



Programación Didáctica 1º de la ESO Educación Física

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Formación del Profesorado

Presentado por:

D^a Laura J. Burstein Reinfeld

Dirigido por:

Dra. María Dolores González Rivera

Alcalá de Henares, a 16 de junio de 2020.



Índice

1	Introducción	4
1.1	Relación de la Programación con la Normativa Vigente	5
2	Contextualización	5
2.1	Localidad.....	5
2.2	El Centro	7
2.3	El Alumnado	8
2.4	Organización	9
2.5	El Departamento de Educación Física	10
3	Objetivos	10
3.1	Objetivos de la Etapa	10
3.2	Objetivos de la Programación de Aula	12
3.3	Jerarquización Vertical de los Objetivos	13
4	Competencias Clave. Contribución de la asignatura.	14
4.1	Relación de las Competencias con los Elementos Curriculares.	15
4.2	Descriptorios e Indicadores	16
5	Contenidos	17
5.1	Selección de Contenidos	17
5.2	Secuenciación y Temporalización de Contenidos.	19
6	Unidades Didácticas.....	20
6.1	Relación de las UD con las Competencias Clave.	20
6.2	U.D. 1. “Nos conocemos y jugamos juntos”	20
6.3	U.D. 2. “Aprendemos balonmano entre todos”	21
6.4	U.D. 3. “¡Juguemos al bádminton!”	22
6.5	U.D. 4. “Aprendiendo a cuidarme”	23
6.6	U.D. 5. “Nos expresamos con el cuerpo”	24
6.7	U.D. 6. “Mejoro mi condición física”	25
6.8	U.D. 7. “¡Muestra el atleta que hay en tí!”	26
6.9	U.D. 8. “Disfrutamos del medio natural”	27
6.10	U.D. 9. “¿Comemos o nos alimentamos?”	28
6.11	UD 10 “¡Tú Eliges!”	29
7	Metodología	31
7.1	Métodos de Enseñanza.....	32
7.2	Técnicas de Enseñanza	32

7.3	Estilos de Enseñanza.....	33
7.4	Tiempo de Compromiso Motor (TCM)	34
7.5	Feedback	34
8	Recursos Didácticos Materiales y Espaciales	35
9	Evaluación del Proceso de Aprendizaje del Alumnado.	36
9.1	Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje Evaluables.....	36
9.2	Relación entre Criterios de Evaluación, Competencias Clave y Objetivos.	37
9.3	Criterios de Calificación	38
9.4	Tipos de Evaluación.....	39
9.5	Procedimientos.....	39
9.6	Instrumentos de Evaluación.....	40
9.7	Temporalización en la Evaluación.....	40
9.8	Niveles de Logro.....	41
9.9	Recuperación de la Materia	44
10	Evaluación del Proceso de Enseñanza y de la Práctica Docente.	44
11	Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.....	46
12	Intradisciplinariedad	47
13	Medidas de Atención a la Diversidad.	48
14	Elementos Transversales.....	51
15	Actividades Complementarias.	51
16	Propuesta de Innovación Educativa.	52
17	Interdisciplinariedad	54
18	Referencias Bibliográficas.	55
19	Anexo I. Desarrollo de la Unidad Didáctica.....	61
20	Anexo II. Calendario Escolar.....	89
21	Anexo III. Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas.....	90
22	Anexo IV. Encuesta sobre Expectativas de la Materia y Práctica Deportiva.	91
23	Anexo V. Ficha a Completar por el Alumnado Cuando no Realiza la Práctica.	92
24	Anexo VI. Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje Evaluables.....	93
25	Anexo VII. Temporalización de los Estándares de Aprendizaje Evaluables.....	97
26	Anexo VIII. Relación de estándares de aprendizaje, UDD e instrumentos de evaluación.	98
27	Anexo IX. Distribución de los estándares por evaluación.	99
28	Anexo X. Ponderación de los Estándares de Aprendizaje.....	102
29	Anexo XI. Propuesta de Cuaderno del Alumnado.....	103

30	Anexo XII. Rúbrica de Calificación del Cuaderno del Alumnado.	104
31	Anexo XIII. Cuestionario Final sobre la Asignatura.	105
32	Anexo XIV. Propuesta de Diario Docente.....	107
33	Anexo XV. Escala de Autoevaluación Docente.	108
34	Anexo XVI. Paneles del Método SVTA. Ejemplo de Ejercicios.	109
35	Anexo XVII. Cuestionario pre y post Método SVTA	111
36	Anexo XVIII. Lista de Control 1. Autoevaluación-Heteroevaluación UD 4	112
37	Anexo XIX. Lista de Control 2. Heteroevaluación. UD4.....	113

1 Introducción

En el proceso de planificación docente se debe tener constantemente presente el contexto en el cual se desenvuelve el alumnado a quien va dirigida su acción. Según Marina et al. (2015) “Aprender es el recurso de la inteligencia para sobrevivir y progresar en un entorno cambiante” (p. 6) y, como profesores, debemos estar totalmente comprometidos con las necesidades de nuestros educandos al salir de clase. Éstos deberán ser capaces de desenvolverse en un entorno VUCA, es decir volátil, incierto, complejo y ambigüo que requiere el dominio tanto del saber técnico como del desarrollo de habilidades personales, sociales y gran capacidad de adaptación.

Por otro lado, existe gran variedad de estudios donde se relaciona una mejor calidad de vida con actividad física. Dichos estudios evidencian que los beneficios de una vida activa van desde lo físico, emocional, psicológico hasta lo cognitivo en distintas etapas de la vida. (Jodra et al., 2019; Salinas et al., 2010; Suárez et al., 2019; Ramírez et al., 2004; Rivera et al., 2015; entre otros)

Sin embargo, los hábitos de vida están cambiando hacia un mayor sedentarismo y cultura del poco, o ningún, esfuerzo. La consecuencia de dicha evolución se hace notoria en la relación entre la inactividad física y enfermedades crónicas hace que el comportamiento sedentario actual represente un problema de salud pública (Arocha, 2019) y es desde la Educación Física que podemos y debemos, aportar al cambio.

Partiendo de la problemática descrita, las intenciones de esta programación didáctica son, entre otras, el conseguir la mejor integración posible del alumnado a su nueva situación (cambio de entidad educativa y grupo de compañeros), física-emocional-social, y dotar de un gran bagaje motriz que habilite e incite al adolescente a continuar con la actividad física-deportiva a lo largo de su vida. Para ello se utilizarán unos principios metodológicos basados en el desarrollo de las competencias. Estando compuestos, los mismos, por la utilización de metodologías donde se traspase progresivamente la responsabilidad de su aprendizaje al alumnado, así como lo haga partícipe y consciente de la evaluación.

Será a través de la diversidad de contenidos que se indican en el Decreto 48/2015, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, que se pretenderá acercar al alumnado a la posibilidad que brinda la actividad física de disfrutar de una vida saludable, elección de ocio activo y conocimiento del entorno. Los mismos se utilizarán como medio para desarrollarán las competencias clave y transversales

que indica la ley y que se creen ayudarán a desenvolverse de la mejor manera en la sociedad a la cual pertenecemos.

Por último, destacar que se pretende fundamentar la presente planificación en la ciencia desde el abordaje de los 4 pilares de la educación propuestos por el neurocientífico Dehaene (2019): atención, compromiso activo, feedback y consolidación. En primer lugar, la atención, desde su mejora con el entrenamiento. El compromiso activo se intentará conseguir con el traspaso de responsabilidades y desde la autonomía del alumnado. El feedback se abordará desde la comprensión por parte del alumnado de que el error es fundamental para el aprendizaje y la utilización de retroalimentación concurrente y terminal que aportarán al dicente información sobre su accionar. Por último, la consolidación que, si bien se darán pautas de sueño, los horarios de clase no se pueden modificar. Sí se pretende incidir en la duración de la retención de los saberes a través de los intervalos entre las sesiones. Será a través de éstos y de su posterior recuerdo en situación que se intente conseguir que “los conocimientos perduren varios meses o años” (Dehaene, p. 277, 2019)

1.1 Relación de la Programación con la Normativa Vigente

La presente programación se basa en la normativa Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante LOE), Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (en adelante LOMCE), en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (en adelante RD 1105/2014) y en los contenidos fijados para la ESO por la Comunidad Autónoma de Madrid en el Decreto 48/2015, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (en adelante D. 48/2015). Así mismo se utiliza como apoyo la 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 secundaria obligatoria (en adelante OECD/65/2015).

2 Contextualización

2.1 Localidad

El I.E.S. está ubicado en la población de Guadalix de la Sierra a 60 km de Madrid capital. Como medio de transporte hacia y desde la capital, cuenta con un autobús (726 a Plaza de Castilla) en horario frecuente tanto de mañana como de tarde. En el mismo recorrido, dicho autobús, pasa por Tres Cantos que, comparando los servicios y programas culturales de ambos

(Ayuntamiento de Guadalix de la Sierra, s/f; Ayuntamiento de Tres Cantos, s/f), es un municipio cercano a Guadalix de la Sierra que cuenta con oferta cultural más amplia y dispone de gran cantidad de servicios para el ciudadano.

La población del municipio asciende a 6214, y se reparte casi al 50% entre mujeres y hombres (49,54% y 50,46% respectivamente), según cifras oficiales (Instituto Nacional de Estadística, 2019). La edad media de la población es de 39,73, 1,89 puntos por debajo de la media de la Comunidad de Madrid (Instituto de Estadística, 2018) lo que demuestra la llegada de familias jóvenes al municipio. El nivel socioeconómico de la población según el PEC es medio, siendo que la parte inmigrante de la población se dedica en mayor medida al sector de la construcción mientras que el resto en el sector de servicios. Las personas en situación de desempleo ascienden a 389 (Consejería de Economía, Empleo y Competitividad, 2020)

Es un entorno natural privilegiado a partir del cual se pueden hacer numerosas rutas de senderismo o bicicleta. Además, se puede elegir la ruta que más se ajuste al nivel de entrenamiento o dificultad requerido. Por el municipio atraviesa un río que, si bien no es navegable, su enclave ofrece rutas de senderismo y mtb que son frecuentadas por los lugareños. A 4,5 km del centro se encuentra el embalse de Pedrezuela donde radica el Puerto Deportivo Municipal Guadalix de la Sierra (<https://puertodeportivoguadalix.com/>), donde se puede realizar variados deportes, entre los que se encuentran la vela ligera, el windsurf y kayak

El pueblo cuenta con los siguientes clubes deportivos e instalaciones: Puerto Deportivo Guadalix de la Sierra. Escuela de Vela; Club Deportivo Guadalix de la Sierra. Club de Fútbol; Complejo Deportivo Virgen del Espinar: además de clases colectivas y sala de musculación, ofrece numerosas actividades deportivas para todas las edades. Entre ellas destacan Patinaje (hasta 14 años, luego sería escuela de adultos), Judo (hasta 15 años) Taekwondo (menores de 16 años); Piscina municipal descubierta; Casa de la Juventud: que fomenta desde actividades culturales y deportivas hasta formación para padres (con hijos adolescentes). A poco más de 2km del centro municipal se puede realizar equitación en alguna de las 3 hípicas que cuenta la zona. Además, cerca del Municipio se encuentra Soto del Real (13 min. en transporte público) que cuenta con numerosos clubes deportivos, desde fútbol sala, tiro con arco, Escuela de Montaña, rugby, tenis y pádel y baloncesto).

La presente planificación tendrá en cuenta las características de la localidad desde la importancia del conocimiento, respeto y disfrute del entorno, hasta procurar que el alumnado cuente con un bagaje importante de habilidades motrices a fin de que se pueda incorporar en alguno de los muchos deportes y actividades físicas que se ofrecen en el municipio y sus

alrededores. Esto se hará a través de experiencias que le generen sensación de éxito y mejora de su confianza.

2.2 El Centro

Es un instituto línea 3 que imparte las enseñanzas de E.S.O. y bachillerato. El alumnado proviene de 3 centros adscritos, los cuales, dos de ellos comparten metodologías activas centradas en el alumnado y el restante se centra en métodos tradicionales de enseñanza. El equipo directivo es prácticamente nuevo puesto que ha asumido la dirección del centro el pasado curso. Su estilo de liderazgo es democrático con orientación transformacional. La intención del equipo directivo es sustentar y acompañar al profesorado que presente propuestas destinadas a mejorar la calidad educativa del centro. En la **Tabla 1** se detallan aquellas instalaciones del IES que se utilizarán en el desarrollo de la asignatura.

Tabla 1

Instalaciones del IES que atañen a la Programación

Instalación	Observaciones
Pista polideportiva cubierta	Cuenta con 2 porterías y 6 aros de baloncesto. Líneas de balonmano, baloncesto y fútbol sala.
Pista polideportiva abierta	2 porterías y 6 aros de baloncesto.
Aula	Se dispone del aula correspondiente que será utilizada en momentos puntuales, como explicación de la asignatura, impartición de algún contenido y para realizar exámen escrito
Biblioteca	Dispone de libros referentes a la asignatura y ordenadores con acceso a internet para trabajos que requieran otro tipo de búsqueda
Almacén	Se encuentra en la pista cubierta e incluye todo el material de Educación Física. Cada profesor tiene la llave y es responsable de dejarlo cerrado al terminar su horario

Fuente: elaboración propia

Recientemente se dotó al IES de nuevos equipos informáticos y pizarras digitales, como un primer paso del proyecto “Aula Digital” y durante este curso se pondrá en marcha el proyecto “Huerto local”.

La relación con las familias es muy cercana, aunque la gran mayoría de padres/madres trabajan a jornada completa y no siempre pueden asistir a las reuniones. Dicha situación se solventa a través de comunicaciones periódicas por medio de RAICES para mantener el flujo de información. Este medio de comunicación es un sub-proyecto del Sistema Integral de Gestión Educativa de la Comunidad de Madrid, que engloba la comunicación entre familias, docentes y alumnado, favoreciendo así la implicación de las familias en el IES y el desarrollo académico del alumnado, según la página de la Consejería de Educación y Juventud de la Comunidad de Madrid (2017).

El Ampa lo llevan unas pocas madres las cuales están hace 3 años, desde que ingresaron sus hijos al Instituto y, actualmente, están en período de renovación encontrando grandes dificultades en el momento de involucrar e incorporar a las familias recién llegadas al centro.

2.3 El Alumnado

El número total de alumnos matriculados en el centro es de 498. Es importante destacar que, según experiencia de otros años, los ritmos de aprendizaje suelen ser muy diferentes sobre todo al comenzar el instituto puesto que provienen de diferentes metodologías. El nivel socio-económico del alumnado es medio, aunque, según el PEC se debe indicar la existencia de los extremos (alto y bajo nivel económico) debido a que los que son autóctonos vienen de familias acomodadas y, unos pocos inmigrantes, están en situación de precariedad. Las características culturales son diversas por la confluencia de población nativa, nuevos llegados desde grandes ciudades y de inmigrantes, según refiere el PEC. Por último, destacar la alta tasa de abandono temprano de la educación en éste IES, que es del 16,1% según el PEC, 1,7 puntos por encima de la media de la Comunidad de Madrid en el año 2018 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2019)

2.3.1 Características del Alumnado 1º A ESO

El total de alumnos matriculados para el curso 2019-2020 es de 27, y comprende las edades de entre 11 y 14 años, siendo aproximadamente el 15% (4) hijos de inmigrantes. Según encuesta realizada por el centro en el momento de la matriculación, un gran porcentaje del alumnado proviene de casas donde el nivel educativo de sus progenitores se encuentra entre FP y ESO.

De los 27 alumnos nos encontramos con 2 repetidores, un alumno con TDAH y una alumna con asma. Las características y necesidades de dichos alumnos se expondrán en el apartado de 13 de **Medidas de Atención a la Diversidad**.

Por experiencia de años anteriores una de las principales características del alumnado que empieza en el centro es la diferencia en el bagaje motriz puesto que provienen de 3 CEIP diferentes y en todos se trabaja la competencia motriz con diferentes metodologías. Además, existe variada experiencia en distintos deportes los cuales han sido especializados desde muy temprana edad, en especial en fútbol y baloncesto. Un porcentaje considerable limita su práctica de actividad física a las clases de educación física. En relación a esta situación, la actual planificación propone la constatación de dichas desigualdades a través de la observación

de los juegos y actividades propuestas. Para ello se planificará un día con juegos cooperativos de pelota donde se evaluarán diferentes destrezas motrices y otro con juegos cooperativos que incluyan habilidades motrices básicas.

Estas características hacen reflexionar acerca de la necesidad de adaptar la práctica diaria a las diversas experiencias motrices y dotar de un bagaje motriz más amplio a todo el alumnado. Se cree necesario que el adolescente practique y aprenda una diversidad de habilidades y destrezas motrices que, finalmente lo habilite a practicar una gran variedad de deportes.

Es fundamental mencionar los importantes cambios que se producen en esta etapa, incluyendo físicos, emocionales, sociales. El profesorado de Educación Física deberá contemplar dichos cambios a fin de ayudar al alumnado en este período de tanta confusión y necesidad de aceptación social.

Como se ha mencionado, entre los 11 y los 12 años el alumnado deberá gestionar una serie de grandes cambios entre los cuales se encuentra el paso de primaria a la educación secundaria, el cual implica, en muchos casos un cambio de centro y/o convivir con compañeros de más edad. Este gran cambio coincide con la entrada o cercanía, a la pubertad y la adolescencia, lo cual conlleva que ese alumno deba gestionar tanto lo que le está pasando o deja de pasar física y emocionalmente con su necesidad de adaptarse al entorno. El profesorado de Educación Física tenemos una oportunidad única en la vida de las personas pudiendo influir de manera positiva en la formación de su identidad (Zacarés e Iborra, 2006), desarrollando su autopercepción y autoconcepto.

Para colaborar en dicha situación, desde la EF, se fomentará el desarrollo de autoconcepto positivo, mejora de la autoestima, pensamiento crítico de los modelos sociales y forma de vida de la sociedad actual.

2.4 Organización

La jornada escolar da comienzo a las 8:30 h. y termina a las 14:20 h. El recreo se realiza a 11:10 y las 11:40 h. El año pasado el nuevo equipo directivo cambió sonido del timbre por música para entrar y salir al IES o para indicar el cambio de hora. Dicha música es propuesta por el alumnado de 4º de la ESO.

La jornada comprende 6 periodos lectivos de cincuenta minutos de duración con un intervalo de cinco minutos entre clase y clase. El horario del curso en cuestión se presenta en la **Tabla 2**.

Tabla 2*Horario de 1ª ESO*

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30-9:25	E.F.	Tec.	LC	LC	LC
9:25-10:20	LC	LC	GH	Tec	Ing
10:20-11:15	Mat	EV	Ing	BG	GH
Recreo					
11:45-12:40	BG	GH	E.F.	EV	Mat
12:40-13:35	Ing.	EP	Mat	Mat	BG
13:35-14:30	RMT, TMU, RLC	Ing.	Tut	RMT, TMU, RLC	EP

Fuente: elaboración propia

2.5 El Departamento de Educación Física

El departamento está compuesto por dos profesores, un profesor funcionario con plaza definitiva en el centro educativo que es el jefe del departamento y una profesora interina que lleva 3 años trabajando en el centro. La programación del departamento sufre pequeñas modificaciones, algunos cursos académicos, ya que se revisa y modifica si fuera pertinente.

3 Objetivos

3.1 Objetivos de la Etapa

Desde la asignatura de Educación física se pretende conseguir y desarrollar los Objetivos de la Etapa Secundaria mencionados en el D. 48/2015 en su artículo 3º. Dichos objetivos son los siguientes:

- 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.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- 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.
- 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.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua 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.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- 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.
- 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.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

3.2 Objetivos de la Programación de Aula

Los siguientes objetivos se plantean atendiendo a las características del alumnado, necesidades de los mismos y programación de departamento reflejando lo que se quiere conseguir a través de la asignatura:

- 1) Mostrar interés por las actividades físico deportivas, como el atletismo, el bádminton, el balonmano, el senderismo y las actividades relacionadas con el mimo y el juego dramático, colaborando en el desarrollo de las sesiones de EF y respetando las medidas de seguridad pertinentes.
- 2) Progresar en la gestión de emociones relacionadas con la práctica deportiva.
- 3) Participar de forma cooperativa en las actividades grupales propuestas aceptando las diferentes opiniones de los compañeros.
- 4) Adaptar la respuesta a las distintas situaciones motrices en deportes como el bádminton y el balonmano empleando los fundamentos técnico- tácticos y reglamentarios adecuados.
- 5) Participar de manera proactiva en actividades relacionadas con la técnica de mimo y el juego dramático, aceptando las características propias y las de los demás.
- 6) Participar en las rutas de senderismo en el medio natural propuestas generando en el menor impacto posible y utilizando el material adecuado.
- 7) Identificar y mejorar capacidades, habilidades y destrezas motrices implicadas en el atletismo, el bádminton y el balonmano, esforzándose en su práctica.
- 8) Programar y ejecutar una entrada en calor o vuelta a la calma que guarde relación con la parte principal.
- 9) Identificar y utilizar las posibilidades que ofrece el pueblo respecto al ocio activo y deportivo.
- 10) Desarrollar el pensamiento crítico-reflexivo respecto a los modelos deportivos de la sociedad actual.
- 11) Darse cuenta de actitudes discriminatorias y de falta de respeto e interesarse por la resolución de conflictos proponiendo soluciones.
- 12) Reconocer los hábitos alimenticios y de hidratación saludables, así como de higiene postural tanto en la vida diaria como en la práctica deportiva.
- 13) Reconocer y utilizar fuentes fiables de información, así como diversas herramientas tecnológicas.

3.3 Jerarquización Vertical de los Objetivos

A continuación, se presenta en la **Tabla 3** una relación entre los objetivos de la programación, los objetivos del departamento de EF y los Objetivos de la Etapa (D. 48/2015) siguiendo los principios de jerarquización vertical (Viciano, 2002).

Tabla 3

Jerarquización Vertical de los Objetivos

OE	Objetivos de Departamento	Objetivos de Programación
b) g) k)	<i>I. Ser activo en su participación colaborando en las actividades propuestas y cuidar el material utilizado.</i>	1. Mostrar interés por las actividades físico deportivas, como el atletismo, el bádminton, el balonmano, el senderismo y las actividades relacionadas con el mimo y el juego dramático, y colaborar en el desarrollo de las sesiones de EF.
b) k)	<i>II. Reconocer y fomentar los beneficios del trabajo en grupo.</i>	3. Participar de forma cooperativa en las actividades grupales propuestas aceptando las diferentes opiniones de los compañeros.
c) k)	<i>III. Mejorar las respuestas motrices de adaptación en entornos variables.</i>	4. Adaptar la respuesta a las distintas situaciones motrices en deportes como el bádminton y el balonmano empleando los fundamentos técnico- tácticos y reglamentarios adecuados.
c) d) g) j) k) l)	<i>IV. Identificar y practicar las posibilidades de comunicación gestual y expresiones del cuerpo utilizando o no música.</i>	5. Participar de manera proactiva en actividades artístico expresivas relacionadas con la técnica de mimo y el juego dramático, aceptando las características propias y las de los demás.
k)	<i>V. Ser consciente y utilizar con responsabilidad los recursos naturales existentes y cercanos al pueblo.</i>	6. Participar en las rutas de senderismo, en el medio natural, propuestas generando en el menor impacto posible y utilizando el material adecuado.
b) k)	<i>VI. Desarrollar una actitud de auto-exigencia acorde a la situación al progresar en sus capacidades físicas y motrices.</i>	2. Progresar en la gestión de emociones relacionadas con la práctica deportiva. 7. Identificar y mejorar sus capacidades físicas, habilidades y destrezas motrices implicadas en los implicadas en el atletismo, el bádminton y el balonmano, esforzándose en su práctica.
b) e) g) h) k)	<i>VII. Planificar y llevar a cabo diferentes partes de una sesión de EF valorando las características de los participantes y el objetivo de la sesión.</i>	8. Programar y ejecutar una entrada en calor o vuelta a la calma que guarde relación con la parte principal.
e) g) k)	<i>VIII. Reconocer y promover las actividades deportivas impulsadas por el ayuntamiento y los clubes existentes en Guadalix.</i>	9. Identificar y utilizar las posibilidades que ofrece el pueblo respecto al ocio activo y deportivo.
a) c) d) g) k)	<i>IX. Favorecer actitudes de respeto y compañerismo en las actividades deportivas practicadas fomentando la tolerancia, deportividad y no discriminación.</i>	10. Desarrollar el pensamiento crítico-reflexivo respecto a los modelos deportivos de la sociedad actual. 11. Darse cuenta de actitudes discriminatorias y de falta de respeto e interesarse por la resolución de conflictos proponiendo soluciones.
k)	<i>X. Despertar el interés por la práctica deportiva fuera del horario escolar y desarrollar hábitos de vida saludables e higiénicos.</i>	12. Reconocer los hábitos alimenticios y de hidratación saludable, así como de higiene postural tanto en la vida diaria como en la práctica deportiva.
e) h) k)	<i>XI. Utilizar las TIC's a fin de realizar producciones y generar material propio sobre la asignatura.</i>	13. Reconocer y utilizar fuentes fiables de información, así como diversas herramientas tecnológicas.

Fuente: elaboración propia

4 Competencias Clave. Contribución de la asignatura.

Desde la asignatura se pretenderá favorecer la adquisición de las siete competencias clave descritas en la LOMCE a través de los contenidos propuestos por el currículum de la Comunidad de Madrid. Basándose en la OECD/65/2015 se presenta la contribución al desarrollo de las competencias clave en la **Tabla 4**.

Tabla 4

Contribución de EF en el Desarrollo de las Competencias Clave

Aprender a Aprender (AA)	<p>Para desarrollar esta competencia es necesario el abordaje de las funciones ejecutivas que se trabajarán de manera específica con el método SVTA. El desarrollo de la atención sostenida, selectiva, memoria de trabajo y el reconocimiento de los propios errores y posterior modificación de la conducta dotará de herramientas al alumnado para ser persistente en el aprendizaje.</p> <p>En otro plano se instará a mejorar esta competencia desde el trabajo en equipo tanto en actividades cooperativas como a través de los deportes de conjunto puesto que es necesario ser consciente, también de las diversas formas en que los compañeros aprenden.</p> <p>La UD a “elección” entre una serie de propuestas tiene como objetivo dar respuesta a los intereses del alumnado manteniendo la motivación por la actividad física y el deporte.</p> <p>Con gran parte de las actividades propuestas se pretenderá el fomento de la confianza en sí mismo, carácter fundamental para el desarrollo armónico del adolescente y en el desarrollo de la competencia de AA.</p>
Competencia Digital (CD)	<p>Es ineludible el progreso de la CD a través de la EF puesto que si se quiere formar al alumnado para la vida en sociedad éste deberá sentirse confiado en sus habilidades relacionadas con dicha competencia. Para tal fin se fomentará el uso crítico y responsable de las TIC's, orientando al alumnado para que sea capaz de discernir y discriminar la información circundante en la web y así poder elegir entre las más fiables.</p>
Conciencia y Expresiones Culturales (CEC)	<p>La competencia CEC se abordará fundamentalmente en el bloque de Expresión Corporal donde se guiará al alumnado hacia el conocimiento de distintos lenguajes artísticos y expresivos. Será a través de dichos recursos que el alumnado desarrollará una capacidad gestual intencional a fin de comunicar sus ideas y emociones. Será, a través del mismo bloque, que se fomentará el aprecio por diferentes expresiones culturales requiriéndose estima y consideración en la valoración crítica.</p>
Comunicación Lingüística (CL)	<p>La competencia en comunicación lingüística se entiende siempre en situaciones concretas y contextualizadas esta programación contribuirá a su desarrollo, por un lado, a través del cuaderno del alumnado como recurso de aprovechamiento de la experiencia educativa. Por otro lado, a través de la redacción y ejecución de trabajos relacionados con la asignatura donde primará el aspecto formal del discurso. Por último, se abordará desde la redacción de normas y resolución de conflictos donde el alumnado pondrá en juego la CL vinculada a la socialización superando dificultades a fin de resolver los conflictos que pudieran surgir.</p>
Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología (CMCT)	<p>Atendiendo al sistema biológico, se abordará esta competencia, guiando al alumnado hacia el desarrollo de una alimentación, higiene, hábitos de vida saludable incorporando la actividad física entre otros, y en la conservación y disfrute del medio natural fomentando la responsabilidad en pro del bien común.</p> <p>También se contribuirá al desarrollo de la competencia haciendo hincapié en la utilización de recursos tecnológicos para la investigación de contenidos de la materia fomentando el rigor y la disciplina comprometiendo al alumnado a utilizar fuentes fidedignas del ámbito científico.</p>
Competencias Sociales y Cívicas (CSC)	<p>El desarrollo de esta competencia se evidenciará en la aceptación y seguimiento de las normas de la clase de EF. Así mismo, la forma de interactuar en los conflictos que pudieran surgir en trabajos o actividades grupales deberá ir dirigida hacia el respeto de las opiniones de los compañeros, apelando una reflexión crítica y participación proactiva.</p>
Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIEE)	<p>Desde la EF se fomentará el autoconocimiento, la autoestima, la autonomía e independencia, así como el desarrollo de las capacidades para trabajar en equipo e individualmente asumiendo su rol con responsabilidad, según lo requiera la situación.</p> <p>Además, se desarrollará la competencia en SIEE desde la planificación y organización de un calentamiento, por parte del alumnado, así como también su actitud a la hora de organizar las tareas propuestas en clase.</p>

Fuente: elaboración propia

4.1 Relación de las Competencias con los Elementos Curriculares.

En la **Tabla 5** se establece la relación entre competencias clave, extraídas del RD 1105/2014 y objetivos de etapa, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables, redactados en el D. 48/2015.

Tabla 5

Relación de las Competencias Clave con los Elementos Curriculares

CC	OE	Contenidos	Criterios de eval.	Estándares de aprendizaje
AA	b, e	1. Act. Físico deportivas individuales en medio estable	1	1.1,1.2, 1.5
	f, g	1.1, 1.2, 1.3	2	2.3
	k	2. Actividades de adversario: bádminton; 2.1, 2.2	3	3.1, 3.3, 3.4
		3.Actividades de colaboración-oposición: balonmano	4	4.1, 4.4, 4.6
		3.1, 3.2, 3.3, 3.4	5	5.1, 5.3, 5.4
		4. Actividades en medio no estable; 4.1, 4.4	6	6.1, 6.2, 6.3
5. Actividades artístico expresivas; 5.2	8	8.3		
6. Salud; 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5				
CD	e k	1. Act. Físico deportivas individuales en medio estable; 1.2	10	10.1, 10.2
		2. Actividades de adversario: bádminton; 2.3		
		3.Actividades de colaboración-oposición: balonmano; 3.3		
		6. Salud; 6.1, 6.2, 6.5		
7. Hidratación y alimentación durante la actividad física				
CEC	j, l k	5. Actividades artístico expresivas:	2	2.1, 2.2, 2.4
		5.1, 5.2	4	4.1
CL	i h k	2. Actividades de adversario: bádminton; 2.1, 2.4	1	1.3
		3. Actividades de colaboración-oposición: balonmano; 3.1	3	3.2
		6. Salud; 6.1, 6.2, 6.5	9	9.2
		7. Hidratación y alimentación durante la actividad física	10	10.1, 10.2
CMCT	f k	1. Act. Físico deportivas individuales en medio estable; 1.1, 1.2, 1.3	1	1.5
		2. Actividades de adversario: bádminton; 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	4	4.2,4.3, 4.4, 4.6
		3.Actividades de colaboración-oposición: balonmano; 3.1, 3.2	5	5.1, 5.2, 5.3, 5.4
		4. Actividades en medio no estable; 4.1, 4.4	6	6.1, 6.3
		5. Actividades artístico expresivas; 5.2	8	8.1, 8.2, 8.3
		6. Salud; 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5	9	9.2, 9.3
		7. Hidratación y alimentación durante la actividad física		
CSC	a	1. Act. Físico deportivas individuales en medio estable; 1.3	1, 2	1.1, 1.4, 2.3
		2. Actividades de adversario: bádminton; 2.4	4, 5	4.2, 4.3, 4.4, 4.6, 5.2, 5.3, 5.4
	d j	3.Actividades de colaboración-oposición: balonmano; 3.4	6, 7	6.1, 6.3, 7.1, 7.2, 7.3
		4. Actividades en medio no estable; 4.1, 4.4	8, 9	8.2, 8.3, 9.1, 9.2, 9.3
	k	5. Actividades artístico expresivas; 5.1, 5.2		
		6. Salud; 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5		
7. Hidratación y alimentación durante la actividad física				
SIEE	b	1. Act. Físico deportivas individuales en medio estable; 1.4	1, 2	1.2, 1.4, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3
		3.Actividades de colaboración-oposición: balonmano; 3.1	3, 4	3.1, 3.2, 3.4, 4.5
	g k	4. Actividades en medio no estable;4.1, 4.2, 4.3, 4.4	5, 6	5.1, 5.3, 5.4, 6.2, 6.3
			7, 9	7.2, 9.1, 9.2, 9.3

Fuente: elaboración propia

4.2 Descriptores e Indicadores

A continuación, en la **Tabla 6**, se mencionan los descriptores de cada competencia según lo planificado y, siguiendo las recomendaciones de Zamorano (2011), se redactan los indicadores:

Tabla 6

Descriptores e Indicadores de las Competencias Clave

CC	Descriptores	Indicadores
AA	Conocer las capacidades motrices implicadas en las actividades físico deportivas practicadas y adaptarlas a la situación de juego.	Adapta su ejecución a las modalidades de deportivas practicadas. Autoevalúa sus propias posibilidades y es consciente de sus limitaciones.
	Analizar las diferentes técnicas de expresión corporal.	Discrimina las distintas técnicas expresivas. Pone en práctica las técnicas de expresión corporal aprendidas.
	Seleccionar y utilizar las técnicas adecuadas y equipamiento básico para las rutas de senderismo propuestas según características particulares del entorno.	Planifica los materiales necesarios según la duración y condiciones de la ruta. Autoevalúa su participación en el recorrido.
	Tener un rol activo participando en los trabajos grupales de prevención y promoción de la salud.	Propone acciones concretas para promoción de la salud Selecciona ejercicios propios de activación y recuperación.
CD	Utilizar herramientas informáticas para el análisis de los componentes técnico-tácticos de los deportes practicados.	Evalúa su nivel técnico de la disciplina practicada en el medio estable a través del análisis por video. Identifica elementos tácticos de los deportes de colaboración-oposición y de adversario a través de la visualización de videos.
	Conocer aplicaciones móviles que facilitan las actividades en el medio no estable.	Investiga en la red las diferentes apps para senderismo Conoce las características de las apps existentes para senderismo y utiliza la más adecuada.
	Reconocer aplicaciones y/o herramientas relacionadas con la salud.	Busca información sobre sus apps nutricionales y de control de intensidad del esfuerzo. Reconoce fuentes fiables de la información.
CEC	Tomar conciencia de sus propias posibilidades en la realización de actividades expresivas.	Reconoce las diferentes posibilidades de expresión a través de su cuerpo. Dota de intencionalidad sus acciones.
	Conocer y participar en las actividades relacionadas con diferentes técnicas de expresión.	Identifica las técnicas expresivas de mimo. Participa en actividades de juego dramático con sus compañeros.
CL	Exponer con el vocabulario técnico adecuado.	Utiliza el nombre correcto de las diferentes habilidades y destrezas deportivas. Explica a los compañeros el reglamento de los deportes practicados.
	Argumentar con fundamento la promoción del estilo de vida saludable.	Expone y defiende un decálogo sobre estilo de vida saludable. Debate con propiedad sobre beneficios y posibles riesgos de las actividades físicas deportivas.
CMCT	Mejorar las capacidades físicas implicadas en los deportes practicados, partiendo de test iniciales.	Participa activamente en actividades que tienen como fin aumentar la resistencia aeróbica y/o anaeróbica y evoluciona en dicha capacidad. Practica de manera proactiva ejercicios de mejora de la fuerza, aumentando dicha capacidad.
	Relacionar las diferentes actividades deportivas con la intensidad de los esfuerzos y su efecto para la salud.	Reconoce los beneficios y perjuicios de las diferentes intensidades de esfuerzo para la salud. Practica las actividades adaptando la intensidad del esfuerzo a los requerimientos del juego.
	Distinguir información científica acerca de los conceptos relacionados con las actividades físicas deportivas y sus efectos en el cuerpo.	Conoce y utiliza fuentes de información fiable. Fundamenta sus trabajos por lo menos con 2 artículos científicos sobre el tema.
	Practicar las actividades en el medio natural propuestas reconociendo la importancia de los recursos naturales y su cuidado.	Conoce la influencia de las actividades físico deportivas en la degradación del medio ambiente. Aplica las técnicas básicas correspondientes en su participación de las actividades en el medio propuestas.

CSC	Mostrar actitudes de tolerancia hacia los compañeros, adversarios, arbitro/a fomentando la igualdad y la no discriminación desde los distintos roles que ocupa y ser proactivo en la resolución de conflictos.	No identifica un deporte, posición o rol con un género, raza o procedencia.
		Hace uso de la mediación a fin de resolver problemas acaecidos en el transcurso de la clase de EF.
	Proponer y respetar normas de convivencia en la clase de educación física, así como entender las pautas de seguridad de la misma, entendiendo las consecuencias de lo respetarlas.	Respeta las normas de convivencia grupalmente consensuadas.
		Conoce y respeta las pautas que conllevan a una práctica deportiva segura, diferentes para cada modalidad.
	Valorar la aportación de todos los componentes del equipo en relación a las actividades artístico expresivas	Respeta las posibilidades de los compañeros
		Propone ideas respetando las características de todos los integrantes del grupo
	Reflexionar acerca de los hábitos saludables identificando los efectos beneficiosos de la práctica deportiva	Muestra una actitud crítica y reflexiva ante diferentes hábitos de vida.
		Identifica el valor de la práctica deportiva.
SIEE	Planificar una ruta de senderismo teniendo en cuenta las características del entorno, las condiciones climatológicas previstas y la duración de la misma	Analiza la previsión del tiempo y utiliza la indumentaria adecuada
		Lleva lo necesario para una correcta alimentación e hidratación según las características de la salida
	Presentar autoconfianza en relación a las actividades físicas deportivas practicadas	Autoevalúa sus capacidades y practica en función de las mismas
		Persevera para mejorar en sus habilidades y destrezas deportivas

Fuente: elaboración Propia

Los niveles de logro para cada uno de los indicadores propuestos se desarrollarán en el apartado **9.8** de esta programación.

5 Contenidos

5.1 Selección de Contenidos

Según el RD 1105/2014, los contenidos se definen como un “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias” (p. 169). En esta programación se atiende a que los contenidos mínimos se expresan en el D. 48/2015 y que, el mismo, indica que los centros educativos podrán complementarlos siempre y cuando permanezcan dentro de la normativa vigente.

Por lo anteriormente expresado se presentan los contenidos para el curso en cuestión, y, para la confección de los mismos se analizan tres aspectos:

- 1) Concreción desde la programación del departamento de Educación Física (2º NCC) y del D. 48/2015 (1er. NCC);
- 2) Complementación del currículum obligatorio con aquellos contenidos que, según la ciencia, serán útiles para la adquisición de competencias transversales, así como con otros que se creen pertinentes (Hargreaves et al., 1998) debido a las características del alumnado y curso;

- 3) Consolidación, precisión y significatividad a los contenidos de la etapa de educación primaria, expresados en el D. 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria.

Todos los contenidos se estructuran en 7 bloques (**Tabla 7**).

Tabla 7

Contenidos Seleccionados para 1º ESO A

<p>Bloque 1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable.</p> <p>1.1 Ejecución técnica de la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos preventivos previos y post entrenamiento. Indumentaria, materiales, calentamiento y recuperación específicos acorde a cada especialidad. - Relación de capacidades motrices implicadas en la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado. <p>1.2 Evaluación del nivel técnico de la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado a través de la observación directa y/o visionado de videos con lista de control de las fases del gesto técnico.</p> <p>1.3 Sensación de éxito, en las modalidades de atletismo practicadas, como medio para desarrollar la autovaloración, autoimagen y autoestima.</p>
<p>Bloque 2. Actividades de adversario: bádminton.</p> <p>2.1 Ejecución y práctica de habilidades motrices deportivas en actividades analíticas y en situación de juego adaptado.</p> <p>2.2 Principios estratégicos básicos del bádminton, golpes de ataque y defensa, recuperación de la posición, en ejercicios de juego simulado.</p> <p>2.3 Desarrollo de capacidades físicas implicadas: resistencia, velocidad y flexibilidad.</p> <p>2.4 Conocimiento y respeto de los aspectos reglamentarios básicos del bádminton durante la práctica deportiva.</p>
<p>Bloque 3. Actividades de colaboración-oposición: balonmano.</p> <p>3.1 Ejecución y práctica de habilidades motrices deportivas según propias características en situaciones de juego simulado.</p> <p>3.2 Principios estratégicos básicos del balonmano en situaciones de juego real y simulado. Conceptos básicos y objetivos de cada una de las fases en el balonmano.</p> <p>3.3 Desarrollo de capacidades físicas implicadas: resistencia, velocidad y fuerza.</p> <p>3.4 Conocimiento y respeto de los aspectos reglamentarios básicos del balonmano durante la práctica deportiva.</p> <p>3.5 Valoración de la colaboración y toma de decisiones en deportes de equipo.</p>
<p>Bloque 4. Actividades en medio no estable:</p> <p>4.1 Práctica de senderismo en la ruta de Peñarubia identificando las señales gráficas y práctica de diferentes actividades en el medio acuático.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de diferentes técnicas de senderismo a fin de garantizar una práctica deportiva segura. Utilización de bastones. - Conocimiento de los recursos del entorno próximo para la realización de actividades en el medio natural. <p>4.2 Planificación de los recursos necesarios para la ruta en relación a las características de la misma y de la previsión meteorológica.</p> <p>4.3 Consideraciones a tener en cuenta para minimizar el impacto en el entorno durante la práctica deportiva en medio natural. Puesta en práctica de las normas estudiadas para preservar el medio. Recogida de residuos.</p>
<p>Bloque 5. Actividades artístico expresivas:</p> <p>5.1 Posibilidades de expresión a través del cuerpo, conciencia corporal, exploración y dotación de intencionalidad al lenguaje no verbal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización del cuerpo como forma de expresión para construir movimientos partiendo de diferentes estímulos. <p>5.2 Ejecución de actividades prácticas relacionadas con el mimo y representación improvisada de diferentes situaciones de juego dramático.</p> <p>5.3 Exploración práctica de técnicas de percusión corporal.</p>
<p>Bloque 6. Salud:</p> <p>6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de la práctica de atletismo, bádminton, balonmano y actividades artístico expresivas. Higiene postural durante la práctica y prevención de lesiones a través de una entrada en calor específica.</p> <p>6.2 Realización de ejercicios relacionados con la higiene postural cotidiana (sentarse, andar, mover peso, transportar mochila), factores que influyen en la salud de la columna vertebral. Diferencia entre los términos actitud y postura.</p> <p>6.3 Propuesta de actividades de calentamiento y recuperación.</p> <p>6.4 Conceptos generales de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Métodos de entrenamiento básicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de la Frecuencia cardíaca y respiratoria. Valores basales y en ejercicio. <p>6.5 Visión activa. Método SVTA para el desarrollo de la atención selectiva, atención sostenida, memoria visual y de trabajo.</p>
<p>Bloque 7. Hidratación y alimentación durante la actividad física</p> <p>7.1 Implicaciones de una correcta alimentación e hidratación para la salud.</p> <p>7.2 Conceptos básicos de alimentación: pirámide, nutrientes, calorías vacías.</p> <p>7.3 Hidratación y alimentación en la práctica del senderismo.</p>

Fuente: elaboración propia

5.2 Secuenciación y Temporalización de Contenidos.

Para la secuenciación de los contenidos se parte de que es un grupo recién conformado y que requiere tiempo para su cohesión. Se entiende, para estas edades, la importancia de la integración entre pares y, además, se hace hincapié en el progreso individual ambos como parte de desarrollo de la autoestima y mejora de la autopercepción. Esta planificación también tiene en cuenta la climatología de la región.

Los contenidos se impartirán a través de 10 unidades didácticas (UD) distribuidas durante el año, 3 de las cuales, inspiradas en Viciano y Mayorga-Vega (2016), no tienen una distribución clásica a fin desarrollar aprendizajes significativos y conexos en el alumnado. Se ha partido del calendario de la Comunidad de Madrid (Educamadrid, 2020) para realizar la temporalización de las UD, teniendo en cuenta los festivos locales y las actividades complementarias descritas en el Proyecto Educativo del Centro (González y Campos, 2014). En la **Tabla 8** se presenta la mencionada temporalización. A lo largo del año y su relación con los bloques de contenidos.

Tabla 8

Temporalización de las UDD durante el año

<i>Trimestre</i>	<i>Mes</i>	<i>UD. N°</i>	<i>Nombre</i>	<i>Sesiones</i>	<i>Bloque de Contenidos</i>
1°	Septiembre	1	“Nos conocemos y jugamos juntos”	6	3
	Octubre	2	“Aprendemos balonmano entre todos”	8	3
	Noviembre	3	“Jugamos al bádminton”	8	2
	S-O-N-D	4	“Aprendiendo a cuidarme”	6 (+19)	6
2°	Enero	5	“Nos expresamos con el cuerpo”	8	5
	E-F-M	6	“Mejoro mi condición física”	4 (+12)	6
	Marzo	7	“¡Muestra el atleta que hay en ti!”	12	1
3°	Abril	8	“Disfrutamos del medio natural”	8	4
	A-M	9	“¿Comemos o nos alimentamos?”	4 (+4)	7
	Junio	10	“Tu Eliges!”	8	
	Opc. A		“¡Nos desplazamos...deslizándonos!”		4
Opc. B		“Reconocemos los diferentes continentes a través de sus bailes”		5	
Opc. C		“Juntos, mejor. Aprendemos Coplbol”		3	
Opc. D		“Nos ponemos fuertes”		6	

Fuente: Tabla recuperada de González y Campos (p. 71, 2014)

Para más información se presenta un esquema con la secuenciación y temporalización de las UDD en el Anexo III. Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas

6 Unidades Didácticas

6.1 Relación de las UD con las Competencias Clave.

Se entiende el proceso de enseñanza-aprendizaje como el desarrollo de las competencias a través de los contenidos. Es por ello que se cree necesaria una relación directa de los contenidos con las competencias clave, la misma se presenta en la **Tabla 9**.

Tabla 9

Relación de las UD. con las competencias clave

Competencias	AA	CD	CEC	CL	CMCT	CSC	SIEE
UD. 1 “Nos conocemos y jugamos juntos”	X			X	X	X	X
UD. 2 “Aprendemos balonmano entre todos”	X			X	X	X	X
UD. 3 “Jugamos al bádminton”	X			X	X	X	
UD. 4 “Aprendiendo a cuidarme”	X	X		X	X	X	X
UD. 5 “Nos expresamos con el cuerpo”	X		X		X	X	
UD. 6 “Mejoro mi condición física”	X	X			X	X	X
UD. 7 “¡Muestra el atleta que hay en ti!”	X	X			X	X	
UD. 8 “Disfrutamos del medio natural”	X	X			X	X	X
UD. 9 “¿Comemos o nos alimentamos?”	X	X		X	X	X	X
UD. 10 “¡Tu eliges!”	X	X			X	X	
A. “Nos desplazamos...deslizándonos!”	X	X			X	X	
B. “Reconocemos los diferentes continentes a través de sus bailes”	X	X	X		X	X	
C. “Juntos, mejor. Aprendemos Coplbol”	X	X			X	X	
D. “Nos ponemos fuertes”	X	X			X	X	

Fuente: elaboración propia

A continuación, se exponen los elementos didácticos de las diferentes UDD que componen la programación.

6.2 U.D. 1. “Nos conocemos y jugamos juntos”

U.D.1: “Nos conocemos y jugamos juntos”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	6	Temporalización	1er trimestre
Objetivos Didácticos			
Al acabar la UD., el alumnado será capaz de:			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y consensuar normas de comportamiento y vestimenta en la clase de EF. - Conocer los contenidos de la asignatura, recursos y evaluación de la misma. - Reconocer las diferentes opiniones y poder relacionarse sin juzgar previamente. - Cooperar con su grupo en pro de conseguir un objetivo común desarrollando su iniciativa en las aportaciones al mismo. 			
Competencias Clave	AA, CL, CMCT, CSC, SIEE		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Normas de comportamiento y vestimenta en clase. - Recursos, contenidos y evaluación de la materia. - Actividades y retos cooperativos. Valoración del desarrollo individual, dentro del grupo, y colectivo. - Realización de actividades que favorezcan relaciones positivas entre los miembros del grupo y orientar al curso a conseguir la cohesión del mismo. - Habilidades y destrezas motrices básicas en diferentes contextos. 		

	- Resolución de problemas motrices.		
Estrategias Didácticas			
Estilos de enseñanza	Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	
Mando directo Resolución de problemas	Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento	
Recursos materiales y espaciales	Aula, pista polideportiva (externa o interna según corresponda) Se utilizarán conos, pañuelos, pelotas, colchonetas, picas, bancos suecos. Material escrito: encuesta (Anexo IV) Organización: dispersión, pequeños grupos.		
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de motivación, de conocimientos previos, desarrollo y de consolidación.		
Evaluación			
Criterios de evaluación		Instrumentos	Tipo
1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, en juegos cooperativos a través de la toma de decisiones en equipo. 2. Reconocer y valorar las posibilidades de las actividades físicas para la inclusión social y el trabajo en equipo, promoviendo la participación de todo el grupo. 3. Mantener un comportamiento adecuado, acorde a las normas, durante las clases y una correcta asistencia.		Cuaderno del alumnado Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje: 3.4, 7.1, 7.2, 7.3			
Evaluación del profesorado y UD.: diario docente			
Atención a la diversidad	<p><i>Alumno con TDHA.</i> Elementos teóricos: se resaltarán aquellas palabras fundamentales. Colocación del alumno cerca del profesorado. Clases prácticas: técnicas para mantener su atención como refuerzo de contenidos al repetirlos, poniendo énfasis en lo importante y solicitando que relacione los contenidos en curso con experiencias previas. Se esperará ver el comportamiento del alumno en las clases, de repetirse conductas inadecuadas se elaborará un contrato de comportamiento a consensuar.</p> <p><i>Alumna con Asma.</i> Chequeo periódico de medicación y condiciones de la misma. Pautas de progresión en los esfuerzos y de intermitencia en los ejercicios de mayor duración. Se evitará la exposición a ambientes fríos o a grandes diferencias de temperaturas, luego de esfuerzos. Educación de la respiración profunda y nasal.</p> <p><i>Alumnado que no puede realizar actividad física:</i> adoptará el rol de observador y realizará una ficha (Anexo V)</p>		
Relación con otras UD.	La presente UD se relaciona de manera directa con las UD. 2, 3, 4, 5, 8 y 10.		
Elementos transversales	Desarrollo de valores relativos a la igualdad, no discriminación, respeto y tolerancia, se fomentará la resolución de conflictos de manera pacífica, el trabajo en equipo, autoconfianza y creatividad.		

6.3 U.D. 2. “Aprendemos balonmano entre todos”

U.D.2: “Aprendemos balonmano entre todos”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	8	Temporalización	1er trimestre
Objetivos Didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Al acabar la UD., el alumnado será capaz de: - Reconocer diferentes tipos de pases. - Conocer las diferentes estrategias defensivas y ofensivas colectivas básicas del balonmano. - Utilizar habilidades y destrezas motrices propias del deporte en situaciones de juego simulado. - Identificar y mejorar las capacidades físicas implicadas. - Actuar conforme al reglamento del balonmano en situaciones reales de juego. - Fomentar la tolerancia y el respeto en el trabajo de equipo. 			
Competencias Clave	AA, CL, CMCT, CSC, SIEE		
Contenidos	<p>3.1 Ejecución y práctica de habilidades motrices deportivas según propias características en situaciones de juego simulado.</p> <p>3.2 Principios estratégicos básicos del balonmano en situaciones de juego real y simulado. Conceptos básicos y objetivos de cada una de las fases en el balonmano.</p> <p>3.3 Desarrollo de capacidades físicas implicadas: resistencia, velocidad y fuerza.</p> <p>3.4 Conocimiento y respeto de los aspectos reglamentarios básicos del balonmano durante la práctica deportiva.</p> <p>3.5 Valoración de la colaboración y toma de decisiones en deportes de equipo.</p>		
Estrategias Didácticas Sólo poner nombres			
Estilos de enseñanza	Métodos de enseñanza (deductivo, inductivo)		Técnicas de enseñanza

Enseñanza recíproca Resolución de problemas		Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento
Recursos materiales y espaciales	Organización por parejas, pequeños grupos y grandes grupos. Pista polideportiva (externa o interna según corresponda) Se utilizarán pelotas de balonmano, de foam, petos, conos. Material escrito y gráfico.		
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de conocimientos previos, desarrollo, consolidación, ampliación y refuerzo.		
Evaluación			
Criterios de evaluación		Instrumentos	Tipo
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades del balonmano, en condiciones reales y adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de colaboración oposición, utilizando los principios estratégicos vistos para las diferentes fases del juego. 3. Reconocer y valorar las posibilidades de las actividades físicas para la inclusión social y el trabajo en equipo, promoviendo la participación de todo el grupo. 4. Ser consciente de los riesgos asociados a la práctica del balonmano y ajustar su participación atendiendo a los criterios de seguridad adoptando medidas preventivas, así como mantener un comportamiento adecuado durante las clases y una correcta asistencia.		Cuaderno del alumnado Registro anecdótico Escala de valoración descriptiva	Autoevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje: 1.1, 1.3, 1.4, 3.1, 3.2, 3.3, 7.1, 7.2, 7.3, 9.1, 9.3			
Evaluación del profesorado y UD.: diario docente			
Atención a la diversidad	<i>Alumno con TDHA</i> . Material teórico: se resaltarán las palabras fundamentales. Clases prácticas: contrato de comportamiento si fuera necesario, técnicas para mantener su atención como refuerzo de contenidos al repetirlos, poniendo énfasis en lo importante y solicitando que relacione los contenidos en curso con experiencias previas. Uso de feedback positivo. <i>Alumna con Asma</i> . Chequeo periódico de medicación y condiciones de la misma. Pautas de progresión en los esfuerzos y de intermitencia en los ejercicios de mayor duración. Se evitará la exposición a ambientes fríos o a grandes diferencias de temperaturas, luego de esfuerzos. <i>Alumnado que no puede realizar actividad física</i> : realizará la ficha de sesión y adoptará diversos roles en los que pueda participar.		
Relación con otras UD.	La presente UD se relaciona con las UD. 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 10.		
Elementos transversales	Fomento de la expresión oral y comprensión lectora. Desarrollo de valores relativos a la igualdad, prevención de violencia de cualquier tipo, no discriminación y respeto evitando comportamientos sexistas y estereotipos discriminatorios. Fomento de la resolución de conflictos de manera pacífica, el trabajo en equipo, la autonomía, autoconfianza y creatividad.		

6.4 U.D. 3. “¡Juguemos al bádminton!”

U.D.3: “¡Juguemos al bádminton!”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	8	Temporalización	1er trimestre
Objetivos Didácticos			
Al acabar la UD., el alumnado será capaz de: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer diferentes tipos de golpes - Conocer las diferentes estrategias defensivas y ofensivas básicas del bádminton. - Utilizar habilidades y destrezas motrices propias del deporte en situaciones de juego simulado. - Identificar y mejorar las capacidades físicas implicadas. - Actuar conforme al reglamento del bádminton en situaciones reales de juego. - Fomentar la tolerancia y el respeto respecto a las diversas capacidades de los compañeros y de las propias. 			
Competencias Clave	AA, CL, CMCT, CSC, SIEE		
Contenidos	2.1 Ejecución y práctica de habilidades motrices deportivas en actividades analíticas y en situación de juego adaptado. 2.2 Principios estratégicos básicos del bádminton, golpes de ataque y defensa, recuperación de la posición, en ejercicios de juego simulado. 2.3 Desarrollo de capacidades físicas implicadas: resistencia, velocidad y flexibilidad. 2.4 Conocimiento y respeto de los aspectos reglamentarios básicos del bádminton durante la práctica deportiva		
Estrategias Didácticas			
Estilos de enseñanza	Métodos de enseñanza		Técnicas de enseñanza
Enseñanza recíproca Resolución de problemas	Inductivo		Instrucción directa Descubrimiento

Recursos materiales y espaciales	Organización por parejas, pequeños grupos. Pista polideportiva (externa o interna según corresponda) Se utilizarán raquetas, volantes, red, aros y conos. Material escrito y gráfico.	
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de conocimientos previos, desarrollo, consolidación, ampliación y refuerzo.	
Evaluación		
Crterios de evaluación	Instrumentos	Tipo
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades del bádminton, en condiciones reales y adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de adversario, utilizando principios estratégicos básicos. 3. Conocer los factores intervinientes en la acción motriz aplicándolos a la práctica. 4. Ser consciente de los riesgos asociados a la práctica del balonmano y ajustar su participación atendiendo a los criterios de seguridad adoptando medidas preventivas, así como mantener un comportamiento adecuado durante las clases y una correcta asistencia.	Cuaderno del alumnado Escala de valoración descriptiva Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje: 1.1, 1,2, 1.3, 1.4, 4.1, 3.1, 3.2, 3.3, 9.1, 9.3		
Evaluación del profesorado y UD.: Diario docente		
Atención a la diversidad	<i>Alumno con TDHA.</i> Material teórico: se resaltarán las palabras fundamentales. Clases prácticas: se solicitará que relacione los contenidos de esta UD con experiencias previas. Uso de feedback positivo. <i>Alumna con Asma.</i> Chequeo periódico de medicación y condiciones de la misma. Pautas de progresión en los esfuerzos y de intermitencia en los ejercicios de mayor duración. Se evitará la exposición a ambientes fríos o a grandes diferencias de temperaturas, luego de esfuerzos. <i>Alumnado que no puede realizar actividad física.</i> Realizará la ficha de sesión y adoptará diversos roles en los que pueda participar.	
Relación con otras UD.	La presente UD se relaciona con las UD. 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8 y 10.	
Elementos transversales.	Fomento de la expresión oral y comprensión lectora. Desarrollo de valores relativos a la igualdad, prevención de violencia de cualquier tipo, no discriminación y respeto evitando comportamientos sexistas y estereotipos discriminatorios. Fomento de la autonomía y autoconfianza.	

6.5 U.D. 4. “Aprendiendo a cuidarme”

U.D.4: “Aprendiendo a cuidarme”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	6 (+19)	Temporalización	1er. trimestre
Objetivos Didácticos			
Al acabar la UD., el alumnado será capaz de: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las ventajas para la salud y posibles riesgos de la práctica de las diferentes actividades físico deportivas. - Conocer las características de la higiene postural en la vida cotidiana y en el deporte y sus consecuencias para la salud practicando los ejercicios pertinentes. - Diseñar y ejecutar actividades de activación y recuperación. - Utilizar el método SVTA a fin de aumentar su capacidad de atención, memoria visual y de trabajo. - Ser consciente de sus errores y tomarlos como fuente de aprendizaje. - Mostrar interés por mejorar la higiene postural y reflexionar acerca de la relación entre actitud y postura, analizando ejemplos de los modelos deportivos actuales. 			
Competencias Clave	AA, CD, CL, CMCT, CSC, SIEE		
Contenidos	6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de la práctica de atletismo, bádminton, balonmano. Higiene postural durante la práctica y prevención de lesiones a través de una entrada en calor específica. 6.2 Realización de ejercicios relacionados con la higiene postural cotidiana (sentarse, andar, mover peso, transportar mochila), factores que influyen en la salud de la columna vertebral. Diferencia entre los términos actitud y postura. Pautas de sueño y posturas saludables. 6.3 Propuesta de actividades de calentamiento y recuperación. - Conocimiento de la Frecuencia cardíaca y respiratoria. Valores basales y en ejercicio. Escala de BORG. 6.5 Visión activa. Método SVTA para el desarrollo de la atención selectiva, atención sostenida, memoria visual y de trabajo.		
Estrategias Didácticas			
Estilos de enseñanza	Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	
Asignación de tareas Resolución de problemas	Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento	
Recursos materiales y espaciales	Organización: individual, parejas - trío. Pista polideportiva (externa o interna según corresponda)		

	Se utilizarán conos, escalera de agilidad, pelotas, aros. Material escrito y gráfico. Paneles SVTA. Web de la asignatura.		
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de conocimientos previos, desarrollo, consolidación, refuerzo y ampliación.		
Evaluación			
Criterios de evaluación		Instrumentos	Tipo
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer ventajas y riesgos para la salud de la práctica del atletismo, bádminton y balonmano. 2. Reunir actividades de activación y recuperación acordes al objetivo principal de la sesión y realizarlos en clase. 3. Conocer hábitos higiénico-posturales relacionados con la vida diaria y actividades deportivas practicadas. 4. Reflexionar de manera crítica sobre la influencia de las redes sociales y los modelos deportivos actuales. 5. Utilizar la FC, FR y/o Escala de percepción del esfuerzo como forma de identificación de intensidad de una actividad determinada. 6. Esforzarse por mejorar la atención, concentración y memoria practicando el método enseñado, así como mantener un adecuado comportamiento durante las clases y una correcta asistencia. 		Registro anecdótico Lista de control Escala de valoración	Autoevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje (D. 48/2015): 4.1, 4.3, 4.4, 4.6, 5.3, 6.1, 6.2, 10.1			
Evaluación del profesorado y UD.: diario docente			
Atención a la diversidad	<i>Alumno con TDHA.</i> Material teórico: se resaltarán las palabras clave y se aumentará el tamaño de la letra. Clases prácticas: se solicitará que relacione los contenidos de esta UD con experiencias previas y aplicaciones a la vida diaria, reforzamiento positivo. <i>Alumna con Asma.</i> Principio de progresividad en los esfuerzos. Se pautarán descansos en las actividades de larga duración a fin de evitar crisis asmáticas. Se hará hincapié en el control de la respiración para todas las actividades. <i>Alumnado que no puede realizar actividad física.</i> Completará ficha de observación respecto a las exposiciones prácticas del alumnado. Se adaptarán los ejercicios SVTA para que pueda realizarlos.		
Relación con otras UD.	Se relaciona con las unidades 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.		
Elementos transversales.	Comprensión lectora, expresión oral y escrita. Utilización segura de las tecnologías de la información y comunicación. Rechazo ante comportamientos sexistas o que supongan estereotipos discriminatorios.		
Interdisciplinariedad	Matemática. Lengua Castellana y Literatura. Tecnología, Programación y Robótica.		
Investigación educativa	Reflexionar e investigar acerca de los contenidos de la presente UD en relación al desempeño académico del alumnado. Registro de los beneficios y aceptación del método SVTA.		

6.6 U.D. 5. “Nos expresamos con el cuerpo”

U.D.5: “Nos expresamos con el cuerpo”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	8	Temporalización	2º trimestre
Objetivos Didácticos			
Al acabar la UD., el alumnado será capaz de: <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar las posibilidades expresivas del cuerpo desarrollando habilidades que le permitan dotar de significado su movimiento. - Improvisar secuencias de movimiento que hagan referencia a diferentes situaciones. - Participar de manera activa en ejercicios de percusión corporal. - Valorar positivamente diferentes formas de expresión corporal y respetar las expresiones de los compañeros. - Interpretar el significado de diferentes manifestaciones con el cuerpo. 			
Competencias Clave	AA, CEC, CSC, CMCT		
Contenidos	5.1 Posibilidades de expresión a través del cuerpo, conciencia corporal, exploración y dotación de intencionalidad al lenguaje no verbal. - Utilización del cuerpo como forma de expresión para construir movimientos partiendo de diferentes estímulos. 5.2 Ejecución de actividades prácticas relacionadas con el mimo y representación improvisada de diferentes situaciones de juego dramático. 5.3 Exploración práctica de técnicas de percusión corporal.		
Estrategias Didácticas			
Estilos de enseñanza	Método de enseñanza		Técnica de enseñanza
Mando directo modificado	Deductivo		Instrucción directa

Resolución de problemas Sinéctica	Inductivo	Descubrimiento Diseño del alumno
Recursos materiales y espaciales	Organización: gran grupo, pequeños grupos, individual. Reproductor de música, atrezzo, material escrito	
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de conocimientos previos, desarrollo, consolidación y síntesis.	
Evaluación		
Crterios de evaluación	Instrumentos	Tipo
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico expresivas elementales, utilizando técnicas de expresión corporal como la técnica de mimo y juego dramático. 2. Identificar las posibilidades inclusivas de las actividades artístico expresivas, facilitando la participación de todo el alumnado sin perjuicio de sus características y poniendo en valor sus aportes, así como mantener un adecuado comportamiento durante las clases y una correcta asistencia. 3. Adoptar medidas de preventivas necesarias para la práctica de actividades artístico expresivas de forma segura.	Lista de control Registro anecdótico	Coevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje (D. 48/2015): 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 7.1, 7.2, 7.3, 9.1		
Evaluación del profesorado y UD.: diario docente		
Atención a la diversidad	<i>Alumno con TDAH.</i> Contrato de comportamiento de ser necesario. Destacar la importancia de los diferentes roles dentro del grupo. Uso del feedback positivo. <i>Alumna con Asma.</i> progresión del esfuerzo pre y post ejercicio, descansos pautados en actividades de larga duración. Al ser invierno se cree conveniente que traiga camiseta de recambio. <i>Alumnado que no pueda realizar actividad física.</i> realizará las actividades de coevaluación, puede adoptar diversos roles dentro de los grupos sin dejar de participar en el desarrollo de la UD.	
Relación con otras UD.	Se relaciona con las unidades 1, 2, 3, 8, 10 (opción b)	
Elementos transversales	Esta UD. desarrollará la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y no discriminación evitando comportamientos sexistas y estereotipos. Prevención y resolución de conflictos. Fomentará la creatividad, confianza en uno mismo y sentido crítico.	

6.7 U.D. 6. “Mejoro mi condición física”

U.D.6: “Mejoro mi condición física”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	4 (+16)	Temporalización	2º trimestre
Objetivos Didácticos			
Al acabar la UD., el alumnado será capaz de:			
<ul style="list-style-type: none"> - Describir los conceptos generales de las capacidades físicas y su relación con la salud. - Identificar y distinguir métodos de entrenamiento elementales de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. - Ejecutar ejercicios básicos para la mejora de la fuerza (piernas, zona media, brazos-espalda) - Mostrar una mejora en las capacidades trabajadas partiendo de una evaluación inicial. - Esforzarse por conseguir una mejoría de las capacidades propuestas. - Adquirir el hábito del trabajo de la condición física. 			
Competencias Clave	AA, CD, CMCT, CSC, SIEE		
Contenidos	6.4 Conceptos generales de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Métodos de entrenamiento básicos. - Entrenamiento de la fuerza general, resistencia, velocidad y flexibilidad. - Concepto de zona media y su importancia en la higiene postural. Fortalecimiento. - Frecuencia cardíaca y respiratoria relacionada con el entrenamiento aeróbico y de velocidad.		
Estrategias Didácticas			
Estilos de enseñanza	Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	
Trabajo por grupo por niveles parte de una evaluación inicial.	Deductivo Inductivo	Diseño del alumno	
Recursos materiales y espaciales	Material informativo en la web de la asignatura. Fichas para el alumnado. Balones medicinales, colchonetas. Organización: individual, subgrupos.		
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de conocimientos previos, desarrollo y de consolidación, síntesis y resumen.		
Evaluación			
Crterios de evaluación	Instrumentos	Tipo	

1. Aumentar las capacidades físicas, de partida, atendiendo a las propias posibilidades, respetando márgenes saludables y mostrando actitudes de autoexigencia. 2. Relaciona la práctica diaria de actividad física con la mejora de la condición física y el efecto de la misma en la calidad de vida. 3. Utiliza las tecnologías de la información y comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar y seleccionar información relevante, así como elabora su propio material relativo a su progreso en el entrenamiento de las capacidades físicas. 4. Mantener un adecuado comportamiento durante las clases y una correcta asistencia.	Test físicos Cuaderno del alumnado Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje: 4.2, 4.4, 4.5, 4.6, 5.1, 5.2, 5.4, 10.1		
Evaluación del profesorado y UD.: diario Docente		
Atención a la diversidad	Alumno con TDAH: además del material en la web se dará un material escrito con los conceptos clave y se hará un cronograma para qué de manera visual, sepa que debe hacer cada día. Alumna con Asma: El entrenamiento de la resistencia se guiará para que sea de forma más progresiva. Se hará hincapié en la respiración profunda y su control. Alumnado que no pueda realizar actividad física: realizará un trabajo incluyendo todas las actividades que sean necesarias realizar para mejora de la condición física identificando los diferentes aspectos de la misma. Colaborará en el desarrollo de los test físicos iniciales y finales.	
Relación con otras UD.	Se relaciona con las unidades 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10.	
Elementos transversales.	Situaciones de riesgo derivadas de la inadecuada utilización de las tecnologías de la información y comunicación, sentido crítico con la información circundante sobre fitness. Comunicación audiovisual. Autonomía en la actividad física para favorecer una vida activa y saludable y confianza en uno mismo.	

6.8 U.D. 7. “¡Muestra el atleta que hay en tí!”

U.D.7: “¡Muestra el atleta que hay en tí!”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	12	Temporalización	2º trimestre
Objetivos Didácticos			
Al acabar la UD., el alumnado será capaz de:			
<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir las capacidades motrices implicadas en la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado. - Relacionar los aspectos previos y post entrenamiento acordes a cada especialidad con la prevención de lesiones. - Ejecutar las técnicas correspondientes a la carrera de velocidad, salto de longitud y jabalina adaptada. - Evaluar su propio nivel técnico y el de los compañeros de clase aceptando las diferencias individuales y ajustándose al modelo indicado. 			
Competencias Clave	AA, CD, CMCT, CSC		
Contenidos	1.1 Ejecución técnica de la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado. <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos preventivos previos y post entrenamiento. Indumentaria, materiales, calentamiento y recuperación específicos acorde a cada especialidad. - Relación de capacidades motrices implicadas en la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado. 1.2 Evaluación del nivel técnico de la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado a través del visionado de videos con lista de control de las fases del gesto técnico y creación de su propio material explicativo de las mismas. 1.3 Sensación de éxito, en las modalidades de atletismo practicadas, como medio para desarrollar la autovaloración, autoimagen y autoestima.		
Estrategias Didácticas			
Estilos de enseñanza		Métodos de enseñanza	
Mando directo modificado		Deductivo	
Descubrimiento guiado		Inductivo	
Enseñanza recíproca		Técnicas de enseñanza	
		Instrucción directa	
		Descubrimiento	
Recursos materiales y espaciales	Pista polideportiva cubierta o externa. Vórtex, colchonetas, vallas pequeñas, conos. Página web con material audiovisual e información sobre el contenido.		
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de conocimientos previos, desarrollo, consolidación, y en su caso de refuerzo o ampliación.		
Evaluación			
Criterios de evaluación		Instrumentos	Tipo

1. Practicar la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado adecuándose al modelo técnico propuesto. 2. Identificar las capacidades motrices implicadas en la práctica de la carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina. 3. Participar activamente en cada una de las fases de la sesión y favorecer el desarrollo de las mismas, así como mantener un adecuado comportamiento y correcta asistencia. 4. Autoevaluar su nivel técnico y evaluar el de los compañeros aceptando las diferencias. 5. Hacer uso de las tecnologías de la información para profundizar su conocimiento acerca de las modalidades de atletismo propuestas.	Escala de valoración descriptiva Cuaderno del alumnado Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 4.1, 6.2, 6.3, 7.2, 7.3, 10.1, 10.2		
Evaluación del profesorado y UD.: diario docente		
Atención a la diversidad	<p><i>Alumno con TDAH.</i> Contrato de comportamiento si fuera necesario, técnicas para mantener su atención como refuerzo de contenidos al repetirlos, poniendo énfasis en lo importante y solicitando que relacione los contenidos con experiencias previas. Uso de feedback positivo.</p> <p><i>Alumna con Asma:</i> Será fundamental la progresividad del esfuerzo, sobre todo en las actividades de velocidad.</p> <p><i>Alumnado que no pueda realizar actividad física:</i> realizará las actividades de coevaluación, participará en la selección de actividades para mejora de la técnica y realizará una ficha de las sesiones.</p>	
Relación con otras UD.	Se relaciona con las unidades 4, 6, 9	
Elementos transversales	Tecnologías de la información y comunicación. Principio de igualdad de trato y no discriminación. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor a través de la autonomía, confianza en uno mismo y sentido crítico.	

6.9 U.D. 8. “Disfrutamos del medio natural”

U.D.8: “Disfrutamos del medio natural”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	8	Temporalización	3er trimestre
Objetivos Didácticos			
<p>Al acabar la UD., el alumnado será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situar e identificar las posibilidades de realización de actividades en el entorno natural próximo. - Describir las señales gráficas referentes a la práctica de senderismo y su significado. - Ejecutar diversas técnicas relacionadas con la práctica de senderismo y deportes acuáticos. - Planificar los recursos necesarios para diversas actividades al aire libre considerando las características de la misma, duración y la previsión meteorológica. - Ser consciente y ser capaz de utilizar los protocolos de seguridad y protección del entorno. - Respetar el medio ambiente minimizando el impacto de su práctica deportiva y esforzándose por hacer que los compañeros adquieran dicho hábito. 			
Competencias Clave	AA, CD, CMCT, CSC, SIEE		
Contenidos	<p>4.1 Práctica de senderismo en la ruta de Peñarubia identificando las señales gráficas y práctica de diferentes actividades en el medio acuático.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de diferentes técnicas de senderismo a fin de garantizar una práctica deportiva segura. Utilización de bastones. - Conocimiento de los recursos del entorno próximo para la realización de actividades en el medio natural. <p>4.2 Planificación de los recursos necesarios para la ruta en relación a las características de la misma y de la previsión meteorológica.</p> <p>4.3 Consideraciones a tener en cuenta para minimizar el impacto en el entorno durante la práctica deportiva en medio natural. Puesta en práctica de las normas estudiadas para preservar el medio. Recogida de residuos</p> <p>4.4 Posibilidades del entorno próximo para la práctica deportiva en el agua. Diferentes disciplinas.</p>		
Estrategias Didácticas			
Estilos de enseñanza		Métodos de enseñanza	
Mando directo modificado, asignación de tareas, resolución de problemas, microenseñanza		Deductivo Inductivo	
Recursos materiales y espaciales		Técnicas de enseñanza	
Espaciales: Aula, IES, Ruta Peñarubia, Puerto náutico Materiales: mapas, señales, bastones, Organización: gran grupo, subgrupos.		Instrucción directa Descubrimiento	

Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de motivación, conocimientos previos, desarrollo, consolidación.		
Evaluación			
Criterios de evaluación		Instrumentos	Tipo
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando fundamentos técnicos del senderismo y de las actividades acuáticas propuestas durante las actividades planificadas. 2. Participar de manera proactiva en la realización de actividades grupales, respetando las diferentes aportaciones, así como mantener un adecuado comportamiento y correcta asistencia a las clases. 3. Identificar las posibilidades que ofrece el entorno natural para la realización de actividades físico deportivas y relacionarlas con el ocio activo y saludable. 4. Reconocer y adoptar las medidas preventivas y de seguridad correspondientes en la realización de actividades en el medio natural según características.		Examen escrito con material Cuaderno del alumnado Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje: 1.1, 1.3, 1.5, 7.2, 8.1, 8.2, 8.3, 9.1, 9.2, 9.3			
Evaluación del profesorado y UD.: encuesta anónima sobre la UD. y diario docente			
Atención a la diversidad	<i>Alumno con TDAH:</i> Se hará una adaptación en la prueba escrita, resaltando las palabras clave, en negrita y subrayado, se ubicará al alumno en el pupitre más cercano al profesor para evitar distracciones, al terminar la prueba se comprobará que ha respondido todas las preguntas. De ser necesario se dará más tiempo para que termine el exámen (20%, lo acordado en el claustro) <i>Alumna con Asma:</i> se requiere de manera fundamental la comprobación previa de que acarrea la medicación y agua para la realización de las actividades, y el cambio de ropa pertinente. <i>Alumnado que no puede realizar actividad física:</i> realizará una ficha con la descripción de las actividades realizadas y reflexiones sobre las mismas, de no poder acudir a las actividades fuera del centro deberá realizar un trabajo relacionado con las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la práctica deportiva.		
Relación con otras UD.	Se relaciona con las unidades 1, 2, 3, 4, 5, 9.		
Elementos transversales	Expresión escrita, tecnologías de la información y comunicación. Resolución pacífica de conflictos. Cuidado del medio ambiente y desarrollo sostenible. Fomento de vida saludable a través del ocio activo en el medio natural.		
Interdisciplinariedad	Biología y Geología. Geografía e Historia.		
Investigación educativa	Se analizarán las respuestas del cuestionario y reflexionará acerca de los resultados con la intención de valorar modificaciones en la UD para los próximos cursos.		

6.10 U.D. 9. “¿Comemos o nos alimentamos?”

U.D.9: “¿Comemos o nos alimentamos?”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	4 (+ 4)	Temporalización	3er trimestre
Objetivos Didácticos			
Al acabar la UD., el alumnado será capaz de:			
<ul style="list-style-type: none"> - Enumerar y explicar brevemente los conceptos básicos sobre alimentación. - Relacionar hábitos alimenticios y de hidratación con los beneficios/perjuicios para la salud. - Seleccionar y utilizar los recursos alimentarios y de hidratación necesarios para la práctica del senderismo. - Valorar la importancia de una correcta alimentación e hidratación para una mejora de la calidad de vida. 			
Competencias Clave	AA, CD, CL, CMCT, CSC, SIEE		
Contenidos	7.1 Implicaciones de una correcta alimentación e hidratación para la salud. 7.2 Conceptos básicos de alimentación: pirámide, nutrientes, calorías vacías. 7.3 Hidratación y alimentación en la práctica del senderismo.		
Estrategias Didácticas			
Estilos de enseñanza		Métodos de enseñanza	
Microenseñanza, estilos socializadores: Puzzle de Aronson. Resolución de problemas		Deductivo Inductivo	
		Técnicas de enseñanza	
		Descubrimiento Diseño del alumno	
Recursos materiales y espaciales	Recursos materiales: Pagina web de la asignatura, artículos de interés sobre el contenido, y elaboración del propio alumnado. Se desarrollará entre el aula, el gimnasio y la ruta senderismo programada.		
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de conocimientos previos, desarrollo y consolidación.		

Evaluación		
Criterios de evaluación	Instrumentos	Tipo
1. Conocer los factores que intervienen en la acción motriz aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con hábitos de alimentación e hidratación saludables. 2. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación a fin de elaborar documentos propios sobre alimentación e hidratación, y hacer exposiciones siendo capaz de fundamentar. 3. Mantener un adecuado comportamiento durante las clases y una correcta asistencia.	Lista de control Examen escrito con material.	Coevaluación Heteroevaluación
Estándares de aprendizaje: 4.2, 10.1,10.2		
Evaluación del profesorado y UD.: diario docente		
Atención a la diversidad	El material didáctico estará adaptado al alumno con TDAH de forma tal que se resalten los conceptos clave. De la misma forma se realizará una adaptación en el examen escrito y se comprobará con anterioridad los apuntes y materiales que el alumno lleve consigo en el examen.	
Relación con otras UD.	Se relaciona con las unidades 4, 6 y 8.	
Elementos transversales	Desarrollo de la autonomía, creatividad, confianza en si mismo y sentido crítico. Promoción de la comprensión lectora, la expresión oral y escrita. Utilización de las tecnologías de la información y comunicación y situaciones de riesgo derivadas de la inadecuada utilización. Fomento de una dieta equilibrada como parte del comportamiento adolescente.	
Investigación educativa	Análisis y reflexión de las metodologías cooperativas utilizadas y su influencia de en la motivación del alumnado.	

6.11 UD 10 “¡Tú Eliges!”

La presente UD consta de 4 opciones y el alumnado será quien decida cuál de los contenidos se impartirán. La votación se llevará a cabo en la página web de la asignatura, estará abierta hasta el último día del primer trimestre y se decidirá por mayoría. De existir empate se votará, de manera anónima en clase, entre las propuestas emparejadas. Las opciones son:

- A. “Nos desplazamos...deslizándonos” (patín, bici, skate)
- B. “Reconocemos los diferentes continentes por sus bailes”
- C. “Juntos, mejor. Aprendemos Coplbol”
- D. “Nos ponemos fuertes”

U.D.10: “¡Tú Eliges!”		Curso: 1ºESO	
Sesiones	8	Temporalización	3er trimestre
Objetivos Didácticos			
Al acabar la UD., el alumnado será capaz de:			
<ul style="list-style-type: none"> - Respetar las decisiones tomadas por la mayoría - Decidir el contenido de su aprendizaje según gustos, preferencias o posibilidades. - Participar activamente de propuestas que no han sido de su elección. - Distinguir fuentes de información fiable respecto al entrenamiento y deporte. 			
Según elección del alumnado:			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer diferentes formas de desplazamiento alternativas al motor recomendadas para una ciudad sostenible. (A) - Dominar su cuerpo sobre el material propuesto a fin de desplazarse utilizando diferentes medios de deslizamiento. (A) - Identificar los bailes que caracterizan a cada continente. (B) - Representar bailes modernos o tradicionales de un continente. (B) - Conocer deportes minoritarios como alternativa a los deportes de masas. (C) - Utilizar habilidades y destrezas motrices propias del colpbol en situaciones de juego real y simulado. (C) - Ejecutar ejercicios avanzados del entrenamiento de la fuerza. (D) - Identificar diferentes métodos del entrenamiento de la fuerza. (D) 			
Competencias Clave	AA, CSC, SIEE, CEC (B), CD, CL, CMCT		
Contenidos	Según elección del alumnado, A- Técnicas elementales de deslizamiento en patín, bici, skate o similar.		

	<ul style="list-style-type: none"> - Arreglos básicos de los implementos. - Experimentación diferentes técnicas de desplazamiento según el medio utilizado. - Seguridad en la práctica deportiva. - Superación del miedo y aceptación de sus posibilidades. <p>B. - Bailes tradicionales y urbanos de los diferentes continentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos básicos de los diferentes bailes. - Principios coreográficos básicos y sus normas. - Aceptación de las propias posibilidades y las del grupo. - Respeto y tolerancia de las individualidades. <p>C. - Reglamento básico del colpbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades y destrezas del deporte. - Deportes minoritarios, otros ejemplos. Reflexión sobre los deportes masivos. - Elementos relacionados con los deportes de equipo. <p>D- Relación de la fuerza con la salud en diferentes momentos de la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Métodos de entrenamiento según el tipo de fuerza, orientado a la salud. - Ejercicios avanzados del entrenamiento de la fuerza. Relación riesgo/beneficio. - Identificar grandes grupos musculares con los ejercicios practicados. - Redes sociales e información sobre el entrenamiento. Fuentes fiables. 	
Estrategias Didácticas		
Estilos de enseñanza	Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza
Programa individualizado (modificado, se darán pautas para el aprendizaje que elementos básicos a incluir que el alumnado deberá secuenciar)	Deductivo	Diseño del Alumnado
Recursos materiales y espaciales	<p>El material sobre las diferentes opciones que estará disponible en la página de la asignatura. Se utilizará material adecuado para la práctica de cada opción: pelotas, música, colchonetas, gomas, pelotas medicinales, conos, petos.</p> <p>El material de deslizamiento se solicitará en préstamo de las familias del colegio y las propias del alumnado.</p> <p>El espacio utilizado dependerá de la organización del departamento, podrá ser pista polideportiva interna o externa.</p>	
Actividades de enseñanza aprendizaje	Actividades de conocimientos previos, desarrollo, consolidación, ampliación y refuerzo.	
Evaluación		
Criterios de evaluación	Instrumentos	Tipo
<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales, colaboración o colaboración oposición aplicando los fundamentos técnicos correspondientes en condiciones reales o adaptadas. 2. Utilizar las tecnologías de la información y comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar y seleccionar información relevante, así como elabora su propio material. 3. Respetar las decisiones tomadas por mayoría, participando de manera activa y mostrando una actitud positiva, así como mantener un correcto comportamiento y asistencia a las clases. 4. Esforzarse por mejorar, teniendo en cuenta su punto de partida, en las actividades elegidas por el grupo 	<p>Escala de valoración descriptiva</p> <p>Cuaderno del alumnado,</p> <p>Registro anecdótico</p>	<p>Autoevaluación</p> <p>Coevaluación</p> <p>Heteroevaluación</p>
<p>Estándares de aprendizaje (D. 48/2015):</p> <p>A) 1.1, 1.4; B) 2.1; C) 1.1, 1.4, 3.1, 3.2, 3.3</p> <p>D) 4.2, 4.5, 4.6, 5.1, 5.2</p> <p>Todos: 4.1, 5.3, 5.4, 7.1, 7.2, 7.3, 8.3, 9.3, 10.1, 10.2</p>		
Evaluación del profesorado y UD.: diario docente		
Atención a la diversidad	<p>Se tendrá en cuenta las preferencias del alumnado</p> <p>Las adaptaciones para el alumno con TDAH y la alumna con Asma se realizarán acordes con la UD a elegida, siguiendo las pautas analizadas en el apartado correspondiente (13) y la evolución de los mismos durante el año.</p> <p>El <i>alumnado que no puede realizar actividad física</i> deberá completar las fichas de sesión correspondiente o el cuaderno del alumnado, según duración, y participar en la actividad de coevaluación y diseño de las sesiones.</p>	
Relación con otras UD.	Se relaciona con las unidades 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 (según opción elegida)	

Elementos transversales	Expresión oral y escrita, tecnología de la comunicación e información, emprendimiento. Educación cívica y constitucional, igualdad efectiva entre hombres y mujeres, valores que sustentan la democracia. Autonomía, trabajo en equipo, confianza en uno mismo. Según opción: educación y seguridad vial
Investigación educativa	Reflexión acerca de la elección e implicación del alumnado en la UD.

7 Metodología

Se cree conveniente, en primer lugar, hablar del término intervención docente por incluir todas aquellas actuaciones del profesorado que se realizan a fin de educar, comprendiendo desde la organización y planificación anual de la asignatura hasta la práctica en sí misma y evaluación (Ruiz-Omeñaca et al., 2013 en Rosa et al., 2019)

En el desarrollo de las competencias clave, desde la Educación Física, la intervención docente irá dirigida hacia un traspaso de responsabilidad al alumnado fomentando el pensamiento crítico reflexivo, eliminando toda forma de discriminación que se pudiera dar durante las sesiones, fomentando la mediación y resolución de conflictos entre pares con el objetivo de lograr una transferencia a la vida diaria del alumnado (Blázquez y Sebastiani, 2010; Del Valle y García, 2007).

A continuación, se exponen los principios metodológicos y pedagógicos que subyacen la presente programación (Blázquez y Sebastiani, 2010; Del Valle y García, 2007; González y Campos, 2014; Pérez, A. 2007):

- Impartir la asignatura a través de métodos que supongan, de manera progresiva, una transferencia de responsabilidad al alumnado orientando el aprendizaje a través de la propia experiencia y potenciando su implicación en el proceso de enseñanza aprendizaje. Dicho principio se verá reflejado en los estilos de enseñanza resolución de problemas y enseñanza recíproca, por ejemplo, en las UD 2 y 3.
- Búsqueda del equilibrio entre el repertorio motriz y dominio de ciertas habilidades. Se fomentará un extenso repertorio motriz desde las UD 1 y 4. Favoreciendo el desarrollo personal, social, fomentando autoestima y autopercepción.
- Propiciar un ambiente seguro y cálido en el cual el error sea tomado como parte y motivo del aprendizaje es fundamental para el desarrollo de las competencias clave. Ejemplo claro son los retos cooperativos y la práctica del método SVTA en el cual el mismo alumnado debe reconocer su error y corregir su acción.
- Tener en cuenta en el desarrollo de las sesiones el nivel de conocimientos y experiencia motriz del alumnado. Ejemplo de ello será el programa individual de mejora de la condición física (UD. 6).

- La programación debe tener en cuenta los intereses del alumnado. Para ello se diseña la UD.10, donde el alumnado tendrá la posibilidad de elegir los contenidos, entre una serie de opciones, durante las sesiones indicadas.
- Desarrollar el espíritu crítico-reflexivo. Se solicitará la redacción de un cuaderno del alumnado en el 3er trimestre donde deberá expresar sus reflexiones acerca de lo trabajado. Además, en diversas sesiones se fomentará la reflexión grupal, por ejemplo, en relación a los modelos actuales del deporte y a la idea de fair-play.
- Progresar en el uso de la creatividad. Este principio metodológico se verá reflejado principalmente en la UD 1 y en la UD 5. Por ejemplo, en ésta última unidad, se fomentará la creación personal utilizando la sinéctica como estilo de enseñanza predominante.
- Con intención de favorecer un estilo de vida saludable se pretenderá conectar las prácticas en el centro educativo y la realidad al salir de clase del alumnado. Dicho principio se verá reflejado en la UD. 8, donde se potenciará el conocimiento del entorno natural próximo y posibilidades de actividad física y ocio activo.

7.1 Métodos de Enseñanza

La RAE (2020) define método como “modo de decir o hacer con orden” y, en especial, los métodos de enseñanza se refieren a aquellas técnicas, procedimientos o formas de conducir la enseñanza orientadas hacia la consecución de aprendizajes por parte del alumnado.

Basándose en Sánchez (1992) se utilizará el método inductivo y el deductivo.

El método inductivo se utilizará en la mayoría de las UD. Ejemplos concretos de ello es la UD 1 en la cual se plantearán retos cooperativos para los cuales el alumnado tendrá que buscar soluciones o en la UD 2 en el aprendizaje de la táctica del balonmano.

Respecto al método deductivo se utilizará en ocasiones muy concretas que requieren mayor directividad como, por ejemplo, al inicio para explicar el desarrollo de la asignatura a lo largo del año (UD1), en tareas sobre mejora de la condición física (UD 6) que requieren hacer hincapié en la técnica a fin de prevenir lesiones y en el momento de explicar y realizar las tareas del método SVTA (UD 4)

7.2 Técnicas de Enseñanza

Siguiendo a Sicilia y Delgado (2002) la técnica de enseñanza está incluida en el término estilo como un subconjunto de la misma, el término refiere a la concreción de las interacciones

referentes a la comunicación. En este sentido se analiza la información inicial de la tarea y el feedback como información de vuelta respecto a la ejecución y a los resultados.

Basándose en Mosston y Asworth (1993) las técnicas de enseñanza que se utilizarán serán las siguientes:

- *Instrucción directa*: refiere a aquella enseñanza por modelos que se utilizará momentos puntuales en los cuales, por ejemplo, el profesorado desee mostrar una técnica concreta o impartir un contenido determinado (UDD 1, 2, 3, 4, 7, 8)
- *Por descubrimiento*: el objetivo será implicar la actividad cognitiva en el proceso de aprendizaje y que el alumnado adapte su conducta motriz según lo requiera una situación (UDD 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9)
- *Basada en el Diseño del Alumno*: es el alumnado quien tomará las decisiones acerca del problema, la variedad de soluciones y su organización. Esta técnica de enseñanza se utilizará en las UD 5, 6, 9 y 10.

7.3 Estilos de Enseñanza

Siendo que el término estilo de enseñanza abarca a las relaciones didácticas de tipo técnico, comunicativo, organizativo, así como socioafectivo del grupo de clase (Delgado, 1991 en González y Campos, 2014), se utilizarán una diversidad de los mismos seleccionados según el objetivo que se quiere conseguir. En la presente programación se emplearán los siguientes estilos de enseñanza (Viciano y Delgado 1999):

- Estilos de enseñanza tradicionales: *mando directo* y *mando directo modificado* (UDD 1, 7 y 8) cuando se desee dar información rápida sobre contenidos, ejecución técnica o corregir errores de manera general. El estilo *asignación de tareas* se utilizará a fin de aumentar el tiempo determinadas prácticas (UDD 4 y 8)
- Estilos que propician la individualización: la utilización del *trabajo por grupos de nivel*, en la UD 6, será con la intención de motivar al alumnado en la mejora de la condición física generando grupos que trabajen en la medida de sus posibilidades con actividades que supongan un reto, partiendo de un test inicial.
- Estilos de enseñanza que fomentan la participación: se utilizará la *enseñanza recíproca* en aquellas unidades didácticas donde se busque un conocimiento mas conceptual sobre determinados contenidos y evaluar la evolución de determinados gestos motores (UDD 2, 3, 7), mientras que el estilo *microenseñanza* se aprovechará para dar protagonismo a aquel alumnado que cuente con experiencia en el tema (UD 8), sabiendo que en la región son

tradición las rutas de senderismo y deportes de agua. Así se fomentará el aprendizaje colaborativo entre el alumnado.

- Estilos Cognoscitivos: la *resolución de problemas* se utilizará en situaciones que se desee que el alumnado sea consciente de su ejecución y el porque de la misma y resuelva diversas situaciones motrices tanto individuales como colectivas (UDD 1, 2, 3, 4, 5, 8). El estilo *descubrimiento guiado* será aplicado a fin de que el alumnado aprenda determinadas técnicas de atletismo (UD 7), no siendo válidas todas las respuestas, sino que se guiará al mismo a encontrar la solución adecuada.
- Estilos creativos: la *sinéctica* se empleará en la UD 5 puesto que la intención será generar respuestas creativas siendo que todas serán válidas.
- Estilos socializadores, serán utilizados para desarrollar la comunicación y colaboración en el grupo (UD 9)

7.4 Tiempo de Compromiso Motor (TCM)

Según Gómez-Mármol y Sánchez-Alcaraz (2014) es aquel “tiempo que el alumnado lo dedica a una actividad motora” (p. 275). Dicho concepto se ha tomado en cuenta en la selección tanto los estilos como las técnicas de enseñanza, puesto que se ha demostrado la relación positiva existente entre dicho parámetro y el nivel final del alumnado (Piéron, 2005). Dicho elemento, siguiendo a Piéron, debe ir directamente relacionado con la sensación de éxito en la ejecución práctica, puesto que de nada serviría un 100% de activación con un nivel de éxito muy bajo. En relación a conseguir un mayor tiempo de actividad se partirá de la presente planificación y las correspondientes planificaciones de las sesiones a fin de dejar lo menos posible en manos de la improvisación siendo conscientes que toda programación requiere su punto de flexibilidad. Y dichas planificaciones se harán teniendo en cuenta las características del alumnado, el aprovechamiento y adaptación del espacio y los materiales, utilizar los mismos y/o la misma disposición, además de cambiar la menor cantidad de veces posible de agrupamientos.

7.5 Feedback

Se utilizará esta herramienta de manera frecuente a fin de favorecer aprendizajes significativos. A continuación, se mencionan los tipos de feedback que se utilizarán en función de los componentes del mismo basados en la revisión realizada por Fernández y González (2019):

- Según su finalidad: descriptivo, evaluativo, prescriptivo.
- Según su valor: positivos e interrogativos.
- Según el foco: proceso y regulación.
- Según Momento: concurrente e inmediato.

En cuanto a los canales de comunicación de dichos feedbacks se utilizarán los visuales y auditivos en mayor medida.

8 Recursos Didácticos Materiales y Espaciales

Las instalaciones pertenecientes al IES y que se utilizarán en el desarrollo de la programación se han descrito en el apartado 2.2. Además, el centro cuenta con aseos suficientes para que el alumnado se higienice. La mayor parte de estas instalaciones han sido adaptadas para asegurar su accesibilidad y el mantenimiento es periódico, realizado por el personal no docente del centro, con lo cual se garantiza la seguridad en su utilización. Para el desarrollo de la UD 9 se utilizará la ruta de senderismo de Peñarubia que discurre cerca del IES, así como el Puerto Deportivo Municipal.

Respecto a los recursos materiales que se utilizarán en el desarrollo de las clases, se presenta en la *Tabla 10*, siendo el inventario donde se recogen la diversidad de dichos recursos y que es realizado a fin de cada año sin perjuicio de la permanente comunicación, de desperfectos o roturas accidentales que pudieran ocurrir, entre el profesorado, el personal de mantenimiento y el departamento de EF.

Tabla 10

Inventario del material de finalización de ciclo 2018-2019

Material fijo inventariable polivalente	Cantidad	Observaciones
Canastas baloncesto	12	
Porterías fútbol sala/balonmano	4	
Espalderas	6	
Material móvil fungible polivalente	Cantidad	Observaciones
Agujas de hinchar balones	2	
Aros grandes	14	Pendientes de arreglo 4
Aros pequeños	7	
Balones medicinales 2kg	5	
Balones medicinales 3kg	5	
Combas largas	10	
Combas individuales	15	
Conos de colores (chatos)	47	
Conos altos	4	3 estado deficiente
Pelotas foam	20	
Petos	20	
Picas	5	
Vallas pequeñas	8	
Material móvil inventariable polivalente	Cantidad	Observaciones
Bancos suecos	6	
Colchonetas	20	4 estado deficiente
Colchones de salto	2	
Compresor automático	1	
Minitramp	3	

Plinto	2
Redes	2

Material móvil fungible específico	Cantidad	Observaciones
Balones de Baloncesto	13	2 estado deficiente
Balones de Balonmano	17	3 estado deficiente
Balones de fútbol sala	15	2 estado deficiente
Balones de Voleibol	10	
Bastones senderismo	18	
Raquetas de bádminton	30	
Sticks hockey	10	2 estado deficiente
Volantes bádminton	25	

Nota: clasificación de González y González (1996), tabla adaptada de González y Campos (2014)

Partiendo de dicho inventario se ha solicitado, a fin de poder llevar a cabo la presente planificación, los siguientes materiales: 2 escaleras de agilidad, 10 vortex de jabalina adaptada.

Por otro lado, y siguiendo la clasificación de Heredia (2007), se cuenta con medios impresos como libros existentes en la biblioteca, fichas para el alumnado y cuestionarios; recursos informáticos como internet y programas de edición de video, entre otros; y recursos soporte: ordenadores, pizarra, equipo de música, proyector e impresora. El material sobre los temas tratados durante el curso estará disponible para su consulta durante todo el año en la web de la asignatura (textos y videos).

9 Evaluación del Proceso de Aprendizaje del Alumnado.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será formativa, puesto que su fin último es mejorar dicho proceso y compartida, debido a que será un proceso marcado por el diálogo antes que por imposiciones (López, 2011)

9.1 Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje Evaluables

Se partirá del primer nivel de concreción curricular, D.48/2015, donde se detallan los criterios y estándares para el curso en cuestión, los mismos se presentan en el **Anexo VI**.

A continuación, se realiza la concreción de 3er nivel de los criterios de evaluación:

1. Utilizar las habilidades motrices específicas adecuadas para solventar situaciones motrices individuales del bádminton, balonmano, atletismo y senderismo en juego real o adaptado.
2. Representar técnicas de mimo, juego dramático o percusión corporal para elaborar y realizar representaciones artístico expresivas.
3. Utilizar las estrategias básicas correspondientes y adecuadas a fin de solventar situaciones motrices de bádminton o balonmano, de acuerdo a sus propias posibilidades.

4. Identificar las capacidades perceptivo motrices, coordinativas y condicionales de los deportes practicados, controlar la intensidad del esfuerzo a través de la escala de BORG y/o FC, e incorporar hábitos de alimentación e hidratación saludables.
5. Progresar en el desarrollo de las capacidades físicas mostrando una actitud positiva y de esfuerzo en relación a sus propias posibilidades y atendiendo a límites saludables.
6. Elaborar y ejecutar actividades de activación y relajación relacionadas con las características de la actividad principal.
7. Promover la participación de todo el grupo en las actividades físico-deportivas y artístico expresivas propuestas aceptando las diferentes aportaciones y capacidades y rechazando actitudes de discriminación y/o violencia, así como mantener un comportamiento adecuado durante las clases y una correcta asistencia.
8. Conocer las diversas rutas de senderismo y mtb, así como actividades acuáticas que ofrece la comarca y relacionarlas como formas de ocio activo procurando el cuidado del medio ambiente.
9. Respetar las medidas de seguridad correspondientes y diversas para cada especialidad deportiva y artístico expresiva evitando asumir riesgos innecesarios.
10. Exponer y fundamentar trabajos relacionados con la condición física y el atletismo usando las TIC's para la búsqueda de información relevante y elaboración de material propio.

En el **Anexo VII** se presenta la temporalización de los estándares de aprendizaje evaluables. En el **Anexo VIII** se estructura la relación dichos estándares con las UDD y los instrumentos de evaluación y en el **Anexo IX** se distribuyen los estándares por evaluación y por saberes. Por último, en el **Anexo X** se establece la ponderación de los estándares.

9.2 Relación entre Criterios de Evaluación, Competencias Clave y Objetivos.

A continuación, se presenta la **Tabla 11** donde se relaciona los criterios de evaluación antes mencionados con las competencias clave (OECD/65/2015) y los objetivos de la presente programación.

Tabla 11

Relación entre las competencias, objetivos de la programación y criterios de evaluación.

<i>Criterios de Evaluación</i>	<i>Objetivos de la programación</i>	<i>Competencias</i>
1. Utilizar las habilidades motrices específicas adecuadas para solventar situaciones motrices individuales del bádminton, balonmano, atletismo y senderismo en juego real o adaptado.	4- Adaptar la respuesta a las distintas situaciones motrices en deportes como el bádminton y el balonmano empleando los fundamentos técnico- tácticos y reglamentarios adecuados	CSC, CMCT, AA
2. Usar técnicas de mimo, juego dramático o percusión corporal para elaborar y realizar representaciones artístico expresivas.	5- Participar de manera proactiva en actividades relacionadas con la técnica de mimo y el juego dramático, aceptando las características propias y las de los demás.	AA, CEC, CSC SIEE
3. Utilizar las estrategias básicas correspondientes y adecuadas a fin de solventar situaciones motrices de bádminton o balonmano, de acuerdo a sus propias posibilidades.	4- Adaptar la respuesta a las distintas situaciones motrices en deportes como el bádminton y el balonmano empleando los fundamentos técnico- tácticos y reglamentarios adecuados	CSC, AA
4. Identificar las capacidades perceptivo motrices, coordinativas y condicionales de los deportes practicados, controlar la intensidad del esfuerzo a través de la escala de BORG y/o FC, e incorporar hábitos de alimentación e hidratación saludables.	7- Identificar y mejorar sus capacidades físicas, habilidades y destrezas motrices implicadas en el atletismo, el bádminton y el balonmano, esforzándose en su práctica. 13- Reconocer los hábitos alimenticios y de hidratación saludables, así como de higiene postural tanto en la vida diaria como en la práctica deportiva	AA, SIEE CMCT
5. Progresar en el desarrollo de las capacidades físicas mostrando una actitud positiva y de esfuerzo en relación a sus propias posibilidades y atendiendo a límites saludables.	7- Identificar y mejorar sus capacidades físicas, habilidades y destrezas motrices implicadas en el atletismo, el bádminton y el balonmano, esforzándose en su práctica.	AA, SIEE, CSC
6. Elaborar y ejecutar actividades de activación y relajación relacionadas con las características de la actividad principal	8- Programar y ejecutar una entrada en calor o vuelta a la calma que guarde relación con la parte principal.	AA, CL, SIEE
7. Promover la participación de todo el grupo en las actividades físico-deportivas y artístico expresivas propuestas aceptando las diferentes aportaciones y capacidades y rechazando actitudes de discriminación y/o violencia, así como mantener un comportamiento adecuado durante las clases y una correcta asistencia.	2- Progresar en la gestión de emociones relacionadas con la práctica deportiva.	SIEE
	3- Participar de forma cooperativa en las actividades grupales propuestas aceptando las diferentes opiniones de los compañeros.	AA, SIEE
	10- Desarrollar el pensamiento crítico-reflexivo respecto a los modelos deportivos de la sociedad actual.	AA
8. Conocer las diversas rutas de senderismo y mtb, así como actividades acuáticas que ofrece la comarca y relacionarlas como formas de ocio activo procurando el cuidado del medio ambiente.	11- Darse cuenta de actitudes discriminatorias y de falta de respeto e interesarse por la resolución de conflictos proponiendo soluciones.	AA, CSC
	6- Participar en las rutas de senderismo en el medio natural propuestas generando en el menor impacto posible y utilizando el material adecuado.	CSC, AA, SIEE
9. Respetar las medidas de seguridad correspondientes y diversas para cada especialidad deportiva y artístico expresiva evitando asumir riesgos innecesarios.	9- Identificar y utilizar las posibilidades que ofrece el pueblo respecto al ocio activo y deportivo.	CD, CMCT
	1- Mostrar interés por las actividades físico deportivas, como el atletismo, el bádminton, el balonmano, el senderismo y las actividades relacionadas con el mimo y el juego dramático, colaborando en el desarrollo de las sesiones de EF y respetando las medidas de seguridad pertinentes.	AA CSC
10. Exponer y fundamentar trabajos relacionados con la condición física y el atletismo usando las TIC's para la búsqueda de información relevante y elaboración de material propio.	8- Programar y ejecutar una entrada en calor o vuelta a la calma que guarde relación con la parte principal.	AA, CL, SIEE
	15- Reconocer fuentes fiables de información y utilizarlas para elaborar documentos y otros recursos (videos, presentaciones) relativos a la condición física saludable	CD, CL

Fuente: Elaboración propia

9.3 Criterios de Calificación

Las diferentes áreas de desarrollo que se trabajarán en educación física tendrán distinto peso a la hora de calificar:

1ª evaluación: saber 25%, saber hacer 40%, saber ser 35%

2ª evaluación: saber 25%, saber hacer 50%, saber ser 25%

3ª evaluación: saber 30%, saber hacer 40%, saber ser 30%

El alumnado que no pueda realizar las clases por enfermedad o lesión de larga duración deberá asistir a clase y se aplicarán los siguientes porcentajes: saber 70%, saber ser 30%.

La asistencia y el correcto comportamiento en clase, así como la vestimenta serán criterios a tener en cuenta para la nota que, por regla general conformarán un 10% del “saber ser”

Tres o mas faltas injustificadas dentro de una misma evaluación significará suspenso de la misma. (justificación por motivos de fuerza mayor: asistencia médica, fallecimiento de familiar, etc.) Las justificaciones deben ser expedidas por madre, padre o tutor o, en su caso, justificante médico o centro al que asiste.

Será considerado falta la no asistencia a clase o la presentación en clase sin el material o indumentaria adecuada. Si el alumnado se presenta hasta 5 minutos luego de empezada la clase se considerará retraso, mas allá de ese tiempo se considerará como falta.

5 retrasos se considerarán como falta.

9.4 Tipos de Evaluación

A fin de que la evaluación sea parte del proceso formativo se utilizará la coevaluación, autoevaluación y heteroevaluación de manera combinada, promoviendo el aprendizaje desde la reflexión como indica la OECD/65/2015. Esta, clasificación se realiza en función de quienes son los encargados de realizar la evaluación (López, 2011). Se comenzará el año con autoevaluación y heteroevaluación a fin de que el alumnado vaya adquiriendo el hábito de involucrarse en la misma, conocer que dicha evaluación debe responder a unos criterios e indicadores y que el objetivo de la misma será formativo. En la UD 5 se comenzará con la coevaluación, a expensas de como resultaran las anteriores autoevaluaciones, de la maduración del alumnado.

9.5 Procedimientos

Como sugiere Díaz (2005), a fin de conseguir una evaluación formativa, se utilizarán en mayor medida, aquellos procedimientos de observación (como registro anecdótico, escalas de valoración o listas de control) y serán complementados con procedimientos de experimentación (tests físicos, UD 6), evocación y síntesis (cuaderno del alumnado, en varias UUD y brainstorming, UD 4).

9.6 Instrumentos de Evaluación

La variedad de instrumentos a utilizar atiende a la OECD/65/2015 (art. 7.6) dado que así se facilitará la integración y desarrollo de las competencias. Como ejemplo de instrumentos que se utilizarán son los siguientes:

- Saber: registro anecdótico (varias UUDD), prueba escrita con material (UUDD 8 y 9), cuaderno del alumnado (varias UUDD)
- Saber Hacer: registro anecdótico (varias UUDD), escala de valoración descriptiva (UUDD 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8 y 10), lista de control (UD 4, 5)
- Saber ser: registro anecdótico (varias UUDD), lista de control (UUDD 1, 2, 3, 4, 8 y 10), cuaderno del alumnado (varias UUDD)

En el **Anexo XI** se presenta el modelo a seguir del cuaderno del alumnado puesto que en 1º de la ESO se cree necesario una guía que facilite y oriente al alumnado a seguir sus clases y los aspectos a observar así como la rúbrica para calificación de dicho instrumento (**Anexo XII**)

9.7 Temporalización en la Evaluación

Según el momento en el año que se realice la evaluación hablaremos de inicial, reguladora, sumativa o metaevaluación (González y Campos, 2014)

La *evaluación inicial* realizará en el marco de la UD 1 donde se realizará un cuestionario abierto sobre las expectativas acerca de la asignatura y hábitos de práctica deportiva. Además, se programarán actividades donde se puedan evaluar HMB y DMB del alumnado, así como algunas habilidades y destrezas deportivas.

Se llevará a cabo una *evaluación reguladora* a fin de identificar los progresos y poder adaptar las UD planificadas y la actuación docente en función de dichos resultados (González y Campos, 2014).

Evaluación sumativa: a fin de reconocer como ha sido el camino desde la evaluación inicial y el resultado de dicho recorrido, según Zabala (2000).

Una *metaevaluación* se realizará a fin de “evaluar la evaluación llevada a cabo durante el proceso de enseñanza aprendizaje” (González y Campos, p. 185, 2014). El objetivo será conocer cuan certero ha sido lo planificado y, finalmente, llevado a cabo acerca de la evaluación. Se cree necesario reflexionar sobre todos los apartados de la planificación una vez ejecutada la misma y valorar su reutilización y modificación.

9.8 Niveles de Logro

En la **Tabla 12** se desarrollarán los niveles de logro para los indicadores de cada competencia clave. Con carácter general se asigna a los niveles los siguientes nombres avanzado (4), satisfactorio (3), mínimo (2) e insatisfactorio (1).

Tabla 12

Niveles de logro de las Competencias Clave

AA	
<i>Conocer las capacidades motrices implicadas en las actividades físico deportivas practicadas y adaptarlas a la situación de juego. Adapta su ejecución a las modalidades deportivas practicadas.</i>	
4	Siempre utiliza la técnica correcta en cada situación de juego y modalidad practicada
3	A veces utiliza la técnica correcta en cada situación de juego y modalidad practicada.
2	Utiliza la técnica correcta si se le orienta en cada situación de juego y modalidad practicada
1	No utiliza las técnicas correctas.
<i>Autoevalúa sus propias posibilidades y es consciente de sus limitaciones</i>	
4	Autoevalúa sus posibilidades y adapta su ejecución según las mismas.
3	Autoevalúa sus posibilidades motrices y no adapta su ejecución poniendo en riesgo su seguridad y la de los compañeros
2	Autoevalúa sus posibilidades solamente con ayuda
1	Evita autoevaluarse
<i>Seleccionar y utilizar las técnicas adecuadas y equipamiento básico para las rutas de senderismo propuestas según características particulares del entorno. Planifica los materiales e indumentaria necesarios según la duración y condiciones de la ruta.</i>	
4	Prevé y se provee todos los materiales e indumentaria adecuados a las condiciones de la ruta.
3	Planifica los materiales e indumentaria y lleva sólo algunos.
2	Lleva materiales e indumentaria no adecuados a las condiciones de la ruta.
1	No lleva materiales y su indumentaria no es acorde con la actividad
<i>Autoevalúa su participación en el recorrido.</i>	
4	Analiza su participación reflexionando de manera crítica y proponiendo mejoras.
3	Autoevalúa su participación de forma acorde a la realidad, aunque no propone mejoras
2	Autoevalúa su participación, aunque se distancia levemente de la realidad.
1	Autoevalúa su participación, no acorde con la realidad
<i>Tener un rol activo participando en los trabajos grupales de prevención y promoción de la salud. Propone acciones concretas para promoción de la salud</i>	
4	Presenta una propuesta concreta y desarrollada de promoción de la salud y la lleva a cabo.
3	Presenta una propuesta concreta y desarrollada de promoción de la salud y no la lleva a cabo.
2	Menciona sus propuestas, pero no las concretas.
1	No propone acción alguna para la promoción de la salud.
<i>Selecciona ejercicios propios de activación y recuperación.</i>	
4	Planifica y lleva a cabo una entrada en calor o actividad de recuperación acorde con el objetivo principal.
3	Planifica y lleva a cabo una entrada en calor o actividad de recuperación no acorde con el objetivo principal.
2	Planifica, pero no lleva a cabo una entrada en calor o actividad de recuperación.
1	No planifica ni lleva a cabo una entrada en calor o actividad de recuperación.
CD	
<i>Utilizar herramientas informáticas para el análisis de los componentes técnico-tácticos de los deportes practicados. Evalúa su nivel técnico de la disciplina practicada en el medio estable a través del análisis por video.</i>	
4	Utiliza de manera adecuada la aplicación de análisis por video para evaluarse.
3	Utiliza de manera adecuada las aplicaciones de análisis por video, pero no logra evaluarse.
2	Utiliza herramientas de análisis por video, si se le ayuda.
1	No utiliza herramientas de análisis por video.
<i>Identifica elementos tácticos de los deportes de colaboración-oposición y de adversario a través de la visualización de videos.</i>	
4	Utiliza la visualización y edición de videos para identificar elementos tácticos del deporte en cuestión.
3	Utiliza la visualización de videos, pero no la edición para identificar los elementos tácticos.
2	Utiliza la visualización de videos, pero no identifica elementos tácticos.
1	No utiliza la visualización de videos.
<i>Conocer aplicaciones móviles que facilitan las actividades en el medio no estable. Investiga en la red las diferentes apps para senderismo.</i>	
4	Identifica 3 o más aplicaciones relacionadas con el senderismo.
3	Identifica 2 aplicaciones relacionadas con el senderismo.
2	Identifica 1 aplicación relacionada con el senderismo.
1	No identifica aplicación alguna.
<i>Conoce las características de las apps existentes para senderismo y utiliza la mas adecuada.</i>	
4	Reconoce las características de 3 o más aplicaciones para senderismo y utiliza la adecuada en cada momento.
3	Reconoce las características de 2 aplicaciones para senderismo y utiliza la adecuada en cada momento.

2 Reconoce las características de 1 aplicación para senderismo y la utiliza.

1 No conoce las características de ninguna aplicación y/o no la utiliza.

Reconocer aplicaciones y/o herramientas relacionadas con la salud

Busca información sobre apps nutricionales y de control de intensidad del esfuerzo.

4 Conoce 3 o más aplicaciones relacionadas con la nutrición o control de la intensidad del esfuerzo

3 Conoce 2 aplicaciones relacionadas con la nutrición o control de la intensidad del esfuerzo.

2 Conoce 1 aplicación relacionada con la nutrición o control de la intensidad del esfuerzo.

1 No conoce aplicaciones relacionadas con la nutrición o el control de la intensidad.

Reconoce fuentes fiables de la información

4 Identifica la información proveniente de fuentes fiable y la utiliza.

3 Identifica la información proveniente de fuentes fiable y no la utiliza.

2 Identifica la información proveniente de fuentes fiable y no la utiliza.

1 No identifica las fuentes fiables de la información

CEC

Tomar conciencia de sus propias posibilidades en la realización de actividades expresivas.

Reconoce las diferentes posibilidades de expresión a través de su cuerpo.

4 Reconoce y practica con interés las diferentes posibilidades de expresión a través de su cuerpo tanto individual como grupalmente.

3 Reconoce y practica, sólo si se le propone las diferentes manifestaciones de expresión corporal.

2 Reconoce con ayuda y practica individual y grupalmente de forma errática las diversas manifestaciones de expresión corporal

1 No reconoce las manifestaciones de expresión corporal.

Dota de intencionalidad sus acciones.

4 Expresa, a través de su motricidad, con coherencia sus emociones, sentimientos e ideas de forma creativa y estética.

3 Comunica, a través de su cuerpo, con cierta coherencia sus emociones, sentimientos e ideas esforzándose por ser creativo.

2 Expresa con su cuerpo, de manera incoherente e imprecisa sus emociones, sentimientos e ideas. Poca capacidad creativa y estética

1 No expresa con su cuerpo

Conocer y participar en las actividades relacionadas con diferentes técnicas de expresión.

Identifica las técnicas expresivas de mimo.

4 Reconoce y utiliza las técnicas de mimo

3 Reconoce y no utiliza las técnicas de mimo

2 Reconoce con dificultad o ayuda las técnicas de mimo

1 No reconoce las técnicas.

Participa en actividades de juego dramático con sus compañeros.

4 Participa activamente en las actividades de juego dramático con sus compañeros, colaborando en el desarrollo de la actividad.

3 Participa en las actividades de juego dramático con sus compañeros.

2 Participa, si se lo proponen, en las actividades de juego dramático con sus compañeros.

1 No participa en las actividades de juego dramático.

CL

Exponer con el vocabulario técnico adecuado

Utiliza el nombre correcto de las diferentes habilidades y destrezas deportivas

4 Utiliza de manera precisa el vocabulario aprendido en la asignatura adecuándolo al contexto e incluyendo lo aprendido en otras asignaturas.

3 Utiliza de manera precisa el vocabulario aprendido en la asignatura adecuándolo al contexto, sin incorporar lo aprendido en otras asignaturas.

2 Utiliza de manera imprecisa el vocabulario aprendido en la asignatura.

1 Utiliza con dificultad y ayuda del profesorado el léxico aprendido

Explica a los compañeros el reglamento de los deportes practicados

4 Explica el reglamento de los deportes practicados hablando con coherencia y propiedad y poniendo ejemplos de situaciones de juego.

3 Explica el reglamento de los deportes practicados hablando con coherencia y propiedad sin poner ejemplos prácticos de juego.

2 Explica con ayuda y dificultad el reglamento de los deportes practicados.

1 Evita explicar los aspectos reglamentarios que se le encomiendan.

Argumentar con fundamento la promoción del estilo de vida saludable.

Expone y defiende un decálogo sobre estilo de vida saludable.

4 Redacta, expone y defiende con argumentos un decálogo sobre estilo de vida saludable incorporando información de otras asignaturas.

3 Redacta, expone y defiende con argumentos un decálogo sobre estilo de vida saludable.

2 Redacta, expone y le cuesta defender con argumentos sólidos un decálogo sobre estilo de vida saludable.

1 Redacta y expone un decálogo sobre estilo de vida saludable sin argumentar su postura.

Debate con propiedad sobre beneficios y posibles riesgos de las actividades físicas deportivas.

4 Participa de manera activa argumentando sus ideas con fundamentos sólidos en los debates sobre beneficios y posibles riesgos de las actividades físicas deportivas.

3 Participa de manera activa, aunque sin argumentar sus ideas sobre beneficios y posibles riesgos de las actividades físicas deportivas.

2 Participa si le preguntan, argumentando con dificultad sus ideas sobre beneficios y posibles riesgos de las actividades físicas deportivas.

1 No participa o participa sin expresar claramente sus ideas sobre el tema.

CMCT

Mejorar las capacidades físicas implicadas en los deportes practicados, partiendo de test iniciales.

Practica de manera proactiva ejercicios para mejorar la fuerza y evoluciona en dicha capacidad.

4 Practica proactivamente y esforzándose ejercicios de mejora de la fuerza.

3 Practica con ayuda y poco esfuerzo ejercicios de fuerza.

2 Practica con dificultad y sin esfuerzo ejercicios de fuerza.

1 No practica los ejercicios propuestos

Participa activamente en actividades que tienen como fin aumentar la resistencia aeróbica y/o anaeróbica y muestra una evolución en dichas capacidades.

4 Realiza, con autonomía, ejercicios y actividades adecuados para mejorar las capacidades y se esfuerza por conseguir las mejoras.

3 Realiza los ejercicios y actividades correspondientes, sin esforzarse por lo tanto no consigue mejora alguna.

2 Realiza los ejercicios y actividades propuestas con dificultad y sin autonomía.

1 No realiza los ejercicios y actividades propuestas.

Relacionar las diferentes actividades deportivas con capacidades físicas y su efecto para la salud.

Reconoce los beneficios y perjuicios de las diferentes intensidades de esfuerzo para la salud.

4 Identifica y relaciona las intensidades de esfuerzo con los beneficios y perjuicios para la salud.

3 Identifica y relaciona con ayuda las intensidades de esfuerzo con los beneficios y perjuicios para la salud.

2 Identifica las diferentes intensidades del esfuerzo, pero no relaciona con beneficios y perjuicios para la salud.

1 Identifica con ayuda las diferentes intensidades del esfuerzo, pero no relaciona con beneficios y perjuicios para la salud.

Practica las actividades adaptando la intensidad del esfuerzo a los requerimientos del juego.

4 Practica las actividades adaptando la intensidad a los requerimientos de la misma.

3 Practica las actividades y le cuesta adaptar la intensidad a la misma.

2 Practica las actividades, aunque no es capaz de adaptar la intensidad de su esfuerzo.

1 No practica las actividades propuestas ni adapta las intensidades de su esfuerzo.

Distinguir información científica acerca de los conceptos relacionados con las actividades físicas deportivas y sus efectos en el cuerpo.

Conoce y utiliza fuentes de información fiable.

4 Distingue fuentes de información fiable y las utiliza para sus trabajos.

3 Es capaz de distinguir fuentes fiables, aunque no las utiliza para sus trabajos.

2 Distingue, con ayuda, la diferencia entre fuentes fiables y no fiables de información.

1 No distingue la diferencia entre fuentes fiables y no fiables de información.

Fundamenta sus trabajos por lo menos con 2 artículos científicos sobre el tema.

4 Fundamenta con 2 o más artículos científicos sus trabajos escritos o presentaciones.

3 Fundamenta con algún artículo científico su trabajo o presentación

2 Fundamenta, aunque con fuentes no fiables de la información, su trabajo o presentación.

1 No fundamenta sus trabajos.

Practicar las actividades en el medio natural propuestas reconociendo la importancia de los recursos naturales y su cuidado.

Conoce la influencia de las actividades físico deportivas en la degradación del medio ambiente.

4 Reconoce la influencia de las actividades en la degradación del medio ambiente y promueve un comportamiento destinado a cuidar el medio

3 Reconoce la influencia de las actividades en la degradación del medio ambiente.

2 Reconoce, con ayuda, la influencia de las actividades en la degradación del medio ambiente

1 No identifica la influencia de las actividades en la degradación del medio ambiente y/o no se comporta de forma tal que se descuida el medio ambiente.

Aplica las técnicas básicas correspondientes en su participación de las actividades en el medio natural.

4 Ejecuta con precisión y proactividad las técnicas de desplazamiento y orientación estudiadas.

3 Ejecuta con algunas dificultades las técnicas referentes a las actividades físicas en el medio natural estudiadas.

2 Ejecuta, si se le solicita, las técnicas referentes a las actividades físicas en el medio natural estudiadas.

1 No ejecuta las técnicas vistas, aún cuando se le requiere.

CSC

Mostrar actitudes de tolerancia hacia los compañeros, adversarios, arbitro/a fomentando la igualdad y la no discriminación desde los distintos roles que ocupa y ser proactivo en la resolución de conflictos.

No identifica un deporte, posición o rol con un género, raza o procedencia.

4 Concibe y respeta la actividad física y el deporte para todos sin discriminar por cualquier índole al alumnado participante promoviendo dicho comportamiento.

3 Concibe y respeta la actividad física y el deporte para todos sin discriminar por cualquier índole al alumnado participante, aunque no promueve dicho comportamiento.

2 Concibe y respeta con dificultad la actividad física y el deporte para todos.

1 Muestra actitudes discriminatorias por diversas índoles.

Hace uso de la mediación a fin de resolver problemas acaecidos en el transcurso de la clase de EF

4 Siempre es proactivo en la resolución de conflictos surgidos en la práctica y media para resolverlos con tolerancia y respeto.

3 A veces actúa como mediador en la resolución de conflictos mostrando actitudes de tolerancia y respeto.

2 Actúa como mediador, si se le solicita, para la resolución de conflictos mostrando actitudes de tolerancia y respeto.

1 Nunca actúa como mediador, aunque se le solicite, o cuando lo hace no muestra actitudes de tolerancia y respeto.

Proponer y respetar normas de convivencia en la clase de educación física, así como entender las pautas de seguridad de la misma, entendiendo las consecuencias de no respetarlas.

Respetar las normas de convivencia grupalmente consensuadas.

4 Siempre respeta las normas de convivencia y actúa para que sus compañeros también lo hagan.

3 A veces respeta las normas de convivencia y actúa para que sus compañeros también lo hagan.

2 Respetar las normas de convivencia cuando se le solicita.

1 No respeta las normas de convivencia, aún cuando se le solicita.

Conoce y respeta las pautas que conllevan a una práctica deportiva segura, diferentes para cada modalidad.

4 Identifica la importancia de las normas de seguridad, entendiendo las consecuencias que acarrear el no cumplirlas.

3 Identifica la importancia de las normas de seguridad, aunque no entiende las consecuencias que acarrear su incumplimiento.

2 Identifica con dificultad las normas de seguridad en las distintas modalidades deportivas y juegos practicados.

1 No identifica las normas de seguridad para cada actividad realizada.

Valorar la aportación y participación de todos los componentes del equipo en relación a las actividades artístico expresivas.

Respetar las posibilidades de los compañeros y su aportación de ideas.

4 Siempre entiende las diferencias individuales tanto de posibilidades físicas como en su aportación de propuestas al grupo.

3 A veces comprende las diferencias de ideas y posibilidades.

2 Le cuesta comprender las diferentes aportaciones del alumnado tanto en la expresión corporal como en su aporte de ideas en relación a la construcción de la actividad.

1 No comprende ni respeta las diferentes aportaciones del alumnado tanto en la expresión corporal como en su aporte de ideas en relación a la construcción de la actividad.

Propone ideas respetando las características de todos los integrantes del grupo.

4 Siempre sus ideas se adaptan y adecúan al grupo hacia el que está dirigido.

3 A veces sus aportaciones se pueden adaptar al grupo al que pertenece.

2 Propone ideas, pero son difíciles de realizar por su grupo puesto que no toma en cuenta sus características individuales.

1 No propone ideas.

Reflexionar acerca de los hábitos saludables identificando los efectos beneficiosos de la práctica deportiva

Muestra una actitud crítica y reflexiva ante diferentes hábitos de vida.

4 Es capaz de discernir sobre diferentes hábitos de vida saludable y reflexiona acerca de los mismos.

3 A veces utiliza el pensamiento crítico y reflexivo para cuestionar hábitos socialmente arraigados.

2 Confunde hábitos de vida saludables con costumbres arraigadas en la sociedad, aunque en ocasiones muestra un pensamiento crítico-reflexivo.

1 No muestra una actitud crítica y reflexiva ante diferentes hábitos de vida.

Identifica el valor de la práctica deportiva.

4 Entiende y promueve los beneficios de la práctica deportiva.

3 Conoce los beneficios de la práctica deportiva.

2 Identifica, con dificultad los beneficios de la práctica deportiva.

1 No es capaz de identificar los beneficios de la práctica deportiva.

SIEE

Planificar una ruta de senderismo teniendo en cuenta las características del entorno, las condiciones climatológicas previstas y la duración de la misma.

Analiza la previsión del tiempo y utiliza la indumentaria adecuada.

4 Prevé, de forma autónoma, las necesidades de indumentaria y se provee de las mismas para la ruta.

3 Se informa acerca de la previsión del tiempo, aunque no viste la indumentaria adecuada.

2 Analiza de forma errónea la previsión del tiempo con lo cual utiliza la indumentaria inadecuada.

1 No analiza la previsión del tiempo ni utiliza la indumentaria adecuada.

Lleva lo necesario para una correcta alimentación e hidratación según las características de la salida.

4 Se provee de alimentación y bebidas acordes a la duración e intensidad del recorrido.

3 Se provee de alimentación e hidratación, aunque no es acorde a la duración e intensidad del recorrido.

2 Se provee de alimentación e hidratación, no acorde con hábitos saludables.

1 No se provee de alimentación ni hidratación.

Presentar autoconfianza en relación a las actividades físicas deportivas practicadas.

Autoevalúa sus capacidades y practica en función de las mismas.

4 Autoevalúa sus capacidades, así como el proceso de mejora de las mismas de forma realista.

3 Autoevalúa sus capacidades sólo haciendo foco en el resultado y ajustándose a la realidad.

2 A veces autoevalúa sus capacidades haciendo foco en el proceso de mejora y/o con una visión desajustada de la realidad.

1 No Autoevalúa sus capacidades, aunque se le requiera.

Persevera para mejorar en sus habilidades y destrezas deportivas.

4 Muestra interés y se esfuerza por mejorar sus habilidades y destrezas deportivas

3 Muestra interés y poco esfuerzo por mejorar sus habilidades y destrezas deportivas.

2 No muestra interés ni se esfuerza por mejorar sus habilidades y destrezas deportivas, aunque practica los ejercicios propuestos.

1 No practica los ejercicios de mejora de habilidades y destrezas deportivas.

Fuente: elaboración propia

9.9 Recuperación de la Materia

De existir un retraso en la evaluación continua, en primer lugar, se valorará si dichos estándares de aprendizajes se evaluarán en otra UD. De ser así se esperará a la próxima UD para poder realizar la evaluación. De no poder evaluarse los estándares en los cuales el alumnado se ha retrasado se solicitará un trabajo a realizar fuera del horario escolar. El mencionado trabajo puede comprender desde actividades prácticas que requieran la elaboración de videos hasta trabajos escritos, todo dependerá de los estándares a recuperar.

10 Evaluación del Proceso de Enseñanza y de la Práctica Docente.

La evaluación del proceso de enseñanza y la práctica docente se enmarca en la legislación consolidada LOE-LOMCE, en donde se explicita en las funciones del profesorado “la evaluación de los procesos de enseñanza” así como “la investigación, experimentación y mejora continua del proceso de enseñanza correspondiente” (p. 60). La presente programación contempla la evaluación del proceso enseñanza y práctica docente con 4 finalidades: diagnóstica, formativa, sumativa y metaevaluativa basada en la propuesta de Pérez (2000)

La evaluación diagnóstica tendrá por objeto, en primer lugar, analizar el contexto, características del alumnado, las instalaciones y los materiales para poder conocer las instalaciones de las que se disponen, el estado de los materiales y detectar necesidades para llevar a cabo la presente programación. Esta evaluación se realizará a través de lectura del PEC y programación de departamento, análisis del ámbito que rodea al alumnado y su procedencia, además del listado de instalaciones y del material inventariado a fin del año pasado. En segundo lugar, se evaluará el nivel de habilidades motrices básicas del alumnado puesto que provienen de 3 CEIP diferentes y será necesario contar con dicha información para conocer el nivel inicial del alumnado y, en su caso, modificar los objetivos propuestos además de incluir actividades de refuerzo. Ésta segunda parte se realizará a través de la observación directa del alumnado participando de los juegos que requieran la utilización de diferentes HMB y DMB (UD.1)

La evaluación formativa será continua a lo largo del año y el objeto será la acción docente y su planificación. Será a través de la autoevaluación y se utilizará el diario docente como instrumento. Los criterios a tener en cuenta serán el cumplimiento o no de lo planificado, el desajuste si lo hubiere y sus motivos, si se ha flexibilizado la implantación de lo programado y sus razones, si se han cumplido los objetivos planteados y si la existencia de satisfacción de los agentes implicados (Pérez, R., 2000)

La evaluación sumativa será tanto al finalizar una UD como la asignatura. Se utilizará la autoevaluación y la heteroevaluación. Como instrumentos se seguirá utilizando el diario docente y se optará por una escala (Díaz y Díaz, 2007) al finalizar el ciclo lectivo. Además, se realizarán cuestionarios al alumnado sobre el impacto en la motivación de la UD 8, así como del desempeño docente y la asignatura en general con una adaptación del cuestionario 3CEF que se presenta en el **Anexo XIII** (García et al. 2015). Los criterios de dicha evaluación serán el relacionar el grado de consecución de los objetivos programados, aprovechamiento eficiente de los medios de los que se disponía y grado de satisfacción de los educandos y del profesorado.

Por último, se realizará una metaevaluación a fin de analizar el propio proceso evaluativo. El objeto de la misma será detectar inconvenientes en el logro de los objetivos previstos, en la programación realizada, adecuación temporal y el ajuste de las técnicas y/o instrumentos utilizados. Se recurrirá a la autoevaluación y heteroevaluación, para ello se incluirán algunas preguntas referentes al proceso evaluativo en el cuestionario final de la asignatura que realiza el alumnado.

Se cree necesario diseñar una estructura del diario docente para facilitar y reducir el tiempo del proceso de evaluación, se presenta en el **Anexo XIV** y en el **Anexo XV** se presenta la escala utilizar a final de curso.

Se realizará un informe final con el resultado de la evaluación en relación a los indicadores propuestos y una consecuente revisión y reflexión acerca de los acontecimientos registrados en el diario docente. Dicho informe estará compuesto por una breve introducción, análisis de los indicadores propuestos, valoración de los resultados obtenidos, conclusiones y propuestas de mejora (Díaz y Díaz, 2007).

Para finalizar, se aclara que no se utiliza la coevaluación debido a la dificultad de coincidir en una clase con el profesorado del departamento. Aunque, de cambiar la situación, se estaría abiertos a dicha posibilidad ya que se cree importante y de gran utilidad el aprendizaje entre pares.

11 Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.

Parafraseando a Del Valle y García (2007), las actividades son grupos de tareas que plantea el profesorado en su programación y están orientadas hacia la consecución de los objetivos. Las sesiones de Educación física tendrán tres grandes grupos de actividades:

Las de **calentamiento**: realizadas a fin de adquirir hábitos saludables de progresión de la intensidad y durante las mismas se potenciará la autonomía del alumnado; las actividades de la parte **principal**: que estarán orientadas a conseguir los objetivos fundamentales de la sesión, compuestas por una diversidad de juegos, pre-deportes, ejercicios, etc.; y las relacionadas con la **vuelta a la calma**: que tendrán como fin relajar al alumnado, reflexionar acerca de lo realizado y prepararse psicológica y físicamente para la asignatura o actividad contigua. Se pueden incluir ejercicios de mantenimiento y mejora de la flexibilidad. Además, se podrá incluir en este apartado el aseo.

La intención, en todo momento de esta profesora será potenciar la participación y la creatividad generando un clima de confianza y cooperación. La confianza es fundamental en el desarrollo del alumnado, sobre todo a la hora de que el error no sea estigmatizado y sólo sea utilizado como parte del aprendizaje.

Clasificación de actividades que se utilizarán en el desarrollo de los contenidos (Del Valle y García, 2007):

- a) **Motivadoras**: suelen estar antes del calentamiento y su fin no es otro que activar y estimular al alumnado de cara a la práctica posterior. Se realizarán en la UD 1 por creerse conveniente para empezar el año y al comienzo de la UD 8 para predisponer de manera positiva al alumnado con vistas al último período del año.

- b) **De conocimientos previos:** se realizan antes de comenzar con un nuevo contenido a fin de comprobar que conocimientos previos tiene el alumnado. Se realizarán en la mayoría de las UDD. Ejemplo de la misma puede ser la UD 4 en la cual se realizará una lluvia de ideas sobre el tema a tratar a fin de cotejar los conocimientos que posee el alumnado.
- c) **De desarrollo:** se realizan desarrollando los contenidos, pretendiendo lograr los objetivos y se ubican en la parte principal de las sesiones. De manera general este tipo de actividades estará en todas las UDD. Ejemplo de la misma sería en la UD 1 donde se realicen diversos retos cooperativos (Sesión 3) a fin de alcanzar uno de los principales objetivos marcados como es el de *“Cooperar con su grupo en por de conseguir un objetivo en común desarrollando su iniciativa en las aportaciones al mismo”*
- d) **De consolidación, síntesis y resumen:** serán aquellas actividades que tendrán como fin afianzar los objetivos planteados. Por ejemplo, actividades de evaluación o actividades de comprobación de consecución de objetivos al finalizar la UD. Se realizarán en todas las UD. Ejemplo de ellas sería el examen con material que comprende las UDD 8 y 9.
- e) **Ampliación:** será posible añadir objetivos a aquel alumnado que haya conseguido los objetivos propuestos.
- f) **Apoyo-refuerzo:** destinadas a los alumnos que no hayan alcanzado algunos de los objetivos principales propuestos.

Las actividades de apoyo y ampliación se creen parte intrínseca de la atención a la diversidad, aunque se destaca su necesidad de planificación en aquellas UDD que incluyan mas cantidad de aspectos técnicos, como puede ser la 2, 3 o 10.

12 Intradisciplinariedad

La presente programación presenta en 10 UDD distribuidas a lo largo del curso académico, las cuales se relacionan de manera intradisciplinar. Dicha relación se entiende desde dos aspectos: por un lado, la secuenciación lógica de los mismos y, por otro, desde el objetivo de mostrar una coherencia sólida entre los contenidos de la asignatura facilitando al alumnado su comprensión (González y Campos, 2014).

La UD 1 se caracteriza por el desarrollo de las relaciones de cooperación entre el alumnado y realización de actividades que favorezcan relaciones positivas, a fin de cohesionar el grupo, por lo que se relaciona directamente con las UDD 2, 3, 4, 5, 6, 8 y 10.

En la UD 2 se desarrollarán las capacidades físicas (UD 6) implicadas en el balonmano y se hará hincapié en la valoración de la cooperación y toma de decisiones dentro del equipo, lo cual relaciona dicha UD con las unidades número: 3, 4, 5, 7, 8 y 10.

La UD 3 se relaciona con la 6 en el desarrollo de las capacidades físicas implicadas en el bádminton y con las UUDD 4, 5, 6, 7, 8, 10, por el desarrollo de la tolerancia y el respeto respecto a las capacidades individuales y grupales.

El desarrollo de las UD 4 y 6 donde se conocerán las ventajas y posibles riesgos para la salud de la práctica deportiva, progresividad en los esfuerzos, higiene postural y mejora de la condición física hace que se relacione de manera directa con todas las UUDD.

La UD 9 se relaciona con las UUDD 4 y 6 por los contenidos relacionados con la salud y con la UD 8 donde se hará la aplicación del contenido sobre alimentación e hidratación.

La UD 10 se relaciona de manera directa con todas las anteriores puesto que los contenidos de la misma se elegirán de forma democrática, con lo cual el alumnado que no se haya decantado por dicho tema deberá demostrar aceptación por las diferentes opiniones y se requerirá implicación en el desarrollo de la UD. Todo esto debe haber sido desarrollado previamente para lograr el éxito de dicha UD.

13 Medidas de Atención a la Diversidad.

Si bien el hecho de tomar medidas frente a la diversidad del aula debe ser propia del docente (González y Campos, 2014) es necesario apoyarse en la legislación para saber como proceder con las diferentes realidades. Es desde la LOE, que se regula la atención a la diversidad (art.71), aunque la LOMCE es la ley que incluye al alumnado con TDAH en el apartado 57.

En el grupo de clase contamos con un alumno diagnosticado de TDAH y una alumna, que padece Asma, para ambos se planificarán adaptaciones curriculares no significativas, siendo estas modificaciones sobre los componentes didácticos de la programación (González y Campos, 2014). En relación al alumno con TDAH, diagnosticado a los 8 años, presenta un informe psicopedagógico donde se indica lo siguiente:

El alumno no presenta retraso significativo en sus aprendizajes, su NCC es 1º ESO. Los contenidos a trabajar, en principio, son los mismos que el resto de la clase. Sugiriéndose hacer una adaptación curricular no significativa, compensar y prevenir intentando mantener una elevada motivación.

El alumno presenta déficit de atención e hiperactividad. En el caso de la primera se refleja en la poca atención al detalle lo que le lleva a tener equivocaciones en los deberes y exámenes. Muy dado a las distracciones en los juegos y otras actividades por estímulos poco importantes. Presenta inconvenientes a la hora de organizar las tareas.

Respecto a la hiperactividad, al alumno le resulta muy complicado mantenerse sentado por un período prolongado de tiempo y, mientras lo está, suele mover manos y pies frecuentemente. Suele hablar demasiado llegando a molestar a los compañeros.

Impulsividad: Carece de pensamiento reflexivo antes de actuar e infringe las normas establecidas, además de arrebatarse mientras espera su turno.

Por la descripción se clasifica en tipo combinado, el más frecuente y sobre todo en chicos, según Martínez (2019).

Acorde con lo anteriormente dicho se planifican las siguientes adaptaciones curriculares no significativas:

- **Espacio:** Tanto en el aula como en el gimnasio se quitarán todos aquellos elementos que puedan ser distractores. De común acuerdo con el profesorado se colocará al alumno cerca del profesor, para evitar distracciones.

- **Comunicación:** siguiendo a Martínez (2019) se utilizarán consignas concretas y concisas y se podrá recurrir a recursos visuales, gestuales o escritas a fin de mejorar su comprensión. Como estrategia del profesor se relacionarán los contenidos con conocimientos previos del alumno a través de preguntas que activen y focalicen al alumno. Se pondrá énfasis en lo importante de cada contenido y se utilizará el feedback positivo para reforzar las conductas deseables.

- **Evaluación:** Se acuerda ampliar el tiempo de los exámenes escritos en un 20%, además se proporcionará su examen con un tipo y tamaño de fuente adaptado. De ser necesario se realizarán una mayor cantidad de exámenes con menor cantidad de preguntas y/o exámenes orales de creerse conveniente. Una consigna esencial será solicitar al alumno que revise el examen antes de entregarlo. Se entregará un calendario con la fecha de los exámenes y entrega de trabajos escritos. Además, se hará hincapié en la valoración del éxito en el proceso ante el resultado.

Como estrategias generales se establecerán rutinas dentro de la clase y se dará roles concretos al alumno dentro de la clase (Martínez, 2019). Por último, se reforzará el desarrollo de las relaciones sociales y gestión emocional potenciando el expresar los sentimientos o deseos.

Este año, el alumno ha comenzado a tomar medicación con lo que se espera un mayor progreso en cuanto conductas adaptativas y por lo que no se cree necesario de momento tomar medidas en cuanto a una normativa de comportamiento individual. De ser necesario se haría un contrato consensuado con el alumno. El tratamiento irá englobado en el marco de un tratamiento multimodal enfocado en 4 pilares: tratamiento con medicamento, psicológico,

involucración de la familia y del centro educativo. Aunque este tipo de intervenciones es la más recomendada para el trastorno que presenta el alumno, según Fundación CADAH (www.fundacioncadah.org), el profesorado deberá tener en cuenta la relación negativa existente entre el alumnado que toma medicación y su rendimiento motor (Villa de Gregorio et al., 2019)

Respecto a la alumna que padece asma cabe recalcar que esta situación es crónica debido a lo cual será importante la formación de la profesora en cuanto al síndrome y la formación de la alumna. El objetivo de las mismas será por un lado ser conscientes de las acciones y medidas necesarias para evitar las crisis asmáticas y, por el otro, identificar de manera precoz los síntomas a fin de paliarlos cuanto antes (Miguel, 2016).

Por definición, según Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (2019) en su Guía Española para el Manejo del Asma (en adelante GEMA), el Asma es una “enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias” (GEMA, p. 27) y se manifiesta mediante “hiperrespuesta bronquial y una obstrucción variable del flujo aéreo” (GEMA, p. 27) que puede ser reversible con medicación o de manera espontánea. La alumna padece de un asma parcialmente controlado, según clasificación GEMA, su función pulmonar se encuentra en un 73% (según informe médico), suele tener síntomas diurnos unas dos veces por semana igual cantidad que requiere medicación de alivio, además suele presentar episodios de Asma Inducida por el Ejercicio (AIE). Aún cuando, para prevenir las crisis de AIE, se recomienda la utilización de medicación unos 10 minutos antes de la sesión, el utilizar dicho método de manera habitual puede generar una disminución en su efectividad, según la mencionada guía. En pro de aminorar el nivel de constricción bronquial en la sesión, se prestará atención a la realización de un calentamiento de marcada progresividad en los esfuerzos, así como pausas especialmente programadas durante el ejercicio intenso continuado. A posteriori de la misma se procurará evitar ambientes fríos o sufrir grandes diferencias de temperaturas.

Como dato de interés para el profesorado se puede inferir que, la alumna, está por padecer una crisis asmática por síntomas como: sibilancias, dificultad respiratoria, tos y sentimiento de presión torácica.

Utiliza medicación de rescate: Salbutamol (Ventolin®), dos “inhalaciones” en caso de crisis asmática, según informe médico. La alumna es quien lleva su medicación junto con las indicaciones, aunque la profesora dispone de una copia de las mismas. Se instará a la alumna a comprobar de manera periódica antes de empezar la clase que posee dicha medicación y que está en condiciones de ser utilizada.

Por último, se debe hacer mención a aquel alumnado que por motivos temporales no puede realizar actividad física, ya sea por una duración corta o por todo el curso académico. Para los cuales se prevé una serie de medidas ordinarias según la duración de la incapacidad y el motivo (González y Campos, 2014).

14 Elementos Transversales

Desde esta programación se tratarán los elementos transversales que, según el D. 48/2015, se deben abordar independientemente de la asignatura. Se mencionarán algunos ejemplos de los mismos.

Se trabajará la comprensión lectora, expresión oral y escrita desde la comprensión de textos relacionados con la materia, aspectos reglamentarios de los deportes practicados, preparación de trabajos relacionando lo leído con la práctica y llevando a cabo dichos trabajos en las sesiones de Educación Física (UDD 2, 3, 4, 9).

Las tecnologías de la información y la comunicación se abordarán desde el conocimiento de diversas aplicaciones, página web de la asignatura, búsqueda de información fidedigna relacionada con los temas a tratar y desde la responsabilidad, seguridad y sentido crítico del uso de internet (UDD 4, 6, 7, 8, 9, 10).

También se tratará la igualdad entre hombres y mujeres, evitar el sexismo y discriminación de cualquier forma, prevención y rechazo a cualquier tipo de violencia durante las sesiones de EF, brindando las mismas oportunidades a todo el alumnado, rechazando estereotipos relacionados con el deporte y promoviendo una resolución pacífica de conflictos (UDD 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8). Respecto a ésta última cuestión se tendrá en cuenta el feedback, la escucha activa, la existencia de prejuicios o estereotipos y la adopción de posturas intermedias promoviendo conductas positivas (diálogo, respeto, expresión de sentimientos y opiniones, considerar sentimientos y opiniones de los compañeros) en el alumnado para generar confianza en si mismo y así evitar conductas violentas (Aranda et al., 2008).

15 Actividades Complementarias.

Desde esta programación se cree necesario completar el currículo de EF con actividades realizadas en momentos y/o emplazamientos diferentes, proporcionando recursos extraordinarios y planteando objetivos vinculados con la materia, son las llamadas actividades *complementarias* (Del Valle y García, 2007). A continuación, se presentan las actividades planificadas para el curso en cuestión (**Tabla 13**):

Tabla 13*Actividades Complementarias*

Trim.	Actividades complementarias	
1º	Campeonato Mutideportivo en los recreos	
2º	¡Vamos al gym! Acuerdo con la empresa Mistral2010, gestora del complejo Virgen del Espinar (https://www.mistral2010.com/instalaciones/virgen-espinar).	
3º	Semana Verde: Ruta MTB, vuelta al pico pendon. Guadalix-Bustarviejo-Guadalix. (ver ruta)	Taller de cocina: snacks saludables.

Fuente: elaboración propia

En el marco del proyecto de innovación se propondrá una actividad que se denominará “Visión Deportiva”. La actividad parte de una evaluación inicial realizada en conjunto con un optometrista comportamental, que realizará la valoración pertinente, y el profesorado a cargo que realizará una evaluación de dominancias motrices. A partir de dichas evaluaciones se desarrollará un programa personalizado para el alumnado.

16 Propuesta de Innovación Educativa.

La propuesta de innovación se realiza a partir del análisis de realidad del centro del cual se infiere la necesidad de actuar sobre la prevención de abandono de los estudios. Aunque, según Ministerio de Educación y Formación Profesional (2019), un factor de importancia en el abandono es el nivel educativo de los padres, se cree que un desarrollo en el tándem atención-concentración y la potenciación de la autoestima y autoconfianza del alumnado, puede colaborar en la decisión de continuar o no la formación. Además, para aumentar el éxito percibido en las actividades deportivas es necesario mejorar la conexión ojo-cerebro-cuerpo.

Esta propuesta se desarrollará a través de la introducción de la práctica del método SVTA de integración cognitiva y visuo-motriz (UD 4). Se utilizarán dos sesiones completas para la enseñanza del método, 8 sesiones de la UD 4 de 10' incluidas en la UD 3 y parte de las dos últimas sesiones del trimestre. En total se realizarán 12 sesiones del método.

Como ante antecedentes a esta propuesta se encuentra el proyecto de innovación del CEIP Almanzara (<https://proyectoinnovacionalmazara.blogspot.com/>) que tiene como objetivos principales la detección precoz de problemas en la lectoescritura y matemáticas, así como la intervención temprana. En el caso de esta programación los objetivos principales de la introducción de dicho contenido son:

- Facilitar el estudio al alumnado mejorando su atención, concentración y reacción a estímulos relevantes.

- Desarrollar una visión activa.
- Potenciar la autoestima y la autoconfianza en el alumnado
- Promover la autocorrección de errores y la percepción de los mismos como forma de aprendizaje.
- Desarrollar hmb y dmb que provean al alumnado la posibilidad de participar en una variedad de deportes.

En la siguiente **Tabla 14** se propone una relación del proyecto con las competencias.

Tabla 14

Relación del proyecto de innovación y las competencias clave

AA	El trabajo de la atención sostenida, selectiva, memoria de trabajo y el reconocimiento de los propios errores y posterior modificación de la conducta dotará de herramientas al alumnado para ser persistente en el aprendizaje. Con gran parte de las actividades propuestas se pretenderá el fomento de la confianza en sí mismo, carácter fundamental para el desarrollo armónico del adolescente y en el desarrollo de la competencia de AA.
CL	En el desarrollo de la CL es necesaria la destreza para la lectura, la cual será potenciada a través del método.
CMCT	Esta competencia se desarrollará con el método puesto que en su ejecución se trabajarán las cantidades, desde la comprensión de los números y cálculos básicos y desde el espacio y las formas teniendo que realizar diferentes acciones (direccionales, posicionales) según la interpretación de la información visual.
CSC	En esta competencia se incluyen la seguridad en uno mismo y la honestidad. La primera se fomentará a través de la práctica constante del método y mejora de las capacidades practicadas y, la segunda, se desarrollará en tanto y en cuanto el alumnado sea capaz de reconocer y aceptar sus propios errores.
SIEE	En la aplicación del método se fomentará la autoestima, la autonomía e independencia, así como el desarrollo de la capacidad de trabajar individualmente asumiendo su responsabilidad en el desarrollo de la actividad. La capacidad de planificación y organización que requiere la competencia SIEE se realiza a diario en la misma ejecución del método.

Fuente: elaboración propia

El método se relaciona directamente con la atención a la diversidad puesto que en la práctica del mismo por un lado se respetan los avances progresivos e individuales. Por el otro la práctica del método fomenta la mejora de la atención-concentración y la lectura tan necesaria en el alumno con TDAH y que con esta práctica podrá sentirse cómodo. Respecto de la alumna con Asma, la práctica del método no requiere adaptaciones puesto que no implica un ejercicio intenso continuado.

En el **Anexo XVI** se presentan ejemplos de ejercicios del método SVTA.

A fin de investigar sobre el impacto de la aplicación del método se pedirá al alumnado que complete un cuestionario (**Anexo XVII**). Se ha optado esta opción frente a otra como el test de Toulouse-Pieron por la sencillez de su aplicación, aunque no se descarta esta u otras posibilidades con el objetivo de obtener una mayor rigurosidad en la investigación.

17 Interdisciplinaridad

En el marco de la enseñanza por competencias se cree fundamental una enseñanza integral y globalizadora. Siguiendo a Díaz (2010) el término interdisciplinariedad refiere a la manera de acercarse al objeto de estudio de una forma global integrando diferentes campos del conocimiento e impulsando aprendizajes significativos. En el campo educativo, la interdisciplinariedad, es la forma que tienen las diferentes áreas de conocimiento de presentar los contenidos curriculares comunes entre ellas y sus relaciones fin de lograr un aprendizaje integral (Díaz, 2010). Lo anteriormente expuesto no está exento de las dificultades que conlleva este tipo de proyectos, sobre todo, por la rigidez de las estructuras, tanto de tiempo como de organización, así como posibles reticencias que presenta el profesorado.

Aún así se presentan dos UDD interdisciplinares, la número 8 “Disfrutamos del medio natural” y la número 4 que se desarrollará en el marco de la UD ampliada en el **Anexo I**. Respecto a la UD 8, se realizarán reuniones previas con los docentes a cargo de las asignaturas implicadas a fin de planificar y concretar los elementos fundamentales del proyecto (González y Campos, 2014). En la **Tabla 15** se muestra la relación de contenidos extraídos del D. 48/2015 que se pretenden abarcar en la UD mencionada y que corresponden a diversas asignaturas.

Tabla 15

Relación de contenidos de la UD interdisciplinar

Contenidos	UD. 8 “Disfrutamos del medio natural”
EF	<p><i>Bloque 4. Actividades en medio no estable:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. 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 actividades físico deportivas.</i> - <i>Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.</i> - <i>La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.</i> - <i>Influencia de las actividades físico deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza</i>
	<p><i>Bloque 2. La Tierra y el Universo</i></p> <p><i>4.La geosfera.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Estructura y composición de corteza, manto y núcleo.</i> <p><i>5.Los minerales y las rocas: sus propiedades, características y utilidades.</i></p> <p><i>6. La hidrosfera.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>El agua en la Tierra.</i> - <i>Agua dulce y agua salada: importancia para los seres vivos.</i> - <i>Contaminación del agua dulce y salada.</i> <p><i>Bloque 6. Los ecosistemas</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Ecosistema: identificación de sus componentes.</i> <i>2. Factores abióticos y bióticos en los ecosistemas.</i> <i>3. Ecosistemas acuáticos.</i> <i>4. Ecosistemas terrestres.</i> <i>5. Factores desencadenantes de desequilibrios en los ecosistemas.</i> <i>6. Acciones que favorecen la conservación del medio ambiente.</i> <i>7. El suelo como ecosistema</i>
Geografía e Historia	<p><i>BLOQUE 1. El medio físico</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. La Tierra</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>La Tierra en el Sistema Solar. Los movimientos de la Tierra y sus consecuencias geográficas.</i> - <i>La representación de la Tierra. Latitud y Longitud.</i> <i>2. Componentes básicos y formas de relieve.</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>La composición del planeta. Tierras y mares.</i> - <i>La atmósfera y los fenómenos atmosféricos.</i>

-
3. *Los elementos del medio físico. España, Europa y el mundo: relieve, hidrografía; clima: elementos y diversidad; paisajes; zonas bioclimáticas; medio natural: áreas y problemas medioambientales.*
- *Los climas y su reparto geográfico.*
 - *Las aguas continentales*
 - *Los medios naturales y su distribución. Medios fríos, templados y cálidos.* - *Los riesgos naturales.*
 - *Los medios naturales en España y en Europa.*
4. *Los mapas y otras representaciones cartográficas. Las escalas.*
- *Localización en el mapa y caracterización de continentes, océanos, mares, unidades de relieve y ríos en el mundo, en Europa y en España.*
-

Por último, cabe destacar que se encuentran numerosas relaciones entre los contenidos de Educación Física y el resto de asignaturas. Ejemplo de ello son los Bloques 1 y 2 referentes a comunicación Oral y Escrita de Lengua Castellana y Literatura que se relacionan con la UD 1 por la necesidad de una adecuada comunicación entre compañeros y la UD 4 donde el alumnado deberá desarrollar un trabajo escrito sobre las actividades de activación que luego deberá llevar a la práctica usando el lenguaje apropiado.

Otro ejemplo claro es la relación de la asignatura con Matemática cuyos contenidos del bloque 1, números, se hacen evidentes en la UD 6 (mejora de la condición física, FC reposo, FC en ejercicio) o bloque 3, geometría, en las UD 2 y 3 donde se practican diversos elementos tácticos de los deportes.

Se podría continuar con dichas relaciones, aunque la intención de ejemplificar es dejar una puerta abierta a posteriores colaboraciones entre asignaturas, puesto se cree que será el futuro de la educación.

18 Referencias Bibliográficas.

Aranda, A., López, V., Ruiz, J. y Velázquez, C. (2008). *La resolución de conflictos en y a través de la educación física*. Graó.

Arocha, J., (2019). Sedentarism, a disease from XXI century. *Sociedad Venezolana de Cardiología*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>. (Consultado el 20 de enero 2020). Recuperado de:

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2529912319300658?token=07D123CCDA63A5847F091DC8CB45AD723445507CD7224736750E6A84AF6FC9B381274C682BC3A20D7778E06C1F9966B8>

Ayuntamiento de Guadalix de la Sierra (s/f). *Cultura*.

<http://www.guadalixdelasierra.com/index.php/cultura/fiestas-y-tradiciones>

Ayuntamiento de Tres Cantos (s/f). *Área Municipal de Cultura*.

<https://www.trescantos.es/web/area-municipal/cultura>

- Baqueró, M. y Majó, F. (2013). *Cómo organizar un proyecto interdisciplinario*. Aula, (218), 77-81.
- Blázquez, D. y Sebastiani, E. (2010). *Enseñar por competencias en Educación Física, 2ª Ed.* Inde.
- Botella, J. (2000). Algunos problemas metodológicos en el estudio de la atención selectiva. *Psicothema*, 12 (2), pp. 91-94. Disponible: <http://www.psicothema.com/pdf/523.pdf>
- Consejería de Economía, Empleo y Competitividad (2020). *Informe del paro registrado por municipios*. Empleo y mercado de trabajo, Comunidad de Madrid. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007954-2020-02.pdf>
- Consejería de Educación y Juventud (2017). *Introducción a Raíces*. Educamadrid. <https://mediateca.educa.madrid.org/otros/cz4d4qtzamg4o9g5>
- Dehaene, S. (2019). *¿Cómo aprendemos? (D'aleccio, Josefina, trad.)*. Siglo Veintiuno Editores. (obra original publicada en 2019).
- Del Valle, S. y García, M. (2007). *Como Programar en Educación Física Paso a Paso*. Inde.
- Díaz, F. y Díaz, J. (2007). Modelo para autoevaluar la práctica docente de los maestros de infantil y primaria. *Ensayos*, (22), 155-201. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2591557>
- Díaz, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Inde.
- Díaz, J. (2010). Educación Física e Interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (33), 7-21.
- Educamadrid, (2020). *Calendario escolar de la Comunidad de Madrid 2019-2020*. Comunidad Autónoma de Madrid. <https://www.educa2.madrid.org/web/calendario-escolar-de-la-comunidad-de-madrid/2019-20>
- España, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. [Internet] Boletín Oficial del Estado, 4 de mayo de 2006, núm. 106 [consulta: 15 de febrero de 2020]. Disponible: <https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>
- España, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Legislación Consolidada. [Internet] Boletín Oficial del Estado, núm. 106 [consulta: 23 de mayo de 2020]. Disponible: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- España, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. [Internet] Boletín Oficial del Estado, de 10 de diciembre de 2013, núm. 295 [consulta: 17 de febrero]. Disponible: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

- España, Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. [Internet] Boletín Oficial del Estado, 3 de enero de 2015, núm. 3 [consulta:17 de febrero de 2020]. Disponible: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- España, Decreto 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria. [Internet] *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 25 de julio de 2014, núm.175 [consulta: 26 de abril de 2020]. Disponible: https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2014/07/25/BOCM-20140725-1.PDF
- España, 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. [Internet] Boletín Oficial del Estado, 29 de enero de 2015, núm. 25 [consulta: 3 de marzo de 2020]. Disponible: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- Fernández, D., y González, A. (2019). El feedback en Educación Física. *Revista Padres y Maestros*, (377), 19-22. doi:10.14422/pym.i377.y2019.003
- García, S., Merino, J. y Valero, A. (2015). Análisis de la opinión de los alumnos sobre la calidad de las clases de educación física impartidas por los docentes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 181-192. http://www.journalshr.com/papers/Vol%207_N%203/V07_3_2.pdf
- Gómez-Mármol, A., y Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014). *Influencia de la técnica de enseñanza sobre el tiempo de compromiso motor en las clases de Educación Física, el esfuerzo y la diversión percibida*. Libro de actas del VIII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres_2/viii_libro_de_actas.pdf
- González, M. y Campos, A. (2014). *Intervención Docente en Educación Física Secundaria y en el Deporte Escolar*. Síntesis.
- González, M.y González, C. (1996). El Material de Educación Física en el Marco de la Reforma Educativa. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (46), 36-41. https://www.revista-apunts.com/apunts/articulos//46/es/046_036-041_es.pdf
- González, B., Jodar, M. y Muñoz, E. (2016). Neuropsicología de la memoria (módulo 3) en Neuropsicología de la atención, la memoria y las funciones ejecutivas. Fundación para la Universitat Oberta de Catalunya.

http://cv.uoc.edu/annotation/ae1ef3c834432d3e55a8279603e53f37/645605/PID_00241619/PID_00241619.html

Hargreaves, A., Earl y L. Ryan, J., (1998). *Una educación para el cambio. Reinventar la educación de los adolescentes*. Octaedro.

Heredia, A. (2007). *Curso de didáctica general (2ª Edición)*. Pressas Universitarias de Zaragoza.

Instituto de Estadística, Comunidad de Madrid (2018). Edad media de la población, [consultado: 26 de abril 2020]. Disponible:

<http://www.madrid.org/desvan/AccionDatosTemaMunicipal.icm?codTema=201276>

Instituto Nacional de Estadísticas (2019). *Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón municipal a 1 de enero. Madrid: Población por municipios y por sexo*. Disponible: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=2881&L=0>

Jodra, P., Maté-Muñoz, J. L., y Domínguez, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista De Psicología Del Deporte*, 28(2), 127-134. Recuperado de: <https://search.proquest.com/docview/2268908798?accountid=14475>

López, V. (2011). *La evaluación en educación física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida (2a.ed.)*. Miño y Dávila.

Madrid, 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. [Internet] *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 20 de mayo de 2015, núm. 118 [consultado: 20 de marzo 2020]. Disponible:

http://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2015/05/20/BOCM-20150520-1.PDF

Marina, J.A., Pellicer, C. y Manso, J. (2015). Libro Blanco de la Profesión Docente y su Entorno Escolar. Recuperado de:

<http://www.educacionyfp.gob.es/yosoyprofe/dam/jcr:be39ca97-a5eb-45f1-b9de-66dd1828382a/libro%20blanco%20de%20la%20funci%C3%B3n%20docente%20no%20universitaria.pdf>

Martínez, J. (2019). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y educación física. *Trances*, 11(3), 445-458. http://www.trances.es/papers/TCS%2011_3_2.pdf

Miguel, B. (2016). *Conocimientos y actitudes ante el asma de los profesores de centros escolares de educación infantil, educación primaria y educación secundaria*

- obligatoria del área territorial Madrid-capital* [Doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. Dialnetplus. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=149439>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2019). *Sistema estatal de indicadores de la educación*. <http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:627dc544-8413-4df1-ae46-558237bf6829/seie-2019.pdf>
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Hispano Europea.
- Pérez, A. (2007). *La naturaleza de las competencias básicas y sus aplicaciones pedagógicas*. Consejería de Educación de Cantabria. https://www.educantabria.es/docs/info_institucional/publicaciones/2007/Cuadernos_Educacion_1.PDF
- Pérez, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, nº 2, pp. 261-287. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/121001/113691>
- Piéron, M. (2005). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico deportivas*. Inde.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G., (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales* [En línea], 18 | Agosto 2004, Publicado el 01 agosto 2004, consultado el 20 enero 2020. URL : <http://journals.openedition.org/revestudsoc/24704>
- Rivera, L., Ferrera, R., Pot, A., y Hernández, J., (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 15(2), 27-33. Recuperado de: <https://search.proquest.com/docview/1702273473?accountid=14475>
- Rosa, A., García-Cantó, E. y Pérez, J. (2019). Métodos de enseñanza en educación física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. *Trances*, 11(1):1-30. http://www.trances.es/papers/TCS%2011_1_1.pdf
- Rugolotto, V. (2016). *La visione guida del movimento corpóreo: dall'organizzazione neurale all'allenamento visuo – motorio con método S.V.T.A. (Tesi Di Laurea)*. Università Degli Studi Di Padova
- Salinas, F., Cocca, A., Mohamed, K., y Viciano, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17),126-129. [fecha

- de Consulta 20 de Enero de 2020]. ISSN: 1579-1726. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3457/345732283028>
- Sánchez, F (1992). *Bases para una didáctica de la EF y el deporte*. Gymnos.
- Sicilia, A. y Delgado, M. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza*. Inde.
- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. (2019). *Guía Española para el Manejo del Asma*. Luzan 5. <https://www.gemasma.com/>
- Suárez, S., De La Torre, M., López, S. y Martínez, E. (2019). Mejorar la atención y actitud de los jóvenes escolares al incluir actividad física en el aula. En Pérez, M., Gázquez, J., Molero, M., Simón, M., Barragán, A., y Martos, A., *Variables psicológicas y educativas para la intervención en el ámbito escolar. Volumen III*, pp.275-279. Asociación Universitaria de Educación y Psicología. Recuperado de: <https://formacionasunivep.com/Vcice/files/libro%20variables%20psicologicas%20y%20educativas.pdf#page=275>
- Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Inde.
- Viciano, J. y Delgado, M. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (56), 17-24. https://www.revista-apunts.com/apunts/articulos//56/es/056_017-024_es.pdf
- Viciano, J. y Mayorga-Vega, D. (2016). Innovative Teaching Units Applied to Physical Education- Changing the Curriculum Management for Authentic Outcomes. *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*, 48(1), 142-152.
- Villa de Gregorio, M., Ruiz, L. y Barriopedro, M. (2019). Análisis de las relaciones entre el trastorno en el desarrollo de la Coordinación (TDC/DCD) y el trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en la edad escolar. *Retos*, (36), 625-632. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/68502>
- Zabala, A. (2000). *La práctica educativa. Cómo enseñar*. Graó
- Zacarés, J. e Iborra, A. (2006). ¿Es posible la optimización del desarrollo de la identidad en la adolescencia? Intervenciones más allá del autoconcepto. *Cultura & Educación*, 18 (1), 31-46. <http://hdl.handle.net/10017/19977>
- Zamorano, D. (2011). La elaboración de aprendizajes/indicadores de evaluación desde el área de Educación Física programando desde un enfoque competencial. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16(163). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4103658>

19 Anexo I. Desarrollo de la Unidad Didáctica

Título: “Aprendiendo a cuidarme”

Introducción

La unidad didáctica que se desarrollará a continuación es la número 4 y se plantea para el curso 1º A de la ESO, en el cual son 27 alumnos provenientes de tres diferentes CEIP. El propósito de la misma es que el alumnado sea capaz de desarrollar una adecuada higiene postural, diaria y deportiva, comprenda los elementos fundamentales sobre la progresividad en los esfuerzos y se habitúe a la integración de una visión activa en el movimiento, así como desarrolle su capacidad de concentración (Rugolotto, 2016). La presente UD comparte su temporalización con las UD de Juegos cooperativos, balonmano y bádminton donde finaliza el trimestre. Al comenzar el 2º trimestre se presenta la UD de expresión corporal. Para una mayor comprensión se realiza un análisis más detallado en el apartado temporalización.

Existe una marcada relación de la presente unidad con las competencias AA, CD, CL, CMCT, CSC Y SIEE.

Siguiendo la idea de innovación de Viciano y Mayorga-Vega (2016), comprenderá de 6 sesiones completas y 19 x 10´ dentro de las otras UD. El motivo de dicha distribución parte de la idea de desarrollar aprendizajes significativos en el alumnado puesto que los contenidos de la presente UD se relacionan con los contenidos de las UDD con las que comparte trimestre. Por un lado, los contenidos referentes a actividades de entrada en calor y vuelta a la calma, FC y escala de esfuerzo percibido que están directamente relacionados con las unidades donde se trabaja balonmano y/o juegos cooperativos con diversas habilidades y destrezas motrices. Por otro lado, el método SVTA que es relacionable con cualquier deporte puesto que en él se trabajan las habilidades y destrezas motrices que el alumnado precise.

Se utilizarán predominantemente métodos de enseñanza mando directo, asignación de tareas y resolución de problemas. La evaluación será continua y formativa, heteroevaluación y autoevaluación.

Objetivos Didácticos

Para la UD. 4 se plantean los siguientes objetivos que atienden a los tres tipos de saberes: saber, saber hacer y saber ser:

- Reconocer las ventajas para la salud y posibles riesgos de la práctica de las diferentes actividades físico deportivas.

- Conocer las características de la higiene postural en la vida cotidiana y en el deporte y sus consecuencias para la salud practicando los ejercicios pertinentes.
- Identificar la FC y FR y relacionarla con el esfuerzo realizado.
- Diseñar y ejecutar actividades de activación y/o recuperación.
- Utilizar el método SVTA a fin de aumentar su capacidad de atención, memoria visual y de trabajo.
- Aplicar la escala de BORG identificando la intensidad de los esfuerzos realizados
- Ser consciente de sus errores y tomarlos como fuente de aprendizaje.
- Mostrar interés por mejorar la higiene postural y reflexionar acerca de la relación entre actitud y postura, analizando ejemplos de los modelos deportivos actuales.

Competencias

Con el objetivo de hacer más evidente la enseñanza por competencias, se desarrolla la siguiente **Tabla 16** donde se evidencia la relación de las mismas con la UD.

Tabla 16

Relación de la UD 4 con las Competencias Clave

Competencias (OECD/65/2015)	UD. 4 “Aprendo a cuidarme”
AA	El método SVTA procurará el desarrollo de la atención sostenida, selectiva, memoria de trabajo y reconocimiento de los propios errores y posterior modificación de la conducta para que el alumnado desarrolle la capacidad de persistencia en su aprendizaje.
CD	Por un lado, se desarrollará la CD desde la reflexión crítica de los modelos deportivos actuales, la influencia de las redes sociales y los riesgos asociados al uso de las tecnologías. Por otro lado, desde la producción del trabajo pertinente, ya sea escrito, visual o auditivo acerca de la higiene postural, las actividades de activación y recuperación utilizando diversos recursos tecnológicos.
CL	La CL se abordará desde varias perspectivas. Desde la producción de textos relacionados con la higiene postural, pasando por la exposición de la propuesta de entrada en calor o vuelta a la calma que le corresponda hasta la práctica del método SVTA que propiciará una mejora en la capacidad de lectura.
CMCT	Se utilizarán los cálculos en la relación de la FC con la salud y ejercicio, así como la relación del alumnado con el espacio y la forma necesarios en la interpretación de la información visual proporcionada relacionada con el movimiento. Por último, se abordará esta competencia desde los sistemas biológicos relacionados con la salud individual y hábitos de diversas conductas en la práctica del ejercicio.
CSC	En el devenir de la UD recaerá el modo en que el alumnado puede procurarse unos hábitos deportivos saludable, así como una higiene postural adecuada entendiendo el mismo cómo bienestar individual y formando parte del bienestar colectivo.
SIEE	El programar y ejecutar actividades de entrada en calor o vuelta a la calma, requiere de capacidad de análisis, planificación y organización que ayudarán a desarrollar la competencia SIEE en el marco de esta UD. Además, se potenciará esta competencia a través de la auto evaluación y la autonomía e independencia en la práctica del método SVTA.

Fuente: elaboración propia

Contenidos

La presente UD se basa en el bloque 6 Salud del D. 48/2014 y, a continuación, se concretan dichos contenidos:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de la práctica deportiva. Higiene postural durante la práctica y prevención de lesiones a través de una entrada en calor específica.
- Ejercicios relacionados con la higiene postural cotidiana (sentarse, andar, mover peso, transportar mochila), factores que influyen en la salud de la columna vertebral. Términos actitud y postura. Pautas de sueño y posturas saludables.
- Modelos deportivos actuales. Influencia de las redes sociales y los riesgos asociados al uso de las tecnologías.
- Actividades de calentamiento y recuperación. La flexibilidad.
- Conocimiento de la Frecuencia cardíaca y respiratoria. Valores basales y en ejercicio.
- Escala de BORG.
- Conocer grandes grupos musculares implicados en las actividades practicadas.
- Visión activa. Método SVTA. Conceptos de atención selectiva, concentración y memoria. Relación de los mismos con el deporte y la vida del adolescente.

Temporalización de la UD

Se cree fundamental el primer trimestre que el alumnado pasa en el IES. Por ello se ha dotado de contenidos que presuntamente mejorarán su estancia en él. Tal es el caso de los contenidos básicos sobre progresividad en los esfuerzos, la higiene postural y la visión activa relacionada con la atención-concentración. El enlace de esta unidad con las otras del trimestre ayudará a generar aprendizajes significativos. Por ejemplo, el reconocimiento del esfuerzo percibido y la FC en la sesión de juegos cooperativos de pillar, la realización de una entrada en calor orientada al balonmano o la inclusión de alguna técnica de desplazamiento bádminton en el método SVTA.

A continuación, se expone la

Tabla donde se representa gráficamente la temporalización de la UD y su relación con las UDD 1, 2 y 3.

Tabla 1*Temporalización de la UD 4*

Sesiones del trimestre	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
UD 1	1 2 3 4 5 6 7
UD 2	9 10 11 12 13 14 15 16
UD 3	18 19 20 21 22 23 24 25
UD 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Intervención didáctica

En la planificación anual la UD supone una transición que implica desde sesiones predominantemente directivas, hasta sesiones donde el mismo alumnado es quien se corrige. Sin perjuicio de lo mencionado, a continuación, se exponen los principios metodológicos y pedagógicos en los cuales se basa la presente UD (Blázquez y Sebastiani, 2010; Del Valle y García, 2007; González y Campos, 2014; Pérez, A. 2007):

- Búsqueda del equilibrio entre el repertorio motriz y dominio de ciertas habilidades. Se fomentará un extenso repertorio motriz desarrollando gran variedad de habilidades y destrezas motrices básicas, así como deportivas, a fin de favorecer el desarrollo personal, social, fomentando autoestima y auto percepción.
- Propiciar un ambiente seguro y cálido en el cual el error sea tomado como parte y motivo del aprendizaje es fundamental para el desarrollo de las competencias clave. Ejemplo claro son los retos cooperativos y la práctica del método SVTA en el cual el mismo alumnado debe reconocer su error y corregir su acción.
- Tener en cuenta en el desarrollo de las sesiones el nivel de conocimientos y experiencia motriz del alumnado. Se partirá de la observación de las habilidades motrices del alumnado durante la UD 1 y 4 para su posterior desarrollo en las últimas sesiones de la UD 4 en la aplicación del método SVTA.
- Desarrollar el espíritu crítico-reflexivo. Se fomentará la reflexión grupal, en relación a los modelos actuales del deporte y su relación con las redes sociales.
- Progresiva transferencia de responsabilidades al alumnado. Desde ésta UD se contribuirá a ello en el momento que el alumnado tenga que preparar y ejecutar sus propias actividades de activación y vuelta a la calma; así como será el mismo alumnado quien asumirá la responsabilidad de mejorar o no sus capacidades de

atención, concentración y memoria, asumiendo sus errores y perseverando en la práctica del método.

A continuación, se detallan los elementos didácticos que componen la UD 4.

Los Estilos de Enseñanza

Se utilizará el estilo de enseñanza *resolución de problemas* para el desarrollo del contenido de progresividad en los esfuerzos puesto que el alumnado deberá proponer actividades de activación, vuelta a la calma o higiene postural según le corresponda, atendiendo a las características de la sesión principal y del alumnado.

Para el desarrollo del método SVTA se utilizará la *asignación de tareas* puesto que una vez enseñado el método (a través de mando directo), el alumnado deberá practicar con las tareas asignadas procurándose el mismo la corrección de errores.

Métodos de Enseñanza

Se recurrirá a la utilización tanto del método inductivo como del método deductivo según el contenido a tratar.

Basándose en Sánchez (1992) se utilizará *el método deductivo* en la impartición de contenidos como la higiene postural, FC, escala de percepción del esfuerzo y el momento de explicar y realizar las tareas del método SVTA, puesto que son ocasiones muy concretas que requieren mayor directividad.

El método inductivo, siguiendo al mismo autor, se utilizará durante la impartición de contenidos relacionados con la progresividad en los esfuerzos y los modelos deportivos actuales.

Técnicas de Enseñanza

Siguiendo a Mosston y Asworth (1993) se utilizará la *instrucción directa* a fin de impartir contenidos relacionados al método SVTA, la higiene postural, FC y escala de percepción del esfuerzo. Sin embargo, se utilizará la técnica *por descubrimiento a fin de* implicar la actividad cognitiva en el proceso de aprendizaje (Mosston y Asworth, 1993) en contenidos relacionados con la progresividad en los esfuerzos y los modelos deportivos actuales.

Canales de comunicación y feedback

Siguiendo a Sánchez (1992) se utilizarán los tres canales de comunicación. El *visual* y el *auditivo* en mayor medida durante toda la UD. Ejemplo de ello sería en la sesión 1 cuando se muestre en que lugar se puede medir la FC (canal visual) apoyado con una explicación verbal (canal auditivo). Aunque, en la misma sesión si se considerara oportuno, se utilizará el canal kinestésico-táctil a fin de ayudar al alumnado que presente dificultad para encontrar su pulso.

En base al mismo autor se utilizará gran variedad de feedbacks según origen, momento e intención. Habrá un predominio de feedback *externo* en la primera parte de la UD, mientras que en la segunda se utilizarán ambos. Es en la aplicación del método SVTA que se recurrirá al feedback *interno* puesto es el alumnado mismo quien debe dar cuenta de la exactitud o no de su ejecución.

En gran parte de las sesiones se dará feedback *concurrente y terminal*, por ejemplo, al momento de ejecutar un movimiento orientado a la higiene postural (concurrente) o cuando el alumnado termine de llevar a la práctica su trabajo, que se dará un feedback terminal.

En cuanto a la intención se utilizarán diversos tipos de feedback según la sesión. Por ejemplo, se utilizará el *explicativo y prescriptivo* en las primeras sesiones en las cuales se buscará que el alumnado atienda a la causa-efecto de sus acciones y en, en el caso de ver riesgo en las ejecuciones se indique como hacerlo (ejercicios de higiene postural, ejercicios básicos de condición física, flexibilidad, actividades de entrada en calor/recuperación propuesta por el alumnado). Feedbacks *descriptivos* se utilizarán, en mayor medida, de las sesiones 14 y 15 en adelante, para que sea el alumnado quien reflexione acerca de cómo lo está haciendo.

Finalmente, se utilizará feedback *evaluativo* en aquellas sesiones en las cuales el alumnado realiza sus presentaciones y en la última sesión a fin de retroalimentar al alumnado sobre el proceso que ha supuesto la UD.

Organización

Se utilizará una diversidad de organizaciones según el contenido. Principalmente será *por parejas* que deban presentar su trabajo acerca de las actividades de activación, recuperación o higiene postural. *Individual*, al momento de practicar el método SVTA y en pequeños grupos cuando se trabajen contenidos relacionados con las bases de la entrada en calor (Sesión 1) y /o se realicen juegos relacionados con la visión (Sesión 14).

También se utilizarán grupos pequeños o gran grupo (sesiones 1, 14, 15) en diferentes juegos y actividades.

Actividades de enseñanza aprendizaje

Durante el curso de la presente UD se realizarán los siguientes tipos de actividades (Del Valle y García, 2007) para la impartición de los contenidos:

Las actividades de **conocimientos previos** se realizarán en la sesión 1 y la 14 y se hará en forma de preguntas al alumnado para saber que saben acerca de los temas que vamos a tratar al inicio de cada una de las sesiones.

Las actividades de **desarrollo** serán aquellas actividades que se realizarán durante las sesiones completas (1, 5, 14 y 15) donde se verán propiamente los contenidos de la UD.

Se consideran actividades de **consolidación**, por ejemplo, en la sesión 24 la correcta ejecución de determinados movimientos de preparación física utilizando los conocimientos adquiridos en cuanto a la higiene postural (actividad 2) o en la sesión 25 en la cual se realizarán determinados juegos para una posterior (y previa) aplicación de los conceptos de FR, FC y escala de esfuerzo percibido y, así, asegurar dichos saberes en contexto.

Se planifican actividades de **Ampliación** en el caso de que haya alumnado que, consiguiendo los objetivos propuestos desea avanzar en su aprendizaje. Ejemplo de la misma son actividades relacionadas con el conocimiento de los músculos o en la aplicación del método SVTA, diversos ejercicios que el alumnado puede realizar fuera de horario de Educación Física.

En la misma línea se programan actividades de **Apoyo-refuerzo** a fin de solventar carencias en el alumnado que no consigan alcanzar alguno de los objetivos principales propuestos.

Actividades Complementarias.

Se propone, a la entrada al IES, la creación de una actividad escolar llamada “Visión deportiva”. Dicha actividad comprenderá el tratamiento pormenorizado e individualizado del alumnado. Para ello se contará con un acuerdo con la optometrista que reside en el pueblo quien desea promocionar su óptica, para que venga a hacer una valoración inicial del alumnado y así asegurarse que no se acarreen patologías. El objetivo de dicha actividad será desarrollar en el alumnado una visión activa potenciando las funciones visuales de manera integrada con el movimiento. Se trabajarán los movimientos sacádicos, las fijaciones, el seguimiento y la visión periférica, así como la memoria, atención selectiva y concentración. A veces directa y otras indirectamente, se trabajarán la fuerza, resistencia y flexibilidad de los músculos extraoculares, siempre en consenso con la optometrista.

Recursos didácticos espaciales, materiales y coordinación con los recursos humanos y entidades.

Recursos espaciales.

Se acuerda con el departamento el uso de la Pista polideportiva externa para la primera parte de la UD y, la interna, en cuanto se comience con el método SVTA, a la par que se impartirá la UD referente a bádminton, hasta la finalización del trimestre.

Recursos Materiales

Siguiendo la clasificación de Heredia (2007), en la presente UD se utilizará:

- *Material impreso*: lista de control **Anexo XVIII**, cuestionario sobre concentración **Anexo XVII**, planilla para el trabajo de la concentración y atención selectiva en el caso de alumnado que no pueda realizar actividad física.
- *Medios visuales fijos*: paneles SVTA con indicaciones que estarán fijos en la pared del gimnasio.
- *Recursos informáticos*: la página web de la asignatura tendrá material referente al contenido de la UD en el apartado de músculos principales, entrada en calor, vuelta a la calma e higiene postural.

Además, en el desarrollo de la UD se utilizarán los siguientes materiales (González y González,1996)

- *Material móvil fungible polivalente*: Aros pequeños y grandes, conos colores, pelotas foam, picas, escalera de agilidad.
- *Material móvil inventariable polivalente*: colchonetas, minitramp

Intradisciplinarietà

La secuencia lógica que lleva esta programación se traduce en la presente unidad didáctica puesto que se relaciona con todas las UD de la programación y por ello se imparte en el primer trimestre. Detallando dichos conceptos ésta UD, que presenta contenidos relacionados a la salud, se “fusiona” con las otras tres UD que se imparten en el trimestre. Con la UD 1 puesto que se utilizarán diversos juegos cooperativos de correr y pillar en los cuales, además se analizarán los conceptos vistos sobre FC, FR y percepción del esfuerzo. La relación con la UD 2 se establecerá desde la progresividad de los esfuerzos relacionados con la parte principal y con la UD 3 desde la aplicación del método SVTA con habilidades y destrezas motrices específicas del bádminton. La explicación dada pone de manifiesto cómo se guarda

relación entre los contenidos y su secuenciación favorece la comprensión y consolidación de los contenidos (González y Campos, 2014).

Además, se relaciona con las UD 5, 6, 7, 8, y 10 desde la progresividad en los esfuerzos, la higiene postural en las actividades físico deportivas, la concentración y los conceptos de FC y escala de esfuerzo percibido.

Interdisciplinariedad

Con la firme intención de conseguir un desarrollo integral del alumnado (González y Campos, 2014) se establece la presente UD como interdisciplinar. Sobre todo, por tratarse de una UD en el cual su contenido se relaciona directamente con las asignaturas de Lengua Castellana y Literatura, Matemáticas y Tecnología, Programación y Robótica teniendo una correspondencia muy visible. Basándose en el concepto de jerarquización vertical de Viciana (2002) la presente UD interdisciplinar atiende a desarrollar competencias transversales como el pensamiento crítico, capacidad de comunicar y actitudes fundamentales como la confianza y constancia siendo todas estas tan necesarias como las habilidades cognitivas (LOMCE). Siguiendo la mencionada línea se pretende fomentar el desarrollo de las competencias clave, siendo estas una composición actitudes, conocimientos, destrezas prácticas y comportamientos como la define el RD 1105/2014.

A la vista de lo expuesto y de las necesidades actuales de un mundo cambiante que requiere del desarrollo de las competencias clave, ante el potenciamiento únicamente de las habilidades cognitivas como apuntaba el modelo de enseñanza tradicional, se propone esta UD interdisciplinar.

A continuación, se exponen los elementos fundamentales del proyecto.

Relación con las Competencias Clave

Las competencias clave que se desarrollarán a través de la propuesta interdisciplinar son la Competencia Digital, la Competencia Lingüística, la Competencias Matemática y en Ciencia y Tecnología. Las mismas fueron desarrolladas en el apartado de “Competencias” de la presente UD.

Tratamiento transversal del proyecto interdisciplinar

La presente UD interdisciplinaria contribuirá a desarrollar la comprensión lectora, expresión oral y escrita desde la práctica del método SVTA, así como la utilización segura de las tecnologías de la información y comunicación desde la promoción del contenido desde la página de la asignatura y desde la reflexión crítica sobre los modelos deportivos actuales y su relación con las redes sociales.

Objetivos del proyecto interdisciplinar

A continuación, se enumeran los objetivos para la UD interdisciplinar y su relación con los Objetivos de Etapa indicados en el D. 48/2015, (**Tabla**).

Tabla 2

Relación de los Objetivos del proyecto Interdisciplinar con los Objetivos de Etapa.

Objetivos del proyecto	OE
1. Identificar la propia FC, reconociendo los valores propios del estado de reposo y de las diferentes actividades físicas.	f, k
2. Desarrollar la capacidad de atención, concentración y la memoria aplicando dichas capacidades al rendimiento académico y mejora de la lectura	b, f, h
3. Identificar sus propios errores y tomarlos como fuente de aprendizaje.	b, g
4. Reflexionar acerca de la relación entre actitud y postura, analizando ejemplos de los modelos deportivos actuales y la influencia de las redes sociales.	e, h, k
5. Elaborar documentos relacionados con la actividad a desarrollar utilizando las estrategias de escritura pertinente.	e, h, k
6. Utilizar los recursos informáticos de manera responsable y segura.	e

Fuente: elaboración propia

Contenidos del proyecto interdisciplinar

Se han establecido las siguientes relaciones entre los contenidos (D. 48/2015) de las asignaturas participantes (**Tabla**) para poder llevar a cabo la presente UD. interdisciplinar.

Tabla 3

Relaciones entre contenidos de las asignaturas participantes del proyecto.

Asignatura	Contenidos
Educación Física	6. <i>Salud</i>
	- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas.
	- 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.
	- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
	- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.
	- El método SVTA. Mejora de la concentración, atención y memoria.
Lengua Castellana y Literatura.	Bloque 2. Comunicación escrita: leer y escribir
	Leer
	1. Lectura de un texto en prosa en voz alta. - Resumen oral y escrito del texto leído.

2. Conocimiento y uso de las técnicas y estrategias necesarias para la comprensión de textos escritos.
 - Lectura de un texto completo resolviendo con ayuda del diccionario las dudas significativas que pudieran suscitar ciertas palabras.
 - Localización en un texto escrito de una determinada información.
3. Lectura, comprensión, interpretación y valoración de textos escritos de ámbito personal, académico/escolar y ámbito social (instrucciones varias, normas sociales, correspondencia comercial, etc.).

Escribir

1. Conocimiento y uso de las técnicas y estrategias para la producción de textos escritos: planificación, obtención de datos, organización de la información, redacción y revisión del texto.
 - La escritura como proceso.
 - Escritura de textos relacionados con el ámbito personal, académico/escolar y ámbito social (cartas, correos electrónicos, etc.).
 - Producción de textos narrativos y descriptivos a partir de la información suministrada por textos de referencia que sirvan de modelo.
 - Elección de la estructura textual más idónea -narrativa y/o descriptiva- en razón del contenido que se desee expresar. - Presentación de los trabajos manuscritos cuidando la forma de expresión y observando una esmerada limpieza.
2. Realización de resúmenes y esquemas de un texto escrito.

Bloque 2. Números y Álgebra

Números y operaciones

1. Números enteros.
 - Números negativos.
 - Significado y utilización en contextos reales.
 - Números enteros.
 - Representación ordenada en la recta numérica y operaciones.

Matemáticas

Bloque 3. Geometría

1. Elementos básicos de la geometría del plano. Relaciones y propiedades de figuras en el plano.
 - Rectas, paralelas y perpendiculares.
 - Ángulos y sus relaciones.
2. Figuras planas elementales: triángulo, cuadrado, figuras poligonales.
 - Triángulos. Elementos. Clasificación. Propiedades.
 - Cuadriláteros. Elementos. Clasificación. Propiedades.
 - Diagonales.

- | | |
|--|--|
| Tecnología,
Programación
y Robótica. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Internet: páginas Web, aplicaciones que intercambian datos. Uso seguro de Internet. 2. Privacidad y responsabilidad digital. 4. Aplicaciones para dispositivos móviles. |
|--|--|

Fuente: elaboración propia

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables del proyecto interdisciplinar

En la **Tabla** se presenta una correspondencia de los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables propuestos para la UD interdisciplinar, extraídos del D. 48/2015.

Tabla 4

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

<i>Asignatura</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Estándares de aprendizaje</i>
<i>Educación física</i>	4, 6, 10	4.6, 6.1, 6.2, 8.3, 10.1
<i>Lengua castellana y Literatura</i>	1, 2, 4, 5 (Bloque 2)	1.1, 1.2, 1.4, 2.1, 2.2, 4.1, 5.1, 5.2
<i>Matemáticas</i>		Bloque 2

	1, 2, 4	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 4.1, 4.2
		Bloque 3
	1, 2	1.1, 1.2, 1.3
		Bloque 1
Tecnología	1	1.4, 1.5, 1.6
	1, 2, 8, 9	1.1, 1.2, 2.4, 8.1, 8.2, 8.4, 9.1

Fuente: elaboración propia

Fases del proyecto interdisciplinar

Se plantean las siguientes fases partiendo de las propuestas por Baqueró y Majó (2013):

Fase 1. Nacimiento del proyecto interdisciplinario y análisis de contenidos. Desde la presente programación y desde el interés de mejorar la salud del alumnado desde varios ámbitos. Se buscan contenidos relacionados entre las diversas asignaturas de 1º de la ESO (D.48/2015)

Fase 2. Planificación. Reunión con el profesorado de las asignaturas implicadas. Programación de las actividades a llevar a cabo para la consecución de los objetivos propuestos

Fase 3. Puesta en marcha. Desde cada asignatura se realizarán las actividades planificadas, aunque se considera que dicha programación debe ser flexible.

Fase 4. Evaluación. Se llevará a cabo de diferentes maneras puesto que lo hará cada uno en su área. Una posterior reunión se programará a fin de unificar los resultados y evaluar el proyecto.

Actividades del proyecto interdisciplinar.

Las actividades que se realizarán desde la asignatura Educación Física, en función de la interdisciplinariedad propuesta, se desarrollarán a lo largo del trimestre. Se destacan como principales las propuestas en la **Tabla** .

Tabla 5

Propuesta de actividades de EF en relación a la UD interdisciplinar.

Actividad	Contenido EF	Relación
- Entrenamiento en el método SVTA para el potenciamiento de la concentración, atención y memoria.	- El método SVTA. Mejora de la concentración, atención y memoria.	Lengua Castellana y Literatura
- Actividades del método SVTA donde se realizan operaciones básicas relacionadas con el movimiento. Actividades donde se requiere utilizar los conceptos de figuras planas integrados al movimiento.	- El método SVTA. Mejora de la concentración, atención y memoria.	Matemáticas
- Búsqueda de información en la página web de la asignatura.	- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas.	Tecnología,
- Elaboración de documento con la propuesta de entrada en calor/vuelta a la calma o higiene postural.	- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles,	Robótica e Informática

- Reflexión sobre los modelos actuales del deporte y su relación con las redes sociales.	adaptación de materiales y condiciones de práctica. - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
--	---

Fuente: elaboración propia

Tratamiento Transversal de la UD 4.

En el marco del desarrollo de la UD 4 “Aprendo a cuidarme” se contribuirá al progreso de algunos de los elementos transversales mencionados en el D. 48/2015. Tal es el caso de la *comprensión lectora, expresión oral y escrita* práctica del método SVTA y del fomento y reflexión sobre una *utilización segura de las tecnologías de la información y comunicación*. desde la promoción del contenido desde la página de la asignatura y desde la reflexión crítica sobre los modelos deportivos actuales y su relación con las redes sociales, como se han mencionado anteriormente en el desarrollo de la interdisciplinariedad.

Por último, se favorecerá el *Rechazo ante comportamientos sexistas o que supongan estereotipos discriminatorios* cuando el alumnado deba exponer su propuesta de práctica en relación a las actividades de entrada en calor, recuperación o higiene postural y desde la reflexión del modelo deportivo actual.

Medidas de Atención a la Diversidad

Se tomarán diversas medidas atendiendo a la diversidad del aula. Respecto al alumno con TDAH, en cuanto a las consignas escritas de los paneles para el ejercicio del método SVTA se resaltarán las palabras clave (mayor tamaño de letra, negrita y subrayado). Lo mismo se realizará en los apuntes proporcionados en la web sobre grupos musculares, higiene postural, actividades de activación y de recuperación.

En las clases prácticas se comprobará, con preguntas, la comprensión de las consignas, así como la relación de los contenidos con los saberes previos, aplicaciones a la vida diaria. Por último, se utilizará el reforzamiento positivo a modo de fomentar las conductas adecuadas en clase.

Ésta UD será de especial interés para la alumna con Asma puesto que en la progresividad en los esfuerzos se encontrará una de las formas de evitar las crisis asmáticas. Se fomentará el control de la respiración al momento de hablar sobre la frecuencia respiratoria, así como la autorregulación. Durante el desarrollo de esta UD es cuando se pactarán/pautarán

los descansos en las actividades que requieran mayor duración e intensidad, en principio, apelando a la autorregulación.

El alumnado que no puede realizar actividad física por diversos motivos completará una ficha de observación respecto a las exposiciones prácticas del alumnado, así como de las sesiones. Dependiendo del motivo por el cual no pueda realizar actividad física se adaptarán los ejercicios SVTA para que pueda realizarlos y se asignará algún rol de observador o ayudante dependiendo la sesión. En todo caso, más que rellenar fichas, se desea que el alumnado tenga una participación activa.

Evaluación

Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje Evaluables.

A continuación, se concretan los criterios de evaluación para la presente UD:

- Reconocer ventajas y riesgos para la salud de la práctica deportiva.
- Reunir actividades de activación y recuperación acordes al objetivo principal de la sesión y realizarlos en clase.
- Conocer hábitos higiénico-posturales relacionados con la vida diaria y actividades deportivas practicadas aplicándolos en las clases de EF.
- Reflexionar de manera crítica sobre la influencia de las redes sociales y los modelos deportivos actuales.
- Utilizar la FC, FR y/o escala de percepción del esfuerzo como forma de identificación de intensidad de una actividad determinada.
- Esforzarse por mejorar la atención, concentración y memoria practicando el método enseñado, así como mantener un comportamiento adecuado y correcta asistencia a las clases.

Se han seleccionado los siguientes estándares de aprendizaje evaluables extraídos del D. 48/2015: 4.6, 5.3, 6.1, 6.2, 6.3, 8.3, 10.1. En la **Tabla** se realiza una relación de los mismos con los diferentes saberes de las competencias.

Tabla 6

Relación entre estándares y saberes.

Estándar D. 48/2015	S	SH	SS
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.		X	
4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud	X		X

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	X
6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	X
6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	X
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.	X
10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	X

Fuente: elaboración propia

Crterios de calificación

Se establecen los siguientes criterios de calificación para esta UD: saber 30%, saber hacer 40%, saber ser 30%

La **Tabla** detalla los niveles de logro de cada estándar, su relación con las competencias y con que instrumento se evaluará cada estándar.

Tabla 7

Niveles de logro de los estándares, relación con las competencias y los instrumentos de evaluación.

CC	Estándar D. 48/2015	En progreso 2,5	Conseguido 5	Óptimo 7,5	Excelente 10	Instrumento
AA CMCT CSC	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.	No es capaz de adaptar la intensidad de los esfuerzos aún cuando se le indica	Adapta la intensidad de los esfuerzos cuando se le indica.	Adapta la intensidad del esfuerzo chequeando su FC y/o FR	Es capaz de adaptar la intensidad de su esfuerzo controlando sus parámetros y relacionándolos con los factores de la condición física.	Lista de control 2 (Anexo XIX)
AA CSC CMCT	4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica	No conoce las características de una actividad física saludable ni tiene una actitud crítica ante prácticas	Sabe algunas características de las actividades físicas saludables	Reconoce las características de la actividad física saludable y le cuesta entender el porque de las prácticas que	Conoce lo que es la actividad física saludable y la practica. Reflexiona con fundamentos acerca de las prácticas nocivas para la salud.	Registro Anecdótico

	frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud	negativas para la salud		tienen efectos negativos para la salud.		
AA CSC SIEE	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	No identifica la higiene postural	Progresar en tener una correcta higiene postural en la práctica deportiva	Mantiene una correcta higiene postural en la práctica deportiva y se preocupa por mantenerla a diario	Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas, cuida su higiene postural diaria, y promueve hábitos posturales saludables.	Lista de Control 2
CSC CMCT AA	6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	No distingue las fases de una sesión de EF	Conoce las diferentes fases de la sesión, pero no los relaciona con diversas intensidades	Conoce las diferentes fases de la sesión, y es capaz de relacionarlo, con ayuda, con diferentes intensidades	Relaciona perfectamente la intensidad de su esfuerzo con las fases de la sesión de EF	Lista de control 2
AA SIEE	6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	No participa en la realización ni en la exposición del trabajo	Realiza el calentamiento y/o fase final de la sesión con ayuda por no adecuarse a las características pertinentes	Planifica y ejecuta la parte de la sesión que le corresponde.	Planifica y ejecuta la parte de la sesión que le corresponde adecuándolo de manera pertinente con la parte principal de la misma.	Lista de Control 1 (Anexo XVIII)
AA CSC	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.	No le interesa reflexionar acerca de los modelos deportivos actuales	Es capaz de reconocer los modelos deportivos actuales, sin tener un pensamiento reflexivo sobre la influencia de los medios y las redes sociales	Es capaz de reconocer los modelos deportivos actuales y tiene un pensamiento reflexivo sobre la influencia de los medios y las redes sociales	Es capaz de reconocer los modelos deportivos actuales promueve un pensamiento reflexivo sobre la influencia de los medios y las redes sociales	Lista de control 2
CL CD	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos	Entrega la tarea escrita a mano.	Realiza la tarea asignada elaborando el documento con un	Realiza la tarea asignada elaborando el documento con un procesador de	Realiza su tarea incluyendo imágenes o videos producidos especialmente	Lista de Control 1

digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	procesador de texto.	texto e incluyendo en él información proveniente de fuentes fiables. Utiliza el vocabulario adecuado al trabajo solicitado	para la ocasión, además de incorporar información proveniente de fuentes fiables y utilizando el vocabulario adecuado.
--	----------------------	--	--

Fuente: elaboración propia

Dentro del porcentaje de “saber ser” un 10% (1pto) corresponderá a la combinación de asistencia y comportamiento en clase.

Dicho punto se calificará de la siguiente manera:

0,25-0,50. 2 faltas de asistencia injustificadas. Comportamiento adecuado la mayoría de las veces.

0,50-0,75. 1 falta de asistencia injustificada, algún retraso (1 o 2). Comportamiento adecuado siempre.

1 pto. Asistencia perfecta. Comportamiento adecuado a las normas. Sin retrasos. Promueve el buen comportamiento y respeto a las normas.

Temporalización

Se realizará evaluación *Inicial, en la primera sesión*, a través de diversas preguntas sobre el contenido a impartir (brainstorming) y se irá apuntando las ideas relevantes que expresa el alumnado (Gonzalez y Campos, 2014)

La evaluación *reguladora* se hará a fin de reconocer el grado de ajuste de la propuesta educativa a las características del alumnado, para poder así introducir cambios en la intervención didáctica en el caso que fuera necesaria, y observar el desarrollo del alumnado (Gonzalez y Campos, 2014)

Se realizará una Evaluación sumativa: a fin de reconocer como ha sido el camino desde la evaluación inicial y el resultado de dicho recorrido, según Zabala (2000).

La metaevaluación se llevará a cabo una vez terminada la unidad didáctica a fin de evaluar si el proceso evaluador ha sido el indicado analizando la adecuación de los elementos de dicho proceso (Gonzalez y Campos, 2014)

Instrumentos de evaluación

En esta UD se utilizará el *registro anecdótico* a fin de evaluar los estándares de aprendizaje evaluables relacionados con el saber y el saber ser. Dicho registro contendrá la siguiente información: nombre del alumnado, nivel, contenido, unidad didáctica, y por cada hecho observado, y datado, su correspondiente interpretación.

Tanto la *lista de control* (**Anexo XVIII y Anexo XIX**) como la *escala de valoración* se utilizarán para evaluar los estándares clasificados como saber, saber hacer y saber ser.

Tipos de evaluación

Durante la unidad didáctica se utilizará la *autoevaluación* con una lista de control a fin de que el alumnado participe del proceso evaluativo y sea consciente de su trabajo (preparación de actividades relacionadas con la entrada en calor, vuelta a la calma o higiene postural)

Mientras que la *heteroevaluación* por parte del profesorado se utilizará para lo que queda de evaluación del proceso de aprendizaje dentro de ésta UD (González y Campos, 2014)

El proceso de enseñanza y práctica docente será autoevaluación del profesorado a través del diario docente.

Innovación educativa

Si bien no sería la primera institución educativa que introduce el método SVTA sí sería la primera programación de aula, que se conozca, que lo incluye y lo relacione con una variedad de contenidos del currículum de educación secundaria para la Comunidad de Madrid (D.48/2015). Por ello, será necesario y fundamental reflexionar acerca de la inclusión del método, el impacto en el alumnado y la consecución de los objetivos propuestos. Para ello se registrará en el “Diario Docente” diversos aspectos como si el alumnado a mantenido la motivación a lo largo de la práctica, así como se utilizará el registro de la puesta en común y evaluación del proyecto interdisciplinar desde el profesorado relacionado y con el cuestionario sobre la concentración completado por el alumnado.

Las sesiones

A continuación, se desarrollarán las sesiones que corresponden a esta UD. en un cuadro adaptado del modelo propuesto por González y Campos (2014).

Sesión nº 1		Título de la UD: “Aprendo a cuidarme”	
1. Objetivos de la sesión			
1.1 Conocer grandes grupos musculares implicados en la actividad física.	1.4 Identificar diferentes formas de medir la intensidad de los esfuerzos (FC, FR, escala BORG)		
1.2 Identificar y practicar actividades relacionadas con la fase de activación y de recuperación y su ventaja	1.4 Respetar las capacidades propias, así como la de los compañeros.		
1.3 Reconocer aspectos básicos de la higiene postural			
2. Competencias			
CMCT, CSC, CL.			
3. Intervención didáctica			
3.1 Métodos de enseñanza	3.2 Técnicas de enseñanza	3.3 Estilos de enseñanza	
Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo modificado Resolución de problemas	
3.4 Agrupamientos Grupos pequeños, gran grupo		3.5 Canales de comunicación y feedback Canales auditivo, visual y táctil. Feedback externo, concurrente, terminal, explicativo y prescriptivo	
4. Recursos			
4.1 Espaciales Pista polideportiva exterior	4.2 Materiales Conos, pañuelos, colchonetas, material sobre el contenido en la web de la asignatura.		
5. Tratamiento transversal			
Expresión oral, rechazo ante comportamientos sexistas o que supongan estereotipos discriminatorios.			
6. Atención a la diversidad			
<p>Alumno con TDAH: comprobación oral de que ha entendido la tarea. Orientación de timing para realizarla según fecha de exposición.</p> <p>Alumna con Asma: en las actividades de activación se hará hincapié en la necesidad de un esfuerzo progresivo con control de la respiración al igual que en la vuelta a la calma. Además, en el nombramiento de los grupos musculares se incluirán los respiratorios a nivel general remarcando la necesidad de una respiración completa.</p> <p>Alumnado que no puede realizar actividad física: completará una ficha de sesión donde deberá incluir los conceptos básicos trabajados, las actividades y una reflexión sobre la sesión.</p>			
7. Contenidos y actividades de enseñanza y de aprendizaje			
15'	P. inicial	<p>¡Bienvenida! Información acerca de la UD y sesión.</p> <p>Actividad 1. Brainstorming sobre los contenidos a impartir (¿Qué es y para que sirve la FC, FR? ¿que son las actividades de activación y para que son necesarias?</p> <p>Actividad 2. Movilidad articular. Siguiendo un orden desde el tobillo hasta el cuello. Disposición en círculo.</p> <p>Actividad 3. Series de estiramientos dinámicos.</p> <p>Actividad 4. FC antes y después del trote suave.</p>	Representación gráfica
30'	P. principal	<p>Actividad 5. Ejercicios de core y otros grandes grupos musculares: abdominales, lumbares, planchas, fondos, sentadillas. Grupos musculares implicados.</p> <p>Actividad 6. Ejercicios de técnica de carrera como skipping (alto y bajo), salticado “La pastorcita”, talón al glúteo, carrera con extensión de pp., “gacela”, “motoneta”</p> <p>Actividad 7. Carrera progresiva. FR antes y después.</p> <p>Actividad 8 Pañuelos. Se colocan en parejas, 1 pañuelo cada dos. A la orden del profesorado: uno lo lanza al aire y el otro lo tiene que coger. Si lo hace tienen que separarse mas. ¿Qué pareja llega mas lejos?</p> <p>Actividad 9. “la licuadora”. En grupos de 5 (3 de 5 y 2 de 6) el alumnado forma un corro estando de pie y tomados de los hombros. Entre dos brazos se debe portar el pañuelo (pegado a la espalda del alumnado que se encuentra en el medio). El que está fuera del corro debe coger el pañuelo mientras que el grupo trata de “defenderlo” desplazándose a favor o contra de las agujas del reloj.</p>	“4 esquinas”

		<p>Actividad 10. “4 esquinas”. Misma agrupación. Se colocará un cono en cada esquina y uno en el medio. A la señal el alumnado debe correr a buscar una esquina. El equipo que se queda sin esquina partirá desde el cono del medio.</p> <p>Actividad 11. “Tulipán”. El último equipo que quedó en el medio recoge los conos y se la “queda”. Cada uno deberá pillar a un compañero antes de que éste se salve diciendo “tuli” al mismo tiempo que se queda en estatua abriendo manos y piernas.</p> <p>Actividad 12. “Come cocos”. Los últimos del juego anterior se la quedan e intentarán pillar a los compañeros. Solamente se puede correr por las líneas marcadas en el campo.</p>	
10'	P. final	<p>Actividad 13. Vuelta la calma “Dígalo con mímica” Actividades de higiene postural. Realizar de manera correcta “sentarse”, “levantar peso dese el suelo hasta una altura mas allá de la cabeza”, “llevar mochila en hombros o empujar carrito”. El grupo debe adivinar cual es la acción e imitarla</p> <p>Actividad 14. Estiramientos de grandes grupos implicados en la parte principal de la sesión. Recogida del material</p> <p>Actividad 15. Armado de parejas/tríos, asignación de fechas (para ello se llevará una hoja con los días ya establecidos). Reflexiones y preguntas sobre la sesión.</p>	

Sesiones 2, 3, 4

Serán sesiones de 10 minutos que estarán incluidas dentro de la UD 1 de juegos cooperativos.

Sesión 2

Esta sesión estará incorporada a la sesión de la UD 1 donde se realizarán juegos cooperativos que impliquen diversas HMB

Objetivos de la sesión

- Relacionar los conceptos de FR, FC y escala de BORG con las actividades realizadas.
- Identificar las actividades de calentamiento y recuperación/vuelta a la calma.

Contenidos

- Actividades de calentamiento y recuperación. La flexibilidad.
- Conocimiento de la Frecuencia cardíaca y respiratoria. Valores basales y en ejercicio.
- Escala de BORG.

Sesión 3

Esta sesión estará incorporada a la sesión de la UD 1 donde se realizarán juegos cooperativos que impliquen diversas destrezas motrices básicas.

Objetivos

- Identificar las actividades de calentamiento y recuperación/vuelta a la calma.

- Conocer grupos musculares implicados

Contenidos

- Grupos musculares implicados en las actividades realizadas.
- Actividades de calentamiento y recuperación.

Sesión 4

Esta sesión estará incorporada a la sesión de la UD 1 donde se realizarán juegos cooperativos con pelota.

Objetivos

- Conocer ejercicios de una entrada en calor específica.
- Identificar movimientos que requieran una higiene postural adecuada en la práctica deportiva.

Contenidos

- Higiene postural durante la práctica y prevención de lesiones a través de una entrada en calor específica.

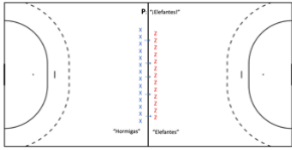
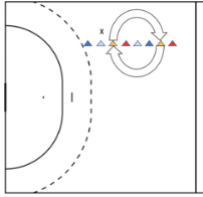
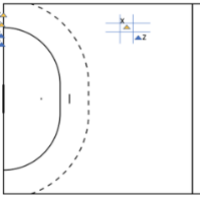
Sesión nº 5		Título de la UD: "Aprendo a cuidarme"	
1. Objetivos de la sesión			
1.1 Exponer de manera práctica la entrada en calor, ejercicios de higiene postural y vuelta a la calma.		1.3 Reconocer y utilizar los conceptos de FC, FR, escala de Borg y grupos musculares.	
1.2 Realizar los ejercicios propuestos por los compañeros identificando las diferentes partes de la sesión.		1.4 Respetar a los compañeros que están presentando sus trabajos y participar activamente de las sesiones.	
2. Competencias			
CMCT, CSC, CL, AA, CD, SIEE			
3. Intervención didáctica			
3.1 Métodos de enseñanza	3.2 Técnicas de enseñanza	3.3 Estilos de enseñanza	
Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento	Resolución de problemas Asignación de tareas	
3.4 Agrupamientos Grandes grupos, grupo completo		3.5 Canales de comunicación y feedback Canales visual y auditivo Feedback externo, terminal, descriptivo y evaluativo	
4. Recursos			
4.1 Espaciales Pista polideportiva exterior		4.2 Materiales Diversos materiales fungibles polivalentes	
5. Tratamiento transversal			
Expresión escrita, expresión oral y escrita. Rechazo ante comportamientos sexistas o que supongan estereotipos discriminatorios.			
6. Atención a la diversidad			
<p>Alumno con TDAH: utilización de feedback afectivo positivo en la participación de las actividades a fin fomentar determinadas conductas.</p> <p>Alumna con Asma: Se comprobará que en la actividad de activación se realice un control de la respiración al igual que en la vuelta a la calma.</p>			

Alumnado que no puede realizar actividad física: con una lista de control realizará una coevaluación para identificar los elementos clave de cada puesta en práctica.		
7. Contenidos y actividades de enseñanza y de aprendizaje		
10´	P. inicial	Presentación del G1 de entrada en Calor General
30´	P. principal	Presentación de los grupos 1 y 2 de higiene postural
15´	P. final	Presentación del G 1 de vuelta a la calma Puesta en común sobre las presentaciones en base a la lista de control.



Sesiones de la nº 6 a la nº 13

Estas sesiones se realizarán dentro de la UD 2 “Aprendemos balonmano entre todos” y corresponderán a las exposiciones prácticas del grupo 2 de entrada en calor general, grupos 3, 4 y de entrada en calor específica y grupos 2 al 5 de vuelta a la calma.

Sesión nº 14		Título de la UD: “Aprendo a cuidarme”	
1. Objetivos de la sesión			
1.1 Participar en actividades que desarrollen la visión periférica, atención o/y concentración.		1.3 Analizar la percepción del alumnado acerca de su capacidad de atención, concentración y memoria	
1.2 Conocer el método SVTA para el desarrollo de la atención, concentración y memoria.		1.4 Practicar ejercicios con una adecuada higiene postural.	
2. Competencias			
CMCT, CSC, CL, AA, SIEE			
3. Intervención didáctica			
3.1 Métodos de enseñanza		3.2 Técnicas de enseñanza	
Deductivo Inductivo		Instrucción directa Descubrimiento	
3.4 Agrupamientos Individual, parejas, pequeños grupos.		3.5 Canales de comunicación y feedback Auditivo y visual. Feedback interno y externo, concurrente y terminal, descriptivo y explicativo.	
4. Recursos			
4.1 Espaciales Pista polideportiva interior		4.2 Materiales Conos, pelotas, tiza, paneles SVTA	
5. Tratamiento transversal			
Expresión oral y escrita. Utilización segura de las tecnologías de la información y comunicación. Rechazo ante comportamientos sexistas o que supongan estereotipos discriminatorios			
6. Atención a la diversidad			
Alumno con TDAH: se puede encontrar resistencia a los trabajos que requieran más esfuerzo cognitivo. Si eso sucede se dará un rol externo de observador o “director” en juegos alternos. Alumnado que no puede realizar actividad física: será quien dé la voz de partida o consignas (alternado con el profesorado) y completar la ficha con dichas actividades. Participará en el conocimiento del método			
7. Contenidos y actividades de enseñanza y de aprendizaje			
7´	P. inicial	¡Bienvenida! y presentación de la sesión y entrada en calor general incluyendo unos minutos de trote y estiramientos dinámicos.	Representación gráfica
40´	P. principal	Actividad 1: exposición práctica del grupo 3 de Higiene Postural Actividad 2: actividades de visión periférica con pelotas. Ejemplo: Conducir la pelota con el pie por todo el espacio mientras un compañero va poniendo números con la mano. El alumnado que conduce la pelota debe ir diciendo el número	

		<p>en voz alta. Variantes: conducir con el otro pie botar la pelota, sólo ir por las líneas. Organización: en parejas.</p> <p>Actividad 3: juegos de atención-concentración.</p> <p>- Se colocan las parejas de espaldas sin tocarse con una línea de por medio, a la voz del profesorado deberán ir ejecutando diferentes acciones (Ejemplo: “skipping”, “saltos pies juntos”). Se le asigna un nombre a cada lado de la raya, por ejemplo “elefantes y hormigas”. El profesorado comienza a dar consignas como en el ejercicio anterior. Y a la voz de “elefantes” las hormigas deben correr a atraparlos, y viceversa.</p> <p>- Drill “El cambio”: se coloca una fila de conos de diferentes colores. El primero de la fila sale corriendo y debe cambiar de posición los conos con el mismo color. El segundo, sale corriendo y debe cambiar de sitio conos de diferente color. Variante, los conos tienen pintados números, se debe cambiar de sitio un par con otro par (ídem con impar el compañero que le sigue), cambiar de lugar los números que suman 10. La actividad termina a la voz del profesorado o cuando todos hayan cambiado los conos 2 veces.</p> <p>- “Tres en raya”: se dibuja un cuadrante de tres en raya (Con tiza) al otro lado de la línea de partida. Cada cuadrante tendrá dos equipos cada uno con 3 conos de dos colores diferentes. Sale el primero de cada equipo y coloca un cono de su color. El primero en formar 3 en raya (horizontal, vertical o diagonal) gana.</p> <p>Actividad 4: explicación del método SVTA, presentación práctica de paneles.</p>	<p>“Hormigas y elefantes”</p>  <p>“El cambio”</p>  <p>“3 en raya”</p> 
8'	P. final	<p>Recogida del material</p> <p>Rellenar el cuestionario (Anexo XVII)</p>	

Sesión nº 15		Título de la UD: “Aprendo a cuidarme”	
1. Objetivos de la sesión			
1.1 Participar en actividades que desarrollen la memoria, atención y concentración.	1.3 Participar de las actividades cooperativas aceptando las aportaciones de los compañeros		
1.2 Familiarizarse con el método SVTA y la dinámica que se utilizará en las siguientes sesiones.	1.4 Entender el error como parte del aprendizaje.		
2. Competencias			
CMCT, CSC, AA, SIEE			
3. Intervención didáctica			
3.1 Métodos de enseñanza	3.2 Técnicas de enseñanza	3.3 Estilos de enseñanza	
Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo modificado Asignación de tareas Resolución de problemas	
3.4 Agrupamientos Individual, parejas, pequeños grupos, gran grupo	3.5 Canales de comunicación y feedback Canal visual y el auditivo. Feedback interno y externo, afectivo positivo, descriptivo.		
4. Recursos			
4.1 Espaciales Pista polideportiva interior	4.2 Materiales Conos, escalera de agilidad, aros, paneles y referencias, imágenes, picas, plumas, pelotas		
5. Tratamiento transversal			
Rechazo ante comportamientos sexistas o que supongan estereotipos discriminatorios			
6. Atención a la diversidad			


<p>Alumno con TDAH: utilización del reforzamiento positivo. Las consignas de los paneles estarán escritas en letra grande y las palabras clave resaltadas. Se hará hincapié y se comprobará la terminación de las tareas.</p> <p>Alumnado que no puede realizar actividad física: será el “ayudante” del profesorado para evaluar que las representaciones son iguales al modelo planteado y controlar el tiempo de visionado. Se adaptarán las actividades del método para que pueda realizarlo. De no ser posible, el alumnado realizará una ficha de sesión y trabajará la atención y concentración con una hoja de ejercicios. (Por ejemplo, con números del 0 al 100 y deberá ir marcando de atrás para adelante en un tiempo determinado, o alternar letras y números)</p>			
7. Contenidos y actividades de enseñanza y de aprendizaje			
7´	P. inicial	<p>¡Bienvenida! Explicación de la sesión del día.</p> <p>Entrada en calor general: “trote con consignas”. El alumnado empieza trotando por todo el espacio. Y se irán introduciendo consignas: una palmada cambio de sentido, dos palmadas cambio de dirección. Si el profesorado dice el número 1 el alumnado deberá realizar desplazamiento lateral, si dice el 2 correr hacia atrás, si dice 3 mantenerse en equilibrio en una pierna. Se seguirán introduciendo consignas según la capacidad del alumnado.</p>	Representación gráfica
40´	P. principal	<p>Actividad 1: “Recuerda el cuadro”. Actividad de memoria progresiva en dificultad. El alumnado se dividirá en parejas y se colocará detrás de la línea de fondo. A la señal del profesorado saldrá la pareja corriendo a mirar la imagen que ha puesto el profesor en el medio del campo. Cada pareja deberá buscar por el gimnasio los elementos que se corresponden con la imagen y ponerlos en el mismo orden detrás de la línea de partida. Los materiales estarán previamente colocados por todo el gimnasio y sólo se dejará ver la imagen una vez durante 20”. Se repite dos veces. Se puede realizar también por relevos.</p> <p>Variante: a. se juntan dos parejas. La imagen cambia, se incrementa la cantidad y tipo de elementos. 20” para recordar la imagen. Se repite dos veces</p> <p>b. se juntan entre dos grupos. Vuelve a cambiar la imagen aumentando en dificultad. Se repite dos veces</p> <p>c. todo el grupo de clase hará la composición de la imagen. Esta comprenderá tanto elementos como personas. Se repetirá dos veces así, previo a la segunda vez, se dará un tiempo para que el alumnado genere una estrategia. El tiempo de visionado seguirá siendo de 20”.</p> <p>Actividad 2. Práctica del método SVTA. Se dividirán los paneles en 9 estaciones de 3 paneles cada uno.</p> <p>Panel 1. Atención selectiva</p> <p>Panel 2. Concentración</p> <p>Panel 3. Memoria</p> <p>Cada panel tendrá una consigna con 2 variantes y el alumnado deberá pasar por los 3 paneles y realizar las 2 variantes en cada panel. Una vez que se equivoca debe volver a empezar desde el principio. Al equivocarse la segunda vez o terminar el panel cambia de actividad. El cambio de panel lo dará el profesorado cada 4 minutos.</p>	<p>Ejemplo foto variante a.</p>  <p>Ejemplo foto variante todo el grupo</p> 
8´	P. final	<p>Recogida del material</p> <p>Reflexión sobre la sesión.</p> <p>¿Todos recordaban todos los elementos? ¿alguno tenía algún método para recordar más elementos? ¿Cuál?</p>	
Observaciones y reflexiones			
¿El alumnado se mantiene activo durante todo el tiempo de práctica del método?			

Sesiones 16 a la 23

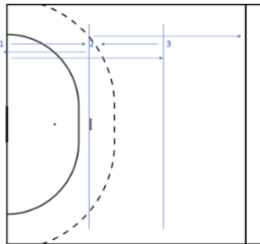
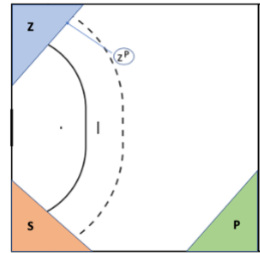
Estas sesiones se realizarán durante la UD 3 “Juguemos al bádminton”. La dinámica será la misma de la última sesión. El alumnado deberá pasar por los 3 paneles y realizar las actividades propuestas en cada panel. El tiempo estimado es de 10’. Cada dos días se irán cambiando algunos elementos, por ejemplo, en el panel de IN/OUT un día será saltar dentro fuera de un aro (abriendo y cerrando piernas) y otro día será adelante y atrás (con dos pies juntos). El hecho de cambiar las referencias es para el alumnado no se acostumbre a las consignas. Además, se cambia desde donde se empieza a leer, puede ser de izquierda a derecha, de arriba-abajo, de abajo-arriba de derecha a izquierda, aunque se dará mayor prevalencia la dirección de la lectura. Paulatinamente se irán incorporando elementos del bádminton, tanto desplazamientos como técnica de golpeo.

En todo momento se tiene en cuenta la diversidad del alumnado puesto que cada uno sigue su ritmo y se autocorrige, feedback interno. Mientras que el profesorado dará feedback externo terminal, descriptivo y afectivo positivo. Respecto al alumno con TDAH se comprobará la comprensión de las consignas y la culminación de las tareas.

Sesión nº 24		Título de la UD: “Aprendo a cuidarme”	
1. Objetivos de la sesión			
1.1 Perseverar en la práctica de ejercicios que mejoren la atención, memoria y concentración.	1.3 Relacionar y reflexionar acerca de la postura, actitud y los modelos deportivos actuales con la influencia de las redes sociales.		
1.2 Realizar ejercicios básicos de preparación física identificando una correcta higiene postural.			
2. Competencias			
CMCT, CSC, CL, AA, SIEE			
3. Intervención didáctica			
3.1 Métodos de enseñanza	3.2 Técnicas de enseñanza	3.3 Estilos de enseñanza	
Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo modificado Asignación de tareas. Resolución de problemas	
3.4 Agrupamientos Individual, parejas, grupos medianos	3.5 Canales de comunicación y feedback Canales visual y auditivo. Feedback interno y externo, concurrente y terminal, prescriptivo y comparativo.		
4. Recursos			
4.1 Espaciales Pista polideportiva interior	4.2 Materiales Conos, escalera de agilidad, aros, paneles y referencias, colchonetas, balones medicinales, fichas de ejercicios.		
5. Tratamiento transversal			
Expresión oral. Utilización segura de las tecnologías de la información y comunicación. Rechazo ante comportamientos sexistas o que supongan estereotipos discriminatorios			
6. Atención a la diversidad			
Alumno con TDAH. Se utilizará feedback afectivo positivo y se resaltaré la importancia del rol de observador en la actividad 2. Para la actividad 3 se comprobará la finalización de las actividades.			

<p>Alumna con Asma. Se remarcará la importancia de la correcta ejecución en la actividad 2 frente a la velocidad, en este caso a fin de prevenir una crisis asmática.</p> <p>Alumnado que no puede realizar actividad física. Se cree que podría participar como observador en la actividad 1 y como ayudante para dar feedback en la actividad 2 así como hacer los ejercicios del método. De no poder realizarlos deberá realizar ejercicios de atención y concentración con lápiz y papel.</p> <p>Todos los ejercicios de la actividad dos tendrán 3 modelos. 1. simplificado, 2. Habitual y 3 dificultado, para atender las diferentes necesidades del alumnado.</p>			
7. Contenidos y actividades de enseñanza y de aprendizaje			
7'	P. inicial	<p>¡Bienvenida! Actividad de reflexión. Muestra de fotos de deportistas relacionadas con la postura y la actitud y/o alguna noticia actual deportiva ¿Cómo se relacionan estos dos términos? ¿Cómo influyen las redes sociales en el pensamiento colectivo?</p>	Representación gráfica
40'	P. principal	<p>Actividad 1: Observación de la postura. La mitad del alumnado se coloca de lado y la otra mitad observa e irá guiando al profesorado para que coloque al alumnado en orden desde el compañero que “parece” estar mas recto hasta el más encorvado. Luego se cambia de grupo. Revisión de conceptos de salud de la columna vertebral desde el material que debía leer el alumnado en la página web de la asignatura.</p> <p>Actividad 2: Aplicación de los conceptos vistos sobre columna vertebral en ejercicios básicos de preparación física: abdominales, planchas, sentadillas, lunge, sentadilla de arranque con pica, lanzamiento de balón medicinal contra la pared, fondos. El trabajo será por parejas. Se realizarán series de 30” mientras uno trabaja el compañero corrige con las fichas dadas. El objetivo es realizar los ejercicios lo mejor posible, no a velocidad.</p> <p>Actividad 3: práctica del método SVTA en circuito. Los paneles formarán parte de un recorrido. El alumnado empezará desplazándose en zigzag por los conos y dará 2 vueltas a una pica antes de comenzar a leer cada panel.</p>	<p>Actividad 3</p> 
8'	P. final	<p>Recogida del material. Vuelta a la calma: estiramiento de los grupos músculos implicados en la sesión. Información sobre la lectura para la próxima clase.</p>	

Sesión nº 25		Título de la UD: “Aprendo a cuidarme”	
1. Objetivos de la sesión			
1.1 Identificar ventajas para la salud y posibles riesgos de la práctica deportiva.	1.3 Repasar los conceptos de FC, FR, progresividad en los esfuerzos, escala de percepción del esfuerzo y los principales grupos musculares a través de su aplicación práctica.		
1.2 Perseverar en el desarrollo de la atención, memoria y concentración.			
2. Competencias			
CMCT, CSC, CL, AA, CD, SIEE			
3. Intervención didáctica			
3.1 Métodos de enseñanza	3.2 Técnicas de enseñanza	3.3 Estilos de enseñanza	
Deductivo Inductivo	Instrucción directa Descubrimiento	Mando directo modificado Resolución de problemas	
3.4 Agrupamientos Individual, parejas, pequeños grupos	3.5 Canales de comunicación y feedback Canales auditivo y visual. Feedback interno y externo, terminal y retardado, comparativo, evaluativo.		
4. Recursos			
4.1 Espaciales	4.2 Materiales		

Pista polideportiva interior		Conos, picas, pelotas. Paneles SVTA con sus referencias.	
5. Tratamiento transversal			
Expresión escrita, Comprensión lectora, expresión oral y escrita. Utilización segura de las tecnologías de la información y comunicación. Rechazo ante comportamientos sexistas o que supongan estereotipos discriminatorios			
6. Atención a la diversidad			
<p>Alumno con TDAH: Se hará especial hincapié en la relación de los conceptos vistos anteriormente con las actividades de la sesión.</p> <p>Alumna con Asma: se estará pendiente, en la actividad 4, de que la alumna realice una parada de ser necesario puesto que es un ejercicio continuado muy intenso. Además de recordar a todo el alumnado de la importancia del control de la respiración</p> <p>Alumnado que no puede realizar actividad física: realizará la ficha de sesión, el método SVTA si fuera pertinente, y colaborará en el rol de observador/controlador para que el alumnado realice la penalización correspondiente en la actividad número 4.</p>			
7. Contenidos y actividades de enseñanza y de aprendizaje			
10´	P. inicial	<p>¡Bienvenida! información sobre la sesión. Cierre de trimestre. Rellenado del cuestionario sobre la concentración.</p> <p>Actividad 1. Entrada en calor: toma de FC pre trote suave por el espacio, toma de FC post. ¿Ha aumentado?</p>	Representación gráfica
30´	P. principal	<p>Actividad 2. última práctica del método SVTA. El alumnado partirá de la línea marcada desplazándose de diversas maneras: 1ª a la pata coja, 2ª para atrás, 3ª “gateo”. Al llegar al panel debe realizar la actividad. Cada vez que cambia de panel debe ir hasta la línea y realizar el desplazamiento.</p> <p>Actividad 3. Carrera “encadenada” 9 equipos de 3. Cada alumno se sitúa en una línea. El primer corredor saldrá desde la línea de fondo en busca del segundo, ambos volverán a la línea de partida tomados de la mano, la pisarán y saldrán corriendo a buscar al 3er compañero con el cual, de la mano los 3 volverán corriendo a la línea donde se encontraba el compañero 2, la pisan y deben correr hacia la línea central. El primero que llegue gana. Variante, se juntan dos equipos, y corren de a pares con la misma dinámica. ¿Cómo respiro al terminar el juego?</p> <p>Actividad 4. “Zorros, pollos y serpientes” La clase se divide en tres grupos: zorros, pollos y serpientes. Cada grupo tiene una madriguera donde llevarán a sus presas, sin ser pillados. El objetivo es pillar a "la presa" sin ser "cazado" por tu depredador, pero ¿cuál es mi depredador y cuál es mi presa? El zorro debe pillar al pollo, el pollo a la serpiente y la serpiente al pollo.</p> <p>Variante 1: debe trasladar a su presa hasta la madriguera “en carretilla”</p> <p>Variante 2: debe trasladar a su presa hasta la madriguera a “caballito”.</p> <p>Para salvarse, una vez pillado, la presa debe realizar 10 repeticiones del ejercicio anteriormente acordado por el alumnado. (ej. Sentadillas, saltos, abdominales) contándolo en voz alta.</p> <p>Se puede designar a uno de cada equipo como “cuidador” es quien controlará que las presas no se escapen antes de realizar todas las repeticiones.</p> <p>Toma de FC post ejercicio ¿fue mayor, menor o igual que al finalizar la EC?</p> <p>Utilizamos la escala de esfuerzo percibido para determinar “cuanto” ha costado la sesión de hoy.</p>	<p>Actividad 3</p>  <p>Actividad 4</p> 
15´	P. final	Actividad 5. Vuelta a la calma: “Chipiripa!”	

		<p>Se divide la clase en dos grupos. Cada uno forma un círculo poniéndose el alumnado de lado. El juego comienza con el alumnado tomando los hombros del compañero de adelante y todos recitando “Chipiripá, chipiripá, pá, pá” a la vez que se desplazan siguiendo el ritmo. El profesorado dará otras consignas como “Coger las rodillas del compañero de adelante” o “coger los hombros del compañero que se encuentra dos posiciones por delante”. El grupo que logre completar las tareas gana. Si la predisposición del grupo lo admite, se podrá realizar con todo el grupo de clase a la vez.</p> <p>Reflexión final sobre el beneficio y posibles riesgos de la práctica deportiva. Previo a esta reflexión el alumnado debe haber leído un documento sobre el tema que estará disponible en la página de la asignatura.</p> <p>¡Felices vacaciones!</p>	
--	--	---	--

20 Anexo II. Calendario Escolar

Sep 2019							Oct 2019						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
30													

Nov 2019						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dic 2019						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ene 2020						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Feb 2020						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Mar 2020						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2		1
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Abr 2020						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

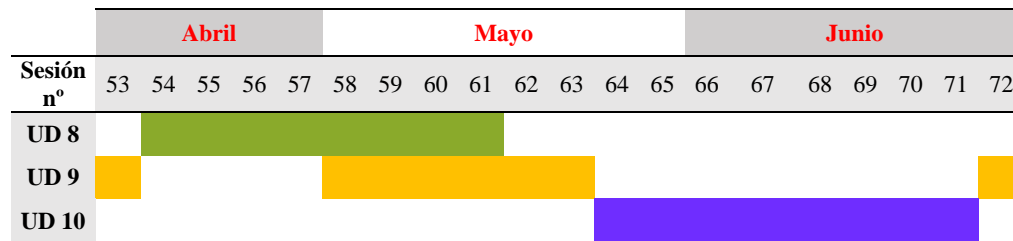
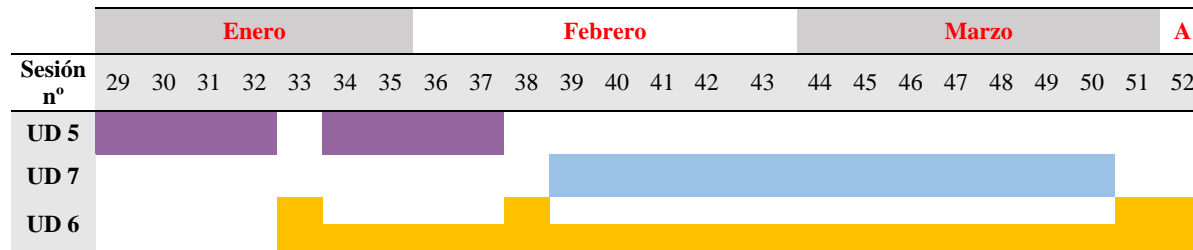
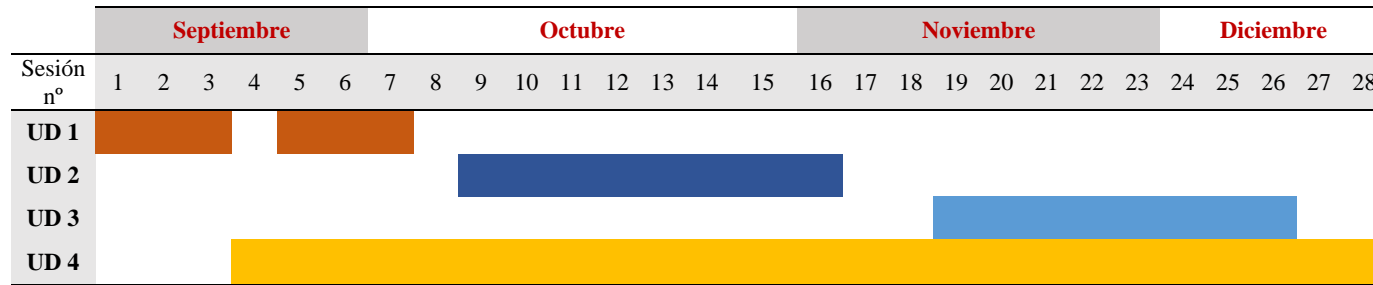
Mayo 2020						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Jun 2020						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- 10 de septiembre, 2019. Primer día lectivo
- 23 de junio, 2020. Último día lectivo.
- Vacaciones/ Días Festivos/ otros días no lectivos

Fuente elaboración propia basado en el calendario de la Educamadrid (2020)

21 Anexo III. Secuenciación y temporalización de las Unidades Didácticas



Fuente: elaboración propia

22 Anexo IV. Encuesta sobre Expectativas de la Materia y Práctica Deportiva.

Este cuestionario tiene por objetivo conocer un poco mas acerca de vosotros, su relación con el deporte y con la asignatura Educación física. Es anónimo, con lo cual, contestar con la mayor sinceridad posible. ¡Gracias!

1. ¿Practicás deporte en tu tiempo libre?
2. ¿Qué deporte practicás, cuantas veces por semana y cuanto tiempo le dedicás?
3. ¿Con quien practicás ese/esos deportes?
4. ¿Qué deporte practicás, cuantas veces por semana y cuanto tiempo le dedicás?
5. ¿Qué crees que vas a aprender en Educación Física?
6. ¿Qué te gustaría aprender en Educación Física?
7. ¿Crees que te alimentás sanamente? ¿Por qué?

23 Anexo V. Ficha a Completar por el Alumnado Cuando no Realiza la Práctica.

1º ESO A. Curso 2019-2020	
UD nº: 4	Sesión nº: Fecha:
Explica brevemente el objetivo de la sesión	
¿Qué actividades se han realizado?	Gráfico de actividad
¿Qué conceptos se han aprendido hoy?	¿Ha surgido algún conflicto en la sesión? ¿Cómo se ha resuelto?
¿Que te ha llamado más la atención y por qué?	¿Cómo crees que se podría mejorar la clase?

24 Anexo VI. Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje Evaluables.

El D. 48/2015 establece los siguientes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para el 1^{er} ciclo de la ESO:

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 con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la 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 oposición o de 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 sistemática, 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 para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

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 y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta 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 Respeta 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 sí 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, video, 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.

25 Anexo VII. Temporalización de los Estándares de Aprendizaje Evaluables

La Tabla presenta la temporalización de los estándares de aprendizaje evaluables para el 1er ciclo de la ESO (D. 48/2015), de gran utilidad para tener claro cuando se van a evaluar durante el año cada uno de ellos y, sobre todo, en el caso de necesidad de recuperación.

Tabla 8

Temporalización de los estándares de aprendizaje evaluables

Estándares	Unidades									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.1		X	X				X	X		
1.2			X				X			
1.3		X	X				X	X		
1.4		X	X				X			
1.5								X		
2.1					X					
2.2					X					
2.3					X					
2.4					X					
3.1		X	X							
3.2		X	X							
3.3		X	X							
3.4	X									
4.1			X				X			X
4.2						X			X	
4.3										
4.4						X				
4.5						X				
4.6				X		X				
5.1						X				
5.2						X				
5.3				X						X
5.4						X				X
6.1				X						
6.2				X			X			
6.3				X			X			
7.1	X	X			X					X
7.2	X	X			X		X	X		X
7.3	X	X			X		X			X
8.1								X		
8.2								X		
8.3				X				X		X
9.1		X	X		X			X		
9.2								X		
9.3		X	X					X		X
10.1				X		X	X		X	X
10.2						X			X	X

Fuente: elaboración propia

26 Anexo VIII. Relación de estándares de aprendizaje, UDD e instrumentos de evaluación.

En la siguiente **Tabla 9** se realiza una relación entre las UD, estándares de aprendizaje evaluables (D.48/2015) e instrumentos de evaluación con su correspondiente evaluación.

Tabla 9

Relación de las evaluaciones, UDD, estándares e instrumentos de evaluación

Eval.	Sesiones	UD	Nombre	Estándares de Aprendizaje	Instrumentos	Tipo	
1ª	28	6	1	“Nos conocemos y jugamos juntos”	3.4, 7.1, 7.2, 7.3	Cuaderno del alumnado Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación
		8	2	“Aprendemos balonmano”	1.1, 1.3, 1.4, 3.1, 3.2, 3.3, 7.1, 7.2, 7.3, 9.1, 9.3	Cuaderno del alumnado Registro anecdótico Escala de valoración descriptiva	Autoevaluación Heteroevaluación
		8	3	“¡Juguemos al bádminton!”	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 4.1, 3.1, 3.2, 3.3, 9.1, 9.3	Cuaderno del alumnado Registro anecdótico Escala de valoración descriptiva	Autoevaluación Heteroevaluación
		6 (19)	4	“Aprendo a cuidarme”	4.6, 5.3, 6.1, 6.2, 6.3, 8.3, 10.1	Registro anecdótico Lista de control Escala de valoración descriptiva	Autoevaluación Heteroevaluación
2ª	24	8	5	“Nos expresamos con el cuerpo”	2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 7.1, 7.2, 7.3, 9.1	Lista de control Registro anecdótico	Coevaluación Heteroevaluación
		4 (12)	6	“Mejoro mi condición Física”	4.2, 4.4, 4.5, 4.6, 5.1, 5.2, 5.4, 10.1	Test físicos Cuaderno del alumnado Registro anecdótico	Autoevaluación Heteroevaluación
		12	7	“¡Muestra al atleta que hay en ti!”	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 4.1, 6.2, 6.3, 7.2, 7.3, 10.1, 10.2	Escala de valoración descriptiva Cuaderno del alumnado Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación
3ª	20	8	8	“Disfrutamos del medio natural	1.1, 1.3, 1.5, 7.2, 8.1, 8.2, 8.3, 9.1, 9.2, 9.3	Examen escrito con material Registro anecdótico Cuaderno del alumnado	Autoevaluación Heteroevaluación
		4	9	“¿Comemos o nos alimentamos?”	4.2, 10.1, 10.2	Lista de control Examen escrito con material.	Coevaluación Heteroevaluación
		8	10	“¡Tú eliges!”	4.1, 5.3, 5.4, 7.1, 7.2, 7.3, 8.3, 9.3, 10.1, 10.2	Escala de valoración descriptiva Cuaderno del alumnado, Registro anecdótico	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación

Fuente: elaboración propia

27 Anexo IX. Distribución de los estándares por evaluación.

Temporalización y ponderación de los estándares de aprendizaje 1ª evaluación

Nº	Saber 25%	%
1.2	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	2,5
1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	2,5
3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	2,5
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.	2,5
4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva	2,5
4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	2,5
6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	2,5
8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	2,5
9.1	Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	2,5
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.	2,5

Nº	Saber Hacer 40%	%
1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	4
1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	4
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.	4
3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	4
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.	4
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
5.3	Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	4
6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	4
6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades	4
10.1	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	4

Nº	Saber Ser 35%	%
3.4	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	5
4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	5
7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	5
7.2	Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	5

7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	5
8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	5
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.	5

Temporalización y ponderación de los estándares de aprendizaje 2ª evaluación

Nº	Saber 25%	%
1.2	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	2
1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	3
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.	3
4.2	Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	3
4.5	Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	3
4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	3
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.	3
9.1	Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	2
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.	3

Nº	Saber Hacer 50%	%
1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	3
1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	3
2.1	Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	5
2.2	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	5
2.3	Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	5
2.4	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	5
4.4	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	3
4.5	Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	3
5.1	Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	3
5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades	4
6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	3
6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades	4
10.1	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	4

Nº	Saber Ser 25%	%
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.	6,25
7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	6,25
7.2	Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	6,25
7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	6,25

Temporalización y ponderación de los estándares de aprendizaje 3ª evaluación

Nº	Saber 30%	%
1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	2
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.	3
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.	2
4.2	Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	3
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.	3
8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	4
9.1	Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	3
9.2	Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno	4
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.	4
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.	2

Nº	Saber Hacer 40%	%
1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	10
5.3	Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	10
10.1	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	10
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.	10

Nº	Saber Ser 30%	%
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.	4
7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	4
7.2	Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	5
7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	4
8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	5
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.	4
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.	4

28 Anexo X. Ponderación de los Estándares de Aprendizaje

Ponderación de los estándares de aprendizaje													
Est.	1ª evaluación				2ª Evaluación				3ª Evaluación				Datos Totales
	S	SH	SS	TOTAL	S	SH	SS	TOTAL	S	SH	SS	TOTAL	
1.1		0,04		0,04		0,03		0,03		0,1		0,1	5,67%
1.2	0,025			0,025	0,02			0,02				0	1,50%
1.3	0,025			0,025	0,03			0,03	0,02			0,02	2,50%
1.4		0,04		0,04		0,03		0,03				0	2,33%
1.5				0				0	0,03			0,03	1,00%
2.1				0		0,05		0,05				0	1,67%
2.2				0		0,05		0,05				0	1,67%
2.3				0		0,05		0,05				0	1,67%
2.4				0		0,05		0,05				0	1,67%
3.1		0,04		0,04				0				0	1,33%
3.2	0,025	0,04		0,065				0				0	2,17%
3.3		0,04		0,04				0				0	1,33%
3.4			0,05	0,05				0				0	1,67%
4.1	0,025			0,025	0,03			0,03	0,02			0,02	2,50%
4.2				0	0,03			0,03	0,03			0,03	2,00%
4.3	0,025			0,025				0				0	0,83%
4.4		0,04		0,04		0,03		0,03				0	2,33%
4.5				0	0,03	0,03		0,06				0	2,00%
4.6	0,025		0,05	0,075	0,03			0,03				0	3,50%
5.1				0		0,03		0,03				0	1,00%
5.2				0		0,04		0,04				0	1,33%
5.3		0,04		0,04				0	0,1			0,1	4,67%
5.4				0	0,03		0,0625	0,0925	0,03		0,04	0,07	5,42%
6.1	0,025			0,025				0				0	0,83%
6.2		0,04		0,04		0,03		0,03				0	2,33%
6.3		0,04		0,04		0,04		0,04				0	2,67%
7.1			0,05	0,05			0,0625	0,0625			0,04	0,04	5,08%
7.2			0,05	0,05			0,0625	0,0625			0,05	0,05	5,42%
7.3			0,05	0,05			0,0625	0,0625			0,04	0,04	5,08%
8.1	0,025			0,025				0	0,04			0,04	2,17%
8.2			0,05	0,05				0		0,05		0,05	3,33%
8.3			0,05	0,05				0		0,04		0,04	3,00%
9.1	0,025			0,025	0,02			0,02	0,03			0,03	2,50%
9.2				0				0	0,04			0,04	1,33%
9.3	0,025			0,025				0	0,04		0,04	0,08	3,50%
10.1		0,04		0,04		0,04		0,04		0,1		0,1	6,00%
10.2				0	0,03			0,03	0,02	0,1		0,12	5,00%
	0,25	0,4	0,35		0,25	0,5	0,25		0,3	0,4	0,3		100,00%

Fuente: elaboración propia.

29 Anexo XI. Propuesta de Cuaderno del Alumnado

Deberás copiar estas preguntas en tu cuaderno para resolverlas después de cada sesión. Responde las cuestiones con el mayor detalle posible, también puedes usar algún dibujo o foto. Es una guía mínima, se valorará aquello que desees aportar. Consejo: te será mas fácil rellenarlo a diario, necesitarás menos tiempo si la sesión está reciente. ¡Recuerda que te lo puedo pedir en cualquier momento!

1º ESO A. Curso 2019-2020		
UD nº:	Sesión nº:	Fecha
Explica brevemente el objetivo de la sesión	Reflexiona acerca de como has trabajado hoy, como ha sido la relación con tus compañeros y si ha habido algún conflicto cual ha sido y cómo se ha resuelto.	
¿Qué actividades se han realizado?		
Destaca algo que hayas aprendido hoy		
En este espacio puedes aportar información (evidencias) acerca de los conceptos trabajados		
		Propone algún aspecto a mejorar, y cómo, ya sea de tu participación, de la clase en sí, del profesorado o de tus compañeros.

30 Anexo XII. Rúbrica de Calificación del Cuaderno del Alumnado.

	Por mejorar	Básico	Intermedio	Profesional
Presentación 10% (portada, índice, gráficos, referencias)	Incluye uno de los elementos correctos o varios no del correctos	Sólo incluye 2 elementos, aunque ambos correctos	Los 3 elementos incluidos son correctos.	Incluye la totalidad de los elementos solicitados, (portada con nombre, fecha, título, profesor, etc.) y diseño personalizado), índice, gráficos perfectamente legibles y referencias)
Puntualidad 10% (Lleva al día y entrega en tiempo)	Más de dos días.	Hasta dos días después	El día y hora establecido.	El día y hora establecido. Así como en las revisiones periódicas lo tenía completo.
Aportaciones 20% (cantidad y calidad de la evidencia voluntaria aportada)	La cantidad de evidencias es menor a 5 y provenientes de fuentes no fiables de la información	Se incluyen entre 5 y 10 evidencias, la calidad no es la óptima	El trabajo incluye entre 10 y 15 evidencias voluntarias de buena calidad	El trabajo incluye más de 15 aportaciones voluntarias de buena calidad (fuentes fiables)
Actividades incluidas 30% (número)	Realmente pocas actividades (un 25% o menos)	Presenta menos de la mitad de las actividades.	Se incluye mas del 50% de las actividades realizadas.	Se describen todas las actividades realizadas.
Reflexión 30% (análisis profundo y pormenorizado de las cuestiones)	Presenta descripciones donde se pide opiniones.	Analiza con poca profundidad y pocos conceptos trabajados (menos de la mitad)	Analiza casi todos los conceptos vistos en la UD. reflexionando sobre su aplicación.	Aborda todos los conceptos vistos en la UD. y reflexiona acerca de los mismos y su aplicación a la vida diaria.

31 Anexo XIII. Cuestionario Final sobre la Asignatura.

El presente cuestionario tiene por objetivo evaluar la calidad de las clases de Educación Física a través de vuestras opiniones, así como mejorar con vuestras sugerencias. Es totalmente anónimo. Debes marcar con un círculo un número entre 1 y 5, en el cual 1=totalmente en desacuerdo y 5=totalmente de acuerdo. Al finalizar hay dos preguntas abiertas para que expreses tus opiniones y sugerencias. ¡Gracias!

	El profesor de Educación Física...	
1	Propone actividades en donde puedo participar, independientemente del nivel de aprendizaje que tenga	1-2-3-4-5
2	Incide en la importancia de calentar antes de empezar la sesión.	1-2-3-4-5
3	Realiza una demostración de la tarea y debo seguir su ejecución.	1-2-3-4-5
4	Lleva a cabo actividades que me gustan y me divierten.	1-2-3-4-5
5	Al inicio de cada clase, me indica qué es lo que tengo que realizar.	1-2-3-4-5
6	Nos informa de la importancia y beneficios de una correcta práctica de actividad física.	1-2-3-4-5
7	Incide en la importancia de la higiene corporal al finalizar la sesión.	1-2-3-4-5
8	Realiza actividades en circuitos.	1-2-3-4-5
9	Hace que, con su forma de ser, la asignatura me resulte más atractiva.	1-2-3-4-5
10	Informa de aquellos aspectos que considera más importantes para el desarrollo de cada sesión.	1-2-3-4-5
11	Planifica actividades que satisfagan mis necesidades personales en relación a las capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) y habilidades específicas (correr, saltar, lanzar) a partir de la valoración del nivel de éstas.	1-2-3-4-5
12	En la práctica de los juegos, está pendiente de que las reglas del juego se lleven a cabo.	1-2-3-4-5
13	Corrige durante mi ejecución y después de ésta	1-2-3-4-5
14	Cuando observa que no puedo llevar a cabo un ejercicio me anima a seguir intentándolo.	1-2-3-4-5
15	Me indica cuáles han sido los errores que he cometido.	1-2-3-4-5
16	Realiza actividades que me permiten un mayor conocimiento de mi propio cuerpo.	1-2-3-4-5
17	Hace que las clases de Educación Física me permitan disminuir mis problemas de vergüenza e inhibición personal.	1-2-3-4-5
18	Realiza ajustes de las actividades, en función del nivel de aprendizaje.	1-2-3-4-5
19	Evalúa de forma diferente a cada grupo, según el nivel de habilidad.	1-2-3-4-5
20	Prohíbe que me ría de los alumnos que realizan mal un ejercicio.	1-2-3-4-5
21	Me permite asumir funciones de profesor.	1-2-3-4-5
22	Consensua unas normas para las clases de Educación Física.	1-2-3-4-5
23	Valora que adopte actitudes de respeto y trabajo en grupo cuando realizamos juegos y actividades.	1-2-3-4-5
24	Advierte de peligros y precauciones que debo tener cuando salga a la naturaleza.	1-2-3-4-5
25	Plantea tareas en donde tengo que buscar cual es la solución más adecuada.	1-2-3-4-5
26	Me cede responsabilidades (organizando la clase, recogida del material, etc).	1-2-3-4-5
27	Fomenta el uso de las nuevas tecnologías.	1-2-3-4-5
28	Tiene en cuenta mi opinión a la hora de establecer normas.	1-2-3-4-5
29	Utiliza variedad de material para el desarrollo de las clases.	1-2-3-4-5
30	Me da a conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando las reglas en situaciones de juego	1-2-3-4-5
31	Al inicio de cada trimestre, informa de cuáles son los criterios para aprobar la asignatura.	1-2-3-4-5
32	En los primeros días del inicio del curso, presenta cómo va a llevar a cabo la evaluación de la asignatura (asistencia a clase, comportamiento, notas de clase, etc).	1-2-3-4-5
33	Valora tanto el esfuerzo cuando realizo la actividad como el que la haga correctamente.	1-2-3-4-5
34	Además de evaluar habilidades, valora los conocimientos teóricos, actitudes y valores.	1-2-3-4-5
35	Puntúa por mejorar mi higiene personal (cambio de camiseta, ducha, etc.).	1-2-3-4-5
36	Para conocer el nivel del que parto, realiza una evaluación al inicio de cada tema.	1-2-3-4-5
37	Tiene en cuenta mi opinión con el fin de mejorar las clases.	1-2-3-4-5
38	Adapta la evaluación cuando tengo dificultades para la práctica de la actividad física.	1-2-3-4-5

39	Me permite realizar mi propia autoevaluación y la tiene en cuenta cuando me califica.	1-2-3-4-5
<i>¿Que aspectos de la asignatura te gustaría que se modificaran, por qué y de que manera?</i>		

32 Anexo XIV. Propuesta de Diario Docente

UD:		
Fecha	Adecuación a lo Programado	Observaciones
Metodología (Implicación del alumnado, organización, tiempo, actividades, estilo de enseñanza)		
Objetivos		
Contenidos		
Evaluación		
Atención a la diversidad		
Clima de la clase		
Actitud y progreso del alumnado		

Fuente: elaboración propia.

33 Anexo XV. Escala de Autoevaluación Docente.

Dimensión	Sub dimensión	Indicadores	Niveles de desempeño			
			1	2	3	4
Planificación de la asignatura	Pertinencia	Los contenidos seleccionados se adaptan a los requerimientos del alumnado				
		Se ha tomado en cuenta la contextualización de manera adecuada.				
	Motivación	El profesorado mantiene la motivación durante todo el curso				
		Logra que el alumnado se mantenga motivado				
	Metodología y recursos	Existe coherencia entre la metodología planificada y la desarrollada				
		La organización del grupo ha sido la adecuada para la actividad				
		Las técnicas han sido adecuadas para el grupo y los contenidos impartidos.				
		Los métodos han sido los correctos según el grupo y contenido.				
		Los estilos de enseñanza utilizados propiciaron la adquisición de las competencias clave.				
	Evaluación	Uso apropiado de los recursos				
Los instrumentos han sido los adecuados						
El feedback ha sido constante e individual						
Se han evaluado las competencias						
La autoevaluación y coevaluación han propiciado la implicación y nuevos aprendizajes						
Atención a la diversidad	Nivel de comprensión de los criterios de evaluación por parte del alumnado					
	Grado de ajuste de las adaptaciones programadas.					
Comunicación	Se planifican actividades de profundización y refuerzo					
	Los canales de comunicación con el alumnado han sido los adecuados					
	Los canales de comunicación con las familias han sido adecuados					
Formación del profesorado	El profesorado propicia la comunicación con la comunidad educativa					
	Previa	Se cuenta con suficiente formación para la intervención con el curso en cuestión				
	Continua	Se participa en actividades formativas continuas durante el año a fin de mejorar la práctica docente				

Fuente: elaboración propia basada en Díaz y Díaz (2007)

Los niveles de desempeño refieren 1- Deficitario, 2- A mejorar, 3- Suficiente y 4- Avanzado, considerándose los niveles 1 y 2 negativos y los niveles 3 y 4 positivos.

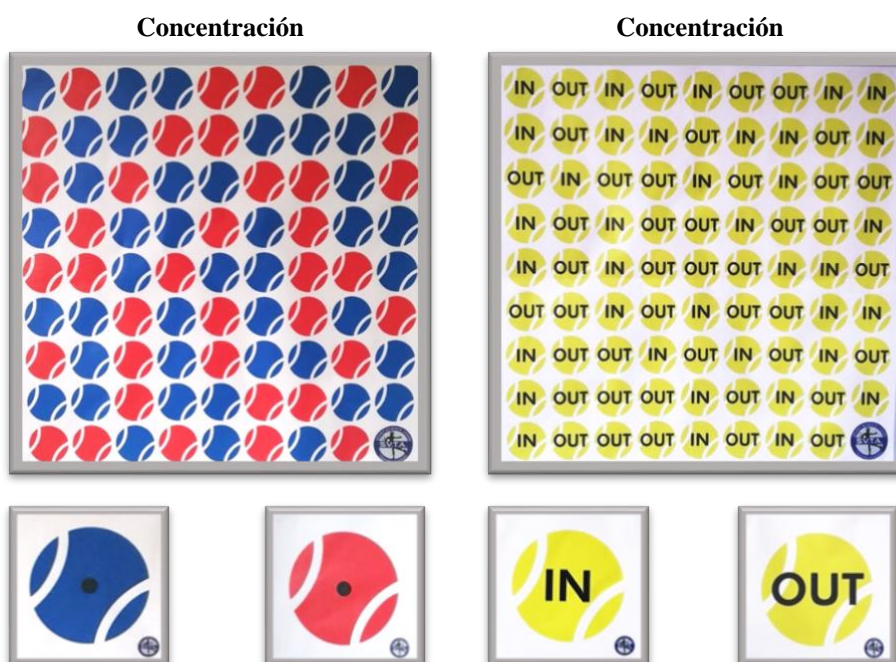
34 Anexo XVI. Paneles del Método SVTA. Ejemplo de Ejercicios.

La aplicación del método se centrará en desarrollar la atención selectiva, concentración y la memoria, en este caso a corto plazo. Es necesario destacar que la capacidad que se trabaje dependerá del ejercicio propuesto y no del panel en sí.

Con *atención selectiva* se alude, parafraseando a Botella (2000), a la capacidad de las personas para dedicar su actividad cognitiva a lo que es relevante frente a lo que es irrelevante acorde a su interés particular en ese momento.

Concentración se puede definir como la capacidad de mantener la atención en una tarea determinada, durante el tiempo que sea necesario hasta su finalización y sin distraerse. La atención sostenida comprende la elección del estímulo y la concentración sobre el mismo.

Memoria a nivel general “es el proceso cognitivo a través del cual se codifica, almacena y recupera una información determinada o un suceso concreto.” (González et al., 2016)

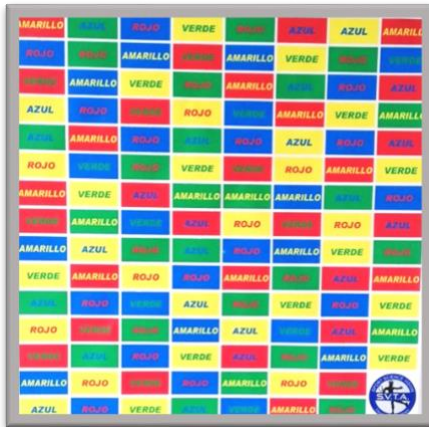


- Consigna 1: leer los colores y tocar con la mano la referencia
- C2: leer los colores y tocar con el pie la referencia del suelo
- C3: leer los colores, cuando toca azul tocar la referencia con la mano y cuando toca roja con el pie.

Con cada lectura debe mediar un split step

- Consigna 1: leer, cuando dice “IN” tocar con la mano contraria la referencia, ídem cuando dice “OUT”
- C.2: al leer “IN” saltar dentro del aro, al leer “OUT”, saltar fuera.
- C.3: al leer “IN” saltar con un pie dentro del aro, al leer “OUT” saltar con ambas piernas abiertas fuera del aro. Alternar pie de apoyo en “IN”

Memoria



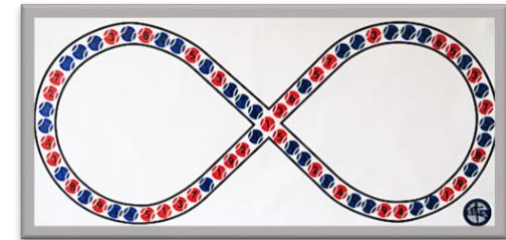
- Consigna 1: leer 4 palabras y tocar los colores correspondientes en el panel.
- C.2: leer cuatro colores de fondo y tocar los 4 seguidos con el pie en las referencias del suelo.
- C.3: leer alternadamente color de palabra y color de fondo y tocar uno con la mano y uno con el pie.

Atención/concentración con DMB



- Consigna 1: leer los números y botar la cantidad de veces que dice.
- C.2: leer los números y realizar un pase (contra la pared) al número de la referencia correspondiente.
- C.3: leer los números y cuando dice 1 o 2 pasar arriba contra la pared, cuando dice 4 o 3 pase con bote hacia la dirección de 1 a referencia.

Atención selectiva con HM y DM de Bádmiton



- Consigna 1: leer números y tocar la referencia si es roja realizar el desplazamiento lateral a izquierda (+ revés), si es azul a derecha (+ drive)
- C.2: leer números y si es par realizar un "Clear", si es impar "Drop"
- C.3: ídem anterior y si es roja de revés o si es azul de drive.

35 Anexo XVII. Cuestionario pre y post Método SVTA

Instrucciones: rellena el cuestionario pensando en tu vida diaria. El significado de la numeración es la siguiente:

1. Nunca; 2. Casi nunca; 3. A veces; 4. Casi siempre; 5. Siempre

A. Atiendo durante toda la explicación del profesorado	1	2	3	4	5
B. Me distraigo fácilmente estando en clase	1	2	3	4	5
C. Al hacer deberes me cuesta concentrarme durante toda la tarea	1	2	3	4	5
D. Cuando estudio en casa me distraigo con facilidad	1	2	3	4	5
E. Si al leer me distraigo, luego no recuerdo por donde iba	1	2	3	4	5
F. Memorizo con facilidad algunos conceptos	1	2	3	4	5
G. Me cuesta entender lo que leo	1	2	3	4	5

36 Anexo XVIII. Lista de Control 1. Autoevaluación-Heteroevaluación UD 4

Alumna/o UD 4	Fecha		
Entrega del trabajo			
Entrega del trabajo el día y hora acordado El trabajo cumple los requisitos formales (prolijidad, en ordenador, portada, introducción, desarrollo, conclusión y referencias) Se han utilizado fuentes de información fiable Se han utilizado herramientas informáticas para la búsqueda de información Las actividades propuestas tuvieron en cuenta el objetivo principal y las características del alumnado.	Si	No	Observación
Trabajo en equipo			
Han trabajado todos los integrantes por igual Han aportado sus opiniones y sugerencias Se han respetado las opiniones de todos			
Presentación práctica (a rellenar por el profe)			
Ha expuesto parte del trabajo El vocabulario ha sido el adecuado (utiliza palabras técnicas afines, se expresa con corrección) El lenguaje no verbal ha sido abierto (brazos al costado del cuerpo expresando naturalmente, sin tener los brazos cruzados o manos en los bolsillos) Se ha ajustado al tiempo indicado Las actividades han sido adecuadas para el grupo y sesión Da feedback al alumnado			

37 Anexo XIX. Lista de Control 2. Heteroevaluación. UD4

Alumna/o				Fecha
UD 4				
Estándar 4.4	Si	No	A veces	Observación
Adapta la intensidad del esfuerzo acorde a la actividad				
Mide su FC				
Mide su FR				
Identifica su esfuerzo con la escala de BORG				
Identifica los parámetros medidos con la condición física				
Estándar 5.3	Si	No	A veces	Observación
Realiza las actividades deportivas propuestas manteniendo una higiene postural adecuada				
Realiza los ejercicios básicos de acondicionamiento físico utilizando los conceptos de higiene postural vistos en clase				
Cuida su higiene postural diaria (al salir y entrar en clase, con la mochila, cuando está sentado, cuando se encuentra de pie)				
Fomenta hábitos posturales saludable entre sus compañeros				
Estándar 6.1	Si	No	A veces	Observación
Distingue las fases de una sesión de EF				
Conoce la relación entre intensidad del esfuerzo y las fases de la sesión.				
Estándar 8.3	Si	No	A veces	Observación
Participa del debate sobre modelos deportivos actuales				
Muestra un pensamiento reflexivo acerca de los mismos				
Reconoce la influencia de las redes sociales en los modelos deportivos				
Fomenta un pensamiento crítico reflexivo en sus compañeros respecto a los modelos deportivos actuales				