



Universidad
de Alcalá

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 3º ESO

**Máster Universitario en Formación del
Profesorado de la E.S.O, Bachillerato, F.P. y
Enseñanzas de Idiomas**

Presentado por:

D. ALEJANDRO CAMBRE RAMOS

Dirigido por:

Dr. D. FRANCISCO GALLEGO DEL CASTILLO

Alcalá de Henares, a 17 de septiembre de 2020



ÍNDICE

1. Introducción	5
1.1. Marco legal	5
1.2. Materia específica	6
2. Contextualización del centro y del alumnado	7
3. Objetivos y competencias	9
4. Contenidos	11
5. Relación de las competencias clave, objetivos de etapa y contenidos	14
6. Unidades didácticas secuenciadas y temporalizadas	15
7. Metodología	38
7.1. Principios metodológicos	38
8. Recursos y materiales didácticos	39
8.1. Organización del grupo	39
8.2. Organización de los espacios.....	40
8.3. Organización del tiempo	40
9. Evaluación	41
9.1. Qué evaluar	42
9.2. Cómo evaluar	42
9.3. Cuándo evaluar	44
9.4. Consideraciones generales.....	45
9.5. Criterios de calificación.....	46
9.6. Ponderación	49
10. Atención a la diversidad	50
11. Interdisciplinariedad	52
11.1. Educación de valores.....	53
12. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)	54
12.1. Plan de fomento de la lectura.....	55
13. Actividades complementarias y extraescolares	55
14. Innovación educativa	57

15. Conclusiones y aportación personal	59
16. Bibliografía.....	60
ANEXO I: Unidad Didáctica	63
ANEXO II: Contextualización del centro y del alumnado (ampliación).....	71
ANEXO III: Atención a la diversidad: descripción de los casos y protocolo de actuación	72
ANEXO IV: Estándares de aprendizaje.....	82
ANEXO V: Metodología (ampliación).....	84
a) Criterios metodológicos generales.....	84
b) Métodos de enseñanza.....	84
c) Estilos de enseñanza.....	85
d) Estrategias de enseñanza	88
e) Feedback.....	89
ANEXO VI: Recursos materiales y didácticos	91
ANEXO VII: Relación interdisciplinar entre unidades didácticas y bloques de contenidos de Educación Física y las demás asignaturas del currículo.....	93
ANEXO VIII: Tratamiento del plan de fomento de la lectura y las TIC en cada UD	95
ANEXO IX: Recurso didáctico “Primeros auxilios en el deporte”	96



*Dímelo y lo olvido, enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo.*

(Benjamin Franklin)



1. Introducción

El presente trabajo muestra una Programación Didáctica, partiendo del estudio y análisis de la legislación vigente (LOE-LOMCE) y de la lectura de artículos y publicaciones específicas. A partir de este análisis, se ha diseñado una Programación Didáctica para el área de Educación Física, más concretamente para el 3º curso de Educación Secundaria Obligatoria. Dicha programación se ajusta a las necesidades del contexto del centro.

Con este trabajo se pretende adecuar y secuenciar todos los elementos del currículo (objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, etc.) para tener claro qué es lo que tenemos que enseñar a nuestros alumnos, cómo hay que enseñarlo y cuáles son los criterios a seguir para evaluar lo que se ha enseñado.

Es necesario que el docente esté al corriente de las novedades legislativas y metodológicas que se producen para optimizar su labor docente en beneficio del centro educativo y de los alumnos. La programación que aquí se muestra es abierta y flexible, siendo susceptible de modificaciones durante el curso.

1.1. Marco legal

Para la realización de la presente Programación Didáctica, me he basado en el siguiente marco legislativo, haciendo referencia a lo más destacable y mencionando cada una de ellas de manera breve.

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

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Decreto 48/2015, de 14 de mayo, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. Se ha decidido emplear esta ley para extraer las competencias clave, ya que suponen un cambio en la

concepción del proceso de enseñanza y aprendizaje, lo que implica un cambio metodológico hacia didácticas activas.

Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas. Esta ley define las medidas de atención a la diversidad, plantea un cambio de ciclos en la ESO, da mayor importancia a la atención individualizada del alumno, propicia una educación integral en conocimientos, destrezas y valores, además de la evaluación necesaria en los cursos de enseñanza.

1.2. Materia específica

Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motriz. La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quien, en función de los condicionantes del entorno.

Para autores como Del Valle y García (2007), la enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, y a conocer y a dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, para que así en el futuro pueda escoger aquellas que más le convengan para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud.

Siguiendo el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados: desde los que únicamente se trata de controlar los propios movimientos y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o

actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

En la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria, los estudiantes experimentan importantes cambios a nivel personal y social. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los alumnos a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Por otro lado, los estudiantes se enfrentan a la diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, y deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlo y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas.

Basándonos en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), podemos decir que, como guía para el tratamiento de la Educación Física en esta etapa, en la sociedad actual se siente cada vez más la necesidad de incorporar a la cultura los conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad motriz.

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se deben centrar la acción educativa del área. La materia de Educación Física debe contribuir al logro de los objetivos generales de la etapa. Es necesario vincular la práctica continuada de actividades físicas a una escala de valores, actitudes y normas, y a su incidencia sobre el desarrollo personal. Desde la Educación Física se debe contribuir también a la consolidación de hábitos, valores y actitudes que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida.

2. Contextualización del centro y del alumnado

El Colegio San Gabriel es una institución docente de la Iglesia Católica, cuya titularidad corresponde a la Congregación Pasionista. Comienza su labor educativa en el año 1968, con el traslado de todo el alumnado de Peñafiel (Valladolid) a Alcalá de Henares.

El centro está situado a las afueras de la ciudad de Alcalá de Henares, por lo que dispone de cuatro rutas diferentes de transporte escolar para los alumnos. La situación

socioeconómica de las familias es, en su mayoría, de clase media. En el **Anexo II** se amplía la contextualización del centro y del alumnado.

En el centro educativo se apuesta por la innovación como proceso constante de mejora, desarrollando proyectos como el *Programa BEDA* (Bilingual English Development & Assessment), *Programa San Gabriel: Pasión por el Deporte* (estimulación y fomento de la práctica deportiva entre los alumnos como hábito saludable a lo largo de toda su vida) o *Proyecto San Gabriel Piensa en Verde y Actúa* (cuidado del medio ambiente, reciclado, huerto escolar y compostaje).

Asimismo, su proyecto pedagógico entiende el colegio como espacio de aprendizaje global, desarrollando diferentes estrategias pedagógicas: programa de estimulación temprana, matemáticas manipulativas, aprendizaje cooperativo, flipped classroom (clase inversa), y TICs como herramienta de trabajo para el aprendizaje.

Esta programación está fundamentada sobre el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y Programación General anual (PGA), en cada uno de los apartados de la programación. El grupo al que va dirigida la Programación Didáctica es el de 3º ESO, cuyos alumnos tienen edades comprendidas entre 14 y 15 años. En esta clase nos encontramos con 25 alumnos, de los cuales 14 son niños y 11 son niñas. En el grupo cabe destacar la existencia de un alumno con condromalacia rotuliana, otro con diabetes tipo I y una alumna con TDAH, por lo que debemos prestar especial atención a sus necesidades con el fin de que puedan conseguir de forma satisfactoria los objetivos marcados. Los protocolos de actuación a seguir en estos casos aparecen reflejados en el **Anexo III**.

Esta etapa evolutiva de la adolescencia es considerada un periodo de inestabilidad, plagado de conflictos y riesgos, pero también de oportunidades con los alumnos. Se producen una serie de cambios físicos importantes: velocidad de crecimiento, desarrollo de los genitales y aparato reproductor, además de un aumento de la producción de hormonas. Una de las características que se presenta en ambos sexos es el entorpecimiento de los movimientos como consecuencia de cambios bruscos de peso, tamaño y talla. Debido a ello pueden encontrarse incómodos en su nuevo cuerpo adulto y traten de esconder esos cambios. Debe tenerse cuidado con el aumento hormonal ya que puede producir agresividad o irritabilidad. Es importante mostrar paciencia y explicar que todos van a desarrollarse y a cambiar durante los años

sucesivos. Tal y como indica Beltrán (2014), el miedo en estas etapas está relacionado con la autoestima siendo las niñas pre-adolescentes las más afectadas.

En cuanto al desarrollo psicológico, se produce el desarrollo del pensamiento formal, denominado el estadio de las operaciones formales. Aparece también el pensamiento abstracto, gracias al cual empiezan a razonar sobre suposiciones.

En esta etapa se empiezan a generalizar experiencias y conocimientos y a interrelacionarlos. Es un periodo fundamental para la formación de la personalidad. Desde este momento, comienza a romperse la identificación con los padres para pasar a una propia identidad, explorando múltiples opciones o roles. Lo más común es una identidad hipotecada de alguno de sus familiares. Entra en escena también el autoconcepto y la autoestima, que influirán en el estudio, la popularidad y las amistades. Se produce un descenso de la autoestima al inicio de esta etapa debido a los cambios puberales.

En la conducta social se presentan dos tipos de conductas contradictorias una prosocial y otra antisocial. Debido a ello, es importante la flexibilidad y el diálogo para aumentar su autonomía de forma progresiva. Las relaciones del grupo de amigos se consolidan, pasando a ser las principales relaciones en su vida, no sólo realizando actividades con ellos sino compartiendo sentimientos, expectativas y preocupaciones.

En definitiva, la adolescencia es un periodo complicado, lleno de cambios y en el cual el profesor tiene un papel fundamental. La asignatura de Educación Física también cobra un papel fundamental en esta etapa de cambios físicos y emocionales.

3. Objetivos y competencias

3.1. Objetivos Generales de Etapa

La Educación Secundaria Obligatoria, según el Real Decreto 1105/2014, contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades expresadas a través de los Objetivos Generales de Etapa. La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. A continuación, se muestra una tabla con los Objetivos Generales de la ESO y se elabora de forma personal una escala de medición del nivel de consecución de dichos objetivos desde la materia de Educación Física.

Tabla 1

Objetivos generales de etapa para ESO y Bachillerato

Objetivos de etapa de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato		Nivel de consecución desde la materia de EF		
		Bajo	Medio	Alto
a	Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.			X
b	Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.		X	
c	Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.			X
d	Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.			X
e	Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.	X		
f	Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.		X	
g	Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.			X
h	Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.		X	
i	Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.	X		
j	Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.		X	
k	Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.			X
l	Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.			X

3.2. Competencias clave

Siguiendo el Decreto 48/2015, la educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes que se han adquirido para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de toda la vida.

Todas las materias del currículo deben participar en el desarrollo de las distintas competencias del alumnado. Dichas competencias deben desarrollarse en los ámbitos de educación formal, no formal e informal a lo largo de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, y en la educación permanente a lo largo de toda la vida.

A efectos de la Orden ECD/65/2015, las competencias clave del currículo son las siguientes:

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

4. Contenidos

Según César Coll (2010), los elementos del currículo responden a tres preguntas: *qué, cómo y cuándo*. En este caso, los contenidos dan respuesta a *qué enseñar*.

Siguiendo el Decreto 48/2015, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, a continuación, se muestra la relación entre los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje de 3º curso de la ESO para contribuir al desarrollo y adquisición de las competencias clave. Los estándares de aprendizaje se desarrollan en el **Anexo IV**.

Tabla 2

Relación entre contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividades individuales en medio estable		
<p>Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury.</p> <p>Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto de Fósbury.</p> <p>Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.</p> <p>La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 6.1 6.2 6.3 9.1 9.2 9.3</p>
Bloque 2. Actividades de adversario: el bádminton		
<p>Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.</p> <p>Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.</p> <p>Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>3.1 3.2 3.3 3.4 7.1 7.2 7.3 8.1 8.2 8.3</p>
Bloque 3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto		
<p>Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.</p> <p>Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.</p> <p>Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.</p> <p>La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>3.1 3.2 3.3 3.4 7.1 7.2 7.3 8.1 8.2 8.3</p>

Bloque 4. Actividades en medio no estable: orientación		
<p>La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).</p> <p>Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.</p> <p>La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.</p> <p>Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1 8.2 8.3
	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.1 9.2 9.3
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1 10.2
Bloque 5. Actividades artístico expresivas		
<p>La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.</p> <p>Diseño y realización de coreografías, agrupamientos y elementos coreográficos.</p>	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 2.2 2.3 2.4
	Bloque 6. Salud	
<p>Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.</p> <p>Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.</p>	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6
	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	5.1 5.2 5.3 5.4
	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.1 9.2 9.3
Bloque 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico		

5. Relación de las competencias clave, objetivos de etapa y contenidos

Para establecer la relación entre los diferentes elementos del currículo, partimos del Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. En la siguiente tabla, se relacionan las competencias clave con los objetivos de etapa y los bloques de contenidos. En cada bloque de contenidos se señalan, en naranja, las competencias clave y objetivos de etapa con los que están relacionados. Los contenidos de cada bloque ya aparecen reflejados en la Tabla 2.

Tabla 3

Relación entre bloques de contenidos, competencias clave y objetivos de etapa

Bloque de contenidos	Competencias Clave				Objetivos de etapa					
	CL	CMCT	CD	AA	a	b	c	d	e	f
1. Actividades individuales en medio estable: salto de vallas y de altura	CL	CMCT	CD	AA	a	b	c	d	e	f
	CSC	SIEE	CEC		g	h	i	j	k	l
2. Actividades de adversario: el bádminton	CL	CMCT	CD	AA	a	b	c	d	e	f
	CSC	SIEE	CEC		g	h	i	j	k	l
3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto	CL	CMCT	CD	AA	a	b	c	d	e	f
	CSC	SIEE	CEC		g	h	i	j	k	l
4. Actividades en medio no estable: orientación	CL	CMCT	CD	AA	a	b	c	d	e	f
	CSC	SIEE	CEC		g	h	i	j	k	l
5. Actividades artístico expresivas	CL	CMCT	CD	AA	a	b	c	d	e	f
	CSC	SIEE	CEC		g	h	i	j	k	l
6. Salud	CL	CMCT	CD	AA	a	b	c	d	e	f
	CSC	SIEE	CEC		g	h	i	j	k	l

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico	CL	CMCT	CD	AA		a	b	c	d	e	f
	CSC	SIEE	CEC			g	h	i	j	k	l

6. Unidades didácticas secuenciadas y temporalizadas

Siguiendo a Coll (2010), la secuenciación y temporalización de los contenidos responde a *cuándo enseñar*. A continuación se muestra la secuenciación y temporalización de las 10 unidades didácticas que se van a llevar a cabo a lo largo del curso. Además, se ha decidido incluir una unidad didáctica inicial (0) de dos sesiones en las que se valoran los conocimientos, destrezas y actitudes de los alumnos.

Tabla 4

Secuenciación y temporalización de las unidades didácticas

	Unidad Didáctica	Sesiones
1º Trimestre	0. ¿Qué recordamos?	2
	1. Calentamos y prevenimos	4
	2. Primeros auxilios en el deporte	4
	3. Más fuerte, resistente, flexible y veloz	10
	4. Dale al volante	6
	Horas	26
2º Trimestre	5. Diseño mi plan de entrenamiento	6
	6. Salto de vallas y de altura	8
	7. Básquet	8
	Horas	22
3º Trimestre	8. Nos orientamos	7
	9. Mira quién baila	8
	10. Relajación y dramatización	7
	Horas	22
TOTAL	HORAS	70

Tabla 5

Cuantificación de las UD en función del bloque de contenidos

%	Bloque de contenidos	Sesiones
2,86	*UD 0: Valoración inicial	2
11,43	Actividades individuales en medio estable: atletismo	8
8,57	Actividades de adversario: bádminton	6
11,43	Actividades de colaboración-oposición: baloncesto	8
10	Actividades en medio no estable: orientación	7
21,43	Actividades artístico expresivas	15
25,71	Salud	18
8,57	Balance energético entre ingesta y gasto calórico	6
TOTAL	HORAS	70

UNIDAD DIDÁCTICA Nº0
“¿Qué recordamos?”



Curso: 3º ESO

Trimestre: 1

Nº Sesiones: 4

Nº UD: 0

JUSTIFICACIÓN

La Unidad Didáctica inicial ayuda a valorar los conocimientos, destrezas y actitudes de los alumnos al comienzo del curso y así conocer el nivel del grupo-clase. De este modo, se podrán llevar a cabo las adaptaciones oportunas en la programación.

Estas dos primeras sesiones sirven como primera toma de contacto con el grupo y como recordatorio de los contenidos trabajados el curso anterior.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

Objetivos de etapa

Relacionado con: a, b, c, d, e, h, k.

Competencias Clave

Relacionado con: CL, CD, AA, CSC, SIEE.

Atención a la Diversidad

Protocolo de actuación:

- Alumnado que no presenta ropa deportiva.
- Alumnado que sufre una lesión motora.
- Alumnado que no asiste a clase.
- Alumnado con NEE (TDAH).

Interdisciplinariedad

Lengua Castellana y Literatura.

Educación en Valores

- Educación para la igualdad de oportunidades.
- Educación para la paz.
- Educación para la salud.
- Educación cívica y moral.

METODOLOGÍA

Estilos de Enseñanza

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, tormenta de ideas, equipos de aprendizaje y juego cooperativo.

Agrupamientos

Gran grupo, pequeño grupo e individual.

Feedback

Extrínseco:

- Según el momento: simultáneo.
- Según la frecuencia: separado.
- Según el formato: verbal.
- Según el contenido: conocimiento de resultados.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Reconocer la importancia de la actividad física y sus efectos sobre la salud.
- Mejorar la condición física y la competencia motriz.
- Fomentar la participación y el compañerismo.

CONTENIDOS

Conocimientos

- Conocimiento de las diferentes posibilidades de actividad física y los beneficios sobre la salud.

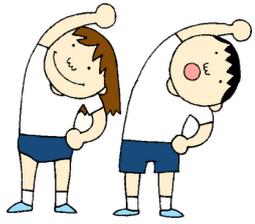
Destrezas

- Realización de juegos que fomenten el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas y el valor del esfuerzo.
- Adquisición de actividades saludables para su práctica fuera del centro.

Actitudes

- Colaboración en las actividades grupales.
- Respeto de las normas y de las aportaciones de los compañeros.

TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS	
	1	Repaso de los contenidos del curso anterior mediante la realización de una WebQuest. Cuestionario inicial acerca de la asignatura y de las motivaciones del alumnado.	
	2	Realización de tareas de cooperación para fomentar el trabajo en equipo.	
MATERIAL	Ordenador, proyector, petos, conos, balones.		
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?	
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final		Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS		INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Formativa (procesal): durante el transcurso de la UD. • Sumativa (final): al finalizar la valoración inicial. 		Escala de observación.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2 • Criterio 10: Estándar 10.1, 10.2 		
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%	
TIC	La primera sesión se dedicará a recordar el acceso y funcionamiento de la plataforma virtual del centro. También se realizará una WebQuest en parejas para repasar los contenidos del curso anterior, y se llevará a cabo un cuestionario inicial acerca de las motivaciones de los alumnos en Educación Física.		

UNIDAD DIDÁCTICA Nº1 “Calentamos y prevenimos”		
Curso: 3º ESO	Trimestre: 1	Nº Sesiones: 4
JUSTIFICACIÓN		Nº UD: 1
<p>En esta Unidad Didáctica buscaremos crear en los alumnos las bases necesarias para que sepan adaptar el calentamiento a las diversas actividades que realicen.</p> <p>Cabe destacar también la importancia de concienciar a los alumnos en hábitos saludables para evitar el sedentarismo y la obesidad, cada vez más frecuentes en nuestra sociedad.</p>		
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	Objetivos de etapa	Relacionado con: b, c, d, k.
	Competencias Clave	Relacionado con: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE.
	Bloque de Contenidos	Salud.
	Atención a la Diversidad	Protocolo de actuación: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado que no presenta ropa deportiva. - Alumnado que sufre una lesión motora. - Alumnado que no asiste a clase. - Alumnado con NEE (TDAH).
	Interdisciplinariedad	Matemáticas, Biología y Geología.
	Educación en Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de oportunidades. • Educación para la paz. • Educación para la salud. • Educación cívica y moral.
METODOLOGÍA	Estilos de Enseñanza	Asignación de tareas, mando directo, descubrimiento guiado y resolución de problemas.
	Agrupamientos	Gran grupo, pequeño grupo e individual.
	Feedback	Extrínseco: <ul style="list-style-type: none"> - Según el momento: simultáneo y aplazado. - Según la frecuencia: separado y acumulado. - Según el formato: verbal. - Según el contenido: conocimiento de la ejecución.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las ventajas y posibles riesgos para la salud de las diferentes actividades físicas planteadas. • Valorar la importancia y los beneficios de llevar a cabo un correcto calentamiento y vuelta a la calma. • Conseguir realizar calentamientos y vuelta a la calma específicos para un deporte o actividad física específica. • Aplicar un calentamiento y vuelta a la calma en función de los objetivos de la sesión. 	
CONTENIDOS	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • El calentamiento como medio de prevención de lesiones. • Clasificación de diferentes tipos de calentamiento y su definición.
	Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en práctica de calentamientos autónomos, antes de llevar a cabo la actividad física. • Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma.
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los métodos de relajación para aliviar tensiones del día a día. • Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos comunes en nuestra sociedad y adaptación de una postura de hábitos saludables.

TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS	
	1	Conocimiento y aplicación de diferentes tipos de calentamiento y vuelta a la calma en función del tipo de actividad.	
	2	Medidas preventivas en las actividades físico deportivas previas a la competición.	
	3	Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.	
	4	Control de la intensidad de los esfuerzos.	
MATERIAL	Petos, conos, equipo de música.		
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?	
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final		Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS		INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): antes de iniciar la UD. • Formativa (procesal): durante el transcurso de la UD. • Sumativa (final): teniendo en cuenta los diferentes contenidos. 		Listas de control, fichas de evaluación y diario del alumno.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 1: Estándar 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 • Criterio 4: Estándar 4.1, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6 • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 • Criterio 9: Estándar 9.1, 9.3 		
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%	
LECTURA	Plataforma virtual de la asignatura. Documento “Calentamiento y prevención”: partes de una sesión, objetivos y beneficios del calentamiento, calentamiento general y específico, medición de esfuerzos, medidas preventivas.		

UNIDAD DIDÁCTICA Nº2
“Primeros auxilios en el deporte”

Curso: 3º ESO

Trimestre: 1

Nº Sesiones: 4

Nº UD: 2

JUSTIFICACIÓN

Las razones que llevan a la inclusión de esta UD en la programación son las siguientes: aprender a responder correctamente de manera eficaz en situaciones de emergencia; la seguridad, tranquilidad y serenidad en momentos clave; ser capaz de salvar vidas o evitar lesiones.

Nadie duda de la importancia de los primeros auxilios. Es necesario que los alumnos adquieran unos mínimos conocimientos sobre primeros auxilios. Asumir esta responsabilidad es una manera de promover una cultura de prevención para ayudar a proteger a la población.



RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	Objetivos de etapa	Relacionado con: a, c, d, e, f, g, k.
	Competencias Clave	Relacionado con: CMCT, CD, CSC, SIEE.
	Bloque de Contenidos	Salud.
	Atención a la Diversidad	Protocolo de actuación: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado que no presenta ropa deportiva. - Alumnado que sufre una lesión motora. - Alumnado que no asiste a clase. - Alumnado con NEE (TDAH).
	Interdisciplinariedad	Biología y Geología.
	Educación en Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de oportunidades. • Educación para la paz. • Educación para la salud. • Educación cívica y moral.
METODOLOGÍA	Estilos de Enseñanza	Descubrimiento guiado, resolución de problemas, asignación de tareas y trabajo en grupos.
	Agrupamientos	Gran grupo, pequeño grupo, parejas.
	Feedback	Extrínseco: <ul style="list-style-type: none"> - Según el momento: simultáneo. - Según la frecuencia: separado. - Según el formato: verbal y no verbal. - Según el contenido: conocimiento de la ejecución.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y ejecutar las distintas formas de traslado de una víctima. • Aprenden a comprobar la consciencia y la respiración de una persona. • Realizar la resucitación cardiopulmonar (RCP) en adultos, niños y lactantes. • Conocer y llevar a cabo la posición lateral de seguridad. • Aprender las técnicas de desobstrucción de la vía aérea. • Conocer el funcionamiento de un desfibrilador semiautomático. • Realizar la técnica de desobstrucción de la vía aérea (OVACE). 	
CONTENIDOS	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los objetivos y principios generales de los primeros auxilios. • Reconocimiento de los diferentes pasos en el protocolo de RCP. • Identificación del método Proteger, Avisar y Socorrer (PAS).
	Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de diferentes formas de traslados de víctimas. • Realización de la posición lateral de seguridad (PLS). • Realización del protocolo de RCP.

	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta segura, tranquila y serena en momento de emergencia. • Interés en el desarrollo. • Utilización correcta del material. • Respeto de las normas establecidas. 	
TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS	
	1	Conocimiento y aplicación de los principios generales de los primeros auxilios. Reconocimiento de los diferentes pasos en el protocolo de RCP. Realización de la posición lateral de seguridad (PLS).	
	2	Identificación del método PAS (proteger, avisar, socorrer). Realización de diferentes formas de traslado de una víctima. Reconocimiento y ejecución de la reanimación cardiopulmonar (RCP).	
	3	Realización de la técnica de desobstrucción de la vía aérea (OVACE). Identificación de los pasos en la cadena de supervivencia. Conocimiento y empleo del funcionamiento de un desfibrilador semiautomático (DESA). Realización de RCP. Actuación en una situación de emergencia simulada (caso práctico grupal).	
	4	Actuación en una situación de emergencia simulada (caso práctico individual).	
MATERIAL	Maniqués de primeros auxilios (adulto, niño y lactante), desfibrilador semiautomático, algodón, gasas, alcohol.		
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?	
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final		Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS		INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): antes de iniciar la UD. • Formativa (procesal): durante el transcurso de la UD. • Sumativa (final): teniendo en cuenta los diferentes contenidos. 		Lista de control, hoja de observación y diario del alumno.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 • Criterio 9: Estándar 9.1, 9.2, 9.3 		
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%	
LECTURA	Plataforma virtual de la asignatura. Documento “Primeros auxilios en el deporte”: objetivos y principios generales de los primeros auxilios, protocolo RCP, método PAS, técnica OVACE, traslado de accidentados, atragantamientos, hemorragias, quemaduras, traumatismos, luxación, contusiones, intoxicaciones, cuadros convulsivos (Desarrollado en Anexo IX)		

UNIDAD DIDÁCTICA N°3 “Más fuerte, resistente, flexible y veloz”			
Curso: 3º ESO	Trimestre: 1	Nº Sesiones: 10	Nº UD: 3
JUSTIFICACIÓN	<p>Las razones para incluir una UD donde se trabajan las capacidades físicas básicas son las siguientes: especial vinculación entre la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la velocidad y el aparato locomotor; la necesidad de crear alumnos autónomos; los bajos niveles de condición física de los alumnos; las posibilidades lúdicas que ofrecen la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.</p>		
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	Objetivos de etapa	Relacionado con: b, c, d, k.	
	Competencias Clave	Relacionado con: CL, CSC, SIEE.	
	Bloque de Contenidos	Salud.	
	Atención a la Diversidad	Protocolo de actuación: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado que no presenta ropa deportiva. - Alumnado que sufre una lesión motora. - Alumnado que no asiste a clase. - Alumnado con NEE (TDAH). 	
	Interdisciplinariedad	Biología y Geología, Matemáticas.	
	Educación en Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de oportunidades. • Educación ambiental. • Educación para la salud. • Educación cívica y moral. 	
METODOLOGÍA	Estilos de Enseñanza	Asignación de tareas, mando directo y resolución de problemas.	
	Agrupamientos	Gran grupo, parejas.	
	Feedback	Intrínseco: propioceptivo. Extrínseco: <ul style="list-style-type: none"> - Según el momento: inmediato. - Según la frecuencia: separado. - Según el formato: verbal. - Según el contenido: conocimiento de resultados y conocimiento de la ejecución. 	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las capacidades físicas básicas, sus sistemas de desarrollo y su presencia en los distintos deportes y principio del entrenamiento. • Conocer las adaptaciones del organismo y los efectos del entrenamiento sobre la salud. • Esforzarse por aumentar y mejorar el rendimiento motor. • Conocer y practicar las actividades lúdicas vinculadas a cada método de entrenamiento de la resistencia. • Desarrollar la capacidad de invención de juegos basados en los diferentes métodos de entrenamiento. 		
CONTENIDOS	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los beneficios del desarrollo de las capacidades físicas básicas. • Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima y mínima. • Identificación de los diferentes métodos de entrenamiento. 	
	Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de los diferentes métodos de entrenamiento. • Realización de actividades para la medición de las capacidades físicas básicas. • Práctica de juegos que permitan desarrollar la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. 	



	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Interés por las diferentes actividades. • Actitud de esfuerzo en el desarrollo de las sesiones. • Adquisición de hábitos saludables.
TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS
	1	Identificación y diferenciación de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
	2	Tareas jugadas orientadas a la mejora de la resistencia aeróbica.
	3	Tareas jugadas orientadas a la mejora de la resistencia anaeróbica.
	4	Conocimiento y empleo del funcionamiento de un desfibrilador en una situación de emergencia simulada (caso práctico).
	5	Identificación y diferenciación de la fuerza máxima, fuerza velocidad y fuerza resistencia.
	6	Aplicación de métodos de entrenamiento de la fuerza resistencia.
	7	Identificación y diferenciación de la velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento y velocidad gestual.
	8	Identificación y diferenciación de la flexibilidad estática activa y pasiva.
	9	Aplicación de métodos de entrenamiento de la velocidad.
	10	Coevaluación mediante test.
MATERIAL	Bancos suecos, cronómetros, petos, colchonetas, espalderas, conos, cinta métrica.	
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final	Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS	INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): se realiza en la UD nº1 (“Calentamos y prevenimos”). • Formativa (procesal): a lo largo de la UD. • Sumativa (final): realización de un test de condición física. 	Lista de control y diario del alumno.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 1: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 • Criterio 4: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6 • Criterio 5: Estándar 5.1, 5.2, 5.3, 5.4 • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 	
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%
LECTURA	Plataforma virtual de la asignatura. Documento “Capacidades físicas básicas”: clasificación, características y métodos de entrenamiento.	

UNIDAD DIDÁCTICA Nº4
“Dale al volante”



Curso: 3º ESO

Trimestre: 1

Nº Sesiones: 8

Nº UD: 4

JUSTIFICACIÓN

Mediante la práctica del bádminton se trabajan las capacidades de coordinación, equilibrio y agilidad. Facilita la coordinación óculo-manual y la selección perceptiva y anticipación de la respuesta. Asimismo, la inclusión de deportes con implemento (raqueta) permite desarrollar la agilidad, rapidez y precisión en la ejecución de golpes y desplazamientos.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

Objetivos de etapa

Relacionado con: b, c, d, k.

Competencias Clave

Relacionado con: CL, AA, CSC, SIEE, CMCT.

Bloque de Contenidos

Actividades de adversario: bádminton.

Atención a la Diversidad

Protocolo de actuación:
 - Alumnado que no presenta ropa deportiva.
 - Alumnado que sufre una lesión motora.
 - Alumnado que no asiste a clase.
 - Alumnado con NEE (TDAH).

Interdisciplinariedad

Biología y Geología, Matemáticas.

Educación en Valores

- Educación para la igualdad de oportunidades.
- Educación para la paz.
- Educación para la salud.

METODOLOGÍA

Estilos de Enseñanza

Descubrimiento guiado, resolución de problemas y asignación de tareas.

Agrupamientos

Pequeño grupo, parejas.

Feedback

Extrínseco:
 - Según el momento: simultáneo e inmediato.
 - Según la frecuencia: separado y acumulado.
 - Según el formato: verbal.
 - Según el contenido: conocimiento de la ejecución.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer y familiarizarse con la raqueta y el volante.
- Conocer y aceptar las reglas básicas que permiten la práctica del bádminton.
- Conocer y practicar las posiciones básicas de juego, recepción, saque, colocación y desplazamiento.
- Realizar con corrección los golpes básicos más comunes: lob, drive, derecho, revés, remate y dejada.
- Mejorar las capacidades de coordinación y percepción como condición necesaria para una correcta técnica de golpeo.

CONTENIDOS

Conocimientos

- Conocimiento y valoración de la práctica de bádminton en condiciones saludables y libre de riesgos.
- Conocimiento y empleo de vocabulario de las acciones específicas del deporte.

Destrezas

- Conocimiento y puesta en práctica los conceptos técnicos y tácticos del bádminton.

Actitudes

- Colaboración en el traslado, montaje y recogida de los materiales empleados en cada sesión.
- Valoración de la cooperación como elemento indispensable en la práctica de bádminton.

TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS
	1	Familiarización con la raqueta y el volante. El agarre. Posición básica y desplazamientos. Capacidad de percepción del volante. Modos de golpeo del volante.
	2	El saque. Posición de recepción y posición defensiva. Golpeos por encima de la cabeza: lob.
	3	Golpeos por encima de la cabeza: dejadas. Golpeos por debajo de la cabeza: dejada de red y drive.
	4	Introducción al remate. Juego de técnica de saque, lob, dejada y remate.
	5	Iniciación a la táctica en el juego de individuales y en el juego de dobles.
	6	Coevaluación.
MATERIAL	Raquetas, volantes, red.	
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final	Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS	INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): antes de iniciar la UD. • Formativa (procesal): durante el transcurso de la UD. • Sumativa (final): teniendo en cuenta los diferentes contenidos. 	Hoja de coevaluación.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 3: Estándar 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 • Criterio 8: Estándar 8.1, 8.2, 8.3 	
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%
TIC	Visionado de materiales audiovisuales sobre la técnica y táctica en bádminton.	
LECTURA	Plataforma virtual de la asignatura. Documento “Bádminton”: breve historia, dimensiones del campo, partes de la raqueta, técnica de agarre, posición básica, desplazamientos y golpeos.	

UNIDAD DIDÁCTICA N°5
“Diseño mi plan de entrenamiento”



Curso: 3º ESO

Trimestre: 2

Nº Sesiones: 6

Nº UD: 5

JUSTIFICACIÓN

En esta UD, los alumnos aplicarán los conocimientos, procedimientos y actitudes adquiridos en la UD nº1 (“Calentamos y prevenimos”) y nº3 (“Más fuertes, resistentes, flexibles y veloces”). Deberán ser capaces de diseñar un plan de entrenamiento de forma autónoma en función de los objetivos marcados previamente. Además, pondrán en práctica lo aprendido en el bloque de contenidos de “Balance energético entre ingesta y gasto calórico”, el cual se desarrollará en esta UD.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	Objetivos de etapa	Relacionado con: b, c, d, e, f, g, k.
	Competencias Clave	Relacionado con: CMCT, CD, AA, CSC, SIEE.
	Bloque de Contenidos	Salud. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.
	Atención a la Diversidad	Protocolo de actuación: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado que no presenta ropa deportiva. - Alumnado que sufre una lesión motora. - Alumnado que no asiste a clase. - Alumnado con NEE (TDAH).
	Interdisciplinariedad	Biología y Geología, Matemáticas.
	Educación en Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de oportunidades. • Educación para la salud.
METODOLOGÍA	Estilos de Enseñanza	Descubrimiento guiado, resolución de problemas, trabajo en grupo y tormenta de ideas.
	Agrupamientos	Gran grupo, pequeño grupo, parejas.
	Feedback	Extrínseco: <ul style="list-style-type: none"> - Según el momento: inmediato y aplazado. - Según la frecuencia: separado y acumulado. - Según el formato: verbal. - Según el contenido: conocimiento de resultados.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y ejecutar los diferentes métodos de entrenamiento de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. • Conocer y respetar las adaptaciones del organismo y los efectos del entrenamiento sobre él. • Desarrollar la capacidad de invención de tareas para mejorar alguna de las capacidades físicas básicas. • Desarrollar la creatividad, la planificación y la autonomía mediante el diseño de un plan de entrenamiento específico. • Respetar a los compañeros, el material y las normas establecidas. 	
CONTENIDOS	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los diferentes métodos de entrenamiento y sus características. • Conocimiento las adaptaciones del organismo. • Conocimiento de los beneficios del entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
	Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación, diseño y aplicación de un plan de entrenamiento en función de los objetivos dados.
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Interés y esfuerzo en el desarrollo de la actividad. • Utilización correcta del material. • Respeto de las normas establecidas. • Adquisición de hábitos saludables.

TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS	
	1	Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad que se lleva a cabo.	
	2	Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, flexibilidad y fuerza. Diseño del plan de entrenamiento.	
	3	Efectos del trabajo de la resistencia, la flexibilidad y la fuerza sobre la propia salud: beneficios, riesgos y prevención. Diseño del plan de entrenamiento.	
	4	La alimentación y su incidencia en el entrenamiento. Balance energético entre ingesta y gasto calórico. Diseño del plan de entrenamiento.	
	5	Puesta en práctica de los diferentes planes de entrenamiento. Coevaluación.	
	6	Puesta en práctica de los diferentes planes de entrenamiento. Coevaluación.	
MATERIAL	Conos, bancos, balones medicinales, bandas elásticas, equipo de música.		
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?	
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final		Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS		INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): antes de iniciar la UD. • Formativa (procesal): durante el transcurso de la UD. • Sumativa (final): teniendo en cuenta los diferentes contenidos. 		Lista de control y Diario del alumno.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 1: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 • Criterio 4: Estándar 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6 • Criterio 5: Estándar 5.1, 5.3, 5.4 • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 • Criterio 9: Estándar 9.1, 9.3 		
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%	
TIC	En las sesiones 2, 3 y 4, los alumnos deberán diseñar su propio plan de entrenamiento en función de los objetivos marcados. Para ello, se hará uso de procesadores de texto y hojas de cálculo. En las dos últimas sesiones se expondrán, de forma teórico-práctica, los diferentes planes de entrenamiento. Los alumnos pueden servirse del proyector para sus explicaciones.		
LECTURA	Plataforma virtual de la asignatura. Documento “Planificación del entrenamiento”: métodos de entrenamiento de la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. Alimentación: balance energético entre ingesta y gasto calórico.		

UNIDAD DIDÁCTICA Nº6
“Salto de vallas y de altura”

Curso: 3º ESO

Trimestre: 2

Nº Sesiones: 8

Nº UD: 6

JUSTIFICACIÓN

Tras dar por concluidos los contenidos propios de *Condición física y salud* y *Actividades de adversario* (bádminton), se aborda el bloque de contenidos de *Actividades en medio estable* (atletismo).

En esta UD trataremos dos de las disciplinas que este deporte abarca: carrera de vallas y salto de altura de estilo Fosbury. Los alumnos también trabajarán los aspectos preventivos y aprenderán las formas de evaluar la técnica de ambas disciplinas.



RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

Objetivos de etapa

Relacionado con: b, c, d, g, k.

Competencias Clave

Relacionado con: AA, CSC, CL, SIEE.

Bloque de Contenidos

Actividades individuales en medio estable.

Atención a la Diversidad

Protocolo de actuación:
 - Alumnado que no presenta ropa deportiva.
 - Alumnado que sufre una lesión motora.
 - Alumnado que no asiste a clase.
 - Alumnado con NEE (TDAH).

Interdisciplinariedad

Biología y Geología.

Educación en Valores

- Educación para la igualdad de oportunidades.
- Educación para la salud.

METODOLOGÍA

Estilos de Enseñanza

Asignación de tareas, resolución de problemas, enseñanza recíproca y modificación de mando directo.

Agrupamientos

Gran grupo, pequeño grupo, parejas.

Feedback

Extrínseco:
 - Según el momento: inmediato.
 - Según la frecuencia: separado.
 - Según el formato: verbal.
 - Según el contenido: conocimiento de la ejecución.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Iniciarse en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de la carrera de vallas y el salto de altura estilo Fosbury.
- Conocer las normas básicas del atletismo.
- Practicar modalidades atléticas a partir de formas jugadas.
- Contribuir a la mejora de las habilidades motrices y de la condición física.
- Respetar a los compañeros, el material y las normas establecidas.

CONTENIDOS

Conocimientos

- Conocimiento de las diferentes modalidades del atletismo, así como su ubicación en la pista.
- Interiorización de las técnicas de cada disciplina.
- Conocimiento de la reglamentación propia de cada prueba.

Destrezas

- Realización de cada una de las pruebas de manera autónoma y correcta.

Actitudes

- Actitud positiva ante los desafíos que puedan ocasionar las pruebas.
- Utilización correcta del material.
- Respeto de las normas establecidas.

TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS	
	1	Carrera y salto sobre diferentes obstáculos (aros, bancos, vallitas...). Ejercicios de ataque y recobro sobre estos elementos.	
	2	Carrera y salto sobre vallas tumbadas. Ejercicios de carrera, salto, ataque y recobro.	
	3	Carrera y salto sobre vallas levantadas y separación de 1 metro. Ejercicios de ataque y recobro, primero andando y después botando (con impulso de tobillos).	
	4	Paso de vallas con 1 valla y, posteriormente, ir incluyendo más.	
	5	Prueba de vallas.	
	6	Carrera y batida en el salto de altura.	
	7	Practicar el vuelo y la caída desde parado partiendo sobre un elemento elevado. Realizar carrera, batida, vuelvo y caída sobre un elástico a baja altura.	
	8	Prueba de salto de altura.	
MATERIAL	Conos, picas, vallas.		
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?	
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final		Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS		INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): antes de iniciar la UD. Conocimientos previos. • Formativa (procesal): durante el transcurso de la UD. • Sumativa (final): teniendo en cuenta los diferentes contenidos. 		Diario del alumno.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 1: Estándar 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 • Criterio 6: Estándar 6.1, 6.2, 6.3 • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 • Criterio 9: Estándar 9.1, 9.2, 9.3 		
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%	
TIC	Visionado de documentos audiovisuales sobre la técnica de salto de vallas y salto de altura a través de la plataforma de la asignatura.		
LECTURA	Plataforma virtual de la asignatura. Documento “Atletismo: salto de vallas y de altura”: dimensiones pista de atletismo, medidas de las vallas, técnica de carrera y salto, fases.		

UNIDAD DIDÁCTICA Nº7 “Básquet”		
Curso: 3º ESO	Trimestre: 2	Nº Sesiones: 8
		Nº UD: 7
JUSTIFICACIÓN	En esta Unidad Didáctica se pretende mejorar las capacidades de coordinación óculo-manual, así como los desplazamiento con y sin balón en baloncesto. Se llevan a cabo tareas de cooperación-oposición para aplicar los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto.	
		
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	Objetivos de etapa	Relacionado con: b, c, d, g, h, k.
	Competencias Clave	Relacionado con: CL, AA, CSC, SIEE.
	Bloque de Contenidos	Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.
	Atención a la Diversidad	Protocolo de actuación: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado que no presenta ropa deportiva. - Alumnado que sufre una lesión motora. - Alumnado que no asiste a clase. - Alumnado con NEE (TDAH).
	Interdisciplinariedad	Biología y Geología.
	Educación en Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de oportunidades. • Educación para la salud. • Educación cívica y moral.
METODOLOGÍA	Estilos de Enseñanza	Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.
	Agrupamientos	Gran grupo, pequeño grupo, parejas e individual.
	Feedback	Extrínseco: <ul style="list-style-type: none"> - Según el momento: simultáneo e inmediato. - Según la frecuencia: separado. - Según el formato: verbal. - Según el contenido: conocimiento de resultados y de la ejecución.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la coordinación dinámica específica y el dominio de ambas manos. • Conocer y aplicar los elementos técnico-tácticos del baloncesto en situaciones reales de juego. • Coordinar el bote del balón con desplazamiento. • Conocer los fundamentos de juego y ajustar la acción individual a los criterios de organización colectivas. • Colaborar con los compañeros en la elaboración y puesta en práctica del juego. 	
CONTENIDOS	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de reglas básicas del baloncesto. • Conocimiento de los criterios de organización colectivas y roles que dan sentido al juego. • Comprensión de las diferentes situaciones tácticas.
	Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Realización correcta de pases y recepciones. • Realización correcta del avance con y sin balón. • Ejecución correcta del lanzamiento a canasta.
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Interés por aumentar la competencia y habilidad motoras. • Utilización correcta del material. • Respeto de las normas establecidas. • Valoración de la cooperación como elemento fundamental para lograr el objetivo final.

TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS	
	1	Tareas jugadas para la práctica de bote, pases y recepciones.	
	2	Tareas jugadas para tiros y entradas a canasta.	
	3	Juegos en espacios reducidos (3x3, 4x4) aplicados al baloncesto.	
	4	Situaciones reales de juego: funciones de los jugadores y estrategia.	
	5	Situaciones reales de juego: colaboración y toma de decisiones en equipo.	
	6	Situaciones reales de juego: habilidades defensivas.	
	7	Evaluación de elementos técnico-tácticos.	
	8	Evaluación de elementos técnico-tácticos.	
MATERIAL	Balones, conos, picas, petos.		
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?	
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final		Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS		INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): conocimientos previos. • Formativa (procesal): interés, participación y ejecución. • Sumativa (final): evolución. 		Hoja de observación y Lista de control.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 3: Estándar 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 • Criterio 8: Estándar 8.1, 8.2, 8.3 		
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%	
TIC	Visionado de vídeos sobre la técnica de baloncesto a través de la plataforma de la asignatura.		
LECTURA	Plataforma virtual de la asignatura. Documento “Baloncesto”: normas básicas, dimensiones del campo, jugadores y funciones, técnica (bote, pase, recepción, tiro y entrada a canasta).		

UNIDAD DIDÁCTICA N°8
“Nos orientamos”

Curso: 3º ESO

Trimestre: 3

Nº Sesiones: 7

Nº UD: 8



JUSTIFICACIÓN

El objetivo de esta UD es dotar a los alumnos de herramientas para que tengan la mayor autonomía posible para realizar actividades en el medio natural de forma autónoma, profundizando en conceptos como la orientación y el senderismo. Al mismo tiempo, aprenderán a respetar y cuidar el medio natural y a valorar las posibilidades de práctica de actividad física que ofrece el entorno.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

Objetivos de etapa	Relacionado con: b, c, d, g, h, k.
Competencias Clave	Relacionado con: CL, AA, CSC, SIEE.
Bloque de Contenidos	Actividades en medio no estable: orientación.
Atención a la Diversidad	Protocolo de actuación: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado que no presenta ropa deportiva. - Alumnado que sufre una lesión motora. - Alumnado que no asiste a clase. - Alumnado con NEE (TDAH).
Interdisciplinariedad	Matemáticas, Geografía e Historia, Biología y Geología, Religión o Valores Éticos.
Educación en Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de oportunidades. • Educación ambiental. • Educación vial. • Educación para la salud. • Educación cívica y moral.

METODOLOGÍA

Estilos de Enseñanza	Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.
Agrupamientos	Gran grupo, pequeño grupo.
Feedback	Extrínseco: <ul style="list-style-type: none"> - Según el momento: inmediato y aplazado. - Según la frecuencia: separado y acumulado. - Según el formato: verbal. - Según el contenido: conocimiento de resultados y de la ejecución.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los elementos básicos para la orientación: brújula y mapas.
- Aprender a interpretar un mapa y localizar un punto concreto a través de las coordenadas.
- Realizar diferentes recorridos de orientación y seguir un rumbo marcado.
- Respetar a los compañeros, al profesor, las actividades planteadas y los espacios en los que se desarrollen las actividades.

CONTENIDOS

Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del funcionamiento de una brújula. • Interpretación de un mapa.
Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización correcta del mapa y la brújula. • Realización de las rutas planteadas.
Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto hacia los compañeros, el profesor, las actividades y los espacios donde se desarrollan las mismas. • Realización de las diferentes de las diferentes actividades de forma igualitaria entre ambos sexos. • Participación activa en las actividades planteadas.

TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS
	1	Acercamiento a los elementos básicos de orientación: mapa y brújula. Conocer las características de un mapa topográfico. Evaluación inicial de los alumnos.
	2	Interpretación de un mapa mediante las coordenadas. Realización de tareas de orientación en pequeños grupos.
	3	Juego de pistas por el patio del centro y por los alrededores del centro (parque cercano).
	4	Juego de localización de un rumbo y las distancias de un punto a otro en el patio empleando mapa y brújula.
	5	Juego de pistas con mapa y brújula en los alrededores del centro (parque cercano).
	6	Diseño y planificación de rutas de orientación por la zona en pequeños grupos.
	7	Aplicación y puesta en práctica de las rutas diseñadas por cada uno de los grupos.
	8	“Raid” de orientación en pequeños grupos por las inmediaciones del centro.
MATERIAL	Mapas y brújulas.	
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final	Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS	INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): antes de iniciar la UD. • Formativa (procesal): durante el transcurso de la UD. • Sumativa (final): teniendo en cuenta los diferentes contenidos. 	Lista de cotejo.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 • Criterio 8: Estándar 8.1, 8.2, 8.3 • Criterio 9: Estándar 9.1, 9.2, 9.3 • Criterio 10: Estándar 10.1, 10.2 	
CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%	
LECTURA	Plataforma virtual de la asignatura. Documento “Orientación”: elementos básicos de orientación, características del mapa y la brújula, interpretación de un mapa topográfico.	

UNIDAD DIDÁCTICA Nº9 “Mira quién baila”		
Curso: 3º ESO	Trimestre: 3	Nº Sesiones: 8
		Nº UD: 9
JUSTIFICACIÓN	<p>En esta UD la música será un soporte para conseguir una relajación y una respiración óptimas. El soporte musical será importante a la hora de trabajar la autoimagen y el autoconcepto, la reducción del estrés y el aumento de la concentración. El bloque de contenidos que se trabajaba en esta UD (Actividades artístico expresivas) nos permite conocer de una forma más profunda el propio esquema corporal.</p>	
		
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	Objetivos de etapa	Relacionado con: a, c, d, e, f, g, k.
	Competencias Clave	Relacionado con: CMCT, CD, CSC, SIEE.
	Bloque de Contenidos	Salud.
	Atención a la Diversidad	Protocolo de actuación: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado que no presenta ropa deportiva. - Alumnado que sufre una lesión motora. - Alumnado que no asiste a clase. - Alumnado con NEE (TDAH).
	Interdisciplinariedad	Biología y Geología, Música, Educación Plástica, Visual y Audiovisual.
	Educación en Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de oportunidades. • Educación para la paz. • Educación para la salud. • Educación cívica y moral.
METODOLOGÍA	Estilos de Enseñanza	Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.
	Agrupamientos	Gran grupo, individual.
	Feedback	Extrínseco: <ul style="list-style-type: none"> - Según el momento: inmediato y aplazado. - Según la frecuencia: separado y acumulado. - Según el formato: verbal y no verbal. - Según el contenido: conocimiento de la ejecución.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar el reconocimiento del esquema corporal expresando vivencias corporales a través de movimientos. • Trabajar la relajación y la correcta higiene postural durante los diferentes movimientos expresivos para evitar y reducir tensiones de la vida diaria. • Fomentar las relaciones entre los alumnos, aceptar las diferencias y fomentar el trabajo en equipo. • Conocer las posibilidades que ofrece la música como base para realizar ejercicio y los beneficios que tienen sobre la salud las tareas con soporte visual. • Mejorar la coordinación, el ritmo, la lateralidad y la capacidad creativa de los alumnos. • Participar en la elaboración y puesta en práctica de una coreografía. 	
CONTENIDOS	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los elementos que estructuran la coreografía: tiempo, ritmo, beat, acento, secuencia, bloque.

	Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. • Realización de las tareas propuestas con independencia del nivel de ejecución. • Reconocimiento del propio esquema corporal. • Adquisición de pasos de baile y elementos coreográficos para el desarrollo de las composiciones. • Elaboración y puesta en práctica de una coreografía grupal. 	
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de la creatividad y los usos expresivos y comunicativos del cuerpo. • Disposición favorable a la desinhibición. • Aumento de cohesión del grupo y ruptura de bloqueos e inhibiciones personales. • Toma de conciencia de fortalezas y debilidades individuales y predisposición de mejora. 	
TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS	
	1	Desinhibición mediante el uso de la danza.	
	2	Elementos básicos de una coreografía. Pasos de baile y elección de música.	
	3	Familiarización con la música ambiental.	
	4	Familiarización con la música de danza.	
	5	Elaboración y práctica de una coreografía grupal.	
	6	Elaboración y práctica de una coreografía grupal.	
	7	Puesta en común de la coreografía grupal.	
	8	Puesta en común de la coreografía grupal.	
MATERIAL	Colchonetas, equipo de música.		
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?	
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final		Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS		INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): antes de iniciar la UD. • Formativa (procesal): durante el transcurso de la UD. • Sumativa (final): teniendo en cuenta los diferentes contenidos. 		Hoja de observación.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 2: Estándar 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 		
CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%		
TIC	Diseño y edición del acompañamiento musical para la coreografía.		

UNIDAD DIDÁCTICA Nº10 “Relajación y dramatización”		
Curso: 3º ESO	Trimestre: 3	Nº Sesiones: 7
		Nº UD: 10
JUSTIFICACIÓN	<p>En esta UD la música será un soporte para conseguir una relajación y una respiración óptimas. El soporte musical será importante a la hora de trabajar la desconexión, la reducción del estrés y el aumento de la concentración.</p> <p>El bloque de contenidos que se trabajaba en esta UD (Actividades artístico expresivas) nos permite conocer de una forma más profunda el propio esquema corporal.</p>	
		
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	Objetivos de etapa	Relacionado con: a, b, c, d, h, i, k, l.
	Competencias Clave	Relacionado con: CL, CD, CMCT, AA, CEC, CSC, SIEE.
	Bloque de Contenidos	Actividades artístico expresivas.
	Atención a la Diversidad	Protocolo de actuación: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado que no presenta ropa deportiva. - Alumnado que sufre una lesión motora. - Alumnado que no asiste a clase. - Alumnado con NEE (TDAH).
	Interdisciplinariedad	Lengua Castellana y Literatura, Biología y Geología, Música, Educación Plástica, Visual y Audiovisual.
	Educación en Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de oportunidades. • Educación para la paz. • Educación para la salud. • Educación cívica y moral.
METODOLOGÍA	Estilos de Enseñanza	Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y sinéctica.
	Agrupamientos	Gran grupo, pequeño grupo, parejas e individual.
	Feedback	Extrínseco: <ul style="list-style-type: none"> - Según el momento: inmediato y aplazado. - Según la frecuencia: separado y acumulado. - Según el formato: verbal y no verbal. - Según el contenido: conocimiento de la ejecución.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar el reconocimiento del propio esquema corporal expresando vivencias corporales a través de movimientos. • Emplear técnicas respiratorias relevantes para la salud. • Trabajar la relajación y la correcta higiene postural durante los diferentes movimientos expresivos para evitar tensiones en la vida diaria. • Fomentar la sensibilidad artística. • Fomentar las relaciones entre los alumnos y la aceptación de las diferencias. 	
CONTENIDOS	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los diferentes tipos de respiración (clavicular, torácica y abdominal). • Conocimiento de métodos de relajación para evitar tensiones. • Conocimiento de pautas de higiene postural.
	Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. • Adquisición de hábitos saludables, como la relajación y la correcta respiración. • Realización de los ejercicios y tareas propuestos con independencia del nivel de ejecución. • Reconocimiento del propio esquema corporal.

	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo. • Disposición favorable a la desinhibición. • Consecución de cohesión de grupo y ruptura de bloqueos e inhibiciones personales. 	
TEMPORALIZACIÓN	SESIÓN	CONTENIDOS	
	1	Introducción a los métodos de relajación. Técnicas de respiración.	
	2	Método de relajación de Jacobson.	
	3	Método de relajación de Schultz.	
	4	Técnicas de dramatización: juego dramático y mímica.	
	5	Técnicas de dramatización: sombras chinescas y teatro.	
	6	Técnicas didácticas centradas en el grupo: estrategias de lectura y diálogo público.	
	7	Lectura y representación de un texto en pequeños grupos.	
MATERIAL	Colchonetas, equipo de música.		
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		¿QUÉ EVALUAR?	
EVALUACIÓN	Inicio – Desarrollo – Final		Docente – Proceso – Alumno
	MOMENTOS		INSTRUMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica (inicial): valoración de conocimientos previos. • Formativa (procesal): a lo largo de la UD. • Sumativa (final): teniendo en cuenta los diferentes contenidos. 		Hoja de observación.
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
	<ul style="list-style-type: none"> • Criterio 2: Estándar 2.1, 2.4 • Criterio 7: Estándar 7.1, 7.2, 7.3 		
	CALIFICACIÓN	Estándares relacionados con los conocimientos (saber): 20% Estándares relacionados con las destrezas (saber hacer): 60% Estándares relacionados con las actitudes (saber ser): 20%	
TIC	Diseño y edición del acompañamiento musical para las técnicas de dramatización.		

7. Metodología

La metodología no es un elemento prescriptivo curricular, sino que es ejecutada de forma libre por parte del docente. Según Coll (2010), este apartado responde a la pregunta de *cómo enseñar*, la cual hace referencia a la planificación del proceso enseñanza-aprendizaje por parte del docente.

7.1. Principios metodológicos

Es necesario realizar una oferta de actividades variada y equilibrada que contenga todo tipo de situaciones motrices. También es necesaria una metodología activa, inclusiva y motivadora, para que el alumno pueda alcanzar de forma autónoma los objetivos planteados. En este sentido, la presente programación está basada en una serie de principios metodológicos basados en la teoría constructivista de Piaget (1980):

- **Principio de participación activa:** mediante este principio conseguiremos introducir al alumno de manera activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se aprende lo que se hace.
- **Principio de aprendizaje significativo:** es importante partir de una serie de aprendizajes previos con el fin de conseguir transferencia positiva que derive en un aprendizaje significativo.
- **Principio de motivación y autoestima:** desde la labor docente, se debe intentar emplear la motivación extrínseca como medio para facilitar aprendizajes, y a su vez, conseguir que posteriormente se convierta en una motivación intrínseca.
- **Principio de personalización y atención a la diversidad:** el profesor deberá adecuarse a cada una de las realidades y características individuales de sus alumnos, surgiendo así la necesidad de llevar a cabo una pedagogía adaptada y de concebir al alumno desde una perspectiva global, como un todo.
- **Principio de globalización:** entender al alumno como un ente particular y no como un adulto en miniatura, y promover actividades variadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje para conseguir así un desarrollo integral del alumnado.
- **Principio de interacción:** se debe tener en cuenta tanto las interacciones profesor-alumno como las interacciones alumno-alumno (enseñanza recíproca, grupos reducidos).

En el **Anexo V** se amplía el apartado de metodología, diferenciando entre: criterios metodológicos generales, métodos de enseñanza, estilos de enseñanza, estrategias de enseñanza y feedback.

8. Recursos y materiales didácticos

En función de la unidad didáctica, la metodología empleada y la organización de la clase de Educación Física, se utilizarán unos u otros recursos materiales y didácticos. En las sesiones de nuestra materia, la falta de recursos no debe ser un impedimento a la hora de poner en práctica el proceso de enseñanza-aprendizaje. Debemos saber emplear el material que tenemos disponible en diferentes situaciones y contextos. No obstante, en nuestro centro tenemos la suerte de disponer del material e instalaciones necesarios para el desarrollo de las diferentes unidades didácticas. En el **Anexo VI** (Tabla 10) aparecen reflejados los recursos materiales y didácticos con los que cuenta el Departamento de Educación Física del centro.

8.1. Organización del grupo

Las posibilidades de organización son muchas y muy variadas, y están sujetas tanto a las posibilidades que nos ofrece el centro como a las opciones metodológicas que se vayan a adoptar.

Para el desarrollo de las clases prácticas, la organización del grupo dependerá del contenido que se desarrolle en cada unidad didáctica, y más concretamente, en cada sesión. De esta manera, la organización podrá ser en gran grupo, pequeño grupo, tríos, parejas o de forma individual. Se intentará que no se formen continuamente los mismos grupos de personas. Además, a la hora de establecer los grupos, éstos serán abiertos, lo cual quiere decir que en ningún caso se establecerá un número concreto para los grupos, sino que se dará un margen (ejemplo: grupos de 4-6). Esto favorecerá que ningún alumno se quede fuera sin grupo.

8.2. Organización de los espacios

Según el Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero, por el que se establecen los requisitos mínimos correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, el centro cumple con los requisitos necesarios referentes a las instalaciones, las cuales están distribuidas en varios edificios comunicados entre sí.

Además de las aulas de referencia de cada grupo, dispuestas en 4 edificios comunicados entre sí, el centro educativo dispone de otros espacios específicos como: biblioteca, salón de actos, aulas de tecnologías, pabellón polideportivo con pista cubierta, piscina, gimnasio, campo de fútbol 11 de hierba artificial, campo de fútbol 11 de tierra, pista de atletismo, zona de salto de altura y salto de longitud, pistas de pádel, 4 pistas polideportivas al aire libre.

A lo largo de la programación, se utilizarán tanto las instalaciones interiores (gimnasio, pista polideportiva, piscina), como las exteriores (patio, cancha exterior, pista de atletismo). Para el uso de un lugar u otro nos regiremos por las unidades didácticas y por las condiciones meteorológicas. De esta manera, si no se pudiera realizar la actividad en el exterior, la adaptaríamos para poder practicarla en una instalación interior (cubierta).

8.3. Organización del tiempo

Las clases de Educación Física tienen una duración de 55 minutos. Teniendo en cuenta el tamaño del centro, la distancia entre las instalaciones y los desplazamientos de un lugar a otro, los 5 minutos existentes entre clases servirán para que los alumnos lleguen hasta la instalación correspondiente. Dispondrán de 5 minutos para cambiarse de ropa al inicio, y otros 5 minutos al finalizar la sesión. En el caso de las sesiones que se llevan a cabo en la piscina, los alumnos tendrán también 5 minutos para cambiarse al entrar y 10 minutos al finalizar, para que puedan ducharse y llegar a tiempo a la siguiente clase. La distribución de los tiempos en las sesiones está sujeto a posibles modificaciones en función de las circunstancias. Podemos establecer los tiempos de la siguiente manera, diferenciando entre clases prácticas y clases con parte teórica:

- **Clases prácticas:**



Figura 1. Organización del tiempo en clases prácticas

- **Clases con parte teórica:**



Figura 2. Organización del tiempo en clases con parte teórica

9. Evaluación

Tal y como señala Blázquez (2010, p. 15), “la evaluación es contemplada como un proceso dinámico, continuo y sistemático enfocado hacia los cambios de la conducta del alumno, mediante el cual verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos”.

Según Sanmartí (2007), una actividad de evaluación puede ser identificada como un proceso que se caracteriza por recoger información, analizarla, emitir un juicio sobre ella y tomar decisiones de acuerdo al juicio emitido. Estas decisiones tienen dos finalidades: la evaluación sumativa (carácter social) y la evaluación formativa (carácter pedagógico). Para la autora, la evaluación es el motor del aprendizaje, ya que de ella depende tanto la enseñanza (qué y cómo se enseña) como el aprendizaje (qué y cómo se aprende).

A partir de lo expuesto, se puede afirmar que el principal objetivo de la evaluación no es solamente conocer los resultados del aprendizaje, sino también impulsar y favorecer un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad. La evaluación es una condición necesaria para mejorar la educación.

Siguiendo a César Coll (2010), en este apartado debemos responder a las siguientes preguntas: *qué evaluar, cómo evaluar y cuándo evaluar*.

9.1. Qué evaluar

El alumno no es el único implicado en el acto de evaluar. El proceso de evaluación afecta al alumno, al propio docente y al proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación del **docente** se llevará a cabo mediante la auto-observación (diario del profesor), opiniones del alumnado (cuestionarios) y los logros alcanzados por los alumnos (pruebas teóricas y prácticas).

Respecto a la evaluación del **proceso de enseñanza-aprendizaje**, se empleará un diario del profesor para registrar todos los siguientes aspectos (Coll, 2010):

a) Evaluación de los elementos curriculares: la continuidad, adecuación y grado de concreción.

b) Evaluación de las acciones didácticas: la coherencia metodológica y la continuidad entre la acción didáctica y el nivel inicial de los alumnos.

c) Evaluación de la fase práctica: coherencia entre los objetivos previstos y los conseguidos, coherencia entre el nivel previsto de los alumnos y el nivel real de éstos, y la coherencia entre la situación didáctica prevista y la que se aplica realmente.

d) Meta evaluación: debemos plantearnos si estamos evaluando correctamente. Para ello es necesaria la actualización y la formación constantes.

La evaluación del **alumnado** se realizará a través de los criterios que marca el currículo prescriptivamente. Ésta tendrá un carácter continuo, con el objetivo de poder reorientar los procesos de enseñanza cuando así se requiera.

9.2. Cómo evaluar

Son varias las clasificaciones que podemos encontrarnos en las distintas técnicas de evaluación. Todas ellas suelen caracterizarse, tal y como afirma Blázquez (2010), por centrar la atención en las pruebas que provocan respuestas pertenecientes al campo cognoscitivo (conocimiento y capacidades intelectuales), marginando otros instrumentos que pueden comprobar el logro de objetivos del área afectiva y psicomotriz. Teniendo en cuenta que la asignatura de Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, se ha decidido dar más valor a la parte psicomotriz, sin olvidar el aspecto cognoscitivo ni el afectivo.

Siguiendo a Blázquez (2010), en Educación Física podemos hablar fundamentalmente de dos grandes tipos de evaluación: objetiva y subjetiva. La **evaluación subjetiva** es aquella que depende fundamentalmente del juicio del profesor. Se basa en su experiencia profesional, la cual puede estar influenciada por factores emocionales. La **evaluación objetiva** es la que resulta de utilizar pruebas cuantificables que han sido elaboradas previamente. En este caso, el juicio del profesor no puede alterar los resultados.

Actualmente se tiende a emplear en lo posible la evaluación objetiva, pero debido a la dificultad de evaluar algunos aspectos educativos, en la programación será imprescindible combinar ambos tipos.

Además, se emplearán diferentes **técnicas de evaluación**. Se usará fundamentalmente la técnica de heteroevaluación, en la que el profesor es quien recoge información del alumnado para su evaluación. También se empleará la coevaluación, en la que los alumnos se intercambian los roles de evaluador y evaluado, y la autoevaluación, en la que el alumnado se valora a sí mismo mediante un proceso de reflexión crítica.

Teniendo en cuenta los diferentes saberes (saber, saber hacer, saber ser), los **instrumentos de evaluación** deben atender a la evaluación de capacidades cognitivas (pruebas orales, escritas, trabajos...), capacidades físico-motrices (listas de control, escalas de clasificación...) y capacidades afectivo-sociales (registros anecdóticos, listas de control). En la programación, las capacidades cognitivas (saber) se evaluarán mediante actividades en las que el alumno deba reflexionar y relacionar contenidos. Las capacidades físico-motrices (saber hacer) se evaluarán en las diferentes tareas que se desarrollen en clase y durante las propias actividades evaluadoras. Por último, las capacidades afectivo-sociales (saber ser), se evaluarán mediante instrumentos en los que se registra la observación de la colaboración, el respeto y el interés del alumnado fundamentalmente.

A continuación, se muestran los procedimientos de observación y experimentación en los que se basa la programación. Los instrumentos se sitúan en una escala que van desde los más subjetivos hasta los más objetivos. Están vinculados al objeto de la evaluación: alumno, profesor, proceso y al ámbito de los objetivos: cognitivo afectivo y social (Blázquez, 2010).

Tabla 11

Procedimientos e instrumentos de evaluación en Educación Física (Blázquez, 2010)

				Evaluación del proceso	Evaluación del alumno	Evaluación del profesor	Ámbito cognitivo	Ámbito afectivo	Ámbito motor
Procedimientos de observación	De apreciación	Observación directa	Registro anecdótico		X			X	X
		Observación indirecta	Listas de control		X			X	X
			Escalas de clasificación		X	X		X	X
	Registro de acontecimientos		X	X	X			X	
	Muestreos de tiempo		X	X	X			X	
	De verificación	Registro de intervalos	X	X	X			X	
		Cronometraje	X	X	X			X	
Procedimientos de experimentación			Examen o prueba objetiva			X	X	X	
			Examen escrito			X	X	X	
			Examen oral			X	X	X	X
			Entrevista	X	X	X	X	X	
			Técnicas sociométricas		X			X	
			Pruebas de ejecución		X				X
			Test		X				X

9.3. Cuándo evaluar

Teniendo en cuenta cuándo se evalúa, existen tres momentos diferenciados: al inicio de curso, durante el curso y al final del curso. La evaluación en la programación se lleva a cabo función de estos tres momentos:

- I. **Evaluación nicial o predictiva:** se realiza al principio del curso. En esta programación, la evaluación inicial se lleva a cabo en la UD 0. Ésta sirve para detectar conocimientos previos y saber desde dónde partimos. El fin último de esta evaluación es un ajuste pedagógico que ayuda a concretar los objetivos, seleccionar los contenidos y la metodología que se emplearán en las unidades didácticas.

- II. **Evaluación continua o formativa:** se lleva a cabo durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje para poder hacer un seguimiento y realizar las correcciones o adaptaciones que sean necesarias.
- III. **Evaluación final o sumativa:** sirve para saber si se ha conseguido el objetivo. Es un modo de controlar los resultados del aprendizaje mediante un balance fiable. Ayuda a reorientar y mejorar el proceso de aprendizaje y detectar necesidades específicas.

9.4. Consideraciones generales

En la evaluación del alumnado de Educación Física se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones generales:

- La transgresión de las normas de forma reiterada podrá ser sancionadas dentro del 20% de la nota que se reserva para la actitud.
- Toda pérdida sustancial de clases (superior al 30%) conllevará la realización de un trabajo o control teórico sobre los contenidos impartidos (a indicar por el profesor).
- Los alumnos que no puedan realizar alguna sesión por exención total o parcial, deberán realizar un trabajo o control teórico sobre los contenidos que se indiquen.
- Los alumnos que no presenten ropa deportiva de forma puntual (1 clase en un trimestre) no podrán realizar la sesión práctica pero deberán participar activamente mediante el reparto y recogida de material, en labores de observación y evaluación o en la introducción de variantes de las tareas. En el caso de los alumnos que no presenten ropa deportiva de forma reiterada (2 clases o más en un trimestre), además de las medidas expuestas anteriormente, deberán realizar actividades complementarias para profundizar, tales como tomar nota de todas las actividades de la sesión para establecer los objetivos de la misma y plantear ejercicios alternativos. Esto se incluirá en el diario del alumno.
- Aquellos alumnos que sufran una lesión, realizarán funciones de observadores y evaluadores, las cuales les servirán como actividades de consolidación. El profesor llevará a cabo estilos de enseñanza que impliquen directamente al

alumno lesionado (microenseñanza, grupos reducidos o enseñanza recíproca) para implicarle directamente y fomentar su participación en las sesiones.

9.5. Criterios de calificación

La evaluación de cada unidad didáctica tendrá un carácter continuo donde primarán las habilidades o destrezas del alumnado. Los criterios de calificación se dividen en unos porcentajes generales en función de los diferentes saberes:

- Estándares relacionados con los **conocimientos** (saber): **20%**
 - Trabajos, pruebas escritas y orales, diario del alumno.
- Estándares relacionados con las **destrezas** (saber hacer): **60%**
 - Listas de control, hojas de observación, fichas de evaluación.
- Estándares relacionados con las **actitudes** (saber ser): **20%**
 - Listas de control, escalas de clasificación.

Teniendo en cuenta la forma de evaluar, la nota final de cada trimestre supondrá la suma de las notas obtenidas en cada UD. Para hacer media con todas las unidades didácticas, el alumno deberá obtener al menos una puntuación de 3 sobre 10 en cada una de ellas.

La evaluación continua permite que el alumno pueda recuperar en cualquier momento. Sin embargo, en la tercera evaluación son necesarios unos criterios de calificación de la **evaluación final** para poder dar un resultado sumativo y final. Para ello, se tendrá en cuenta las notas obtenidas en las 3 evaluaciones. Como criterios generales, si la nota es descendente, la nota final será la media de los tres trimestres, mientras que si la nota es ascendente, la nota final será la nota del tercer trimestre. Debemos aclarar que no se va a primar de igual modo al alumno que trabaja desde el inicio del curso hasta la última evaluación, que a aquel que solamente se esfuerza en el último trimestre. Por ello, no se tendrá en cuenta solamente la calificación obtenida en el tercer trimestre, sino que se valorará el esfuerzo y la participación del alumno a lo largo del curso.

Para la **recuperación** de la asignatura, el alumno deberá realizar una prueba escrita en la que demuestre que ha adquirido los conocimientos impartidos a lo largo del año.

En la siguiente tabla se muestra la relación entre las diferentes unidades didácticas de la programación, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje, las competencias clave y los instrumentos de evaluación que se emplearán.

Tabla 12

Relación entre UD, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias clave e instrumentos de evaluación

Unidad Didáctica	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Competencias clave	Instrumentos de evaluación
Bloque 1. Actividades individuales en medio estable: atletismo				
6	1	1.1 – 1.4	AA, CSC, CL, SIEE	Diario del alumno Hoja de observación
	6	6.1 – 6.3		
	7	7.1 – 7.3		
	9	9.1 – 9.3		
Bloque 2. Actividades de adversario: bádminton				
4	3	3.1 – 3.4	CL, AA, CSC, SIEE, CMCT	Hoja de observación
	7	7.1 – 7.3		
	8	8.1 – 8.3		
Bloque 3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto				
7	3	3.1 – 3.4	CL, AA, CSC, SIEE	Hoja de observación Lista de control
	7	7.1 – 7.3		
	8	8.1 – 8.3		
Bloque 4. Actividades en medio no estable: orientación				
8	7	7.1 – 7.3	CL, AA, CSC, SIEE	Lista de cotejo
	8	8.1 – 8.3		
	9	9.1 – 9.3		
	10	10.1 – 10.2		
Bloque 5. Actividades artístico expresivas: danzas				
9	2	2.1 – 2.4	CL, CD, CMCT, AA, CEC, CSC, SIEE	Hoja de observación
	7	7.1 – 7.3		
10	2	2.1 – 2.4	CL, CD, CMCT, AA, CEC, CSC, SIEE	Hoja de observación
	7	7.1 – 7.3		

Bloque 6. Salud								
1	1	1.1 – 1.5	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	Listas de control Fichas de evaluación Diario del alumno Hoja de observación				
	4	4.1 – 4.6						
	7	7.1 – 7.3						
	9	9.1 – 9.3						
2	6	6.1 – 6.3			CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	Listas de control Fichas de evaluación Diario del alumno Hoja de observación		
	7	7.1 – 7.3						
	9	9.1 – 9.3						
3	1	1.1 – 1.5					CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	Listas de control Fichas de evaluación Diario del alumno Hoja de observación
	4	4.1 – 4.6						
	5	5.1 – 5.4						
	7	7.1 – 7.3						
Bloque 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico								
5	1	1.1 – 1.5	CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	Lista de control Diario del alumno Hoja de observación				
	4	4.1 – 4.6						
	5	5.1 – 5.4						
	7	7.1 – 7.3						
	9	9.1 – 9.3						

9.6. Ponderación

Tabla 13

Ponderación de los diferentes estándares de aprendizaje

Criterios	Estándares	Tipo de contenido	1 Trimestre				2 Trimestre			3 Trimestre			Instrumento de evaluación
			Ud 1	Ud 2	Ud 3	Ud 4	Ud 5	Ud 6	Ud 7	Ud 8	Ud 9	Ud 10	
1	1.1	Saber hacer	9%	10%	7%		6%	8%					Hoja de observación
	1.2	Saber hacer	9%		7%		6%	8%					
	1.3	Saber	2%		2%		2%	3%					
	1.4	Saber hacer	9%	10%	6%		6%	8%					
		Saber ser	5%	5%	4%		4%	5%					
	1.5	Saber	2%		3%		2%	3%					
2	2.1	Saber hacer									15%	15%	Hoja de observación
		Saber hacer									15%	15%	
	2.3	Saber									20%	20%	
		Saber hacer									15%	15%	
	2.4	Saber hacer									15%	15%	
3	3.1	Saber hacer				20%			20%				Ficha de evaluación
	3.2	Saber				5%			5%				
		Saber hacer				20%			20%				
	3.3	Saber hacer				20%			20%				
4	3.4	Saber				5%			5%				Diario del alumno
	4.1	Saber	3%		3%		2%						Diario del alumno
		Saber	3%		3%		2%						
		Saber	3%		3%		2%						
	4.4	Saber hacer	8%		7%		6%						Hoja de observación
	4.5	Saber hacer	8%		7%		6%						
4.6	Saber	3%		3%		2%						Diario del alumno	
5	5.1	Saber hacer			7%		6%						Lista de control
		Saber ser			4%		4%						
	5.2	Saber hacer			6%		6%						Hoja de observación
	5.3	Saber hacer			6%		6%						
6	5.4	Saber			2%		2%						Diario del alumno
	6.1	Saber		3%					2%				Hoja de observación
		Saber		4%					3%				
	6.2	Saber hacer		10%					9%				
Saber			3%					3%					
6.3	Saber hacer		10%					9%					
7	7.1	Saber ser	5%	5%	4%	5%	4%	5%	5%	5%	6%	6%	Hoja de observación
	7.2	Saber ser	5%	5%	4%	5%	4%	5%	5%	5%	7%	7%	
	7.3	Saber ser	5%	5%	4%	5%	4%	5%	5%	5%	7%	7%	
8	8.1	Saber				5%			5%	4%			Ficha de evaluación
	8.2	Saber ser				5%			5%	5%			
	8.3	Saber				5%			5%	4%			
9	9.1	Saber	2%	5%			3%	3%		4%			Lista de control
	9.2	Saber	2%	5%			3%	3%		4%			
	9.3	Saber hacer	8%	20%			6%	9%		20%			
10	10.1	Saber hacer								20%			Ficha de evaluación
	10.2	Saber								4%			
		Saber hacer								20%			

10. Atención a la diversidad

Atendiendo al marco legislativo vigente, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), reconoce la diversidad de talentos y capacidades del alumnado, promoviendo los mecanismos necesarios para reconocerlo y potenciarlo. El reconocimiento de esta diversidad permite encauzar a los estudiantes hacia las trayectorias o programas más adecuados a sus características. Además, la LOMCE se asienta sobre los principios de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), la cual sostiene que es necesario atender a la diversidad del alumnado y contribuir de forma equitativa a los nuevos retos y las dificultades que dicha diversidad genera. La atención a la diversidad se establece como principio fundamental que debe regir toda la enseñanza básica, que comprende la Educación Primaria y la Educación Secundaria Obligatoria, con el objetivo de proporcionar a todo el alumnado una educación adecuada a sus características y necesidades.

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, trata en su Artículo 9 sobre *Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo*. Establece inicialmente lo siguiente:

Será de aplicación lo indicado en el capítulo I del título II de la Ley 2/2006, de 3 de mayo, en los artículos 71 a 79 bis, al alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, para que pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.

Por otra parte, el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, establece, en sus principios generales, la organización de la Educación Secundaria Obligatoria de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad de los alumnos. Las medidas de atención a la diversidad en

esta etapa están orientadas a responder a las necesidades educativas concretas de los alumnos y al logro de los objetivos y competencias propios de la ESO. Asimismo, en su Artículo 17 sobre *Atención a la diversidad y organización flexible de la enseñanza* señala que es la Consejería con competencias en materia de educación quien regula las medidas de atención a diversidad para los centros, pero éstos últimos tienen autonomía para organizar los grupos y las materias de manera flexible y para adoptar las medidas de atención a la diversidad más adecuadas a las características de los alumnos y que permitan el mejor aprovechamiento posible de los recursos con los que se dispone.

Para atender a las diferentes necesidades que los alumnos presentan dentro de un mismo grupo, la unidad didáctica debe ser lo suficientemente flexible como para permitir que los mismos objetivos se consigan a través de adaptaciones oportunas en los diferentes elementos que la integran (actividades, recursos, metodología, temporalización...). Esto significa que dentro de ella, tanto para un grupo de alumnos como para un alumno individualmente, se han de planificar las modificaciones más adecuadas para ellos.

Las adaptaciones curriculares pueden ser significativas o no significativas. Las primeras modifican los elementos prescriptivos del currículo (objetivos, contenidos y criterios de evaluación), mientras que las no significativas modifican simplemente los elementos no prescriptivos del currículo (actividades, metodología, tiempos, etc.).

Cuando la simple modificación de los elementos no prescriptivos del currículo (adaptación no significativa) no sea suficiente para responder a las necesidades educativas del alumnado en cuestión, habrá que modificar los elementos prescriptivos (objetivos, contenidos y criterios de evaluación). Tal y como señalan Del Valle y García (2007), la especificidad, importancia o permanencia a lo largo del tiempo de determinadas necesidades educativas especiales, llevará a considerarlas no solamente en las unidades didácticas, sino que se buscará dar una respuesta más general en relación con la programación didáctica (adaptaciones curriculares significativas).

La presente Programación Didáctica está dirigida al grupo-clase de 3º ESO, que está compuesto por 25 alumnos de edades comprendidas entre los 14 y los 15 años. Se contemplan 4 casos que requieren medidas de atención a la diversidad: alumnado que no presenta ropa deportiva, alumnado que sufre alguna lesión motora, alumnado que no asiste a clase, y alumnado con NEE (TDAH). En el **Anexo III** se describe cada uno de los casos y se establecen las medidas o protocolos de actuación que se van a seguir.

En definitiva, las medidas de atención a la diversidad que se llevan a cabo tendrán como objetivo principal diseñar una Programación Didáctica inclusiva. La inclusión educativa es un proceso, una búsqueda continua de formas de responder a la diversidad. No es un estado final, sino un camino que recorre cada escuela de manera particular (Jiménez, 2010). Por tanto, cuando hablamos de estrategias inclusivas nos referimos a prácticas educativas que favorecen que todos los alumnos y las alumnas participen activamente en la clase de Educación Física, en nuestro caso, sin importar sus capacidades, limitaciones o, simplemente, sus características (González y Lleixà, 2014).

11. Interdisciplinariedad

La interdisciplinariedad en educación hace referencia a la organización y presentación de los contenidos curriculares de las diferentes áreas y las relaciones o colaboraciones que se establecen entre las mismas (Díaz, 2010). El principal objetivo de la interdisciplinariedad es atender a todo el alumnado, mejorar su aprendizaje y ayudarle a progresar. En palabras de Díaz Lucea (2010, p. 8): “la finalidad última que se persigue con la interdisciplinariedad es procurar un proceso de enseñanza y aprendizaje que favorezca el aprendizaje significativo mediante la creación de estructuras globalizadoras en los alumnos”. Este enfoque unitario de la enseñanza permite abordar cualquier tipo de conocimiento.

La buena coordinación entre docentes permite que en el proceso de enseñanza-aprendizaje se establezcan conexiones entre determinadas áreas. En (Anexo VII) se muestran las relaciones interdisciplinares que se establecen a lo largo del desarrollo de las unidades didácticas de la presente programación de Educación Física para el curso de 3º ESO con el resto de materias de dicho curso. En el **Anexo VII** se muestra la relación entre las unidades didácticas, bloques de contenidos y asignaturas del currículo (Tabla 11), y se concreta el modo en que se establece la relación interdisciplinar entre la Educación Física y las demás asignaturas con las que se relaciona (Tabla 14).

11.1. Educación de valores

Los contenidos transversales hacen referencia a ciertos valores morales y de convivencia recogidos en la Constitución: igualdad, democracia y tolerancia, así como a ciertos contenidos necesarios para que el alumno se enfrente a situaciones problemáticas de nuestra sociedad, como la salud, el medio ambiente o la desigualdad (Del Valle y García, 2007).

Estos contenidos hacen referencia a grandes temas que engloban muchos aspectos que difícilmente se pueden atribuir a un área en concreto. En un modelo de enseñanza que promueve la formación integral de las personas, la educación en valores debe estar presente en todas las áreas y ámbitos, de ahí su carácter interdisciplinar. Tal y como afirman Del Valle y García (2007), su importancia radica en el aprendizaje que se obtiene para actuar como ciudadanos con plenos derechos y deberes en la sociedad. Estamos hablando, por lo tanto, de educación para la salud, educación cívica y moral, educación para la paz, educación para la igualdad de oportunidades, educación ambiental y educación vial.

- **Educación para la salud:** el área de Educación Física es fundamental para una educación integral de la salud (física, psicológica y social). Se trabajan contenidos relacionados con los hábitos saludables: beneficios de la actividad física y la alimentación saludable, y prevención de hábitos nocivos.
- **Educación cívica y moral:** el desarrollo de actividades físico-deportivas en el ámbito educativo requiere de una participación bajo la cooperación y el respeto. El incremento de alumnos provenientes de otros países también propicia que desde nuestro área se cree un clima de convivencia positivo y un respeto hacia la multiculturalidad.
- **Educación para la paz:** desde la Educación Física se debe fomentar el aprendizaje de la prevención y la resolución pacífica de conflictos, así como el rechazo a cualquier tipo de discriminación por razones de raza, género o religión.
- **Educación para la igualdad de oportunidades:** el tema de la igualdad de sexos es un principio general de toda la Educación Secundaria Obligatoria. Tiene relevancia tanto en el currículum manifiesto como en el oculto. En el área de

Educación Física se debe corregir cualquier tipo de discriminación por género, así como cualquier comportamiento estereotipado.

- **Educación ambiental:** la educación ambiental tiene relación directa con el bloque de contenidos en medio no estable (orientación), en concreto en la Unidad Didáctica N° 8.
- **Educación vial:** este contenido transversal se trabaja fundamentalmente en la Unidad Didáctica de orientación, la cual implica desplazamientos por las inmediaciones del centro.

12. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

Según el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, las tecnologías de la información y la comunicación constituyen uno de los elementos transversales del currículo en Educación Secundaria Obligatoria. Uno de los objetivos de esta etapa es:

d) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

Uno de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables del 1º ciclo de ESO, siguiendo el Decreto 48/2015, consiste en “utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos”.

Por otra parte, el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, incorpora elementos curriculares relacionados, entre otras cosas, con las situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación. Por todo ello, no sólo se debe incluir el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el ámbito educativo, las cuales son un gran apoyo en el proceso de enseñanza-aprendizaje debido a su carácter innovador, motivador y práctico, sino que se ha de promover un uso responsable y crítico de las mismas, adaptando su uso en función de las necesidades, capacidades e intereses del alumnado.

En la presente Programación Didáctica, se contempla el uso de las TIC de manera general por parte de los alumnos en las siguientes tareas:

- Acceso a la plataforma digital de la asignatura. Navegación y descarga de documentos. Subida de archivos y participación en el foro de la materia.
- Reproducción de imágenes y sonido. Manejo de equipos de música.
- Uso de procesadores de texto (trabajos), hojas de cálculo y edición de música y vídeo.

12.1. Plan de fomento de la lectura

Tanto la LOE como la LOMCE recogen los principios y objetivos del proyecto lector y los planes de integración de las TIC. Éstos son considerados como un aspecto novedoso que debería estar incluido en el Proyecto Educativo del Centro (PEC) con la intención de integrar una serie de actividades destinadas a fomentar la lectura y escritura y sus respectivas competencias clave. Es por esto que en la presente Programación Didáctica se ha querido elaborar un plan de fomento de la lectura.

En cada unidad didáctica se concreta el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y al mismo tiempo se indica el material que los alumnos deberán leer para cumplir con este plan de lectura. Se trata de documentos elaborados por el propio docente y publicados en la plataforma virtual de la asignatura, los cuales sirven para afianzar los contenidos de cada unidad didáctica y fomentar la lectura entre el alumnado. De este modo, se pretende trabajar la competencia digital (TIC) al mismo tiempo que se fomenta la lectura.

En el **Anexo VIII** aparecen reflejadas las diferentes unidades didácticas y su relación con el tratamiento de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y el plan de fomento de la lectura.

13. Actividades complementarias y extraescolares

Las actividades se pueden definir como el conjunto de acciones o experiencias que el profesor propone para ser desarrolladas en la programación y que tienen como fin alcanzar los objetivos (Del Valle y García, 2007).

En este caso, las actividades complementarias y extraescolares nos ayudarán a consolidar, afianzar y reforzar los contenidos que se trabajan durante el curso, promoviendo así el desarrollo integral de los alumnos. Dichas actividades estarán reguladas por el reglamento de régimen interno, el cual hace referencia a las normas sobre organización y funcionamiento del propio centro. Estas actividades también ayudarán a la consecución de las competencias clave en Educación Física.

Entendemos por actividades complementarias aquellas que tienen objetivos relacionados con la asignatura, aunque tienen carácter diferenciado, ya sea por el momento o lugar en que se llevan a cabo, los recursos o la implicación del centro educativo.

Las actividades extracurriculares son aquellas que se encuentran fuera del proyecto curricular, pero favorecen un sistema interdisciplinar, es decir, propicia la interrelación de la Educación Física con otras áreas.

Tabla 16

Características de las actividades extraescolares y las actividades complementarias

	Actividades extraescolares	Actividades complementarias
Horario	Lectivo	No lectivo
Evaluación	No	Sí
Autorización	Sólo si se requiere salir del centro	Sí, carácter voluntario

El Colegio San Gabriel tiene una amplia oferta de actividades extraescolares para todos los alumnos, desde Infantil hasta Bachillerato: actividades deportivas (ajedrez, baloncesto, gimnasia rítmica, patinaje, psicomotricidad, taekwondo), actividades artístico-culturales (baile moderno, barro y manualidades, danza, robótica, guitarra) y actividades de apoyo y refuerzo escolar. El Departamento de Educación Física tiene un papel fundamental en estas actividades, ofreciendo una amplia variedad de modalidades para así crear un interés hacia la práctica de actividad físico-deportiva en función de las capacidades, motivaciones, e intereses personales de los alumnos.

Además de estas actividades extraescolares, existen tres estructuras organizativas, vinculadas al colegio y gestionadas por empresas externas, que completan la oferta deportiva: Centro Deportivo San Gabriel, Academia de Fútbol N&AF y Escuela de Pádel San Gabriel. Los alumnos pueden participar en estas actividades

complementarias que se ofrecen, con el fin de generar un entorno deportivo apropiado y generar una adherencia al ejercicio físico y al deporte, fomentando destrezas y habilidades sociales a través de la práctica y educando en un estilo de vida saludable.

Las actividades complementarias y extracurriculares que se prevén en esta programación constituyen un medio importante para la continuidad de las clases de Educación Física, y serán propuestas a los alumnos de manera que todos puedan acceder a ellas. Estas actividades deberán ser aprobadas por el Consejo Escolar.

Tabla 17

Vinculación de las actividades complementarias y extraescolares con las UD

Trimestre	Actividades complementarias	Vinculación con UD	Actividades extracurriculares	Vinculación con UD
1º	Cross San Gabriel.	UD 3 UD 5 UD 6	Gimnasia rítmica y psicomotricidad.	UD 3 UD 9 UD 10
2º	Jornadas deportivas: torneo de fútbol, baloncesto y voleibol.	UD 7	Baloncesto y patinaje.	UD 7
3º	Rally fotográfico.	UD 8	Baile moderno y danza.	UD 9 UD 10

14. Innovación educativa

Podríamos definir el concepto de innovación educativa como el conjunto de intervenciones, decisiones y procesos intencionados y sistemáticos que tratan de modificar actitudes, ideas, contenidos, culturas y prácticas pedagógicas (Carbonell, 2001).

Uno de los aspectos a los que hace referencia la ley de educación vigente con especial interés es al fomento y la promoción de la investigación, la experimentación y la innovación educativa. Todo ello permite una actualización y renovación constante del alumnado y del profesor.

En la actualidad, muchos autores consideran que existe una profunda crisis de la educación secundaria formada por estudiantes desvinculados de sus compañeros, de sus profesores y de sus escuelas (Carbonell, 2001; Hargreaves, Earl y Ryan, 1998). También existe una crisis del currículum, el cual no capta la atención necesaria de los

alumnos, sobre todo los de menor rendimiento. Para Hargreaves, Earl y Ryan (1998), los problemas con los que a menudo se encuentran las escuelas secundarias y sus currículos para el compromiso intrínseco del aprendizaje tienen que ver con la falta de pertinencia, el escaso cultivo de la imaginación y la falta de desafíos (bajas expectativas).

Desde el Departamento de Educación Física, tras un trabajo de investigación y análisis de la problemática del alumnado y el currículum, se introducen propuestas docentes innovadoras con el fin de modificar estas ideas, actitudes y prácticas pedagógicas que afectan al desarrollo integral de los alumnos.

Existen diferentes ámbitos de innovación en Educación Física. En el caso de esta programación didáctica, la innovación educativa no viene marcada por el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), sino por los estilos de enseñanza empleados, que involucran directamente al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y por el sentido práctico de las unidades didácticas.

Se busca en todo momento que el alumno no sea un mero “consumidor” de contenidos o actividades, sino que sea capaz de poner en práctica lo que aprende y así lograr no solamente nuevos conocimientos, sino también nuevas habilidades y nuevas actitudes. De este modo, se trabaja la transversalidad y la significatividad del currículo. La frase de Benjamin Franklin que aparece al inicio de la programación resume a la perfección esta declaración de intenciones: “Dímelo y lo olvido, enséname y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”.

El ser humano es un ser social por naturaleza, ya que tiene la necesidad de transmitir, expresar y relacionarse con su entorno, con las demás personas y con sí mismo. Y el modo que tiene de hacerlo es mediante su propio cuerpo. La expresión corporal es una herramienta en la que se trabajan todos los ámbitos que intervienen en el desarrollo de los niños: social, cognitivo, lingüístico, motor, afectivo. Por ello, las actividades artístico expresivas tienen un peso muy importante en esta programación. Mediante el baile (UD 9) y las técnicas de relajación y dramatización (UD 10) se pretende desarrollar todas las dimensiones del alumnado. Se busca que los alumnos tomen conciencia de su propio cuerpo y las posibilidades que les ofrece. También se trabaja la desinhibición, la pérdida del miedo a hablar en público, a expresar sentimientos, ideas o emociones, aspectos tan fundamentales en la adolescencia.

15. Conclusiones y aportación personal

Mediante la realización de la presente programación didáctica, he podido comprender el sentido y la importancia que tiene el hecho de programar en la educación. Mi crítica fundamental hacia la programación didáctica siempre ha sido considerarlo como un documento que está de espaldas a la realidad social y legislativa del momento, un documento rígido y estático que está concebido para la Administración y no para los alumnos.

La profundización en los temas aquí tratados, la resolución de problemas que han ido surgiendo, las muchas dudas solventadas y la búsqueda de información recabada por diferentes autores, me han permitido tener una visión global de la programación y comprender su utilidad.

Una buena programación didáctica no es solamente un documento que está fundamentado teóricamente, sino que nace de la reflexión y llega a tener una visión de conjunto sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este documento ayuda a eliminar la improvisación y, por ende, evita la pérdida de tiempo y esfuerzo, debido a que requiere una secuenciación y temporalización. Ayuda también, gracias a su flexibilidad, a adaptar la pedagogía a las características del contexto en el que se trabaja.

Kaplan y Norton (1992) afirmaban que quien no sabe medir lo que quiere, acaba queriendo aquello que sabe medir. Lo que hacemos hoy nos acerca a lo que queremos llegar mañana. Aquí radica la importancia de la programación didáctica. Si no nos preocupamos del lugar a donde ir ni de cómo ir a él, es más que probable que nos perdamos en el camino. Por este motivo es importante hacer un proceso racional de planificación en el que haya una declaración de intenciones y se concreten estrategias que guíen la toma de decisiones. En esto consiste la programación, en planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje, en velar por la coherencia entre las intenciones educativas del centro y la propia práctica docente, en promover la reflexión sobre la propia práctica docente, en atender a la diversidad de características e intereses de los alumnos y en facilitar la implicación del alumnado en el proceso de aprendizaje.

En definitiva, la enseñanza es una tarea compleja en la que entran en juego numerosos aspectos, por lo que es necesario planificar y buscar el sentido de aquello que se hace. La programación didáctica se hace necesaria porque ayuda a eliminar la improvisación y el azar, los programas incompletos que carecen de secuenciación y

temporalización. De este modo, se crea un proceso continuo que se preocupa de dónde ir, por qué y cómo hacerlo. Así, se podrán determinar y regular constantemente las prácticas educativas adecuadas al contexto y a los alumnos, con el fin de alcanzar el objetivo pretendido.

16. Bibliografía

- Batalla, A. (2005). *Retroalimentación y aprendizaje motor: influencia de las acciones realizadas de forma previa a la recepción del conocimiento en los resultados en el aprendizaje y la retención de habilidades motrices*. [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=3719>
- Beltrán, S. (2014). Los miedos en la pre-adolescencia y adolescencia y su relación con la autoestima. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 27-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4696593>
- Blázquez, D. (2010). *Evaluar en Educación Física*. Inde.
- Carbonell, J. (2001). *La aventura de innovar. El cambio en la escuela*. Morata.
- Coll, C. (2010). *Desarrollo, aprendizaje y enseñanza en la Educación Secundaria*. Graó.
- Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 118, de 20 de mayo de 2015, 10 a 309. https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2015/05/20/BOCM-20150520-1.PDF
- Del Valle, S. y García, M.J. (2007). *Cómo programar en Educación Física paso a paso*. INDE.
- Delgado, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada.
- Díaz, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 33, 7-21. <https://www.grao.com/es/producto/educacion-fisica-e-interdisciplinariedad-una-relacion-cada-vez-mas-necesaria>

- González, C. y Lleixà, T. (coords). (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Graó.
- González, M.D. y Campos, A. (2014). *Intervención Docente en Educación Física en Secundaria y en el Deporte Escolar*. Síntesis.
- Gragera, R.R. (2016). *Necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad o dificultad en el aprendizaje. Guía de orientación al profesorado*. Recuperado de: <https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/.galleries/Galeria-de-descarga-de-Conoce-la-UAH/guia-orientacion-discapacidad.pdf>
- Hargreaves, A, Earl, L. y Ryan, J. (1998). *Una educación para el cambio. Reinventar la educación de los adolescentes*. Octaedro.
- Jiménez, I. (2010). *La visión de la escuela inclusiva en la sociedad*. Íttakus.
- Kaplan, R.S. y Norton, D. (1992) *The balanced scorecard: measures that drive performance*. Harvard Business School Press.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006, 17158 a 17207. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-7899>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 296, de 10 de diciembre de 2013, 97858 a 97921. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>
- Margaleff, L. y Arenas, A. (2006). ¿Qué entendemos por innovación educativa? A propósito del desarrollo curricular. *Perspectiva Educativa, Formación de Profesores*, 47, p.13-31. <https://www.redalyc.org/pdf/3333/333328828002.pdf>
- Mosston, M. (1978). *La enseñanza de la Educación Física*. Paidós.
- Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas. *Boletín Oficial del Estado*, 163, de 9 de julio de 2015, páginas 56936 a 56962. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-7662
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación

Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 25, de 29 de enero de 2015, 6986 a 7003.
<https://www.boe.es/eli/es/o/2015/01/21/ecd65>

Piaget, J. (1980). *Psicología y pedagogía*. Ariel.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3, de 3 de enero de 2015, 169 a 546.
<https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que impartan las enseñanzas del segundo ciclo de la educación infantil, la educación primaria y la educación secundaria. *Boletín Oficial del Estado*, 62, de 12 de marzo de 2010, páginas 24831 a 24840.
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2010-4132>

Rivera, E. (2000). *La reproducción de modelos en E.F.* Universidad de Granada.

Rodríguez, G.; Borrell, R.; Asensi, C. y Jaén, E. (s.f.). *Guía de adaptaciones en la universidad*. Recuperado de:
https://www.crue.org/Documentos%20compartidos/Sectoriales/Asuntos%20Estudiantiles/Guia%20de%20adaptaciones_DIGITAL.pdf

Sánchez, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. Gymnos.

Sanmartí, N. (2007). *10 Ideas clave: evaluar para aprender*. Graó.

Seybold, A. (1974). *Principios pedagógicos de la Educación Física*. Kapelusz.

ANEXO I: Unidad Didáctica

“Primeros auxilios en el deporte” SESIÓN Nº 1		
Curso: 3º ESO	Trimestre: 1	Nº UD: 2
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los objetivos de los primeros auxilios. • Iniciar a los alumnos en la reanimación cardiopulmonar (RCP). • Realizar la posición lateral de seguridad (PLS). 	
Contenidos	<p>Conocimientos (saber):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los objetivos y principios generales de los primeros auxilios. • Reconocimiento de los diferentes pasos en el protocolo de RCP. <p>Destrezas (saber hacer):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de diferentes formas de traslado de víctimas. • Realización de la posición lateral de seguridad (PLS). • Realización del protocolo de RCP. <p>Actitudes (saber ser):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilización correcta del material. • Respeto a los compañeros. • Respeto a las normas establecidas. • Interés y participación en el desarrollo. 	
Recursos	<p>Recursos materiales: 1 maniquí adulto de primeros auxilios, algodón, gasas, alcohol.</p> <p>Recursos didácticos: 15 hojas impresas con el protocolo de RCP y la posición lateral de seguridad (PLS).</p>	
Metodología	Mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas.	
Actividades	<p>PARTE TEÓRICA (10’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Primeros auxilios y método PAS (3’). Explicación del concepto de primeros auxilios y el método PAS (proteger, avisar, socorrer) empleando el descubrimiento guiado al preguntar a los alumnos e ir formando entre todos un concepto general de los primeros auxilios. ○ Parada cardíaca (3’). Explicación de lo que es una parada cardíaca. Se les pregunta a los alumnos cómo podemos saber si una persona ha sufrido una parada cardíaca, es decir, cuáles son los signos que lo evidencian. Aquí se emplea el descubrimiento guiado. ○ Protocolo RCP (4’). El docente enseña el protocolo de reanimación cardiopulmonar (mando directo). Los alumnos, en parejas, practican todos los pasos (asignación de tareas): <pre> graph TD A[Seguridad de la escena] --> B[Comprobar consciencia] B --> C[RESPONDE] B --> D[NO RESPONDE] C --> E[Vigilancia] D --> F[Gritar pidiendo ayuda] F --> G[Decúbito supino] G --> H[Maniobra frente-mentón] H --> I[Ver, oír y sentir] I --> J[RESPIRA] I --> K[NO RESPIRA] J --> L[PLS (Posición Lateral de Seguridad)] K --> M[Llamar al 112 (si ya no se ha llamado antes)] M --> N[30 compresiones 2 insuflaciones] </pre>	



	<p>CALENTAMIENTO (5’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ En cada sesión, un alumno se encargará, por orden de lista, de dirigir el calentamiento y el profesor evaluará su intervención. Deberá realizar un calentamiento general (carrera continua, movilidad articular) y un calentamiento específico acorde con la parte principal de la sesión. En el caso de esta Unidad Didáctica de primeros auxilios, se deberá controlar la intensidad del calentamiento, ya que las sesiones no requieren un gran esfuerzo físico, por lo que se evitarán tareas de gran exigencia motora para que los alumnos no se “enfrien” tras el calentamiento. <p>PARTE PRINCIPAL (25’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Posición lateral de seguridad (PLS) (10’). Explicación y demostración de la posición lateral de seguridad: para qué sirve y cómo se hace. Los alumnos se colocan en parejas y realizan la posición lateral de seguridad. El alumno/a que hace de víctima se colocará cada vez en una posición inicial diferente (resolución de problemas). ○ Simulación RCP (15’). Todos los alumnos, en parejas, van pasando para la realización del protocolo RCP con el maniquí adulto. Una vez que el alumno ha terminado de realizar las insuflaciones se desinfecta la zona con alcohol y algodón para mantener las medidas de higiene. <p>VUELTA A LA CALMA (5’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Estiramiento de los principales grupos musculares implicados en la sesión. Al mismo tiempo, se realiza una puesta en común y se repasan los contenidos trabajados en la sesión. Recogida de material.
<p>Evaluación</p>	<p>Mediante la hoja de observación se evalúa al alumno que dirige el calentamiento en función de los criterios 6.1, 6.2 y 6.3. La hoja de observación contiene diferentes aspectos que se deben tener en cuenta en la planificación y puesta en práctica del calentamiento, y establece una valoración en función de la consecución de cada ítem: muy bien, bien, regular y mal.</p> <p>Se realiza una evaluación inicial de los conocimientos que tienen los alumnos sobre el método PAS (proteger, avisar, socorrer), la posición lateral de seguridad (PLS) y el protocolo de RCP.</p> <p>El docente dispone de una lista de control que empleará para evaluar los contenidos actitudinales. La lista de control valora si se cumple o no la premisa y añade un apartado de observaciones en cada ítem.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Mediante la hoja de observación se evalúa al alumno que dirige el calentamiento en función de los criterios 6.1, 6.2 y 6.3. La hoja de observación contiene diferentes aspectos que se deben tener en cuenta en la planificación y puesta en práctica del calentamiento, y establece una valoración en función de la consecución de cada ítem: muy bien, bien, regular y mal.</p> <p>Se realiza una evaluación inicial de los conocimientos que tienen los alumnos sobre el método PAS (proteger, avisar, socorrer), la posición lateral de seguridad (PLS) y el protocolo de RCP.</p> <p>El docente dispone de una lista de control que empleará para evaluar los contenidos actitudinales. La lista de control valora si se cumple o no la premisa y añade un apartado de observaciones en cada ítem. Por ejemplo: “Respeto las normas establecidas” (Si/No + Observaciones). La lista de control valora los siguientes aspectos: utilización correcta del material, respeto a los compañeros, respeto al profesor, respeto a las normas, participación, interés. Para facilitar el desarrollo de la sesión y la labor del docente, solamente empleará este instrumento de evaluación cuando un alumno tenga una actitud negativa.</p>

“Primeros auxilios en el deporte” SESIÓN N° 2		
Curso: 3º ESO	Trimestre: 1	Nº UD: 2
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las formas de traslado de una víctima. • Reconocer los diferentes pasos en el protocolo de RCP. • Realizar reanimación cardiopulmonar completa. 	
Contenidos	<p>Conocimientos (saber):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación del método PAS (proteger, avisar, socorrer). • Conocimiento del protocolo de RCP mediante actividad lúdica. <p>Destrezas (saber hacer):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realización de diferentes formas de traslado de una víctima. • Comprobación de la consciencia y la respiración de la víctima. • Ejecución de la maniobra frente-mentón. • Ejecución de las compresiones y ventilaciones. <p>Actitudes (saber ser):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilización correcta del material. • Respeto a los compañeros. • Respeto a las normas establecidas. • Interés y participación en el desarrollo. 	
Recursos	<p>Recursos materiales: 2 maniqués adultos de primeros auxilios, 2 maniqués lactantes (<1 año) de primeros auxilios, algodón, gasas y alcohol.</p> <p>Recursos didácticos: 15 hojas impresas (recortadas) con el protocolo de RCP.</p>	
Metodología	Mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas.	
Actividades	<p>CALENTAMIENTO (10’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ En cada sesión, un alumno, por orden de lista, se encargará de dirigir el calentamiento y el profesor evaluará su intervención. Deberá realizar un calentamiento general (carrera continua, movilidad articular) y un calentamiento específico acorde con la parte principal de la sesión. En el caso de esta Unidad Didáctica de primeros auxilios, se deberá controlar la intensidad del calentamiento, ya que las sesiones no requieren un gran esfuerzo físico, por lo que se evitarán tareas de gran exigencia motora para que los alumnos no se “enfrien” tras el calentamiento. <p>PARTE PRINCIPAL (30’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Método PAS + traslado (10’). En parejas, recordatorio del método PAS mediante descubrimiento guiado. Uno de los compañeros hace de persona que socorre y el otro de víctima. Se realizan diferentes formas situaciones de peligro y formas de traslado: arrastre de espaldas, arrastre hacia delante, arrastre por antebrazo, en brazos, muleta humana, a cuestras, a la espalda, en cuadrupedia, al hombro. ○ Puzzle RCP (10’). La clase se divide en grupos de 5-6 alumnos. En diferentes partes de la pista polideportiva, habrá hojas recortadas con los diferentes pasos del protocolo de RCP. Cada alumno no podrá portar más de un papel. En total hay una hoja para cada grupo. Cada equipo debe organizarse y asignar las tareas que consideren oportunas para que conseguir unir todos los eslabones hasta formar la secuencia ordenada del protocolo RCP. Cuando un equipo haya terminado, uno de sus miembros debe acudir hasta el profesor e indicar que han terminado. En ese momento se detiene la actividad y ese grupo debe exponer ante toda la clase el protocolo, y entre todos deben decidir si la secuencia está 	



	<p>ordenada o no y por qué.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ RCP en lactantes (10'). Explicación de la RCP en lactantes (menores de 1 año). Se mantienen los grupos de la actividad anterior. Habrá 4 estaciones, 2 de ellas con dos maniqués adultos, otra con un maniqué de lactante y la otra con un maniqué de niño. Los alumnos deberán realizar todos los pasos del protocolo de RCP. Cuando todos los miembros del grupo hayan realizado la RCP, irán pasando de una estación a otra para practicar tanto con el adulto como con el lactante y el niño. <p>VUELTA A LA CALMA (5'):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Estiramiento de los principales grupos musculares implicados en la sesión. Al mismo tiempo, se realiza una puesta en común y se repasan los contenidos trabajados en la sesión. Recogida de material.
Evaluación	<p>Mediante la hoja de observación se evalúa al alumno que dirige el calentamiento en función de los criterios 6.1, 6.2 y 6.3. La hoja de observación contiene diferentes aspectos que se deben tener en cuenta en la planificación y puesta en práctica del calentamiento, y establece una valoración en función de la consecución de cada ítem: muy bien, bien, regular y mal.</p> <p>Se realiza una evaluación inicial de los conocimientos y destrezas que tienen los alumnos sobre las técnicas de traslado de las víctimas y de la RCP en lactantes.</p> <p>El docente dispone de una lista de control que empleará para evaluar los contenidos actitudinales. La lista de control valora si se cumple o no la premisa y añade un apartado de observaciones en cada ítem. Por ejemplo: “Respeto las normas establecidas” (Si/No + Observaciones). La lista de control valora los siguientes aspectos: utilización correcta del material, respeto a los compañeros, respeto al profesor, respeto a las normas, participación, interés. Para facilitar el desarrollo de la sesión y la labor del docente, solamente empleará este instrumento de evaluación cuando un alumno tenga una actitud negativa.</p>

"Primeros auxilios en el deporte" SESIÓN N° 3		
Curso: 3° ESO	Trimestre: 1	N° UD: 2
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> Realizar la técnica de desobstrucción de la vía aérea (OVACE). Conocer el objetivo y funcionamiento de un desfibrilador. 	
Contenidos	<p>Conocimientos (saber):</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de los eslabones de la cadena de supervivencia. Identificación de los síntomas de obstrucción de la vía aérea. Conocimiento de la maniobra de auto Heimlich. <p>Destrezas (saber hacer):</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecución de la maniobra de Heimlich a una víctima. Ejecución de las compresiones interescapulares. Realización de la reanimación cardiopulmonar (RCP). <p>Actitudes (saber ser):</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilización correcta del material. Respeto a los compañeros. Respeto a las normas establecidas. Interés y participación en el desarrollo. 	
Recursos	<p>Recursos materiales: 2 maniqués adultos de primeros auxilios, 1 maniqué lactante (<1 año), 1 maniqué de niño, 1 desfibrilador semiautomático de entrenamiento, algodón, gasas y alcohol.</p>	
Metodología	<p>Descubrimiento guiado, resolución de problemas, mando directo, asignación de tareas.</p>	
Actividades	<p>PARTE TEÓRICA (10’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Atragantamiento. Se les pregunta a los alumnos (descubrimiento guiado) los signos o síntomas que tiene una persona que se atraganta con un cuerpo extraño. A continuación, se explica la maniobra de Heimlich y la técnica de los golpes interescapulares. Se indica la secuencia que se ha de seguir: (a) animar a toser, (b) retirar cuerpo extraño si está a la vista (barrido digital), (c) 5 maniobras de Heimlich, (d) 5 golpes interescapulares. También se les explica el auto Heimlich en caso de que la víctima sufra un atragantamiento y se encuentre sola. Los alumnos se colocan en parejas y practican el protocolo de desobstrucción de la vía aérea. ○ Cadena de supervivencia y DESA. Explicación de la cadena de supervivencia: activación de la emergencia, RCP básica, desfibrilación y atención hospitalaria. Presentación y explicación del funcionamiento del desfibrilador semiautomático (DESA). El profesor realiza toda la cadena de supervivencia y utiliza el desfibrilador para que los alumnos conozcan su funcionamiento. <p>CALENTAMIENTO (5’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ En cada sesión, un alumno, por orden de lista, se encargará de dirigir el calentamiento y el profesor evaluará su intervención. Deberá realizar un calentamiento general (carrera continua, movilidad articular) y un calentamiento específico acorde con la parte principal de la sesión. En el caso de esta Unidad Didáctica de primeros auxilios, se deberá controlar la intensidad del calentamiento, ya que las sesiones no requieren un gran esfuerzo físico, por lo que se evitarán tareas de gran exigencia motora para que los alumnos no se “enfrien” tras el calentamiento. 	



	<p>PARTE PRINCIPAL (25’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Estaciones RCP y desfibrilador. Los alumnos se dividen en 4 grupos. En la pista habrá 4 estaciones, 2 de ellas con un maniquí adulto, en otra un maniquí de lactante y en la otra un maniquí de niño. Cada grupo estará en una estación. El profesor irá pasando con el desfibrilador de una estación a otra. Cuando todos los miembros del grupo hayan realizado la cadena de supervivencia completa, los que estaban con el maniquí adulto pasan al maniquí lactante, y viceversa. ○ Caso práctico grupal. Los grupos siguen haciendo la actividad anterior. El profesor se irá pasando por cada grupo para realizar un caso práctico grupal, en el que pedirá un alumno/a voluntario para hacer de víctima. El docente le explicará a este alumno/a qué caso práctico debe simular. El resto de compañeros del grupo deberán actuar ellos solos ante el caso que están presenciando. El caso planteado por el profesor puede ser acerca de cualquiera de los contenidos vistos en toda la UD. Los alumnos deberán poner en práctica todo lo que han aprendido. <p>VUELTA A LA CALMA (5’):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Estiramiento de los principales grupos musculares implicados en la sesión. Al mismo tiempo, se realiza una puesta en común y se repasan los contenidos trabajados en la sesión. Recogida de material.
<p>Evaluación</p>	<p>Mediante la hoja de observación se evalúa al alumno que dirige el calentamiento en función de los criterios 6.1, 6.2 y 6.3. La hoja de observación contiene diferentes aspectos que se deben tener en cuenta en la planificación y puesta en práctica del calentamiento, y establece una valoración en función de la consecución de cada ítem: muy bien, bien, regular y mal.</p> <p>El profesor evalúa la cadena de supervivencia en cada una de las estaciones mediante una lista de control. Se valora la activación de la emergencia (proteger y avisar), RCP básica (socorrer) y desfibrilación. La consecución de cada aspecto se marca con un sí o un no.</p> <p>El docente dispone de una lista de control que empleará para evaluar los contenidos actitudinales. La lista de control valora si se cumple o no la premisa y añade un apartado de observaciones en cada ítem. Por ejemplo: “Respeto las normas establecidas” (Si/No + Observaciones). La lista de control valora los siguientes aspectos: utilización correcta del material, respeto a los compañeros, respeto al profesor, respeto a las normas, participación, interés. Para facilitar el desarrollo de la sesión y la labor del docente, solamente empleará este instrumento de evaluación cuando un alumno tenga una actitud negativa.</p>

“Primeros auxilios en el deporte” SESIÓN N° 4			
Curso: 3º ESO	Trimestre: 1	Nº UD: 2	
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> Describir los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia. Identificar las características de las actividades que supongan un riesgo para las personas. Adoptar las medidas preventivas y de seguridad en los primeros auxilios. 		
Contenidos	<p>Conocimientos (saber):</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de los protocolos de emergencia en los primeros auxilios. Identificación de los síntomas en una víctima. <p>Destrezas (saber hacer):</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecución de las técnicas y maniobras para auxiliar a una víctima. Realización de los protocolos de seguridad. <p>Actitudes (saber ser):</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilización correcta del material. Respeto a los compañeros. Respeto a las normas establecidas. Interés y participación en el desarrollo. 		
Recursos	<p>Recursos materiales: 1 maniquí adulto de primeros auxilios, 1 maniquí lactante (<1 año), 1 maniquí de niño, 1 desfibrilador semiautomático de entrenamiento, algodón, gasas y alcohol.</p> <p>Recursos didácticos: Hoja con diferentes situaciones para el caso práctico: atragantamiento, posible esguince o fractura, luxación, hemorragia nasal, parada cardiorrespiratoria (en adulto, niño o lactante), etc.</p>		
Metodología	Descubrimiento guiado, resolución de problemas.		
Actividades	<p>CALENTAMIENTO (5’):</p> <ul style="list-style-type: none"> En cada sesión, un alumno, por orden de lista, se encargará de dirigir el calentamiento y el profesor evaluará su intervención. Deberá realizar un calentamiento general (carrera continua, movilidad articular) y un calentamiento específico acorde con la parte principal de la sesión. En el caso de esta Unidad Didáctica de primeros auxilios, se deberá controlar la intensidad del calentamiento, ya que las sesiones no requieren un gran esfuerzo físico, por lo que se evitarán tareas de gran exigencia motora para que los alumnos no se “enfrien” tras el calentamiento. <p>PARTE PRINCIPAL (35’):</p> <ul style="list-style-type: none"> Caso práctico individual. Los alumnos se dividen en parejas. El profesor se irá pasando por cada pareja para la realización de un caso práctico. Uno de ellos hará de víctima y el otro le socorrerá, y después se cambiarán los roles. En una pequeña caja habrá diferentes casos prácticos (atragantamiento, posible esguince o fractura, luxación, hemorragia nasal, quemadura, cuadro convulsivo, intoxicación, parada cardiorrespiratoria (en adulto, niño o lactante), etc.). La persona que va a socorrer deberá coger al azar un papel de la caja. Tendrá que explicar a la víctima la situación que debe simular y deberá actuar para auxiliar a esa persona. El docente evaluará a los alumnos que socorren. El resto de parejas deberán practicar los diferentes protocolos y técnicas que se han trabajado en la UD mientras el profesor evalúa. Los maniqués (lactante, niño y adulto), el desfibrilador y los materiales del botiquín solamente estarán a disposición de los alumnos que están realizando el caso práctico. 		

	<p>VUELTA A LA CALMA (5'):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Estiramiento de los principales grupos musculares implicados en la sesión. Al mismo tiempo, se realiza una puesta en común y se repasan los contenidos trabajados en la sesión. Recogida de material.
<p>Evaluación</p>	<p>Mediante la hoja de observación se evalúa al alumno que dirige el calentamiento en función de los criterios 6.1, 6.2 y 6.3. La hoja de observación contiene diferentes aspectos que se deben tener en cuenta en la planificación y puesta en práctica del calentamiento, y establece una valoración en función de la consecución de cada ítem: muy bien, bien, regular y mal.</p> <p>El profesor evalúa al alumno que socorre a la víctima en el caso práctico individual. Se emplea una lista de control (SÍ/NO + Observaciones). Habrá 10 listas de control diferentes en función de los 10 casos prácticos posibles.</p> <p>El docente dispone de una lista de control que empleará para evaluar los contenidos actitudinales. La lista de control valora si se cumple o no la premisa y añade un apartado de observaciones en cada ítem. Por ejemplo: “Respeto las normas establecidas” (Si/No + Observaciones). La lista de control valora los siguientes aspectos: utilización correcta del material, respeto a los compañeros, respeto al profesor, respeto a las normas, participación, interés. Para facilitar el desarrollo de la sesión y la labor del docente, solamente empleará este instrumento de evaluación cuando un alumno tenga una actitud negativa.</p>

ANEXO II: Contextualización del centro y del alumnado (ampliación)

El Colegio San Gabriel oferta todas las etapas educativas, desde Infantil hasta Bachillerato, siendo esta última de carácter privado. Se trata de un colegio de línea tres en todos los cursos, por lo que cuenta con unos 1.300 alumnos en sus aulas.

Además, cuenta con unos amplios espacios y equipamientos: centro deportivo con pistas deportivas cubiertas, piscinas, gimnasio, campo de fútbol 11 de hierba artificial, 4 pistas de pádel, campo de fútbol 11, pista de atletismo, etc. Todo ello en un entorno natural gracias a su ubicación alejada de la ciudad.

El centro lleva a cabo su labor educativa siguiendo los principios de la Constitución Española y las leyes vigentes (igualdad de oportunidades; transmisión de valores; educación activa; investigación, experimentación e innovación educativa, etc.), de escuela católica (respeto a la libertad religiosa y de conciencia, etc.) y de institución Pasionista (entrega, alegría, amistad, valores religiosos, solidaridad, etc.).

Inspirado en los principios anteriormente citados, el Colegio San Gabriel se propone como finalidades de su acción, hacer posible que los alumnos, al término de la escolaridad en el centro, alcancen un nivel de maduración concretado en rasgos de personalidad en las siguientes dimensiones: dimensión cognitiva o del saber, procedimental o del saber hacer, estética, afectiva, social, ética y religiosa.

Debido a la diversidad del alumnado, el centro cuenta con distintos niveles de aprendizaje dentro de las aulas, respondiendo a las necesidades educativas de cada alumno. Su línea de actuación respecto al currículum se basa en la pedagogía-innovación, que se basa en investigar, planificar, desarrollar y hacer seguimiento de aquellas líneas pedagógicas o herramientas TIC que estén encaminadas a la mejora del proceso de enseñanza y aprendizaje en el centro.

ANEXO III: Atención a la diversidad: descripción de los casos y protocolo de actuación

A continuación, se describen detalladamente los casos a partir de los cuales se desarrollarán las adaptaciones no significativas, estableciendo las medidas ordinarias y seguidamente su aplicación práctica para toda la unidad didáctica.

Se han seguido las acciones que proponen González y Campos (2014) para la aplicación de las medidas ordinarias en las adaptaciones curriculares no significativas de los casos dados. Además, se han seleccionado medidas de la *Guía de adaptaciones para personas con discapacidad* de Rodríguez et al. (s.f.) y de la *Guía sobre las necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad o dificultad en el aprendizaje* de Gragera et al. (2016).

Alumnado que no presenta ropa deportiva

En este subapartado se presentan las medidas ordinarias que se llevarán a cabo con los alumnos que no presentan ropa deportiva para realizar la sesión práctica. En este caso se contemplan dos escenarios diferentes en función del número de veces que no presentan la indumentaria deportiva:

- *Escenario 1:* alumnos que no llevan ropa deportiva para realizar la sesión práctica de forma puntual (1 clase en un trimestre).
- *Escenario 2:* alumnos que no llevan ropa deportiva para realizar la sesión práctica de forma repetida (2 clases o más en un trimestre).

Seguidamente, se presentan dichas medidas con su correspondiente aplicación en la Programación Didáctica:

Medida 1: “*Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno (capacidades cognitivas, motrices y perspectivas), así como para obtener información acerca de sus intereses y motivaciones*” (p.92).

- Resulta fundamental conocer la situación del alumno, así como sus intereses o motivaciones hacia la práctica del bádminton, ya que de este modo se pueden determinar los posibles motivos por los que de forma repetida acude a clase sin la ropa deportiva. Así, se puede

establecer que sea por dejadez, por alguna circunstancia externa o por rechazo hacia la práctica de este deporte en concreto o a nivel general.

Medida 2: *“Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo, actividades de profundización, actividades de consolidación” (González y Campos, 2014, p.93) y “Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos” (González y Campos, 2014, p.93).*

- Siempre que la situación de no llevar la ropa de deporte sea un hecho aislado (escenario 1), se tratará por todos los medios que el alumno participe activamente en la sesión (reparto y recogida de material, labores de observación y evaluación, establecer instrucciones e introducir variantes de las tareas, etc.). En el escenario 2, se añadirían a las medidas del escenario 1, la realización de actividades complementarias para profundizar, tales como tomar nota de todas las actividades de la sesión para establecer los objetivos de la misma y plantear ejercicios alternativos.

Medida 3: *“Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades y limitaciones” (González y Campos, 2014, p.93).*

- Se velará por crear un clima de afecto entre los alumnos y el profesor para reducir al mínimo los casos en que alguno de ellos no presente ropa deportiva de forma regular con la intención de no realizar la sesión, ya sea por algún tipo de temor, dificultad o simplemente apatía. Este clima pretende que no haya un ambiente autoritario en la clase, sino que sea distendido y los alumnos sean sinceros con ellos mismos y con el docente.

Medida 4: *“Trabajo coordinado con el profesor tutor y el resto de profesores que intervienen en el grupo, incluido el profesorado que atiende a los alumnos con necesidades educativas de apoyo específico” (González y Campos, 2014, p.93).*

- Es importante estar coordinado con el tutor y el resto de profesores del grupo para prevenir y evitar que se reproduzcan los casos de alumnos que no llevan la ropa deportiva de forma repetida.

Alumnado que sufre una lesión

En este subapartado se presentan las medidas ordinarias que se llevarán a cabo con la alumna que sufre condromalacia rotuliana en su rodilla izquierda, la cual se caracteriza por la degeneración del cartílago posterior de la rótula. Como medidas generales: se evitarán los movimientos repetidos que produzcan compresión del cartílago, se buscará potenciar la musculatura del cuádriceps y llevar a cabo ejercicios de propiocepción. Además, se evitará todo ejercicio que conlleve una flexión inferior a 90 grados en la rodilla, ya que este es el principal mecanismo que potencia la lesión. Es aconsejable el trabajo complementario de fisioterapia y fortalecimiento muscular.

A continuación, se presentan dichas medidas ordinarias con su correspondiente aplicación en la Programación Didáctica:

Medida 1: *“Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno (capacidades cognitivas, motrices y perspectivas), así como para obtener información acerca de sus intereses y motivaciones”* (p.92).

- Es necesario conocer el alcance de la lesión del alumno para poder establecer qué puede hacer y qué no. La alumna participará en todas las sesiones y se seguirán las medidas generales establecidas que se han descrito con anterioridad.

Medida 2: *“Adaptación de la programación, en función de los datos obtenidos en la evaluación inicial, matizando o priorizando algunos aspectos”* (González y Campos, 2014, p.93).

- A partir de los datos obtenidos en la medida 1, se adaptará la programación para ese alumno en concreto, de tal modo que en aquellas tareas que exista algún riesgo para la lesión, se indique a la alumna cómo adaptar la ejecución. En el hipotético caso de que la alumna no pueda realizar de ningún modo el ejercicio, asumirá otro

rol, como por ejemplo evaluadora u observadora (concreción en la medida 5).

Medida 3: *“Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto”* (González y Campos, 2014, p.93).

- Se tendrá en cuenta el grado de participación de la alumna. Puede que sea necesario adaptar el ritmo de su ejecución. Llegado el caso de que tuviese que adoptar rol de observadora o evaluadora, se podrán utilizar hojas de observación o rúbricas con las que evaluará a sus compañeros. Éstas deben ser sencillas a la hora de rellenar y cumplimentar.

Medida 4: *“Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo, actividades de profundización, actividades de consolidación”* (González y Campos, 2014, p.93).

- La función de observadora y evaluadora le servirán como actividades de consolidación, ya que previamente deberá conocer bien los fundamentos técnicos y tácticos para evaluar a sus compañeros.

Medida 5: *“Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos”* (González y Campos, 2014, p.93).

- El docente llevará a cabo estilos de enseñanza mediante los cuales implique directamente a la alumna lesionada, como por ejemplo microenseñanza, grupos reducidos o enseñanza recíproca, para así fomentar su participación y el logro de un aprendizaje significativo, es decir, implicándola cognitivamente y de forma motriz (en la medida en que lo permita la lesión). Además, podrá adoptar roles de ayuda, feedback, anotaciones, observación y control, etc.

Medida 6: *“Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado: demostraciones, ayudas visuales y sonoras, medios visuales auxiliares, descripciones, explicaciones, ayudas manuales y automáticas”* (González y Campos, 2014, p.93).

- El profesor pondrá especial atención en explicarle (mediante demostraciones y ejemplos visuales) las ejecuciones técnicas que deba adaptar para prevenir lesiones. Además, en las hojas de observación aparecerán representaciones gráficas y/o descripciones

detalladas de los aspectos concretos a observar para su mejor comprensión.

Medida 7: “*Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback, de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos. Refuerzo permanente de los logros obtenidos por el alumnado*” (González y Campos, 2014, p.93).

- Fomentar el empleo de feedback individual y prescriptivo y el uso de refuerzo positivo a medida que vaya progresando en los roles asignados dentro de la clase.

Medida 8: “*Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades y limitaciones*” (González y Campos, 2014, p.93).

- El profesor debe mostrarse cercano y transparente con la alumna, para así facilitar que éste le pueda exponer sus dificultades o dudas a la hora de observar, evaluar o ejecutar alguna tarea.

Alumnado que no asiste a clase

En este subapartado se presentan las medidas ordinarias que se llevarán a cabo con los alumnos que no asisten a clase. Se contemplan tres escenarios diferentes en función del número de faltas de asistencia y si son o no de forma justificada:

- *Escenario 1:* alumnos que faltan a clase con justificación.
- *Escenario 2:* alumnos que faltan a clase sin justificación (máximo 2 clases en un trimestre).
- *Escenario 3:* alumnos que faltan a clase repetidamente sin justificación (3 clases o más en un trimestre).

A continuación, se presentan dichas medidas ordinarias con su correspondiente aplicación en la Programación Didáctica:

Medida 1: “*Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno (capacidades cognitivas, motrices y perspectivas), así como para obtener información acerca de sus intereses y motivaciones*” (González y Campos, 2014, p.92).

- Es fundamental conocer la situación del alumno, así como sus intereses o motivaciones hacia el bádminon o la práctica deportiva en general, ya que de este modo se pueden determinar los posibles motivos por los que falta a clase sin justificación (escenario 2 y 3). Así, se puede establecer que sea por dejadez, por alguna circunstancia externa o por rechazo hacia la práctica deportiva. También será importante conocer la situación de los alumnos que faltan a clase de forma justificada para prever posibles adaptaciones relacionadas con problemas que puedan presentar, por ejemplo, problemas de salud.

Medida 2: *“Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo, actividades de profundización, actividades de consolidación”* (González y Campos, 2014, p.93).

- Los alumnos que faltan a clase tendrán carencias en cuanto a los contenidos propios de la unidad didáctica a la que falte, por eso hay diferentes medidas en función del número de faltas de asistencia. Se plantearán actividades de refuerzo a realizar fuera del horario escolar, como búsqueda de información, realización de trabajos complementarios o actividades prácticas; y/o de consolidación, como diseñar actividades o tareas prácticas a partir de los objetivos marcados.

Medida 3: *“Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos”* (González y Campos, 2014, p.93).

- Se pondrán todos los medios para prevenir que haya alumnos que se ausenten a las clases. Para ello, el proceso de enseñanza-aprendizaje deberá propiciar experiencias positivas y sensaciones de éxito en el alumnado, para que estén activos e implicados y así favorecer su participación y asistencia.

Medida 4: *“Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades y limitaciones”* (González y Campos, 2014, p.93).

- Es importante mantener un clima distendido (no autoritario) y de confianza para permitir que los alumnos puedan mostrar sus dificultades o limitaciones en las actividades. El profesor debe

realizar un trabajo preventivo para evitar que haya alumnos que no asistan a clase.

Medida 5: *“Trabajo coordinado con el profesor tutor y el resto de profesores que intervienen en el grupo, incluido el profesorado que atiende a los alumnos con necesidades educativas de apoyo específico”* (González y Campos, 2014, p.93).

- El docente estará en contacto permanente con el tutor y el resto de profesores de cada grupo para tratar de prevenir, detectar y poder actuar en los escenarios 2 y 3.

Alumnado que presenta NEE: TDAH

En este subapartado se presentan las medidas ordinarias que se llevarán a cabo con el alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). En el caso de este alumno predomina el síntoma de falta de atención (distracciones, cambio constante de actividad, falta de concentración, distracción en las tareas).

A continuación, se presentan dichas medidas ordinarias con su correspondiente aplicación en la Programación Didáctica:

Medida 1: *“Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno (capacidades cognitivas, motrices y perspectivas), así como para obtener información acerca de sus intereses y motivaciones”* (González y Campos, 2014, p.92) y *“Adaptación de la programación, en función de los datos obtenidos en la evaluación inicial, matizando o priorizando algunos aspectos”* (González y Campos, 2014, p.93).

- La evaluación y diagnóstico inicial del alumno con TDAH, así como los informes que tengamos sobre él, nos ayudarán a conocer sus posibilidades y poder establecer las adaptaciones oportunas en la unidad didáctica.

Medida 2: *“Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto”* (González y Campos, 2014, p.93).

- Se debe tener en cuenta que el predominio de la falta de atención en el alumno con TDAH hace necesario la introducción de tareas de forma secuencial y explicaciones de forma concreta y precisa.

Medida 3: *“Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades”* (González y Campos, 2014, p.93).

- El lugar donde el alumno desarrolle la práctica será en una posición desde la que el profesor pueda tener un contacto visual con él en cualquier momento. Se fomentará el trabajo en grupos pequeños/parejas y con alumnos con cierta responsabilidad para favorecer su atención y participación en la sesión. Además, se favorecerá que la ubicación del grupo en el que se encuentra el alumno tenga la menor distracción ambiental posible, por ejemplo, se evitará que el grupo esté en el medio de la clase.

Medida 4: *“Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos”* (González y Campos, 2014, p.93) y *“Buscar estrategias metodológicas que favorezcan su atención, fragmentando tareas, fomentando su participación en clase, mostrando interés hacia su trabajo en el aula...”* (Rodríguez et al., s.f., p.42).

- Se favorecerá la comprensión de las tareas mediante la experiencia práctica por parte del alumno con TDAH, como por ejemplo, realizando las ejemplificaciones de las actividades. Dichas actividades se presentarán de forma clara y con instrucciones sencillas, evitando el exceso de información.

Medida 5: *“Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado: demostraciones, ayudas visuales y sonoras, medios visuales auxiliares, descripciones, explicaciones, ayudas manuales y automáticas”* (González y Campos, 2014, p.93).

- Se emplearán ayudas visuales para que tenga toda la información a su alcance y reducir al mínimo las posibilidades de distracción o abandono de la tarea, como por ejemplo, descripción escrita de alguna tarea o representaciones gráficas de forma aclaratoria. Además, se tendrá en cuenta el canal kinestésico, mediante las ayudas automáticas (Desarrollado en la medida 6).

Medida 6: *“Modificación de determinados elementos estructurales del juego”* (González y Campos, 2014, p.93).

- Procurar eliminar la estimulación ambiental superflua, alterando las condiciones normales de ejecución para mantener al alumno más concentrado.

Medida 7: *“Compruebe que el estudiante comprende los conceptos nuevos; pedir al estudiante que los repita para comprobar su comprensión” (Gragera, 2016, p.51); “Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback, de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos. Refuerzo permanente de los logros obtenidos por el alumnado” (González y Campos, 2014, p.93) y “Refuerce en el estudiante su buen comportamiento en el momento en que este se produce” (Gragera, 2016, p.51).*

- Se comprobará la comprensión de los conceptos o explicaciones del alumno a través preguntas cortas y concretas justo después de las indicaciones del profesor (feedback inmediato e interrogativo). Se valorará de forma recurrente el proceso y las actitudes positivas (feedback concurrente, interrogativo y afectivo).

Medida 8: *“Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades y limitaciones” (González y Campos, 2014, p.93); “Facilitar las relaciones con el resto de compañero/as de clase para romper las posibles barreras de integración social” (Rodríguez et al., s.f., p.42) y “Anime a sus compañeros de estudio a que le sirvan de modelo positivo” (Gragera, 2016, p.51).*

- Favorecer la resolución de dudas o dificultades en las tareas que el propio alumno perciba, haciéndole entender que no supone una pérdida de tiempo ni para el profesor, ni para él, ni para el desarrollo de la clase. El profesor fomentará ambientes de autonomía y responsabilidad entre los alumnos para que éstos favorezcan la inclusión y los aprendizajes de su compañero con TDAH.

Medida 9: *“Trabajo coordinado con el profesor tutor y el resto de profesores que intervienen en el grupo, incluido el profesorado que atiende a los alumnos con necesidades educativas de apoyo específico” (González y Campos, 2014, p.93); “Mantener un contacto asiduo con el estudiante para realizar un seguimiento más personalizado de su evolución” (Rodríguez et al., s.f., p.42) y “Planifique tutorías frecuentes. Realice un sistema de seguimiento académico del estudiante, organizando sus tareas mediante una agenda” (Gragera, 2016, p.51).*

- Se llevará un seguimiento del alumno y se desarrollarán procedimientos de intervención para reforzar comportamientos deseados de forma transversal a través de técnicas como la economía de fichas, por ejemplo.

Medida 10: Medidas para la realización de pruebas de evaluación. *“Entienda la evaluación como un espacio de aprendizaje. Ofrezca feedback de calidad. Cualquier instrumento de evaluación debe ser siempre corregido y los problemas detectados y subsanados”* (Gragera, 2016, p.52); *“Indicar con toda la antelación posible las fechas de examen”* (Gragera, 2016, p.52); *“Llamar su atención y ubicarle en un lugar del aula alejado de distracciones, preferentemente en primeras filas, con ello se procurará que no se distraiga y así focalice su atención, especialmente útil si predomina el síntoma de inatención”* (Rodríguez et al., s.f., p.42); *“Insistir a los/as alumnos/as que releen los enunciados y revisen las respuestas dadas, especialmente en los estudiantes donde predomina el síntoma de impulsividad”* (Rodríguez et al., s.f., p.42); *“En algunos exámenes pueden precisar que se les subraye lo que se les pregunta. Las preguntas de los exámenes deben ser concretas, de enunciados cortos”* (Gragera, 2016, p.52); *“Aumentar el tiempo de realización de la prueba hasta un 25% en todos los subtipos, aunque los estudiantes TDAH con predominio de la impulsividad tiendan a terminar antes de lo esperado”* (Rodríguez et al., s.f., p.42); *“Ayudarles a organizar el tiempo de los exámenes. Recordarles cuánto tiempo les queda a lo largo del examen, pues ellos no gestionan bien su tiempo y se entretienen con detalles irrelevantes”* (Gragera, 2016, p.52); *“Evaluar la prueba sobre la base al contenido y no por la forma de expresión”* (Rodríguez et al., s.f., p.42).

- En las pruebas escritas se prestará atención a los siguientes aspectos: avisar de la fecha de la prueba con antelación, ubicarle en una zona de la clase donde haya las mínimas distracciones, resaltar las palabras clave de los enunciados, aumentar el tiempo de realización de la prueba, recordarle el tiempo restante, que lea bien los enunciados y repase las respuestas.

ANEXO IV: Estándares de aprendizaje

Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje	
1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
		1.2	Autoevalúa su ejecución respecto al modelo planteado.
		1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		1.4	Mejora su nivel de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
		1.5	Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1	Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
		2.2	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
		2.3	Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
		2.4	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
		3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición seleccionadas.
		3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		3.4	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
		4.2	Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
		4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
		4.4	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
		4.5	Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
		4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas
5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	5.1	Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
		5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
		5.3	Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
		5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
		6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
		6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
		7.2	Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás las normas establecidas y asumiendo su responsabilidades para la consecución de los objetivos.
		7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.
		8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.
		8.3	Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo las actividades de ocio la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.1	Identifica las características de las actividades físico deportivas y artístico expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para si mismo o para los demás.
		9.2	Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
		9.3	Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1	Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda análisis y selección de información relevante.
		10.2	Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

ANEXO V: Metodología (ampliación)

a) Criterios metodológicos generales

Con el fin de asegurar una progresión de la enseñanza, se tendrán en cuenta una serie de criterios o consideraciones generales a la hora de secuenciar los contenidos reflejados en la programación. Estos criterios deben ser empleador siempre desde un punto de vista flexible y abierto, evitando en todo momento posturas fijas que no puedan ser modificadas. Se debe tener en cuenta que ciertos contenidos pueden ser secuenciados sobre uno o varios de los criterios que se exponen a continuación:

Tabla 6

Criterios metodológicos

De la diversidad a la concreción	De los contenidos más variados y diversos a los más concretos.
De lo simple a lo complejo	La complejidad vendrá marcada por la relación entre alumno-tarea y dependerá de los aprendizajes previos que posea.
De lo espontáneo a lo elaborado	Pasar de los movimientos naturales del alumno hacia prácticas que tengan en cuenta aspectos educativos, formativos y socializadores.
De lo global a lo analítico	De lo más general a lo más particular.
De la polivalencia a la especificidad	De lo más general a lo más específico.

b) Métodos de enseñanza

Según la Orden ECD/65/2015, los métodos de enseñanza son un conjunto articulado de acciones que se desarrollan en el aula con la finalidad de provocar aprendizajes en el alumno, y de un planteamiento global y sistematizado de cómo se deben organizar y llevar a cabo los contenidos y las prácticas escolares, ordenadas hacia la adquisición de las competencias que permitirán al alumnado integrar y aplicar el conocimiento alcanzado. Delgado (1991), en la misma línea, afirma que los métodos de enseñanza sirven para conseguir el aprendizaje de los alumnos, a alcanzar los objetivos de enseñanza. Según el autor, el método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar.

Los métodos de enseñanza pueden ser de reproducción o de descubrimiento. La reproducción de modelos arranca con las teorías constructivistas de Skinner y Pavlov (Rivera, 2000). Está basado en el aprendizaje sin error, y para ello se proponen pasos de dificultad creciente buscando siempre la evolución positiva. Dentro de la reproducción de modelos, el profesor da al alumno toda la información, presenta el modelo y alumno se limita a reproducirlo.

Esta programación se basa fundamentalmente en métodos de enseñanza por descubrimiento, aunque en momentos concretos también se aplica el método de reproducción, ya que, tal y como afirmaba Seybold (1974, p.49), “no se debe despreciar la fuerza formadora que subyace en la imitación de un modelo”.

El método de enseñanza por descubrimiento está basado en las teorías constructivistas y en el aprendizaje significativo (Rivera, 2000). El docente plantea un problema motor y no da la solución o las diferentes soluciones posibles. Se propone un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el ensayo error, considerando que el error también educa.

c) Estilos de enseñanza

Siguiendo a Delgado Noguera (1991), el estilo de enseñanza es la forma que adoptan las relaciones entre los elementos personales del proceso didáctico y que se manifiestan en el diseño instructivo a través de la presentación de la materia, en la forma de corregir, en la forma de organizar la clase y relacionarse con los alumnos.

Los estilos de enseñanza muestran cómo se desarrolla la interacción entre el alumno y el profesor en el proceso de toma de decisiones y sirve para definir el rol de cada uno en ese proceso (Mosston, 1978). Un profesor eficaz, según Delgado (1991), debe dominar los diferentes estilos de enseñanza y aplicarlos en función de un análisis previo de la situación.

Para clasificar los estilos de enseñanza, pueden emplearse diferentes criterios (actitud del profesor, autonomía del alumno, técnica de motivación, objetivo planteado, etc.). Una de las clasificaciones más extendidas es la de Miguel Ángel Delgado Noguera (1991), la cual se sigue en la presente programación y se muestra a continuación.

Tabla 7

Clasificación de los estilos de enseñanza según Delgado (1991)

Estilos de enseñanza	Características
<p>Tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Modificación del mando directo • Asignación de tareas 	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos clásicos: transmisores de información. • Objetivos: repetir ejercicios y automatizar, crear dependencia del profesor (estímulo-respuesta), transmitir un modelo de ejecución. • Premisas: se basan en la orden (mando directo) y en la tarea (asignación). El profesor toma las decisiones. Funciones del alumno: atender, obedecer y responder (actuación pasiva). No existe individualización.
<p>Fomentan la individualización</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo por grupos • Enseñanza modular • Programas individuales • Enseñanza programada 	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionan la labor docente a la actitud y aptitud del alumno, permitiendo avanzar al ritmo personal. • Provocan un aprendizaje auto-motivado en el que se refuerza la autoevaluación y la toma de decisiones por parte del alumno. • Posibilitan que el alumno logre un nivel de autodecisión y trabajo independiente, autoevalúe sus ejecuciones y pueda elegir los contenidos según sus intereses.
<p>Posibilitan la participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza recíproca • Grupos reducidos • Microenseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> • Permiten involucrar a los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje asumiendo funciones docentes. Da mayor libertad y autonomía al alumno. Favorece la actitud crítica y la capacidad de observación. • Permite la socialización, un mayor conocimiento de lo que se trabaja y contribuye al aprendizaje de toma de decisiones. • Principios: el profesor no puede atender a todos los alumnos, mayor comprensión de la tarea, los alumnos que más saben pueden enseñar a los que lo necesitan, el alumno aprende a responsabilizarse y facilita la labor del profesor.
<p>Favorecen la socialización</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puzzle • Equipos de aprendizaje • Marcador colectivo • Juego cooperativo • Piensa-comparte-actúa 	<ul style="list-style-type: none"> • Se caracteriza por el trabajo en equipo, la cooperación y la colaboración. • Relacionado directamente con el modelo de enseñanza de Aprendizaje Cooperativo. • La socialización se trabaja a partir de la formación de grupos y el trabajo en equipo. • Permite educar en la convivencia, la participación, el respeto de las normas y la cohesión del grupo.
<p>Implican cognoscitivamente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Se caracteriza por la intervención activa del alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. Los objetivos no sólo se orientan a aspectos motrices, sino también a aquellos con componentes cognitivos y afectivos (percepción y toma de decisiones). • Principio básico: aquello que aprendemos por nosotros mismos, mediante el descubrimiento, se olvida menos. • Fases: motivar para propiciar la búsqueda, exponiendo el tema-problema en forma de reto para provocar curiosidad. Dar la información necesaria para afrontar la búsqueda (objetivo bien definido).

<p>Favorecen la creatividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tormenta de ideas • Listado de atributos • Análisis morfológico • Sinéctica 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos: dar plena autonomía al alumno en el proceso de e-a, fomentar el pensamiento divergente (generar ideas creativas mediante la exploración de muchas soluciones), promover la libre expresión del estudiante, impulsar la creación y posibilitar la innovación del alumno y del profesor. • Indicadores de creatividad: originalidad, fluidez, productividad, flexibilidad, hallazgos inusuales.
---	---

En esta programación didáctica predominan los estilos de enseñanza tradicionales y aquellos que implican cognoscitivamente, aunque no son los únicos que se emplean. En la siguiente tabla se muestra la relación entre los diferentes estilos de enseñanza empleados en la programación y su aplicación en las unidades didácticas:

Tabla 8

Relación entre estilos de enseñanza, aplicación y unidades didácticas

Estilos de enseñanza	Aplicación	Unidad Didáctica
<p>Tradicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Modificación de mando directo • Asignación de tareas 	Aspectos de acondicionamiento físico, salud, actividades de adversario y actividades artístico expresivas.	0, 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10
<p>Fomentan la individualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo por grupos 	Técnicas de primeros auxilios, diseño de un plan de entrenamiento y orientación en pequeños grupos.	2, 5, 8
<p>Posibilitan la participación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza recíproca 	Aplicado a la enseñanza entre iguales mediante la coevaluación para involucrar a los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje asumiendo funciones docentes y fomentar su actitud crítica.	6, 3
<p>Favorecen la socialización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipos de aprendizaje • Juego cooperativo 	Aplicación en la valoración inicial de los conocimientos, destrezas y actitudes de los alumnos y fomento de la socialización en el grupo.	0
<p>Implican cognoscitivamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Resolución de problemas 	Aplicados en todas las unidades didácticas para favorecer la participación activa y la autonomía personal de los alumnos.	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

<p>Favorecen la creatividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tormenta de ideas • Sinéctica 	<p>Aplicados en la puesta en común de conocimientos en la UD inicial, en actividades extraescolares o complementarias y en la solución creativa de problemas planteados (UD nº10).</p>	<p>0, 5, 10</p>
--	--	-----------------

d) Estrategias de enseñanza

Delgado (1991) define las estrategias de enseñanza como la forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de la enseñanza de una determinada habilidad motriz. Conseguir el éxito con las estrategias de enseñanza depende del diseño de la programación, de las características de las diferentes actividades y de las peculiaridades del grupo-clase.

Siguiendo a Sánchez (1986), nos encontramos con dos tipos de estrategias de enseñanza: metodología analítica y metodología global. En la siguiente tabla se comparan estos dos tipos de metodologías, estableciendo las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.

Tabla 8

Comparación entre metodología analítica y global

	Características	Ventajas	Inconvenientes
Metodología analítica	<ul style="list-style-type: none"> • Centrado en la ejecución. • Acción aislada. • Repetición. • Desnaturalizado. • Aprendizaje por automatismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil de aplicar y simple de organizar. • Logro de los objetivos fácilmente cuantificables. • Mecanización de ciertos factores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desnaturalizado de la esencial del juego. • Aspectos cognitivos aislados. • Creatividad del alumno limitada. Baja motivación. • Mejoras no manifestadas en su globalidad.
Metodología global	<ul style="list-style-type: none"> • Perspectiva del todo. • Simultáneo e integrado en los factores técnicos, tácticos y físicos. • Método construido desde la reflexión del alumno. • Nivel de concreción inferior que el analítico. • Ventajas globales del juego / tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo simultáneo de los diferentes componentes del objetivo a conseguir. • Naturalización del juego / tarea. • Familiariza al alumno con la toma de decisiones. • El alumno-jugador consigue un aprendizaje significativo. • Alto nivel motivacional. Máxima involucración en la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel inferior de concreción motor-cognitivo. • Resultados objetivamente poco medibles.

El autor habla también de una tercera estrategia, la cual sería una metodología mixta. Ésta consiste en la combinación de ambas estrategias (analíticas y globales), tratando de obtener lo positivo de cada una de ellas. Todas las progresiones deben finalizar con la realización global. Debido a ello, la estrategia en la metodología mixta sería: global-analítica-global.

En la presente programación didáctica se emplea tanto la metodología analítica como lo global. Se considera que no existe una estrategia de enseñanza “ideal” por excelencia, sino que se utilizará una u otra en función de los contenidos y del grupo-clase.

e) **Feedback**

El feedback o conocimiento de resultados (CR) consiste en tomar conciencia del ejercicio realizado por el alumno/a. La finalidad es que el alumnado conozca qué está haciendo y cómo, para reforzar el ejercicio y finalmente conseguir motivarse para alcanzar el objetivo deseado (Batalla, 2005). El feedback tiene como funciones principales informar, reforzar e incentivar. Sus funciones secundarias consisten en corregir errores y orientar al alumno hacia lo relevante.

El refuerzo puede ser positivo o negativo. Un predominio de los feedback positivos favorecerán más el aprendizaje que una actitud negativa. Diferentes estudios muestran las conductas reactivas de los educadores ante los errores de los alumnos, demostrando el predominio negativo de las mismas (Batalla, 2005).

Existen dos tipos de feedback: intrínseco y extrínseco. El **feedback intrínseco** se da cuando el alumno tiene información propia a través de su percepción y observación. Se pone de manifiesto cuando el alumno se da cuenta de sus propios errores. Para ello, es clave conocer el resultado de la acción. Este tipo de feedback se deriva de los órganos sensoriales. Éste se subdivide a su vez en exteroceptivo (información sensorial exterior al sujeto captada por los sentidos), propioceptivo (información de la propia postura y el movimiento) e interoceptivo (información del estado de los órganos internos).

Por otro lado, el **feedback extrínseco** se da cuando el sujeto obtiene toda la información sobre su propia ejecución de manera externa a él mismo. Las fuentes de la información pueden ser el profesor, un compañero-modelo, sistemas audiovisuales o

instrumentos de medición, entre otros. En función del momento en el que se aporta la información, puede ser simultáneo (se administra mientras el sujeto realiza la acción), inmediato (la información se proporciona justo al terminar la ejecución) o aplazado (se deja pasar un intervalo de tiempo desde la finalización de la tarea hasta la administración de la información). En función de la frecuencia en que se da la información puede ser separado (la información se administra en cada ejecución) o acumulado (la información se sintetiza tras varios ensayos). En función del formato puede ser verbal (basado en el lenguaje oral) o no verbal (información producida sobre elementos fuera del lenguaje). Por último, en función del contenido de la información, el feedback extrínseco puede ser sobre el conocimiento de resultados (la información hace referencia al objetivo final de la acción) o sobre el conocimiento de la ejecución (la información se refiere a la manera de llegar al resultado).

Independientemente del estilo de enseñanza empleado en cada unidad didáctica, siempre se utiliza el feedback. Éste será fundamentalmente extrínseco y dependerá del momento en el que sea administrado. Este tipo de feedback nos sirve para que el alumno tome conciencia del ejercicio realizado, integrándolo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El principal objetivo del feedback será mejorar la respuesta y, por lo tanto, el aprendizaje del gesto deportivo.

ANEXO VI: Recursos materiales y didácticos

Tabla 10

Recursos materiales y didácticos de Educación Física

Tipo	Descripción	Unidades
Material convencional	Balones baloncesto	16
	Balones balonmano	14
	Balones fútbol	8
	Balones voleibol	12
	Balones medicinales (2kg)	3
	Balones medicinales (3kg)	2
	Pelotas tenis	19
	Pelotas hockey	18
	Plumas de bádminton	20
	Raquetas de bádminton	30
	Sticks hockey	26
	Combas	27
	Pelotas multiusos	20
	Fitball	9
	Aros	16
	Conos	24
	Picas	24
	Colchonetas	18
	Petos	30
	Bancos suecos	7
Vallas	12	
Bandas elásticas	16	
Plinto	1	
Material no convencional	Cinta métrica	2
	Cronómetro	1
	Equipo de música + altavoces	1
	Brújulas	9
	Ordenadores	18
	Proyector	1
	Desfibrilador semiautomático (DESA)	
	Maniquí adulto primeros auxilios	2
	Maniquí niño primeros auxilios	1
	Maniquí lactante primeros auxilios	1
	Botiquín	2

Material didáctico	<p>Materiales didácticos de fomento de la lectura, estudio y consulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Documento “Calentamiento y prevención” (UD 1). - Documento “Primeros auxilios en el deporte” (UD 2) (Anexo IX). - Documento “Capacidades físicas básicas” (UD 3). - Documento “Bádminton” (UD 4). - Documento “Planificación del entrenamiento” (UD 5). - Documento “Atletismo: salto de vallas y de altura” (UD 6). - Documento “Baloncesto” (UD 7). - Documento “Orientación” (UD 8). <p>Materiales didácticos de ejecución o manipulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mapa topográfico de las inmediaciones del centro escolar. <p>Materiales didácticos audiovisuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - WebQuest. - Cuestionario inicial online. - Vídeos sobre la técnica y táctica de bádminton (UD 4). - Vídeos sobre la técnica de salto de vallas y salto de altura (UD 6). - Vídeos sobre la técnica de baloncesto (UD 7).
---------------------------	--

ANEXO VII: Relación interdisciplinar entre unidades didácticas y bloques de contenidos de Educación Física y las demás asignaturas del currículo

Tabla 11

Relación entre UD, bloques de contenidos y asignaturas

		Lengua Castellana y Literatura	Matemática	Biología y Geología	Geografía e Historia	Música	Educación Plástica, Visual y Audiovisual	Religión o Valores Éticos
Unidad Didáctica	Bloque de contenidos							
0. “¿Qué recordamos?”	—————	X						
1. “Calentamos y prevenimos”	Salud		X	X				
2. “Primeros auxilios en el deporte”				X				
3. “Más fuerte, resistente, flexible y veloz”			X	X				
4. “Dale al volante”	Actividades de adversario: bádminton		X	X				
5. “Diseño mi plan de entrenamiento”	Salud y balance energético		X	X				
6. “Salto de vallas y altura”	Actividades individuales en medio estable: salto de vallas y altura			X				
7. “Básquet”	Actividades de colaboración-oposición: baloncesto			X				
8. “Nos orientamos”	Actividades en medio no estable: orientación		X	X	X			X
9. “Mira quién baila”	Actividades artístico expresivas			X		X	X	
10. “Relajación y dramatización”		X		X		X	X	

Tabla 14

Relación entre la Educación Física y las demás asignaturas del currículo

Asignatura	Relación interdisciplinar
Lengua Castellana y Literatura	El lenguaje no verbal, el uso de vocabulario específico y la escucha con atención e interés.
Matemáticas	Realización de cálculos numéricos mentales en la puntuación. Toma de decisiones en función de cálculos y resultados matemáticos.
Biología y Geología	Anatomía y fisiología del cuerpo humano. Conocimiento del propio cuerpo.
Geografía e Historia	Referencia a fenómenos sociales y culturales (patrimonio cultural, histórico-artístico). Interpretación de un mapa. Orientación.
Música	Relación con el ritmo, el tiempo, la expresión corporal. Piezas musicales, teatro, danza.
Educación Plástica, Visual y Audiovisual	Desarrollo de la imaginación y la creatividad en el diseño y puesta en práctica de actividades de expresión corporal. Uso de materiales y técnicas en el diseño de danza, teatro y coreografía.
Religión o Valores Éticos	Cuidado de la herencia cultural (medioambiental). Reciclaje. Interés, aprecio y respeto de la naturaleza.

ANEXO VIII: Tratamiento del plan de fomento de la lectura y las TIC en cada UD

Tabla 15

Tratamiento del plan de fomento de la lectura y las TIC en las UD

Unidad Didáctica	Lectura	TIC
0. “¿Qué recordamos?”		X
1. “Calentamos y prevenimos”	X	
2. “Primeros auxilios en el deporte”	X	
3. “Más fuerte, resistente, flexible y veloz”	X	
4. “Dale al volante”	X	X
5. “Diseño mi plan de entrenamiento”	X	X
6. “Salto de vallas y altura”	X	X
7. “Básquet”	X	X
8. “Nos orientamos”	X	
9. “Mira quién baila”		X
10. “Relajación y dramatización”		X

ANEXO IX: Recurso didáctico “Primeros auxilios en el deporte”

PRIMEROS AUXILIOS: tratamiento inmediato y provisional que se presenta en caso de accidente o enfermedad repentina, antes de poder disponer de los servicios de un médico.

Los objetivos de los primeros auxilios son:

1. Conservar la vida.
2. Evitar complicaciones.
3. Ayudar a la recuperación.
4. Asegurar el traslado.

PRINCIPIOS GENERALES

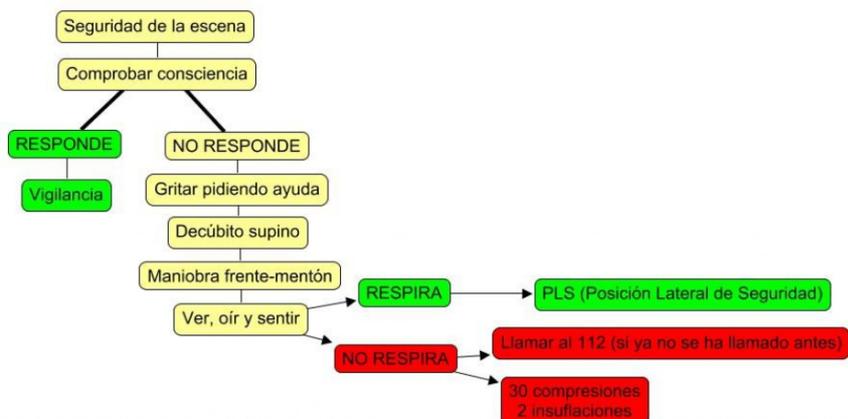
Método “PAS”:

- **Proteger:** prevenir que se agrave el problema. Es necesario retirar al accidentado del peligro.
- **Avisar:** la persona que avisa debe expresarse con claridad y precisión, decir desde dónde llama e indicar exactamente las características y lugar del accidente.
- **Socorrer:** reconocimiento de signos vitales (consciencia, respiración, pulso).

LA CADENA DE SUPERVIVENCIA

1. Activación precoz de la emergencia.
2. RCP básica.
3. Desfibrilación.
4. Soporte vital avanzado y soporte post-reanimación (hospital).

RCP (Reanimación Cardio-Pulmonar) básica en adultos y embarazadas



TRASLADO DE ACCIDENTADOS:

- Una persona:
 - Arrastre de espaldas.
 - Arrastre hacia adelante.
 - Arrastre por antebrazo.
 - En brazos.
 - Muleta humana.
 - A cuestas.
 - A la espalda.
 - En cuadrupedia.
 - Al hombro.

- Dos personas:
 - Doble muleta humana.
 - Silla de la reina.
 - Carretilla.



ATRAGANTAMIENTOS

1. Animar a toser.
2. Retirar el cuerpo extraño (barrido digital) si es posible.
3. Golpes interescapulares (5).
4. Maniobra de Heimlich (5).

HEMORRAGIAS

Pueden ser:

- **Internas:** la sangre no sale al exterior. Trasladar a la víctima al hospital o llamar al 112. NO vaciar los hematomas.
- **Exteriorizadas:** la sangre sale al exterior por orificios naturales.
 - **Sangrado por la nariz:** NUNCA elevar la cabeza hacia atrás. Presionar las fosas nasales durante 5 minutos. La víctima debe estar sentada, inclinada hacia adelante y respirar por la boca. Se puede colocar hielo sobre la fosa nasal para favorecer que los vasos se cierren.
 - **Sangrado por el oído:** puede ser consecuencia de lesiones graves en el interior del cráneo. NO se debe taponar y, si es posible, se debe dejar a la víctima en la posición en la que se encuentra (preferiblemente tumbada del lado que sangra) y llamar al 112.

- **Externas:** son visibles y fácilmente detectables. Se debe colocar a la víctima boca-arriba (decúbito supino).
 1. Protegemos nosotros (guantes...).
 2. Presión directa con apósitos (apretar, no cortar circulación) sobre la herida durante 5 minutos hasta que cese la hemorragia. NO se retiran los apósitos aunque se empapan de sangre, sino que se cubre la zona con más apósitos limpios.
 3. Si la presión no es suficiente se realiza un vendaje compresivo que no interrumpa la circulación. Si la hemorragia aún no cesa se hace presión sobre la arteria principal del miembro: en el brazo se encuentra bajo la axila y en la pierna en la zona de la ingle.
 4. Evitar hacer torniquetes, sólo en caso de hemorragias graves no controladas. El torniquete se hace por encima de la hemorragia y una vez que se aprieta ya no se suelta.

QUEMADURAS

Actuación ante una quemadura:

- Enfriar la zona quemada con agua abundante.
- Limpiar la zona, teniendo cuidado con la ropa pegada a la piel y las ampollas (NO se deben pinchar ni aplicar ninguna pomada).
- Colocar gasas esterilizadas y hacer vendaje compresivo.
- Si las quemaduras son en alguna extremidad, ésta se mantendrá en alto.

TRAUMATISMOS

Esguince: lesión de ligamentos en una articulación del cuerpo.

Actitud: aplicar hielo envuelto en tela, no mover el área afectada pero sí elevarla, vendaje firme pero no apretado, reposo, antiinflamatorio, consulta médico.

RHICE- Reposo Hielo Inmovilización Compresión Elevación
--

LUXACIÓN O DISLOCACIÓN

Para que una articulación se luxe tiene que haber una distensión de ligamentos.

Síntomas: articulación fuera de lugar, decolorada o deformada, limitación de movimientos. Actuación: inmovilizar la articulación dislocada, pero no intentar colocarla.

RHICE- Reposo Hielo Inmovilización Compresión Elevación
--

CONTUSIONES

Lesiones producidas por un golpe o un impacto sobre la piel sin llegar a romperla.

Actuación: NO vaciar los hematomas.

RHICE - Reposo Hielo Inmovilización Compresión Elevación

SÓLO SE APLICA CALOR EN LAS CONTRACTURAS MUSCULARES para que el músculo vuelva a su estado. En los demás casos sólo se debe aplicar frío, ya que el calor aumenta la dilatación de los vasos y aumenta la inflamación.

INTOXICACIONES

Actitud: averiguar el tipo de tóxico, la vía de penetración y el tiempo transcurrido. Revisar conciencia, respiración y pulso. Posición lateral de seguridad (PLS). Si ha tragado pastillas es preferible que vomite.

CUADROS CONVULSIVOS

Epilepsia: NO sujetar a la víctima, proteger la zona para que no se golpee con nada. En la boca sólo se le puede introducir un guedel. Hay que controlar la duración de la crisis.

Convulsiones febriles: no sujetar. Intentar bajar la fiebre.

Ansiedad: la persona está consciente, al revés que en el caso de la convulsión (inconsciente). Hay que evitar la hiperoxigenación, para ello es bueno que la víctima respire en una bolsa.