | 23 |   | 24 |   | 25 |      | 26 |   |  |
| Semanas                             | 2     | 3 | 3    | 3 | 3  | 3 | 3       | 3 | 3    | 3 | 3  | 4 | 4            | 4 | 4  | 4 | 4  | 4 | 4  | 4    | 4  | 5 |  |
| Sesiones                            | 9     | 0 | 1    | 2 | 3  | 4 | 5       | 6 | 7    | 8 | 9  | 0 | 1            | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 | 7  | 8    | 9  | 0 |  |
| Bloque 1                            | UD 1  |   |      |   |    |   |         |   |      |   |    |   |              |   |    |   |    |   |    |      |    |   |  |
| Bloque 2                            | UD 4  |   | UD 5 |   |    |   |         |   | UD 6 |   |    |   |              |   |    |   |    |   |    |      |    |   |  |
| Bloque 3                            |       |   |      |   |    |   |         |   |      |   |    |   |              |   |    |   |    |   |    | UD 1 |    |   |  |
| Bloque 4                            |       |   |      |   |    |   |         |   |      |   |    |   |              |   |    |   |    |   |    |      |    |   |  |

Tabla 24. Temporalización de las unidades didácticas (3)

| Planificación General de Contenidos |       |    |      |    |    |      |    |      |    |    |       |    |      |   |  |  |
|-------------------------------------|-------|----|------|----|----|------|----|------|----|----|-------|----|------|---|--|--|
| 3º Trimestre                        |       |    |      |    |    |      |    |      |    |    |       |    |      |   |  |  |
| Meses                               | Abril |    |      |    |    | Mayo |    |      |    |    | Junio |    |      |   |  |  |
|                                     | 27    | 28 | 29   | 30 | 31 | 32   | 33 | 34   | 35 | 36 | 37    | 38 | 39   |   |  |  |
| Semanas                             | 5     | 5  | 5    | 5  | 5  | 6    | 6  | 6    | 6  | 6  | 7     | 7  | 7    | 7 |  |  |
| Sesiones                            | 1     | 2  | 3    | 4  | 5  | 6    | 7  | 8    | 9  | 0  | 1     | 2  | 3    | 4 |  |  |
| Bloque 1                            | UD 1  |    |      |    |    |      |    |      |    |    |       |    |      |   |  |  |
| Bloque 2                            |       |    |      |    |    |      |    |      |    |    |       |    |      |   |  |  |
| Bloque 3                            | UD 1  |    |      |    |    |      |    |      |    |    |       |    |      |   |  |  |
| Bloque 4                            |       |    | UD 7 |    |    |      |    | UD 8 |    |    |       |    | UD 9 |   |  |  |

Se programarán un total de 74 sesiones, aunque estaremos condicionados por los actos previstos por el centro educativo a lo largo del curso, así como otro tipo de circunstancias imprevistas por lo que presumiblemente el total de sesiones será inferior.



Tabla 25. Distribución de las sesiones por unidad didáctica

| Distribución de las sesiones                       |  |                               |                      |
|--|--|-------------------------------|----------------------|
| Bloque de contenidos:                              | Unidad Didáctica                               | Sesiones por Unidad Didáctica | Sesiones por Bloque: |
| Bloque 1: Contenidos comunes                       | 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! | 6                             | 14                   |
|  | 6. Los juegos de mis abuelos.                  | 8                             |                      |
| Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas | 4. Saltos y volteos.                           | 8                             | 16                   |
|  | 5. El circo.                                   | 8                             |                      |
| Bloque 3: Actividad física y salud                 | 2. Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     | 8                             | 14                   |
|  | 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! | 6                             |                      |
| Bloque 4: Los juegos y las actividades deportivas  | 3. Aprendemos a correr, lanzar y saltar.       | 8                             | 30                   |
|  | 7. Somos hábiles con el pie – Fútbol sala.     | 8                             |                      |
|  | 8. Somos hábiles con la mano – floorball.      | 8                             |                      |
|  | 9. Orientándonos.                              | 8                             |                      |

Como observamos en la anterior tabla el número de sesiones por bloques es muy parejo en los tres primeros bloques, rondando aproximadamente las 15 sesiones. Sin embargo este número se duplica en el cuarto bloque, en el cual se hallan las unidades didácticas de juegos y deportes, que como explicamos tendrán un gran protagonismo en esta programación para fomentar el aumento del carácter práctico y vivencial de la asignatura.

## 5.5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

La evaluación constituye una de las partes más importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje y por ende, también lo será en esta programación. Para facilitar este proceso de evaluación, el Decreto nos facilita unas herramientas que nos ayuda a conocer cuáles son los resultados del aprendizaje que debemos obtener, es decir, lo que el alumno debe saber, comprender y hacer en la asignatura. Estos son observables, medibles y evaluables permitiendo así ver el rendimiento o logro alcanzado por el alumno y compararlo con los demás. Por tanto, en esta programación hemos adaptado los estándares de aprendizaje del Decreto 86/2015 a cada una de las unidades didácticas propuestos, con el fin de facilitar y asegurar la adquisición de estos por parte de los alumnos.

## 5.6. METODOLOGÍA

La metodología según el Decreto 86/2015 es “el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el equipo docente de una forma consciente y reflexiva que tiene como fin posibilitar el aprendizaje del alumnado y alcanzar los objetivos propuestos”.

Con el objetivo de que se cumplan los objetivos propuestos y el alumnado adquiera las competencias programadas. Seguiremos las orientaciones metodológicas propuestas por el Decreto que apuestan por un enfoque competencias, para facilitar de este modo la consecución, consolidación e integración de los estándares de aprendizaje.

Lo primordial es asegurar que esta asignatura será primordialmente de carácter práctico y vivencial, de forma que se incremente y mejore el compromiso motor de los alumnos. Igualmente se fomentará el uso de estructuras de aprendizaje cooperativo, que posibilitarán la resolución conjunta de tareas y de problemas a la vez que se favorece la inclusión del alumnado. No obstante, es importante que estas tareas se adapten al nivel y ritmo de aprendizaje de cada uno de los alumnos, permitiendo así el desarrollo de las habilidades motrices específicas con complejidad creciente a medida que el alumno progresa a través de la asignatura y los sucesivos cursos.

Se tratará de potenciar el uso de una gran variedad de materiales y recursos, teniendo siempre en cuenta las posibilidades del centro. Sobre todo aquellos recursos de las tecnologías de la información y de la comunicación que mayor relación tengan con la Educación Física.

Para cumplir con estas estrategias metodológicas será necesario una buena coordinación entre todo el equipo docente y se deberá buscar la implicación de las familias del alumnado para garantizar el cumplimiento de aquellos contenidos relacionados con los hábitos de vida saludables.

## 5.7. ESTILOS DE ENSEÑANZA

En este apartado se recoge la clasificación de los métodos o estilos de enseñanza que consideramos oportunos para impartir las clases en función de la unidad didáctica. Para ello nos hemos basado en la clasificación propuesta por Delgado (1991), que divide los métodos de enseñanza en los siguientes estilos:

Tabla 26. Estilos de enseñanza

| Estilos de enseñanza propuestos por Delgado (1991) |  |
|--|--|
| Estilos tradicionales                              | Mando directo.<br>Asignación de tareas.            |
| Estilos individualizadores                         | Programa individual.<br>Trabajo por grupos.        |
| Estilos participativos                             | Enseñanza recíproca.<br>Microenseñanza.            |
| Estilos socializadores                             |  |
| Estilos cognitivos                                 | Descubrimiento guiado.<br>Resolución de problemas. |
| Estilos creativos                                  |  |

Como veremos en la siguiente tabla, donde se recogen los estilos de enseñanza aplicados en cada unidad didáctica. Comenzaremos aplicando un estilo tradicional: con mando directo a principio de curso, para posibilitar el control de la clase y poco a poco introduciremos el estilo cognitivo, con el objetivo de estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz.

Tabla 27. Estilos de enseñanza por unidad didáctica

| Unidad Didáctica                               | Estilo de enseñanza propuesto: |
|--|--------------------------------|
| 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! | Mando directo.                 |
| 2. Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     | Microenseñanza.                |
| 3. Aprendemos a correr, lanzar y saltar.       | Mando directo.                 |
|  | Programa individual.           |
| 4. Saltos y volteos.                           | Mando directo.                 |
|  | Enseñanza recíproca.           |
| 5. El circo.                                   | Descubrimiento guiado.         |
|  | Resolución de problemas.       |
| 6. Los juegos de mis abuelos.                  | Asignación de tareas.          |
|  | Descubrimiento guiado.         |
| 7. Somos hábiles con el pie – fútbol sala.     | Asignación de tareas.          |
|  | Descubrimiento guiado.         |
| 8. Somos hábiles con la mano – floorball.      | Asignación de tareas.          |
|  | Descubrimiento guiado.         |
| 9. Orientándonos.                              | Asignación de tareas.          |
|  | Descubrimiento guiado.         |
|  | Resolución de problemas.       |

## 5.8. INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES

El Departamento de Educación Física del colegio La Salle de Santiago, para el cual se ha desarrollado esta programación didáctica cuenta con amplias y variadas instalaciones que permitirán el desarrollo de todas las unidades didácticas. Se ha realizado la secuencia de unidades didácticas teniendo en cuenta las estaciones del año y las condiciones climáticas de la ciudad, donde abunda la lluvia. Por lo tanto salvo la unidad didáctica final: “Orientándonos”, que estará programada para el mes de junio. Todas las demás se podrán realizar en el pabellón polideportivo del centro.

En cuanto al material, se han planificado las unidades didácticas en función del material ya disponible en el centro. De modo que para efectuar esta programación no sería necesaria ninguna inversión en material.

A continuación, se presenta un listado del material disponible en el centro educativo y que se utilizará para el desarrollo de las unidades didácticas:

Tabla 28. Listado de material disponible para el desarrollo de la programación

| Material disponible departamento Educación Física |   |
|---|---|
| 25 balones de fútbol sala.                        | 10 balones medicinales de distintos pesos |
| 6 porterías desplazables de floorball.            | 1 plinto.                                 |
| 2 filas de espalderas.                            | 2 potros.                                 |
| 31 sticks de floorball (en diferentes estados).   | 2 discos de lanzamientos.                 |
| 15 pelotas perforadas de floorball.               | 5 pesos de lanzamientos.                  |
| 20 pastillas de hockey para interior.             | 1 jabalina.                               |
| 20 conos tamaño medio.                            | 1 pértiga.                                |
| 10 conos gran tamaño.                             | 3 juegos de tacos de salida.              |
| 40 conos tipo seta.                               | 10 cronómetros.                           |
| 25 aros.  | 1 saltómetro.                             |
| 25 colchonetas.                                   | 1 minitramp.                              |
| 2 quitamiedos tamaño medio.                       | 5 bancos suecos.                          |
| 2 quitamiedos tamaño ancho.                       | 10 bancos pequeño tamaño.                 |
| 1 cuerda grande.                                  | 20 brújulas.                              |
| 30 cuerdas pequeñas.                              | 25 mapas de la ciudad.                    |

## 5.9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La diversidad es un hecho propio de la naturaleza del desarrollo humano, esta se debe a un conjunto variado de factores: contextuales (familia, escolares, económicos...), individuales (motivaciones, capacidades, intereses) o incluso aspectos de tipo psicológico, cultural o biológico.

En la asignatura de Educación Física, a diferencia de otras materias, pueden aparecer otro tipo de necesidades educativas especiales como son los trastornos motores, las enfermedades metabólicas (como la obesidad), las discapacidades físicas (visuales, auditivas..., enfermedades cardiorrespiratorias o trastornos de conducta.

Así pues uno de los aspectos más importantes es el conocimiento del grupo de alumnos por parte del equipo de profesores, ya que la solución en estos casos pasa por adaptar la enseñanza según los recursos de los que se disponga.

Para a la atención a la diversidad se propondrán dos tipos de medidas: ordinarias y extraordinarias.

Las medidas ordinarias, son aquellas que se aplicarán de forma normal a los alumnos en un momento determinado. Incluyen aquellas modificaciones en las técnicas, actividades y estrategias de enseñanza-aprendizaje y evaluación que atenderán a la diversidad sin modificar los elementos didácticos del currículo.

Algunos ejemplos estas actuaciones ordinarias son:

- Apoyos visuales y verbales para favorecer la atención y la comprensión.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en grupos homogéneos.
- Adaptar las actividades en función de las características del individuo.
- Apoyo de los alumnos de altas capacidades a aquellos que tengan mayores dificultades.
- Aumento de los refuerzos a los progresos de los alumnos con dificultades.

Las medidas extraordinarias, se propondrán en aquellos casos donde el alumnado requiera de la organización de recursos personales y materiales concretos. Se aplicarán cuando se hayan agotado todas las medidas de tipo ordinario. Y con el asesoramiento del departamento de orientación.

Medidas extraordinarias que se aplicarán:

- Adaptaciones de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.
- Adaptación de metodologías, de la organización espacial/temporal, de la complejidad de las tareas.

Alumnos con altas capacidades: se adaptarán las actividades realizadas en las clases que puedan causar desmotivación.

Alumnos con enfermedades o lesiones leves: no se modificarán las actividades, sino que se ajustará la intensidad de estas a las posibilidades de los alumnos.

Alumnos con enfermedades o lesiones graves: en este caso, será necesario realizar una adaptación del currículo a sus posibilidades de forma que adquieran el mayor número de objetivos y se integren al máximo en la dinámica de la asignatura.

En todo momento se favorecerá la participación del alumnado en las clases de Educación Física. En caso de que existan alumnos con problemas físicos que impidan la participación en las sesiones, se les requerirá un certificado médico que justifique las causas que le imposibilitan la práctica en las actividades físicas propuestas.

## 5.10. INTERDISCIPLINARIEDAD

La interdisciplinariedad consiste en la coordinación entre asignaturas y equipos docentes para desarrollar una serie de contenidos y objetivos de forma conjunta, potenciando de esta manera el aprendizaje significativo del alumnado.

Tras analizar los elementos curriculares del resto de asignaturas del primer curso de Educación Secundaria, planteo en la siguiente tabla las posibles relaciones de interdisciplinariedad en relación con las unidades didácticas de la programación.

Tabla 29. Interdisciplinariedad en las unidades didácticas

| INTERDISCIPLINARIEDAD                          |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Unidad Didáctica                               | Asignatura                               | Contenidos   | Actividades Educación Física   |
| 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! | Matemáticas                              | B1.5. Práctica de los procesos de matematización y modelización, en contextos de la realidad y en contextos matemáticos, de manera individual y en equipo. | Se realizarán cálculos con la frecuencia cardíaca y otras fórmulas básicas como el IMC.  |
| 2. Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     | Educación Plástica, Visual y Audiovisual | B2.4. Comunicación visual: características y elementos que intervienen en ella.  | Se propondrá la presentación de un trabajo en formato audiovisual acerca de la alimentación saludable. Los alumnos lo deberán exponer públicamente a sus compañeros. |

|                   |                                 |   |  |
|-------------------|---------------------------------|---|--|
|                   | Lengua Castellana y Literatura. | <p>B1.4. Conocimiento, uso y aplicación de las estrategias necesarias para hablar en público: planificación del discurso, prácticas orales formales e informales, y evaluación progresiva.</p> <p>B2.1. Lectura, comprensión, interpretación y valoración de textos escritos de ámbito personal, educativo o escolar, y de ámbito social.</p> <p>B2.2. Utilización progresivamente autónoma de la biblioteca escolar y de las tecnologías de la información y de la comunicación como fuente de obtención de información. Educación para el uso, el tratamiento y la producción de información.</p> <p>B2.4. Producción de textos escritos y audiovisuales relacionados con el ámbito personal, con el educativo o escolar y con el social.</p> | Se propondrá la presentación de un trabajo en formato audiovisual acerca de la alimentación saludable. Los alumnos lo deberán exponer públicamente a sus compañeros. |
| 9. Orientándonos. | Geografía e Historia.           | <p>B1.2. Representación de la Tierra. Escala y lenguaje cartográfico.</p> <p>B1.3. Proyecciones y sistemas de coordenadas. Imágenes de satélite y sus principales usos.</p>   | Se iniciará al manejo básico de los mapas y la orientación en los mismos a través de instrumentos de navegación como la brújula.                                     |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | B1.4. Localizar espacios geográficos y lugares en un mapa o imagen de satélite, utilizando datos de coordenadas geográficas. |  |
|--|--|--|--|

Como podemos observar, la unidad didáctica de carácter más teórico de la programación es la que mayor interdisciplinariedad presenta con respecto a otras asignaturas. Esto es evidente ya que ninguna otra asignatura presenta un componente práctico exclusivo de la educación física.

### 5.11. EVALUACIÓN

En este apartado presento las herramientas que utilizaremos para acometer el proceso evaluativo de esta programación.

El carácter práctico y vivencial que presenta la asignatura de Educación Física conlleva que se puedan utilizar diferentes criterios para llevar a cabo la evaluación en función de las unidades didácticas. Por tanto, en la siguiente tabla indico a modo de resumen los instrumentos evaluativos a utilizar en función de los criterios de evaluación que hemos adaptado del Decreto 86/2015.

Tabla 30. Métodos de evaluación según las unidades didácticas

| Unidad Didáctica                               | EVALUACIÓN                   |   |                   |
|--|------------------------------|---|-------------------|
|  | Criterios Evaluación Decreto | Criterio de Evaluación Adaptado   | Instrumento       |
| 1. ¡Bienvenid@ a la clase de Educación Física! | B1.1.                        | 1.1. Reconocer la estructura de la sesión de Educación Física y conocer cuáles son las medidas de aseo necesarias.  | Lista de control. |
| 2. Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos.     | B1.5.<br>B3.1.               | 2.1. Utilizar las tecnologías de la información y de la comunicación, para presentar cuales son los principios de la alimentación y de la actividad física saludable. | Rúbrica.          |



|  |                |   |                          |
|--|----------------|---|--------------------------|
| 3. Aprendemos a correr, lanzar y saltar.   | B3.2.<br>B4.1. | 3.1. Desarrollar las capacidades físicas básicas a través del aprendizaje de nuevas situaciones motores individuales sencillas, aplicando fundamentos técnicos básicos. | Rúbrica.                 |
| 4. Saltos y volteos.                       | B1.4.          | 4.1. Realizar actividades físico-expresivas, controlando los riesgos y dificultades y adoptando las medidas de seguridad necesarias.                                    | Planilla de observación. |
|  |                |   | Examen práctico.         |
| 5. El circo.                               | B1.2.<br>B2.1. | 5.1. Reproducir acciones motoras con finalidades artísticas y expresivas, fomentando la inclusión social, colaborando con otras personas.                               | Rúbrica.                 |
|  |                |   | Coreografía grupal.      |
| 6. Los juegos de mis abuelos.              | B1.3.          | 6.1. Conocer las diferentes posibilidades de ocio activo que existen en el entorno próximo.   | Planilla de observación. |
| 7. Somos hábiles con el pie – Fútbol sala. | B4.2.          | 7.1. Resolver situaciones de juego real, aplicando el reglamento y fundamentos técnicos y tácticos básicos del fútbol sala.   | Rúbrica.                 |
| 8. Somos hábiles con la mano – floorball.  | B4.1.<br>B4.2. | 8.1. Resolver situaciones de juego real, aplicando el reglamento y fundamentos técnicos y tácticos básicos del floorball.   | Lista de control         |
| 9. Orientándonos.                          | B4.1.          | 9.1. Resolver situaciones que requieran aplicar técnicas básicas de orientación.  | Planilla de observación. |

El proceso evaluativo de la programación tendrá en común las siguientes características:

- Seguirá un referente criterial, es decir se compararán los resultados obtenidos por un criterio propuesto previamente por el profesor.
- Se tendrá en cuenta el proceso y las condiciones particulares del alumno y el grupo.
- Será de tipo integrador, teniéndose en cuenta aspectos motrices, cognitivos y comportamentales.

Y se realizará siguiendo los elementos propuestos por el currículo: qué, cómo y cuándo evaluar:

- ¿Qué evaluar?:
  - Conocimientos.
  - Actitudes y comportamientos.
  - Habilidades y destrezas (las capacidades motrices).
  - Competencias clave.
- ¿Cómo evaluar?
  - De forma objetiva a través de pruebas estandarizadas cuantificables.
  - Y a través de la observación del profesor de forma que le permita cuantificar y sistematizar los resultados.
- ¿Cuándo evaluar?
  - Se evaluará de forma continua y no circunstancial. De esta forma podremos verificar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno y adaptar nuestros estilos de enseñanza. Para llevar a cabo la evaluación continua debemos cumplir las diferentes fases que la componen:
    - Inicial: a través de la cual estableceremos un diagnóstico y un pronóstico del alumnado y que nos puede ayudar a determinar nuestro plan de trabajo.
    - Formativa: gracias a la cual obtendremos información sobre la evolución del aprendizaje y nos indicará si es necesario mantener o reajustar el plan de trabajo.
    - Sumativa: donde recopilaremos todos los datos obtenidos y valoraremos la progresión que ha tenido el alumno.

## **5.12. PLANES DE CENTRO**

El desarrollo de esta programación contemplará la importancia de los siguientes planes y proyectos educativos. Por lo que se trabajarán desde las unidades didácticas propuestas.

### **5.12.1. PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS**

El plan de integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación juega un papel muy importante en el aprendizaje por competencias. Sobre todo en una de ellas, la competencia digital. Considero esencial en la sociedad en la que vivimos, el dominio de la tecnología como un medio de investigación para ampliar conocimientos, aprender y comunicarse.

En esta programación se trabajará directamente en la unidad didáctica: “Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos” donde se propondrá a los alumnos un trabajo de investigación acerca de la alimentación que deberán presentar en formato digital al resto de compañeros, y gracias al cual se pretende fomentar el uso de las nuevas tecnologías para su realización.

Por otro lado, en la unidad didáctica: “El circo” se les posibilitará el uso de soporte musical para acompañar la realización de una coreografía grupal, por lo que las nuevas tecnologías también harán acto de presencia en esta unidad didáctica.

### **5.12.2. PROYECTO LECTOR**

A pesar del carácter práctico y vivencial que tendrá esta programación de Educación Física. Se desarrollará el plan lector en diversas unidades didácticas.

Al igual que sucede con la aplicación del Plan Integrador de las TICS, la unidad didáctica “Conocemos nuestro cuerpo y lo cuidamos” será de nuevo protagonista en el trabajo de este plan, debido a su naturaleza teórica única en esta programación. Será la única Unidad Didáctica donde se le proporcionen a los alumnos materia teórica, acerca de las fuentes de energía del cuerpo, consejos de alimentación... La necesidad de leer y comprender estos apuntes para la realización posterior de una presentación será el modo de fomentar la lectura comprensiva en esta programación y por tanto desarrollar de forma directa el plan lector.

Por otra parte, el plan lector también se trabajará en las unidades didácticas del bloque cuarto: Juegos y Actividades Deportivas, donde se les propondrá a los alumnos informarse acerca de las normativas y los reglamentos de los deportes que se llevarán a cabo en esta programación.

### **5.12.3. PLAN DE CONVIVENCIA**

Teniendo en cuenta los valores el centro educativo al que está destinada esta programación. Se hará un especial hincapié en este apartado. El objetivo será mejorar las relaciones personales entre los alumnos y equipo docente, fomentando el respeto y el mantenimiento un buen clima de convivencia en el centro. Para ello se resaltarán las actuaciones preventivas: metodología, participación, mediación... y evitando en el menor número de ocasiones posibles las medidas punitivas. La igualdad de derechos y el respeto radical a las diferencias en todos sus matices serán de especial cuidado en la prevención de las discriminaciones de tipo sexista.

A mayores, desde esta programación proponemos al departamento de Educación Física el establecimiento de la siguiente normativa para la realización de las clases de la asignatura, de forma que esta, minimice los conflictos que puedan suceder.

1. Será obligatorio vestir el uniforme deportivo del Colegio y disponer de calzado deportivo (correctamente atado) para la realización de las clases prácticas de Educación Física.
2. Se deberá seguir en todo momento las orientaciones y directrices encomendadas por el profesor.
3. Será obligatorio el aseo y cambio de ropa tras la sesión, para consolidar los hábitos higiénicos de cuidado corporal.
4. No se permitirá comer en el transcurso de la clase. (chicles, meriendas, etc.)
5. Se exigirá unas condiciones adecuadas de silencio, durante los traslados desde el aula al pabellón o durante las explicaciones del profesor.

6. La puntualidad será un requisito indispensable para el comienzo de las clases.
7. El lugar de encuentro a donde acudirán los alumnos, será el pabellón.
8. Se deberá cuidar el material y las instalaciones utilizadas.
9. Respeto absoluto a todos los compañeros y al profesor. No se permitirá ninguna actitud discriminatoria (razón de sexo, niveles de aprendizaje, circunstancias personales...)
10. El alumnado deberá presentar un justificante médico, en caso de sufrir algún impedimento para realizar la sesión.

### **5.13. ELEMENTOS TRANSVERSALES**

Siguiendo el Decreto 86/2015 de 25 de junio por el cual se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia, tomamos en consideración para la elaboración de esta programación didáctica, los elementos básicos de la transversalidad, que son los siguientes:

- Comprensión lectora.
- Expresión oral y escritura.
- Comunicación audiovisual.
- Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- El emprendimiento.
- La educación cívica y constitucional.

Todas estas se reflejarán en las unidades didácticas de la programación pues fortalecen la adquisición de las competencias clave propuestas por el Decreto. A mayores consideramos indispensable incluir en esta programación didáctica los siguientes elementos transversales.

- Prevención de la violencia de género, contra los discapacitados, terrorista y de cualquier otra forma.
- Principio de no discriminación.
- Fomento de la actividad física diaria.
- Adquisición de valores: libertad, igualdad, justicia y respeto.
- Desarrollo del espíritu emprendedor, autonomía y confianza en uno mismo.

## 6. MODELO DE UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación se muestra un modelo de unidad didáctica de esta programación, el resto de las unidades didácticas propuestas desde esta programación se recogen en el apartado de anexos.

| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA           | N.º |
|------------------|--------|----------------------------|-----|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | NOS INICIAMOS AL FLOORBALL | 8   |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Pabellón        |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 8                         | 30                    | Transversal     |

| JUSTIFICACIÓN  |
|--|
| <p>Esta unidad didáctica pertenece al bloque de juegos y deportes para los alumnos de primero de la ESO. Hemos decidido proponer esta UD de floorball por varios motivos: En primer lugar, es un deporte de equipo en el que se trabaja con un implemento de manera sencilla y que no necesita unos recursos económicos muy elevados pues el material necesario es duradero y de uso simple.</p> <p>Es un deporte completo, que me permitirá trabajar un gran número de contenidos, como pueden ser habilidades, destrezas y capacidades. Además, para el momento de la etapa evolutiva en el que se encuentran los alumnos, en plena pubertad, el trabajo de habilidades básicas y de capacidades perceptivo-coordinativas, así como de capacidades físicas es fundamental para un buen desarrollo.</p> <p>Por otro lado, es un deporte de equipo, que a pesar de que en las primeras sesiones me centraré en la ejecución individual del alumno, al final con el desarrollo de esta unidad didáctica, fomentaré el trabajo en equipo y de cooperación. Puesto que es un deporte que necesita la implicación de todos los jugadores y que todos trabajen en equipo para poder conseguir el objetivo. Además, cada uno de ellos tiene una responsabilidad y una tarea que realizar, por tanto, desarrollarán la responsabilidad individual para el grupo. Cumpliendo así varios de los valores indicados en el Proyecto Educativo de Centro, como son la responsabilidad y el trabajo cooperativo.</p> |

| RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM        |                                |   |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|--|--|
| Objetivos Etapa (Decreto 86/2015) | Competencias (Decreto 86/2015) | Contenidos (Decreto 86/2015)              | Criterios Evaluación (Decreto 86/2015) | Estándares de Aprendizaje (Decreto 86/2015)                          |
| b, g, m,                          | CAA<br>CSIEE                   | B1.4.<br>B1.6.<br>B4.1.<br>B4.4.<br>B4.5. | B4.1.<br>B4.2.                         | EFB4.1.1<br>EFB4.1.2<br>EFB4.1.3<br>EFB4.2.1<br>EFB4.2.2<br>EFB4.2.3 |

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 8.1 Conocer y saber manejar el material necesario para la actividad. (g) (EFB4.1.1).
- 8.2 Dominar la técnica básica de juego del floorball. (b, g) (EFB4.1.2).
- 8.3 Conocer las reglas básicas del deporte para aplicarlo en la práctica. (b, g) (EFB4.1.1).
- 8.4 Conocer diferentes estrategias de juego en equipo. (b, g, m) (EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3).

### CONTENIDOS ADAPTADOS

- 8.1 Conocimiento del manejo del stick. (B4.1)
- 8.2 Dominio de la técnica básica de juego (conducción, tiro y pase). (B1.6, B4.1)
- 8.3 Conocimiento de la normativa de juego. (B1.4)
- 8.4 Aspectos básicos del juego en equipo. (B4.4, B4.5)

### ESTÁNDARES ADAPTADOS

- 8.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas más sencillas del floorball. (EFB4.1.1).
- 8.2 Conoce las reglas de juego del floorball. (EFB4.1.1).
- 8.3 Es capaz de evaluar a un compañero correctamente los movimientos básicos del floorball. (EFB4.1.2).
- 8.4 Conoce elementos tácticos básicos del juego del floorball. (EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3).

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS

- 8.1 Resolver situaciones de juego real, aplicando el reglamento y fundamentos técnicos y tácticos básicos del floorball. (B4.2.).

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Lista de control.

### RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS

- Sticks de plástico.
- Pelotas de tenis.
- Porterías de hockey
- Conos.
- Pabellón polideportivo.

### METODOLOGÍA

- En esta unidad didáctica se utilizarán dos estilos de enseñanza: la asignación de tareas y el descubrimiento guiado.
- Se intentarán proporcionar feedbacks continuos, verbales, táctiles en individual.

| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD   |   |
|--|---|
| Medidas Ordinarias   | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer metas sencillas y alcanzables, reforzando cualquier progreso.</li> <li>▪ Organización de los grupos de forma heterogénea, combinando alumnos diferente capacidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li> </ul> |

| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de Convivencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevención de la violencia.</li> <li>▪ Principio de no discriminación.</li> <li>▪ Fomento de la actividad física diaria.</li> <li>▪ Adquisición de valores: libertad, igualdad, justicia y respeto.</li> <li>▪ Desarrollo del espíritu emprendedor, autonomía y confianza en uno mismo.</li> </ul> |

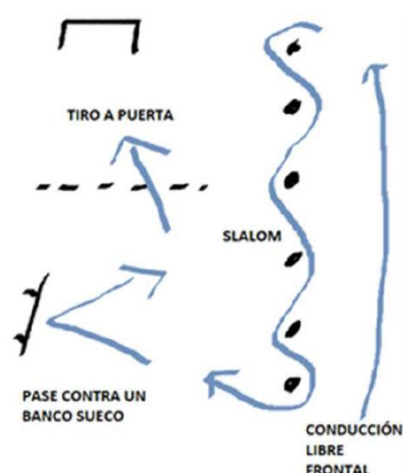
| TEMPORALIZACIÓN |   |
|-----------------|---|
| Sesión N.º      | Objetivos de la sesión  |
| 1               | 8.1 Conocer y saber manejar el material necesario para la actividad.      |
| 2               | 8.1 Conocer y saber manejar el material necesario para la actividad.      |
| 3               | 8.2 Dominar la técnica básica de juego del floorball.                     |
| 4               | 8.2 Dominar la técnica básica de juego del floorball.                     |
| 5               | 8.3 Conocer las reglas básicas del deporte para aplicarlo en la práctica. |
| 6               | 8.4 Conocer diferentes estrategias de juego en equipo.                    |
| 7               | 8.4 Conocer diferentes estrategias de juego en equipo.                    |
| 8               | Examen de la unidad didáctica.  |

| EVALUACIÓN   |   |
|--|---|
| Instrumentos de Evaluación   | Metodología   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de control</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contenidos procedimentales y conceptuales (circuito de habilidad). 50% nota.</li> <li>▪ Contenidos actitudinales. (actitud, comportamiento...). 50% nota.</li> </ul> |

## MÉTODO DE EVALUACIÓN

Explicación del examen:

Consistirá en realizar el circuito de habilidad de la imagen. El profesor realizará la evaluación de los alumnos atendiendo a la plantilla que se adjunta a continuación



## PLANILLA EVALUACIÓN

| Unidad Didáctica: | NOS INICIAMOS AL FLOORBALL   |   |
|-------------------|--|---|
| Alumno:           |  |   |
| Fecha:            |  |   |
| PUNTUACIÓN        | CONTENIDOS EXAMEN  |   |
| 1 punto posible   | Técnica  | Agarre y actitud corporal.  |
| 1 punto posible   | Técnica  | Conducción frontal.   |
| 1 punto posible   | Técnica  | Conducción en slalom.   |
| 1 punto posible   | Técnica  | Pase.   |
| 1 punto posible   | Técnica  | Lanzamiento.  |
| 5 puntos posible  | Comportamiento y actitud.  | En función del comportamiento y la actitud mostrada a lo largo de toda la unidad didáctica. |
| TOTAL 10 puntos   | Los puntos del apartado técnico se otorgan de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0 puntos: Mala realización.</li> <li>▪ 0,25 puntos: Mejorable</li> <li>▪ 0,5 puntos: Óptima.</li> <li>▪ 0,75 puntos: Buena realización.</li> <li>▪ 1 punto: Perfecta realización.</li> </ul> |   |



## 7. REFLEXIÓN SOBRE LAS COMPETENCIAS ADQUIRIDAS

### 7.1. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

A parte de la programación didáctica, en el Trabajo de Fin de Grado se incorpora un apartado de análisis de las competencias obtenidas a lo largo de estos cuatro años de grado en la Facultad de Ciencias del Deporte y de la Educación Física.

El grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que he estudiado, está compuesto por un total de 64 competencias que se han distribuido a través 10 asignaturas por curso durante los cuatro años de estudios. Estas competencias se podrían categorizar en los siguientes grupos:

- Competencias específicas (A): Constituyen los comportamientos observables que se relacionan directamente con la utilización de conceptos, teorías o habilidades propias de esta titulación. Siendo un total de 36 competencias.
- Competencias transversales (B): Son aquellas que se desarrollan a través de varias disciplinas y a mediante el trabajo conjunto de todas ellas. Siendo un total de 20 competencias.
- Competencias nucleares (C): Son las propias de esta universidad, incluidas en todos los grados en este caso, de la Universidad de A Coruña, que deberán ser adquiridas por todos los titulados en esta universidad. Siendo un total de 10 competencias.

En las siguientes líneas presento la relación de estas competencias con la realización de este Trabajo de Fin de Grado. Donde detallaré mediante un código de colores que explicaré a continuación el grado de adquisición de estas, una valoración subjetiva de como la he obtenido y he aplicado en esta programación didáctica y la asignatura del grado a través de la cual considero que la he adquirido.

En la tabla mostrada a continuación, podemos apreciar el listado de competencias del grado que he utilizado para la realización de este grado.

Como he indicado anteriormente, se ha establecido un código de color para indicar el grado de adquisición de cada una de las competencias incluidas en este TFG. Siendo aquellas coloreadas de verde, las que cuentan con una mayor adquisición; de amarillo, las que se adquirieron a medias y finalmente en rojo aquellas que el nivel de adquisición fue bajo.

Tabla 31. Relación de las competencias adquiridas y empleadas en este TFG

| Competencias<br>Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |                            |                        |
|--|----------------------------|------------------------|
| Competencias Específicas   | Competencias Transversales | Competencias Nucleares |
| A1   | B1                         | C1                     |
| A2   | B2                         | C2                     |
| A3   | B3                         | C3                     |
| A4   | B4                         | C4                     |
| A5   | B5                         | C5                     |
| A6   | B6                         | C6                     |
| A7   | B7                         | C7                     |
| A8   | B8                         | C8                     |
| A9   | B9                         |                        |
| A10  | B10                        |                        |
| A11  | B11                        |                        |
| A12  | B12                        |                        |
| A13  | B13                        |                        |
| A14  | B14                        |                        |
| A15  | B15                        |                        |
| A16  | B16                        |                        |
| A17  | B17                        |                        |
| A18  | B18                        |                        |
| A19  | B19                        |                        |
| A20  | B20                        |                        |
| A21  |                            |                        |
| A22  |                            |                        |
| A23  |                            |                        |
| A24  |                            |                        |
| A25  |                            |                        |
| A26  |                            |                        |
| A27  |                            |                        |
| A28  |                            |                        |
| A29  |                            |                        |
| A30  |                            |                        |
| A31  |                            |                        |
| A32  |                            |                        |
| A33  |                            |                        |
| A34  |                            |                        |
| A35  |                            |                        |
| A36  |                            |                        |

### 7.1.1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>A1</b>   | <b>Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.</b> |
| <p>Partimos el análisis de las competencias con una competencia que ha sido clave para la elaboración de este TFG. Esta competencia la desarrollamos en la asignatura de Juegos y recreación deportiva, pues en ella se nos transmitió la importancia que tiene basar la práctica deportiva a través del ocio y la diversión. Comprender por lo tanto los beneficios de una programación didáctica donde la diversión esté presente en las unidades didácticas, es clave para afianzar el aprendizaje del alumnado.</p> |   |
| <p><b>Asignatura de adquisición:</b> Juegos y recreación deportiva.</p>   |   |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>A2</b>  | <b>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.</b> |
| <p>La asignatura de Teoría e historia de la actividad física y del deporte nos ha permitido integrar esta competencia pues en ella hemos analizado como ha sido el transcurso y la influencia del deporte en la sociedad a través de los años. Y nos ha hecho comprender la necesidad de erradicar las diferencias de género que todavía existen en el deporte de nuestros días. Considero que esta competencia se ve claramente reflejada en la programación de mi TFG, concretamente a través de la unidad didáctica: “Los deportes de mis abuelos” donde se pretende mostrar cual fue el proceso histórico de la actividad física-deportiva en Galicia.</p> |   |
| <p><b>Asignatura de adquisición:</b> Teoría e historia de la actividad física y del deporte.</p>   |   |

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>A3</b>   | <b>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.</b> |
| <p>Considero que he adquirido esta competencia a través de la asignatura de Sociología de la actividad física y del deporte, ya que en ella adquirimos una visión global del contexto que engloba al deporte en la actualidad y como este se modificó recientemente. Se plasma directamente en la programación debido a la necesidad actual de transmitir una serie de valores que elimine la violencia y discriminación por razones de género.</p> |   |
| <p><b>Asignatura de adquisición:</b> Sociología de la actividad física y del deporte.</p>   |   |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>A4</b>   | <b>Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.</b> |
| <p>Probablemente esta competencia sea la base que me ha llevado a realizar este TFG. Ya que si no somos conscientes de las bases que nos aporta la educación física a nuestra formación difícilmente podré obtener la motivación necesaria para realizar una programación didáctica para la educación física en mi TFG. Y sin lugar a duda la asignatura que me ha permitido comprender la bases que aporta la educación física ha sido la realización del prácticum en el ámbito de la docencia.</p> |  |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Prácticum.  |  |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>A5</b>   | <b>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.</b> |
| <p>Obtener el máximo esfuerzo y disciplina de los alumnos constituirá uno de los objetivos principales de esta programación y por supuesto también lo será el fomentar la convivencia, la cual se intentará conseguir a través de los valores de libertad, igualdad, justicia y respeto. Presentes en los elementos transversales. La asignatura que nos ha permitido vivenciar la práctica deportiva enlazada a la teoría y que nos ha dado las pautas para enseñar la actividad física y el deporte ha sido la asignatura de teoría y práctica del ejercicio.</p> |  |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Teoría y práctica del ejercicio.  |  |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>A6</b>   | <b>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.</b> |
| <p>Sin duda esta competencia se cumplirá en este TFG. Esta programación contempla la diversidad social existente y por eso se propone en ella las medidas de atención a la diversidad necesarias para adaptar la programación a las características de cualquier alumno. Cada situación es especial y cada persona es distinta por eso es importante tener los medios suficientes para poder tratar todos los problema o situaciones que se nos presenten. Y estos medios y estrategias se han trabajado en las asignaturas de pedagogía de la actividad física y del deporte, en planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte y en actividad física y deporte adaptado entre otras.</p> |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> Pedagogía de la actividad física y del deporte, Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte y Actividad física y deporte adaptado.   |  |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>A7</b>   | <b>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.</b> |
| Esta competencia está presente de forma evidente en la programación realizada para mi TFG. Pues considero que es deber del profesor realizar la evaluación de los hábitos de actividad física del alumnado, si se quiere realizar una evaluación procesual y objetiva del alumnado. |  |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Actividad física saludable y calidad de vida II.  |  |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>A8</b>  | <b>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.).</b> |
| La presencia de esta competencia en este TFG es fundamental. Pues a la hora de realizar una programación didáctica adecuada se debe tener en cuenta la evaluación y los criterios de evaluación que se van a emplear en cada unidad didáctica, adaptándolas siempre a las características de nuestro alumnado. Todo lo referente al proceso de evaluación se ha estudiado en la asignatura de Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte. |   |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte.   |   |

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>A9</b>   | <b>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.</b> |
| Probablemente sea la competencia que mayor relación tenga con este TFG. Es imprescindible conocer la ley vigente de educación para llevar a cabo el desarrollo de una programación didáctica como la que se recoge en este TFG. Pues es ahí donde encontramos los elementos curriculares que debemos introducir en la misma. La comprensión de la materia legislativa se ha trabajado de forma directa en la asignatura de Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte. |   |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte, Trabajo fin de grado y Prácticum.   |   |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>A10</b>  | <b>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.</b> |
| Competencia de carácter muy similar a la anterior. Como he comentado anteriormente, es fundamental el dominio del marco legislativo a la hora de realizar una programación didáctica como la que se recoge en este TFG. |  |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte.  |  |

| Código   | Competencia:   |
|--|--|
| <b>A11</b>   | <b>Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.</b> |
| Esta competencia llevada a la práctica probablemente sea la más importante. Por mucho que se trabaje el aspecto teórico, las habilidades docentes solo se consiguen con el desempeño de la actividad docente en la vida real. Es por ello por lo que considero que esta competencia ha sido adquirida en su totalidad en la asignatura de Prácticum y no tanto a través de la realización de la programación didáctica presentada en este TFG. |  |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Prácticum.   |  |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>A12</b>   | <b>Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.</b> |
| Otra competencia de naturaleza práctica. El aprendizaje sobre cuáles son los instrumentos más idóneos de recogida de datos de aprendizaje de los alumnos lo he adquirido a través de la realización de la asignatura de Prácticum, aunque este conocimiento también se ve reflejado a través de los instrumentos propuestos en el desarrollo de esta programación. |   |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Prácticum.   |   |

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>A13</b>  | <b>Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental.</b> |
| En la adquisición de esta competencia también tiene una remarcada importancia el hecho de haber realizado la asignatura de Prácticum en el ámbito de la docencia. Pues fue ahí donde pude comprender las funciones y tareas docentes necesarias para conseguir un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz y de esta forma aplicarlo a la programación didáctica presente en este TFG. |   |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Prácticum.  |   |

| Código   | Competencia:   |
|--|--|
| <b>A15</b>   | <b>Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.</b> |
| <p>A la hora de crear una programación didáctica es importante conocer a los alumnos a los que irá dirigida y ser consciente de las problemáticas que pueden surgir y cuáles son las técnicas que debemos aplicar para solucionar estos problemas. Las diferentes conductas que nos podemos encontrar y las estrategias que podemos utilizar para hacer frente a estas conductas han sido mostradas en la asignatura de Psicología de la actividad física y del deporte.</p> |  |
| <p><b>Asignatura de adquisición:</b> Psicología de la actividad física y del deporte.</p>  |  |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>A16</b>   | <b>Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.</b> |
| <p>Se podría decir que esta competencia establece los cimientos a partir de los cuales he construido esta programación didáctica. El diseño de actividades que desarrollen la motricidad humana es una de las funciones básicas del profesor de Educación Física y por ende, así lo será en esta programación.</p> |   |
| <p><b>Asignaturas de adquisición:</b> Juegos y recreación deportiva, Expresión corporal y danza y Actividad física en el medio natural.</p>  |   |

| Código   | Competencia:   |
|--|--|
| <b>A17</b>   | <b>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.</b> |
| <p>Esta competencia está presente en la programación didáctica recogida en este TFG. Concretamente en la última unidad didáctica: "Orientándonos" donde se desarrollarán actividades físico-deportivas en el medio natural. Los conocimientos necesarios para desarrollar esta competencia se han obtenido exitosamente en mi opinión gracias a la asignatura de Actividad física en el medio natural.</p> |  |
| <p><b>Asignatura de adquisición:</b> Actividad física en el medio natural.</p>   |  |

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>A23</b>  | <b>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.</b> |
| Esta competencia ha sido adquirida durante el transcurso de las asignaturas: Actividad física saludable y calidad de vida I y II, donde hemos estudiado la prescripción de ejercicios para diferentes ámbitos. Su presencia en la programación de mi TFG goza de una especial importancia sobre todo en aquellas unidades didácticas donde las capacidades físicas están más presentes. |   |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> Actividad física saludable y calidad de vida I y II.   |   |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>A24</b>   | <b>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.</b> |
| Esta competencia guarda una relación directa con el apartado de atención a la diversidad presente en la programación didáctica que he propuesto en mi TFG. Es importante dominar esta competencia pues debemos ser capaces como futuros profesores de adaptar los elementos curriculares si por las circunstancias o las características de los alumnos se nos es requerido. |   |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Actividad física y deporte adaptado.   |   |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>A25</b>  | <b>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.</b> |
| Esta competencia la he adquirido a través de la asignatura de bases de la educación física y deportiva, donde aprendí a distinguir los deportes sociomotores de los psicomotores y las diferentes habilidades que presenta cada uno de ellos. Es fundamental la adquisición de esta competencia por parte del profesorado encargado de realizar las programaciones, de forma que sean capaces de dictaminar cual es el deporte más adecuado para cada una de ellas. |  |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Bases de la educación física y deportiva.   |  |



| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>A26</b>  | <b>Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.</b> |
| Esta competencia se encuentra claramente vinculada con la anterior. En una programación como la presentada en este TFG. Se deben tener en cuenta las particularidades y peculiaridades de las diferentes especialidades deportivas con el fin de ofrecer una adecuada intervención docente. |   |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Bases de la educación física y deportiva.   |   |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>A29</b>   | <b>Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.</b> |
| Esta competencia es importante para este trabajo, pues es importante identificar los riesgos para la salud por no realizar una actividad física insuficiente. Considero que debe ser el profesor de la asignatura de Educación Física el encargado de detectar casos en el alumnado. |   |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Actividad física saludable y calidad de vida I.  |   |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>A33</b>  | <b>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.</b> |
| La adquisición de esta competencia se ha realizado a través de varias asignaturas. Lógicamente en la asignatura concreta de cada deporte, he comprendido cual es el material y equipamiento más adecuado. Esta competencia esta presente en el TFG, pues debemos ser cuidadosos con la selección de material a utilizar en cada unidad didáctica. |  |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Aquellas específicas de cada deporte.   |  |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>A36</b>  | <b>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.</b> |
| He utilizado esta competencia en el desarrollo de todo el TFG en general. Las tecnologías de la información y la imagen son las que he empleado para darle formato a este trabajo. A mayores destacar el aprendizaje que he necesitado en el manejo de las bases de datos para la búsqueda de los artículos analizados. |  |
| <b>Asignatura de adquisición:</b> Tecnología en actividad física y deporte.   |  |

## 7.1.2. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>B1</b>   | <b>Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte</b> |
| Dado que esta competencia es de carácter muy general, podría decir que se ha adquirido a través de diversas asignaturas de la carrera. Puesto que he realizado una programación didáctica en esta programación, las asignaturas didácticas son las que más me han ayudado a adquirirla. |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.   |  |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>B2</b>   | <b>Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.</b> |
| Esta competencia también se ha adquirido tras el paso por varias asignaturas. A lo largo de la carrera he tenido que enfrentarme a diferentes problemas, teniendo que plantearme soluciones para cada uno de ellos. En este TFG considero que también está presente pues se me han presentado una serie de problemas que he tenido que solucionar para poder llevarlo a cabo. |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.   |  |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>B3</b>  | <b>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.</b> |
| El haber estudiado asignaturas específicas de diversos contextos deportivos me ha permitido alcanzar esta competencia, la cual la he trasladado a este TFG mediante la introducción de unidades didácticas referentes a diferentes contextos deportivos. |   |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.  |   |

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>B4</b>   | <b>Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.</b> |
| El trabajo cooperativo ha estado presente en multitud de asignaturas de esta carrera. Donde he aprendido a trabajar codo a codo con varios compañeros para sacar adelante los diferentes proyectos. Si bien es cierto que este TFG es individual, este no podría haber sido posible sin la ayuda de mi tutor y de mis compañeros. |   |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.   |   |

| Código  | Competencia:                     |
|---|----------------------------------|
| <b>B7</b>   | <b>Gestionar la información.</b> |
| <p>Se trata de una competencia imprescindible para la realización de cualquier TFG. Sin la información pertinente en materia educativa, legislativo etc. Es imposible llevar a cabo la realización de una programación didáctica. Quiero destacar que aquella asignatura que me ha servido para aprender a buscar y gestionar la información que teníamos a nuestro alcance, ha sido: Metodología de investigación en actividad física y deporte.</p> |                                  |
| <p><b>Asignaturas de adquisición:</b> Metodología de investigación en actividad física y deporte.</p>   |                                  |

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>B10</b>  | <b>Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</b> |
| <p>La mejora de esta competencia con el paso de los años en la carrera en mi caso, considero que ha sido brutal. Pues tras la realización de este trabajo y sobre todo de la asignatura de Tecnología en actividad física y deporte, considero que poseo las herramientas necesarias para manejarme con solvencia con TICS.</p> |   |
| <p><b>Asignatura de adquisición:</b> Tecnología en actividad física y deporte.</p>  |   |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>B11</b>  | <b>Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.</b> |
| <p>Probablemente esta competencia constituya la mayor diferencia entre mi formación previa y la universitaria. A lo largo del grado he comprendido que las respuestas a los problemas que se me puedan presentar en el ámbito de la actividad física y del deporte no siempre van a estar en los apuntes sino que lo más probable es que necesite buscar la respuesta en bases de datos o libros.</p> |  |
| <p><b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.</p>  |  |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>B14</b>   | <b>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.</b> |
| <p>Comprender la legislación vigente en materia de educación es fundamental para realizar una programación didáctica como la que se incluye en este TFG.</p> |   |
| <p><b>Asignatura de adquisición:</b> Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte.</p>                            |   |

| Código   | Competencia:  |
|--|---|
| <b>B15</b>   | <b>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...).</b> |
| Es importante en los tiempos que corren adquirir esta competencia y saber aplicarla correctamente en cada uno de los ámbitos de la actividad física y del deporte. Es mi caso, considero que a través de esta programación didáctica, se coeducara para evitar las diferencias de género o las diferencias sociales. |   |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.  |   |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>B16</b>  | <b>Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.</b> |
| Competencia clave para desarrollar una profesión pública en el futuro. Una buena comunicación verbal es fundamental para transmitir los objetivos y los contenidos de la programación a nuestros alumnos. En mi caso concreto, donde más he adquirido esta competencia lógicamente ha sido en el Prácticum ya que lo he realizado en el ámbito de docencia. |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.   |  |

| Código   | Competencia:   |
|--|--|
| <b>B17</b>   | <b>Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.</b> |
| Como he comentado en otras competencias similares, considero que es responsabilidad del profesor (responsable de llevar a cabo la programación), fomentar los hábitos autónomos de actividad física y deporte en los alumnos para el resto de sus vidas. |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.  |  |

| Código   | Competencia:   |
|--|--|
| <b>B19</b>   | <b>Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.</b> |
| Para mí, la competencia más importante que debemos adquirir con en este plan de estudios. A pesar de que en mi opinión esta competencia la había adquirido antes de matricularme en la carrera. Por respeto a nuestros compañeros de trabajo, a nuestros futuros clientes o alumnos, considero fundamental desempeñar la función de educador físico deportivo con responsabilidad y profesionalidad. Ya que nuestro compromiso va a determinar en muchos casos la experiencia de muchas personas con la actividad física y el deporte. |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.  |  |

### 7.1.3. COMPETENCIAS NUCLEARES

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>C1</b>   | <b>Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.</b> |
| Esta competencia es fundamental en un TFG aunque también lo ha sido en numerosos trabajos realizados a lo largo de la carrera. He intentado plasmar las ideas de esta programación de la forma más clara posible. |   |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.   |   |

| Código  | Competencia:   |
|---|--|
| <b>C3</b>   | <b>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.</b> |
| Dominar las TICS ha sido indispensable para la realización de este TFG, tanto para formatear la programación como para el manejo de las bases de datos necesarias en la realización de la revisión bibliográfica. |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> Tecnología en actividad física y deporte.  |  |

| Código   | Competencia:   |
|--|--|
| <b>C5</b>  | <b>Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.</b> |
| Para la realización de esta programación didáctica he tratado de ser lo más innovador posible. Introduciendo unidades didácticas que quizás no son las que más apasione, como la unidad didáctica de: Saltos y volteos. Pero que considero que son importantes para la formación de los alumnos. |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.  |  |

| Código  | Competencia:  |
|---|---|
| <b>C6</b>   | <b>Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.</b> |
| Creo que esta competencia se ha adquirido correctamente en estos estudios universitarios, porque a diferencia de mis estudios previos donde la información que tenía a mi alcance era la más apropiada. En estos estudios he aprendido la necesidad que existe de discernir aquello que es importante de lo que no lo es, para así poder aplicar correctamente en la realización de este TFG. |   |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.   |   |

| Código   | Competencia:   |
|--|--|
| <b>C7</b>  | <b>Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.</b> |
| Es importante ser conscientes de que el aprendizaje y la formación es una carrera de fondo y que debemos estar diariamente aumentando nuestra formación y reciclando nuestros conocimientos para desempeñar de este modo nuestra actividad profesional de la forma más idónea posible. |  |
| <b>Asignaturas de adquisición:</b> varias a lo largo del Grado.  |  |

## 7.2. CARENCIAS Y NECESIDADES DE FORMACIÓN TRAS EL GRADO

Como se ha expresado a través del código de colores, creo conveniente reforzar el logro de las competencias mostradas en color amarillo o rojo, pues son las que se manifiesta que su adquisición ha sido menor.

En mi caso personal, teniendo en cuenta que he realizado una programación didáctica. Considero que los conocimientos teóricos obtenidos en el ámbito educativo a lo largo de esta carrera me han permitido llevar a cabo la realización de esta planificación sin problema. Aunque sinceramente creo que al llevar a cabo esta programación didáctica en la realidad tendría algún que otro problema, pues considero que mi experiencia práctica aún es muy mínima y la debo reforzar.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Blázquez, M. (1990). *Cómo evaluar bien en Educación Física*. Barcelona: INDE.

Cantón Mayo, I.; Pino Juste, M. (2011) *Diseño y desarrollo del currículum*. Madrid: Alianza Editorial, 1, 23.

Coll, César (1991) *Psicología y currículum*. Barcelona: Ediciones Paidós, 1, 19-46

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.

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

Gimeno, J. (2010) *¿Qué significa el currículum? Saberes e Incertidumbres del Currículum*. Madrid: Morata, 1, 21-43.

García Sánchez, I.M. (2010) *Sistema de evaluación*, Edición electrónica gratuita, 1.

Gimeno Sacristán, J; Pérez Gómez, A. I. (1996). *Comprender y transformar la enseñanza*. *Historia y comunicación social*, 1, 338.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *BOE*, 295.

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

Fortea, M.A (2009) *Metodologías didácticas para la enseñanza/ aprendizaje de competencias*, 1, 10.

Tourón, J. (2017). *¿Objetivos, estándares, competencias? ¡aprendizaje para el dominio!* *Página web: Javier Tourón*, 1.

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

Viciano Ramírez, Jesús (2002) *Consideraciones generales sobre la planificación educación física y La sesión en educación física*. *Planificar en educación*. Barcelona: INDE.

## 9. ANEXOS

| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA                            | N.º      |
|------------------|--------|---|----------|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | ¡BIENVENID@ A LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA! | <b>1</b> |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Pabellón        |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 12 específicas            | 30                    | Transversal     |

### JUSTIFICACIÓN

Hemos decidido utilizar esta unidad didáctica para comenzar esta programación, debido a la utilidad que esta va a tener a la hora de desarrollar correctamente las siguientes unidades didácticas. En ella se tratarán contenidos relacionados con las diferentes partes que compone una sesión de Educación Física (la activación o calentamiento, la fase de desarrollo, la vuelta a la calma...), de aspectos básicos del análisis de la condición física (la medición de la frecuencia cardíaca...) Y permitirá resolver todas las dudas que posea el alumnado acerca de cómo se impartirán las sesiones de Educación Física desde el principio de curso. Se ha categorizado como transversal ya que muchos de sus contenidos, como las partes de las sesiones, se desarrollarán a lo largo de todo el curso. Por último, esperamos que esta unidad didáctica sirva como herramienta de adaptación de los alumnos al nuevo entorno en el que se encuentran recién llegados a la etapa de secundaria.

### RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

| Objetivos Etapa (Decreto 86/2015) | Competencias (Decreto 86/2015) | Contenidos (Decreto 86/2015)                        | Criterios Evaluación (Decreto 86/2015) | Estándares de Aprendizaje (Decreto 86/2015)      |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|--|--|
| b, g, m,                          | CAA<br>CSC                     | B1.1.<br>B1.2.<br>B1.9.<br>B1.13.<br>B2.2.<br>B3.3. | B1.1.                                  | EFB1.1.1.<br>EFB1.1.2.<br>EFB1.1.3.<br>EFB3.1.2. |

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1.1. Conocer la estructura de la asignatura, así como sus sesiones y las normas de funcionamiento de la asignatura. (b, g, m) (EFB1.1.1).
- 1.2. Valorar la importancia del calentamiento previo a una sesión de Educación Física. (b, m) (EFB1.1.2).
- 1.3. Realizar la vuelta a la calma tras la sesión de Educación Física. (b, m) (EFB1.1.2).
- 1.3. Conocer el concepto de frecuencia cardíaca y saber cómo medirla. (m) (EFB3.1.2).
- 1.4. Mejorar los hábitos de aseo de los alumnos. (m) (EFB1.1.3).



| CONTENIDOS ADAPTADOS  |
|---|
| 1.1. Concepto de Educación Física. (B1.9.)<br>1.2. Organización, estructura y normas de la sesión de Educación Física. (B1.1, B1.2, B1.13).<br>1.3. El calentamiento para una sesión de Educación Física. (B1.1, B2.2).<br>1.4. La vuelta a la calma en una sesión de Educación Física. (B1.1, B2.2).<br>1.5. La frecuencia cardíaca y su medición. (B3.3).<br>1.6. El aseo tras la sesión de Educación Física. (B1.3). |

| ESTÁNDARES ADAPTADOS   |
|--|
| 1.1 Reconoce de forma básica la estructura de la sesión de Educación Física. (EFB1.1.1).<br>1.2 Realiza un calentamiento y una vuelta a la calma adecuada a la sesión que se plantea. (EFB1.1.2).<br>1.3 Respeto los hábitos de aseo necesarios en la sesión de Educación Física. (EFB1.1.3).<br>1.4 Sabe cómo controlar su frecuencia cardíaca. (EFB3.1.2). |

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS  | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN   |
|--|--|
| 1.1 Reconocer la estructura de la sesión de Educación Física y conocer cuáles son las medidas de aseo necesarias. (B1.1.). | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de control</li> </ul> |

| RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES  | METODOLOGÍA  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Material informativo de la asignatura.</li> <li>▪ Pulsómetro.</li> <li>▪ Cronometro.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En esta unidad didáctica se utilizarán dos estilos de enseñanza: el <u>mando directo</u> y la <u>microenseñanza</u>.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pabellón Polideportivo.</li> </ul>  |  |

| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD   |   |
|--|---|
| Medidas Ordinarias   | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer metas sencillas y alcanzables, reforzando cualquier progreso.</li> <li>▪ Organización de los grupos de forma heterogénea, combinando alumnos de diferentes capacidades.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li> </ul> |

| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de convivencia.</li> <li>▪ Proyecto lector.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevención de la violencia.</li> <li>▪ Principio de no discriminación.</li> <li>▪ Fomento de la actividad física diaria.</li> <li>▪ Adquisición de valores.</li> </ul> |

| INTERDISCIPLINARIEDAD   |   |
|---|---|
| Materia   | Actividades   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Matemáticas</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Se realizarán cálculos con la frecuencia cardíaca y otras fórmulas básicas como el IMC.</li></ul> |

| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA                       | N.º |
|------------------|--------|--|-----|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | CONOCEMOS NUESTRO CUERPO Y LO CUIDAMOS | 2   |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Aula y pabellón |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 8                         | 30                    | Longitudinal    |

#### JUSTIFICACIÓN

Esta unidad didáctica está considerada una de las más importantes de la programación. Queremos dejar claro desde las primeras sesiones de la programación didáctica, la enorme importancia que tiene cuidar y mantener en forma nuestro cuerpo tanto para nuestra salud del día a día como para obtener cierto rendimiento en el mundo de la actividad física. Inculcar buenos hábitos a los jóvenes alumnos, consideramos que es un deber fundamental del profesor de educación física, ya que estos años del alumno determinarán en gran medida su futuro. Se desarrollará principalmente de forma teórica, de manera que se cumplan así los elementos transversales propuestos en la legislación actual de las Tecnologías de la Información y Comunicación.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

| Objetivos<br>Etapa<br>(Decreto<br>86/2015) | Competencias<br>(Decreto<br>86/2015) | Contenidos<br>(Decreto<br>86/2015)        | Criterios<br>Evaluación<br>(Decreto<br>86/2015) | Estándares de<br>Aprendizaje<br>(Decreto 86/2015) |
|--|--------------------------------------|---|---|---|
| b, e, g, m,                                | CD<br>CAA<br>CSIEE<br>CMCCT          | B1.9<br>B.1.10<br>B.1.12<br>B1.14<br>B3.2 | B1.5<br>B3.1                                    | EFB1.3.3<br>EFB3.1.1                              |

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 2.1. Conocer la estructura del cuerpo humano y su funcionamiento. (b, g, m) (EFB1.3.3).
- 2.2. Identificar los diferentes procesos de adquisición de energía. (b, g, m) (EFB3.1.1).
- 2.3. Reconocer la importancia de unos buenos hábitos alimenticios. (b, g, m, e) (EFB3.1.1).

#### CONTENIDOS ADAPTADOS

- 2.1. La estructura del cuerpo humano. (B1.9, B1.10).
- 2.2. El funcionamiento del cuerpo humano en movimiento: fuentes de energía.
- 2.3. Pautas para una correcta alimentación. (B3.2).
- 2.4. Las TIC nos ayudan a mejorar nuestros hábitos alimenticios. (B1.14).

| ESTÁNDARES ADAPTADOS   |
|--|
| 2.1. Reconoce la estructura básica del cuerpo humano. (EFB1.3.3).<br>2.2. Conoce las fuentes de energía que utiliza el cuerpo y como este las obtiene. (EFB3.1.1).<br>2.3. Identifica cuales son unos hábitos alimenticios apropiados. (EFB3.1.1). |

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS   | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN                                  |
|---|---|
| 2.1. Utilizar las tecnologías de la información y de la comunicación, para presentar cuales son los principios de la alimentación y de la actividad física saludable. (B1.5, B3.1). | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rúbrica</li> </ul> |

| RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES  | METODOLOGÍA   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apuntes del tema.</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En esta unidad didáctica se utilizarán dos estilos de enseñanza: el <u>mando directo</u> y el <u>programa individual</u>.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aula y pabellón polideportivo.</li> </ul> |   |

| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD  |   |
|---|---|
| Medidas Ordinarias  | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apoyos visuales para ayudar a la comprensión y facilitar la atención.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li> </ul> |

| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proyecto lector.</li> <li>▪ Plan de integración de las TICS.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprensión lectora.</li> <li>▪ Expresión oral y escritura.</li> <li>▪ Comunicación audiovisual.</li> <li>▪ Tecnologías de la Información y la Comunicación</li> </ul> |

| INTERDISCIPLINARIEDAD  |  |
|--|--|
| Materia  | Actividades  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Educación Plástica, Visual y Audiovisual</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se propondrá la presentación de un trabajo en formato audiovisual acerca de la alimentación saludable. Los alumnos lo deberán exponer públicamente a sus compañeros.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lengua Castellana y Literatura.</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se propondrá la presentación de un trabajo en formato audiovisual acerca de la alimentación saludable. Los alumnos lo deberán exponer públicamente a sus compañeros.</li> </ul> |

| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA                     | N.º |
|------------------|--------|--------------------------------------|-----|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | APRENDEMOS A CORRER, SALTAR Y LANZAR | 3   |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Pabellón        |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 8                         | 30                    | Longitudinal    |

#### JUSTIFICACIÓN

A esta unidad didáctica la hemos denominado “Aprendemos a correr” pues tiene como objetivo el conocimiento y primeras prácticas de la carrera. En ella se transmitirán pautas básicas de corrección de la técnica de carrera que es fundamental dominar desde un primer momento para evitar malos hábitos en otras disciplinas donde se incluye este elemento. Además, en ella se desarrollarán las habilidades y destrezas básicas del mundo del atletismo: correr, lanzar y saltar. Esta será la última unidad didáctica que se desarrollará en el primer trimestre.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

| Objetivos Etapa (Decreto 86/2015) | Competencias (Decreto 86/2015) | Contenidos (Decreto 86/2015) | Criterios Evaluación (Decreto 86/2015) | Estándares de Aprendizaje (Decreto 86/2015) |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|---|
| b, g, m,                          | CAA<br>CSIE                    | B3.6.<br>B4.1.<br>B4.2.      | B3.2.<br>B4.1.                         | EFB3.2.3<br>EFB4.1.1<br>EFB4.1.2            |

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 3.1. Mejorar la técnica de carrera. (b, m) (EFB3.2.3, EFB4.1.1).
- 3.2. Diferenciar las diferentes disciplinas que conforman el atletismo. (b, g) (EFB4.1.1).
- 3.3. Conocer el reglamento y la normativa de algunas modalidades atléticas. (b, g) (EFB4.1.2).
- 3.4. Identificar la técnica específica de cada modalidad. (b, g) (EFB4.1.1).

#### CONTENIDOS ADAPTADOS

- 3.1. Pautas para mejorar la carrera. (B3.6.).
- 3.2. Conocimiento de las diferentes modalidades que conforman el atletismo. (B4.1, B4.2).
- 3.3. El reglamento y la normativa del atletismo. (B4.1, B4.2).
- 3.4. Las técnicas específicas de las carreras, saltos y lanzamientos. (B4.1, B4.2).

| ESTÁNDARES ADAPTADOS   |
|--|
| <p>3.1. Realiza correcciones en su técnica de carrera. (EFB3.2.3, EFB4.1.3).</p> <p>3.2. Identifica las diferentes modalidades del atletismo, sus normativas y sus técnicas. (EFB4.1.1, EFB4.1.2).</p> |

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS   | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN                                    |
|---|--|
| <p>3.1. Desarrollar las capacidades físicas básicas a través del aprendizaje de nuevas situaciones motrices individuales sencillas, aplicando fundamentos técnicos básicos. (B3.2, B4.1.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rúbrica.</li> </ul> |

| RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES   | METODOLOGÍA  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cronómetro.</li> <li>▪ Conos.</li> <li>▪ Aros.</li> <li>▪ Colchonetas (quitamiedos).</li> <li>▪ Pulsómetro.</li> <li>▪ Artefactos lanzamientos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En esta unidad didáctica se utilizarán dos estilos de enseñanza: el <u>mando directo</u> y la <u>enseñanza recíproca</u>.</li> <li>▪ Se intentarán proporcionar feedbacks continuos, verbales en individual.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pabellón Polideportivo.</li> <li>▪ Patio exterior.</li> </ul>  |  |

| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD  |   |
|---|---|
| Medidas Ordinarias  | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer metas sencillas y alcanzables, reforzando cualquier progreso.</li> <li>▪ Organización de los grupos de forma heterogénea, combinando alumnos de diferentes capacidades</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li> </ul> |

| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de convivencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevención de la violencia.</li> <li>▪ Principio de no discriminación.</li> <li>▪ Fomento de la actividad física diaria.</li> <li>▪ Adquisición de valores.</li> </ul> |

| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA | N.º |
|------------------|--------|------------------|-----|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | SALTOS Y VOLTEOS | 4   |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Pabellón        |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 8                         | 30                    | Longitudinal    |

| JUSTIFICACIÓN   |
|---|
| <p>Comenzamos el segundo trimestre, con esta unidad didáctica que se desarrollará íntegramente en el pabellón, aprovechando así que posiblemente las condiciones meteorológicas no serán las más idóneas en esta época del año. En ella se llevarán a cabo contenidos de saltos, equilibrios, giros sobre el eje corporal con el fin de que los alumnos experimenten nuevas formas de movimiento.</p> <p>El objetivo fundamental de la inclusión de esta unidad didáctica a principios de la etapa de secundaria es debido a que esta unidad presenta un alto componente desarrollo motor y también psicológico, como la autoexigencia. Permitiéndole al alumno el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y otras habilidades básicas</p> |

| RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM        |                                |                              |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|--|
| Objetivos Etapa (Decreto 86/2015) | Competencias (Decreto 86/2015) | Contenidos (Decreto 86/2015) | Criterios Evaluación (Decreto 86/2015) | Estándares de Aprendizaje (Decreto 86/2015)      |
| g, m,                             | CAA<br>CSC                     | B1.11.<br>B2.1.              | B1.4.                                  | EFB2.1.1.<br>EFB2.1.2.<br>EFB1.4.1.<br>EFB4.1.3. |

| OBJETIVOS DIDÁCTICOS   |
|--|
| <p>4.1. Mejorar los patrones básicos de movimiento. (g, m) (EFB2.1.1).</p> <p>4.2. Ser capaz de realizar giros sobre los diferentes ejes corporales. (g, m) (EFB4.1.3).</p> <p>4.3. Ejecutar habilidades gimnásticas básicas: saltos, equilibrios, volteos e invertidos. (g, m) (EFB4.1.3).</p> <p>4.4. Vivenciar y experimentar nuevas formas de movimiento. (g, m) (EFB1.2.3, EFB2.1.1, EFB2.1.2).</p> <p>4.5. Advertir de los riesgos de las habilidades gimnásticas sin medidas de seguridad. (g, m) (EFB1.4.1).</p> |

| CONTENIDOS ADAPTADOS  |
|---|
| <p>4.1. Conocimiento de saltos, equilibrios, volteos e invertidos. (B2.1.).</p> <p>4.2. Desarrollo de los patrones básicos de movimiento. (B2.1.).</p> <p>4.3. Medidas de seguridad básicas en las habilidades gimnásticas. (B1.11.).</p> |

| ESTÁNDARES ADAPTADOS   |
|--|
| <p>4.1. Realiza saltos, equilibrios, volteos e invertidos. (EFB2.1.1).</p> <p>4.2. Mejora su patrón básico de movimiento. (EFB4.1.3).</p> <p>4.3. Toma las medidas de seguridad convenientes para realizar las habilidades gimnásticas propuestas. (EFB4.1.1).</p> |

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS   | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN   |
|---|--|
| <p>4.1. Realizar actividades físico-expresivas, controlando los riesgos y dificultades y adoptando las medidas de seguridad necesarias. (B1.4).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planilla de observación.</li> <li>▪ Examen práctico.</li> </ul> |

| RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES   | METODOLOGÍA   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colchonetas.</li> <li>▪ Quitamiedos.</li> <li>▪ Espalderas.</li> <li>▪ Bancos suecos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En esta unidad didáctica se utilizarán dos estilos de enseñanza: el <u>mando directo</u> y la <u>enseñanza recíproca</u>.</li> <li>▪ Se intentarán proporcionar feedbacks continuos, verbales, táctiles en individual.</li> <li>▪</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pabellón Polideportivo</li> <li>▪ Sala de tatami.</li> </ul>                                     |   |

| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD  |   |
|---|---|
| Medidas Ordinarias  | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se variarán las ayudas en función de las necesidades de los alumnos, así como los materiales (tipo de colchoneta etc.)</li> <li>▪ Organización de los grupos de forma heterogénea, combinando alumnos de diferentes capacidades</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li> </ul> |

| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de convivencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevención de la violencia.</li> <li>▪ Principio de no discriminación.</li> <li>▪ Fomento de la actividad física diaria.</li> <li>▪ Adquisición de valores.</li> </ul> |



| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA | N.º |
|------------------|--------|------------------|-----|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | EL CIRCO         | 5   |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Pabellón        |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 8                         | 30                    | Longitudinal    |

| JUSTIFICACIÓN   |
|---|
| <p>Esta Unidad Didáctica se desarrollará dentro de la programación, de forma consecutiva a la de “Saltos y volteos” ya que presentará unos contenidos de naturaleza similar, aunque en esta se incorporará la utilización de un material sencillo y económico para los alumnos, como son los diabólos, las cintas o las pelotas. Al igual que ocurre con la anterior unidad didáctica. Esta unidad didáctica es muy completa y nos permitirá trabajar diferentes capacidades físicas en los alumnos, el desarrollo de la lateralidad e independencia segmentaria, la coordinación, el equilibrio y las habilidades básicas de lanzamiento y recepción. Además de trabajar la expresión corporal, permitiendo al alumnado numerosas posibilidades de explorar las distintas posibilidades expresivas de su cuerpo.</p> |

| RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM        |                                |                                  |  |   |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|---|
| Objetivos Etapa (Decreto 86/2015) | Competencias (Decreto 86/2015) | Contenidos (Decreto 86/2015)     | Criterios Evaluación (Decreto 86/2015) | Estándares de Aprendizaje (Decreto 86/2015)   |
| b, g, n, d                        | CAA<br>CSC<br>CCEC             | B1.5.<br>B1.6.<br>B2.1.<br>B2.2. | B1.2.<br>B2.1.                         | EFB1.2.1.<br>EFB1.2.2.<br>EFB1.2.3.<br>EFB1.5.1.<br>EFB1.5.2<br>EFB2.1.1.<br>EFB2.1.2.<br>EFB2.1.3. |

| OBJETIVOS DIDÁCTICOS  |
|---|
| <p>5.1. Desarrollar las capacidades coordinativas óculo-manuales. (n) (EFB2.1.1.).</p> <p>5.2. Ser capaz de realizar malabares con diferentes tipos de materiales. (n) (EFB2.1.1.).</p> <p>5.3. Aceptar las capacidades y habilidades de cada uno. (d) (EFB1.2.1) (EFB2.1.1.).</p> <p>5.4. Promover la creatividad a través de la representación de una coreografía grupal con malabares y siguiendo el ritmo de la música. (b, g, n) (EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB2.1.2, EFB2.1.3).</p> |

| CONTENIDOS ADAPTADOS  |
|---|
| 5.1. Malabares con bolas. (B2.1.).<br>5.2. Malabares con un diábolo. (B2.1.).<br>5.3. Malabares con cintas. (B2.1.).<br>5.4. Representación de una coreografía grupal con malabares al ritmo de la música. (B1.5, B1.6, B2.2.). |

| ESTÁNDARES ADAPTADOS   |
|--|
| 5.1. Es capaz de realizar malabares con diferentes materiales. (EFB.2.1.).<br>5.2. Realiza una coreografía de con malabares y al ritmo de la música. (EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB2.1.2, EFB2.1.3). |

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS   | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN  |
|---|---|
| 5.1. Reproducir acciones motoras con finalidades artísticas y expresivas, fomentando la inclusión social, colaborando con otras personas. (B1.2, B2,1). | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rúbrica</li> <li>▪ Coreografía Grupal</li> </ul> |

| RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS   | METODOLOGÍA  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cronómetro</li> <li>▪ Conos</li> <li>▪ Aros</li> <li>▪ Colchonetas</li> <li>▪ Pulsómetro</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En esta unidad didáctica se utilizarán dos estilos de enseñanza: el <u>mando directo</u> y la <u>enseñanza recíproca</u>.</li> <li>▪ Se intentarán proporcionar <u>feedback continuos, verbales, táctiles en individual</u>.</li> </ul> |

| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD  |   |
|---|---|
| Medidas Ordinarias  | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer metas sencillas y alcanzables, reforzando cualquier progreso.</li> <li>▪ Organización de los grupos de forma heterogénea, combinando alumnos de diferentes capacidades</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li> </ul> |

| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de integración de las TICS.</li> <li>▪ Plan de convivencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tecnologías de la Información y la Comunicación</li> <li>▪ Principio de no discriminación.</li> <li>▪ Fomento de la actividad física diaria.</li> <li>▪ Adquisición de valores.</li> </ul> |

| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA            | N.º |
|------------------|--------|-----------------------------|-----|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | LOS DEPORTES DE MIS ABUELOS | 6   |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Pabellón        |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 6                         | 30                    | Longitudinal    |

| JUSTIFICACIÓN  |
|--|
| <p>Gracias a esta unidad didáctica pretendemos mostrar un escaparate de variadas posibilidades de juego para del alumnado, aprovechando para llevar al aula valores como la cooperación, la solidaridad, la aceptación de uno mismo y de los demás, así como de las normas del juego. Además, pretendemos desarrollar actitudes de tolerancia y respeto, favoreciendo la convivencia y la resolución de conflictos de forma pacífica. Al mismo tiempo que los alumnos van descubriendo las posibilidades que les brinda su entorno próximo y las costumbres de juegos tradicionales que se desarrollaban antaño.</p> |

| RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM        |                                |                                  |  |   |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|---|
| Objetivos Etapa (Decreto 86/2015) | Competencias (Decreto 86/2015) | Contenidos (Decreto 86/2015)     | Criterios Evaluación (Decreto 86/2015) | Estándares de Aprendizaje (Decreto 86/2015) |
| b, l, ñ, o                        | CAA<br>CSC<br>CCEC             | B1.4.<br>B1.5.<br>B1.6.<br>B1.8. | B1.3.                                  | EFB1.3.1.<br>EFB1.3.2.<br>EFB1.3.3.         |

| OBJETIVOS DIDÁCTICOS   |
|--|
| <p>6.1. Identificar los juegos populares de antaño en Galicia. (b, l, ñ) (EFB1.3.1, EFB1.3.2.)</p> <p>6.2. Conocer la normativa y el vocabulario típico de los juegos populares gallegos. (b, l, ñ, o) (EFB1.3.1, EFB1.3.2.)</p> <p>6.3. Fomentar valores de convivencia, compañerismo y respeto a través de estos juegos. (b, l, ñ) (EFB1.3.1, EFB1.3.2.)</p> <p>6.4. Valorar la importancia que tienen estos juegos como elementos transmisores de cultura. (b, l, ñ, o) (EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3).</p> |

| CONTENIDOS ADAPTADOS   |
|--|
| <p>6.1. Los juegos populares tradicionales de Galicia. (B1.7.)</p> <p>6.2. La normativa y el vocabulario de los juegos populares gallegos. (B1.4.)</p> <p>6.3. La influencia de los juegos populares en la cultura gallega. (B1.5, B1.7.)</p> <p>6.4. Participación e involucración en los juegos. (B1.6.)</p> |

| ESTÁNDARES ADAPTADOS  |
|---|
| <p>6.1. Identifica los juegos populares tradicionales de Galicia. (EFB1.3.1)</p> <p>6.2. Conoce la normativa y el vocabulario específico de estos juegos y lo pone en práctica.</p> <p>6.3. Reconocen la influencia que tienen estos juegos en la cultura gallega. (EFB1.3.2, EFB1.3.3)</p> <p>6.4. Participan y se involucran en los juegos.</p> |

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS  | INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN  |
|--|--|
| 6.1. Conocer las diferentes posibilidades de ocio activo que existen en el entorno próximo. (B1.3.). | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planilla de observación.</li> </ul> |

| RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS  | METODOLOGÍA  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Material para jugar a: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estornela.</li> <li>○ Chave.</li> <li>○ Rá.</li> <li>○ Truco.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En esta unidad didáctica se utilizarán dos estilos de enseñanza: <u>asignación de tareas</u> y <u>descubrimiento guiado</u>.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pabellón polideportivo.</li> <li>▪ Patio exterior.</li> </ul>  |  |

| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD   |   |
|--|---|
| Medidas Ordinarias   | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adaptación de las actividades en función de las características de los alumnos.</li> <li>▪ Organización de los grupos de forma heterogénea, combinando alumnos de diferentes capacidades</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li> </ul> |

| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de convivencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevención de la violencia.</li> <li>▪ Principio de no discriminación.</li> <li>▪ Fomento de la actividad física diaria.</li> <li>▪ Adquisición de valores.</li> </ul> |

| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA                 | N.º |
|------------------|--------|----------------------------------|-----|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | JUGAMOS EN EQUIPO AL FÚTBOL SALA | 7   |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Pabellón        |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 8                         | 30                    | Longitudinal    |

#### JUSTIFICACIÓN

Pretendemos desarrollar esta unidad didáctica en el tercer trimestre, con la llegada de la primavera y las posibilidades del entorno del cual dispone el centro educativo (varias pistas reglamentarias de fútbol sala al aire libre). Podremos conseguir gracias a ella una unidad didáctica muy lúdica y motivante para los alumnos pues en ella se desarrolla uno de dos de los deportes más practicados en el tiempo libre de los alumnos. Y el objetivo de la presencia de esta unidad didáctica es que se les posibilite conocer este deporte de una forma más profunda.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

| Objetivos Etapa (Decreto 86/2015) | Competencias (Decreto 86/2015) | Contenidos (Decreto 86/2015)              | Criterios Evaluación (Decreto 86/2015) | Estándares de Aprendizaje (Decreto 86/2015)  |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|--|--|
| a, b, g, m,                       | CAA<br>CSIEE                   | B1.4.<br>B1.6.<br>B4.1.<br>B4.4.<br>B4.5. | B4.2.                                  | EFB1.2.2.<br>EFB1.2.3.<br>EFB4.1.1.<br>EFB4.1.2.<br>EFB4.1.3.<br>EFB4.2.1.<br>EFB4.2.2.<br>EFB4.2.3. |

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 7.1. Desarrollar habilidades técnicas básicas del fútbol sala. (g, m) (EFB4.1.1, EFB4.2.2, EFB4.1.3.).
- 7.2. Adquirir nociones tácticas básicas para situaciones de ataque y de defensa. (g) (EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3).
- 7.3. Experimentar y resolver situaciones sencillas de juego. (b, m, g) (EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3).
- 7.4. Mejorar la coordinación óculo-pédica. (g)
- 7.5. Asumir diferentes roles y responsabilidades dentro de un grupo, aceptando las diferencias individuales que puedan existir. (a, b, g) (EFB1.2.2, EFB1.2.3).

### CONTENIDOS ADAPTADOS

- 7.1. Las habilidades técnicas básicas en el fútbol sala: pase, regate y lanzamiento. (B4.1.)
- 7.2. El reglamento y la normativa del fútbol sala. (B1.4.)
- 7.3. Nociones tácticas básicas para situaciones de ataque y de defensa. (B4.4.)
- 7.4. Resolución de situaciones sencillas de juego. (B4.4, B4.5.)
- 7.5. Roles y responsabilidades en un equipo de fútbol sala. (B1.6.)

### ESTÁNDARES ADAPTADOS

- 7.1. Domina las habilidades técnicas básicas del fútbol sala: pase, regate y lanzamiento. (EFB4.1.1, EFB4.2.2, EFB4.1.3.).
- 7.2. Resuelve situaciones básicas de juego, en situaciones de ataque y de defensa, aplicando el reglamento. (EFB1.2.2, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3).

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS  | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN  |
|--|---|
| 7.1. Resolver situaciones de juego real, aplicando el reglamento y fundamentos técnicos y tácticos básicos del fútbol sala. (B4.2.). | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planilla observación.</li> </ul> |

| RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS   | METODOLOGÍA  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Balones fútbol sala.</li> <li>▪ Conos.</li> <li>▪ Porterías.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En esta unidad didáctica se utilizarán dos estilos de enseñanza: <u>la asignación de tareas</u> y el <u>descubrimiento guiado</u>.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pabellón polideportivo.</li> </ul>                                      |  |

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

| Medidas Ordinarias   | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fomentar la cooperación, organizando los grupos de forma heterogénea combinando alumnos de diferentes capacidades.</li> <li>▪ Adaptar las actividades en función de las características del individuo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li> </ul> |

| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de convivencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevención de la violencia.</li> <li>▪ Principio de no discriminación.</li> <li>▪ Fomento de la actividad física diaria.</li> <li>▪ Adquisición de valores.</li> </ul> |

| ÁREA O MATERIA   | CURSO  | UNIDAD DIDÁCTICA | N.º |
|------------------|--------|------------------|-----|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1º ESO | ORIENTÁNDONOS    | 9   |

| CENTRO                    | PROFESOR              | LUGAR           |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Colegio La Salle Santiago | Ignacio Rivas Pereira | Pabellón        |
| N.º SESIONES PREVISTAS    | N.º ALUMNOS           | TEMPORALIZACIÓN |
| 8                         | 30                    | Longitudinal    |

| JUSTIFICACIÓN  |
|--|
| <p>La unidad didáctica que cierra esta planificación está dedicada a la iniciación a la orientación sobre todo en el medio natural y se pretende que contribuya a que el alumnado desarrolle diferentes habilidades psicomotoras y cognitivas, además del manejo del material aconsejado para las actividades en el medio natural. Se desarrollará la última, pues creemos que es el mejor momento del curso, justo antes del verano, cuando el alumnado realiza un mayor número de actividades en el medio natural, además de aprovechar que las condiciones meteorológicas en este momento del año suele ser óptimas. Por último aprovecharemos con esta unidad didáctica para que los alumnos conozcan las opciones que el medio le proporciona, tomen contacto y se desenvuelvan en él, al mismo tiempo que reflexionen sobre su estado, su conservación y las agresiones a las que está sometido.</p> |

| RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM        |                                |  |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| Objetivos Etapa (Decreto 86/2015) | Competencias (Decreto 86/2015) | Contenidos (Decreto 86/2015)                         | Criterios Evaluación (Decreto 86/2015) | Estándares de Aprendizaje (Decreto 86/2015)      |
| b, g, m, ñ                        | CAA<br>CSC<br>CSIEE            | B1.3.<br>B1.7.<br>B1.8.<br>B1.11.<br>B1.13.<br>B4.3. | B4.1.                                  | EFB1.3.1.<br>EFB1.3.2.<br>EFB1.4.2.<br>EFB4.1.4. |

| OBJETIVOS DIDÁCTICOS   |
|--|
| <p>9.1. Comprender el manejo de diferentes herramientas de orientación. (b, g) (EFB4.1.4.).</p> <p>9.2. Aprender a orientarse en diferentes entornos: urbanos y naturales. (b, g) (EFB4.1.4.).</p> <p>9.3. Desarrollar la percepción espacial. (b, g) (EFB4.1.4.).</p> <p>9.4. Identificar las características del medio natural próximo. (m, ñ) (EFB1.3.1, EFB1.3.2)</p> <p>9.5. Valorar la importancia de la orientación como un elemento de seguridad. (b, g) (EFB1.4.2.)</p> |

### CONTENIDOS ADAPTADOS

- 9.1. El manejo de las brújulas. (B1.13, B4.3.).
- 9.2. El uso de los mapas. (B1.13, B4.3.).
- 9.3. Explicación de las técnicas básicas de orientación. (B4.3.).
- 9.4. Características de las actividades físicas deportivas en los entornos naturales. (B1.7.).
- 9.5. Medidas de seguridad en las actividades físicas deportivas en los entornos naturales. (B1.3, B1.11.).
- 9.6. El cuidado y respeto del medio natural. (B1.8.).

### ESTÁNDARES ADAPTADOS

- 9.1. Sabe cómo orientarse en un medio natural o próximo mediante la utilización de las herramientas propuestas. (EFB4.1.4.).
- 9.2. Comprende las necesidades del cuidado del medio natural. (EFB1.3.2, EFB1.4.2.).
- 9.3. Toma las medidas de seguridad necesarias para la práctica de actividades físicas en el medio natural de forma segura. (EFB1.4.2).

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS  | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN   |
|--|--|
| 9.1. Resolver situaciones que requieran aplicar técnicas básicas de orientación. (B4.1.) | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Planilla de observación.</li></ul> |

| RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS  | METODOLOGÍA  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Brújulas.</li><li>▪ Mapas.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ En esta unidad didáctica se utilizarán tres estilos de enseñanza: <u>la asignación de tareas</u>, <u>el descubrimiento guiado</u> y <u>la resolución de problemas</u>.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Patio exterior.</li><li>▪ Parque de Bonaval (al lado del centro educativo).</li></ul> |  |

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

| Medidas Ordinarias   | Medidas para alumnos con condiciones especiales:  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Apoyos visuales y verbales para favorecer la atención y la comprensión.</li><li>▪ Adaptar las actividades en función de las características del individuo.</li><li>▪ Apoyo de los alumnos de altas capacidades a aquellos que tengan mayores dificultades.</li><li>▪ Aumento de los refuerzos a los progresos de los alumnos con dificultades.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ En caso de enfermedad o lesión, se propondrán actividades o roles alternativos para esos alumnos.</li></ul> |



| PLANES DE CENTRO   | ELEMENTOS TRANSVERSALES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proyecto lector.</li> <li>▪ Plan de convivencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprensión lectora.</li> <li>▪ Prevención de la violencia.</li> <li>▪ Principio de no discriminación.</li> <li>▪ Fomento de la actividad física diaria.</li> <li>▪ Adquisición de valores.</li> </ul> |

| INTERDISCIPLINARIEDAD   |  |
|---|--|
| Materia   | Actividades  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geografía e Historia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se iniciará al manejo básico de los mapas y la orientación en los mismos a través de instrumentos de navegación como la brújula.</li> </ul> |