



Programación Didáctica

Educación Física 3º E.S.O.

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

Presentado por:

Laura Santamaría Del Campo

Dirigido por:

D. Javier Martínez Ferreiro

Alcalá de Henares, a 2 de julio de 2020



INDICE

1. INTRODUCCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN	5
1.1. Intenciones educativas	5
1.2. Demanda social respecto de los objetivos y competencias a obtener por los alumnos	6
1.3. Lógica curricular o análisis general de los contenidos de la materia	6
1.4. Grandes líneas metodológicas o principios psicopedagógicos en los que se basa su actuación docente.....	6
2. CONTEXTUALIZACIÓN	7
2.1 Contexto social, histórico y geográfico en el que se realiza la acción docente	7
2.2. Análisis sociológico del alumnado. Las características evolutivas del alumnado al cual va dirigida su docencia, respecto al ámbito cognitivo, motor y socio-afectivo	8
3. COMPETENCIAS CLAVE.....	10
4. OBJETIVOS.....	12
4.1. Concreción de los objetivos	12
5. CONTENIDOS.....	13
5.1. Relación de contenidos	13
5.2. Relación de las competencias clave, objetivos de etapa y contenidos	14
5.3. Relación de criterios, estándares de aprendizaje y competencias clave.....	14
6. TEMPORALIZACIÓN.....	17
6.1. Temporalización de la programación didáctica.....	17
7. UNIDADES DIDÁCTICAS	19
8. METODOLOGÍA.....	37
8.1 Principios metodológicos	37
8.2. Métodos de enseñanza.....	38
8.3. Estilos de enseñanza.....	38
8.4. Tipos de actividades.....	39
9. RECURSOS DIDÁCTICOS	40
9.1. Recursos didácticos espaciales	40
9.2. Recursos didácticos materiales.....	41
9.3. Recursos humanos.....	42
10. EVALUACIÓN	42
10.1. Criterios de calificación.....	43
10.2. Tipos de evaluación	44
10.3. Instrumentos de evaluación	45
10.4. Relación entre bloques de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, tipos de contenidos, Unidades Didácticas, porcentajes de cada uno de ellos e instrumentos de evaluación	47
10.5. Evaluación del alumno	49
10.6. Sistemas de recuperación	50
10.7. Evaluación de la labor docente.....	51
10.8. Evaluación del proceso de la acción didáctica	51
11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	52
12. INTERDISCIPLINARIEDAD	54
13. TRATAMIENTO TRANSVERSAL	54

14. USO DE LAS NUEVAS TEGNOLOGÍAS (TIC).....	55
15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	56
16. CONCLUSIONES.....	57
17. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
18. ANEXOS	61
18.1. Anexo 1. Unidad didáctica 5. VALLAS. Salta, salta sin parar!!	61
18.1.1. Introducción	61
18.1.2. Objetivos didácticos	61
18.1.3. Competencias básicas.....	64
18.1.4. Contenidos.....	65
18.1.5. Temporalización	66
18.1.6. Metodología	67
18.1.7. Recursos didácticos.....	67
18.1.8. Actividades de enseñanza-aprendizaje.....	68
18.1.9. Evaluación de la Unidad Didáctica 5: Vallas	87
18.2. Anexo 2. Competencias clave	88
18.3. Anexo 3. Objetivos de la programación didáctica.....	89
18.3.1. Objetivos de etapa.....	89
18.3.2. Objetivos de departamento.....	91
18.3.3. Objetivos didácticos de programación.....	92
18.4. Anexo 4. Contenidos de la programación didáctica	94
18.4.1. Contenidos del primer nivel de concreción curricular	94
18.4.2 Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	96
18.5. Anexo 5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	98
18.6. Anexo 6. Curso académico 2019/2020.....	102
18.7. Anexo 7. Horario escolar curso 2019/2020.....	104
18.8. Anexo 8. Informe de recuperación para junio.	105

1. INTRODUCCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Es una programación diseñada para la asignatura de Educación Física, concretamente para los alumnos de 3º E.S.O del grupo B del colegio Fuhem Hipatia de Rivas Vaciamadrid, en la comunidad autónoma de Madrid para el curso 2019/2020.

Esta programación de aula esta basada en los principios y fines del sistema educativo recogidos, en primer lugar, en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) y en la modificación propuesta en el artículo único de la Ley Orgánica 8/2013 de 9 diciembre, de mejora de la calidad educativa (LOMCE), así como en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.

También se ha utilizado el Proyecto Educativo del Centro Ciudad Educativa Municipal Hipatia-Fuhem, para obtener información y datos más específicos del centro y poder hacer una programación que atienda más a las particularidades de los alumnos de 3º E.S.O.

A través de la programación que se recoge en estas páginas, se pretende llevar un registro de la asignatura de Educación Física de manera ordenada y trabajar correctamente todos los contenidos relacionados con los objetivos a conseguir en el curso académico 2019/ 2020.

1.1. Intenciones educativas

Tomando como referencia el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del consejo de gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física es hoy más necesaria que nunca, sobre todo en las edades de la adolescencia donde los cambios son más profundos que nunca, donde nuestros alumnos se enfrentan a un mundo en constante cambio que en demasiadas ocasiones les deslumbra y les confunde. Por ello, Gracias a nuestra asignatura de Educación Física, podemos guiar y ayudar a los alumnos a adquirir referencias motoras y psicológicas propias de si mismos, de los demás y de la cooperación entre ambos.

El objetivo ira orientado a crear una propuesta curricular formada por unos contenidos, adaptada a las características individuales de cada curso para que se cumplan y desarrollen las competencias. Además, esta materia tratara de presentar distintas alternativas con un progresivo planteamiento de los aprendizajes que sirvan

para que el alumno pueda formar su propia autonomía en cuanto al aprendizaje se refiere, consiguiendo un alto nivel de autogestión en la práctica de actividad física en las etapas finales (Decreto 48/2015, de 14 de mayo).

1.2. Demanda social respecto de los objetivos y competencias a obtener por los alumnos

Nuestros alumnos se enfrentan a un mundo en constante cambio, cambios que generan prácticas poco saludables y que en demasiadas ocasiones les confunde, siendo en estas edades de la adolescencia, donde se ven más afectados.

Ante estos hechos, es evidente y vital que se demande una educación al mismo nivel de cambio para generar un proceso continuo de adaptación y poder ofrecer cambios con respuestas válidas a las necesidades que se requieran en cada momento.

1.3. Lógica curricular o análisis general de los contenidos de la materia

En cuanto al currículo, es esencial tener en cuenta a las competencias como eje central en torno al cual deben girar todos y cada uno de los elementos curriculares, y no como un simple elemento más de currículo (Sierra, Méndez & Mañana, 2012).

1.4. Grandes líneas metodológicas o principios psicopedagógicos en los que se basa su actuación docente

Según el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, en el que se dice que en las sesiones de Educación física el verdadero protagonista es el alumno, se priorizaran y fomentaran todas aquellas metodologías en las que los alumnos y alumnas adquirieran un papel activo, promoviendo su participación en el proceso de aprendizaje. Se proporcionarían estrategias motivacionales concretas, con ejemplos claros, para que el docente de Educación Física pueda satisfacer cada una de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) de sus alumnos, mejorando su motivación y logrando consecuencias más positivas como el aprendizaje, el disfrute y la adherencia a la práctica deportiva. Por ello los contenidos que se trataran dentro de las sesiones de Educación Física se llevaran a cabo teniendo en cuenta los intereses del alumno, con actividades creativas y variadas y promoviendo la práctica autónoma.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1 Contexto social, histórico y geográfico en el que se realiza la acción docente

Este colegio está en el municipio de Rivas Vaciamadrid de la provincia y comunidad de Madrid, situado en la zona este del área metropolitana de Madrid. Concretamente en Av. Ocho de Marzo nº1, se trata de una zona tranquila, rodeada de naturaleza, con fácil accesibilidad, zona deportiva, centro comercial y en un barrio residencial de nuevas construcciones. Esto permite a los alumnos desplazarse andando desde sus casas, además tiene una buena comunicación que permite a otros alumnos del extrarradio, llegar al colegio Fuhem Hipatia en metro, autobús o tren. Las líneas que tienen paradas cercanas son: la línea 9 de metro y el Autobús 333.

Hipatia es un colegio joven, solo tiene 8 años pero forma parte de una fundación que tiene más de 50 años de experiencia y que se ha caracterizado, además de por los valores por la innovación. En el año 2012 en la ciudad Educativa Hipatia Fuhem de Rivas Vaciamadrid se creó una gran familia educativa, cuyos miembros viven una educación basada en el cuidado del medio ambiente, la integración social, la aceptación de la diversidad, en definitiva, una educación basada en el desarrollo integral del alumno.

Las características del Colegio Hipatia son:

- Es un centro Laico concertado que responde a las necesidades de la sociedad actual, teniendo como objetivo el desarrollo de la autonomía personal, la creatividad y el desarrollo de las capacidades que consiguen que el alumno aprenda a lo largo de toda su vida.
- Pertenece al proyecto Fuhem. Es una entidad sin ánimo de lucro independiente, cuyo proyecto se basa en el rigor académico, en la innovación con el objetivo de obtener el desarrollo integral de la persona. La Fuhem engloba a dos colegios más en Madrid: el colegio Monserrat y el colegio Lourdes.
- El proyecto educativo de Fuhem se basa en dar los recursos y condiciones necesarias que hacen que el alumno aprenda por sí solo, siendo el profesor observador y conductor del aprendizaje del alumno.

Es un centro, integrado y concertado, que supone una oferta distinta al resto de centros educativos de la localidad, desde el curso 2010/2011 en los siguientes niveles y etapas:

- Primer ciclo de Educación Infantil (0-3 años).
- Segundo ciclo de Educación Infantil (3-6 años).
- Etapa de Educación Primaria (6-12 años).
- Etapa de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años).
- Bachillerato de Artes, Humanidades y Ciencias Sociales y Ciencias y Tecnología.
- Formación profesional básica: cocina y restauración, e informática de oficina.
- Ciclos formativos de Grado Medio: Cocina y Gastronomía, y Sistemas Microinformáticos y Redes.

La ciudad educativa municipal Hipatia Fuhem ofrece a sus alumnado amplias instalaciones deportivas (un pabellón cubierto y un campo de deporte), cinco aulas informáticas, cinco laboratorios (biología, física, química, tecnología y montaje), un aula de psicomotricidad, una sala de usos múltiples (gimnasio), aulas de refuerzo y apoyo. Destacamos también: La mediateca de Alejandría. Un espacio habilitado para uso de toda la comunidad educativa. Esta amplia y acogedora estancia alberga más de 10.000 libros, revistas y material audiovisual, un espacio vivo en el que fomentan el interés por la consulta, la investigación y la interacción con distintos recursos (Colegio Hipatia, 2020).

2.2. Análisis sociológico del alumnado. Las características evolutivas del alumnado al cual va dirigida su docencia, respecto al ámbito cognitivo, motor y socio-afectivo

Esta programación va dirigida a los alumnos de 3º de la E.S.O., exactamente al Grupo B del colegio Fuhem Hipatia. Para el curso 2019/2020. Esta clase esta formada por 25 alumnos de edades comprendidas entre 15 y 16 años, donde el número de chicos es mayor que el de las chicas, concretamente contamos con 16 chicos y 9 chicas.

Las características del alumnado son muy diversas, siendo un grupo heterogéneo en cuanto al nivel de coordinación motriz se refiere. En general, esta clase presenta un alto grado de implicación en las actividades propuestas por el profesor así como, un

comportamiento que favorece la realización de nuevas alternativas de aprendizaje y la integración de nuevos alumnos. A pesar de su interés por la asignatura, nos preocupa el poco valor que le dan con relación a las otras materias. Así que trabajaremos para hacerles ver la importancia que tiene la asignatura de Educación Física, no solo como un espacio de recreo sino que comprendan los grandes beneficios que tiene la practica de deporte para la salud y la importancia de una vida activa.

En cuanto a su evolución motora a nivel educativo, en estas edades los adolescentes se encuentran dentro de la temprana adolescencia, presentando cambios profundos a nivel físico y motor (Larráyo, 2016):

- Incremento de la eficacia con la que realizan los movimientos.
- Continuado crecimiento físico.
- Maduración del equilibrio.
- Consolidación de las cualidades adquiridas con anterioridad.
- Progresión de la fuerza.

Los alumnos también presentan un notable desarrollo cognitivo. Siguiendo a Álvarez (2010), el desarrollo cognitivo en adolescentes se basa en:

- Autoafirmación de la personalidad.
- Deseo de intimidad.
- Cambios intelectuales.
- Descubrimiento del yo y del otro sexo.
- Aparición del espíritu crítico.

Por último, basándonos en Gaete (2015), los alumnos en estas edades también sufren un cambio importante a nivel psicológico y social. Algunos de estos cambios son:

- Inicio de movilización personal respecto a la familia se refiere.
- Aumento del deseo de independencia.
- Resistencia a la autoridad y a los límites.
- Actitud reacia en cuanto a recibir críticas externas.

Entre los 25 alumnos se encuentran dos chicos de nacionalidad musulmana, son dos hermanos que llevan desde primaria con nosotros y a pesar de la dificultad con el

idioma van consiguiendo los objetivos planteados en la asignatura y su gran aportación en conjunto ayudándose el uno al otro, hace que permanezcan en la misma clase.

En principio no contamos con ningún alumno con necesidades educativas especiales (NEE), salvo Laura una chica más retraída que tiene algún que otro problema a la hora de relacionarse y trabaja mejor rodeada de su círculo de amigas, creemos que tiene principios de asma lo que le hace estar más apartada del grupo, recibe ayuda de nuestra psicóloga del centro y hasta ahora nunca ha presentado ningún problema para llevar a cabo ninguna de las actividades planteadas. En caso de que hubiera alguna incorporación a lo largo del curso, intentaremos integrar al alumno nuevo en el funcionamiento de la clase lo más rápido posible, haciendo participe a todo el grupo para que se sienta uno más, y si tras conocer el problema, no puede realizar la asignatura con normalidad se adaptara los ejercicios para que pueda ejecutarlos como el resto de la clase , contando también en todo momento con el apoyo de los especialistas del centro.

Viendo los resultados de cursos anteriores con este grupo se plantea una programación mucho más abierta y flexible. Donde se sientan parte de la asignatura, aplicando diferentes técnicas de trabajo para un mayor desarrollo personal.

3. COMPETENCIAS CLAVE

Tal y como se establece en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero donde se indica que el aprendizaje basado en competencias, implica una formación integral que, al finalizar la etapa académica, sean capaces de transferir aquellos conocimientos adquiridos a las nuevas instancias que aparezcan en la opción de vida que elijan. Así, podrán reorganizar su pensamiento y adquirir nuevos conocimientos, mejorar sus actuaciones y descubrir nuevas formas de acción y nuevas habilidades que les permitan ejecutar eficazmente las tareas, favoreciendo un aprendizaje a lo largo de toda la vida.

En el anexo 2 están recogidas por completo las competencias claves, las cuales se han contextualizado con nuestra programación:

Comunicación lingüística: CL. La Educación Física es una actividad que contribuye al desarrollo de esta competencia. Para el desarrollo de las actividades utilizaremos la realización de trabajos y exposiciones de los mismos, aprendizaje de vocabulario técnico y específico, así como la interacción con los grupos de clase sobre los diferentes contenidos.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: CMCT. En Educación Física se cuantificará y medirá el control de la intensidad del ejercicio con la toma de la frecuencia cardíaca, porcentajes y estadísticas de los diferentes deportes. Así mismo se revisarán las calorías ingeridas para conseguir una dieta equilibrada utilizando dispositivos electrónicos y móviles.

Competencia digital: CDIG. En nuestra materia desarrollaremos habilidades para buscar, procesar y comunicar información con el objetivo final de adquirir conocimientos, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación. Estos recursos también se emplearán para la elaboración de trabajos, búsqueda de textos, presentaciones, etc.

Aprender a aprender: AA. Mediante la Educación Física y la práctica de los diferentes deportes, el alumno adquirirá una autonomía y un desarrollo integral. Aprenderá a trabajar en equipo a gestionar su propio esfuerzo y contribuir al bien general. Aprendiendo no solo de sí mismo sino de los demás.

Competencias sociales y cívicas: CSC. La práctica de la actividad física contribuye a la adquisición de valores como son: el respeto, la integración, la cooperación, el trabajo en equipo, etc. Valores que mediante la práctica del deporte como juego ayudan al alumno a desenvolverse ante diferentes situaciones en la vida real.

Serán trabajadas transversalmente en todas las unidades didácticas, a través de la realización de tareas en grupo y la participación en diferentes deportes y actividades.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: SIEE. En esta competencia dotaremos al alumno de mayor protagonismo en la realización de actividades deportivas, mediante la construcción de coreografías, elaboración de sesiones, tareas de mejora de hábitos saludables, donde el alumno pondrá en juego todos sus recursos personales, tomando

decisiones, asumiendo responsabilidades y siendo consecuente en sus acciones. Superando las dificultades de forma creativa a los retos planteados.

Conciencia y expresiones culturales: CEC. En la programación de las diferentes Unidades Didácticas se incluirá el conocimiento de juegos y deportes a lo largo de la historia, de esta manera se adquieren conocimientos culturales de las diferentes sociedades. A las actividades artístico expresivas se contribuirá por medio de la dramatización y la elaboración de coreografías con actividades rítmicas y expresivas.

4. OBJETIVOS

Los objetivos de esta programación didáctica están desglosados en los objetivos de etapa, los objetivos de departamento y los objetivos didácticos de programación, los cuales se encuentran desarrollados en el Anexo 3 de esta programación didáctica, según el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

A continuación se expone la relación entre los objetivos de cada nivel de concreción curricular:

4.1. Concreción de los objetivos

Tabla 1. Concreción de los objetivos de los tres niveles de concreción curricular.

CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS		
PRIMER NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR	SEGUNDO NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR	TERCER NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR.
Objetivos de etapa	Objetivos de departamento	Objetivos didácticos de programación
a)	7,10	C,E,F,H,J,L,N
b)	5,7	C,E,F,H,J,L,N,T,U
c)	7,10	H,L
d)	7,10	H,L
e)	11	O,V
f)	3,9	A,C,E,F,I,J,N,W

g)	1,5	A,D,E,I,J,N,R,U
h)	11	O,V
i)	-	-
j)	10	L
k)	1,4,5	C,E,J,L,N,Q,R,S,T,U,V,W
l)	2,7	Q,R,U

5. CONTENIDOS

Partiendo de los contenidos del primer nivel de concreción curricular, consultados en el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, se han contextualizado una serie de contenidos específicos para esta programación didáctica. En el anexo 4 se encuentran desarrollados los contenidos del primer nivel y tercer nivel de concreción curricular.

5.1. Relación de contenidos

Tabla 2. Relación de contenidos del primer nivel y tercer nivel de concreción curricular.

RELACIÓN DE LOS DIFERENTES CONTENIDOS	
Primer nivel de concreción curricular	Tercer nivel de concreción curricular
1,19	A)
1,4,20	B)
1,2	C)
1,2	D)
1,2,4	E)
3,19	F)
3,4	G)
5	H)
6	I)
7,19	J)
7,19	K)
8,11	L)
8,19	M)
9	N)

10	O)
12	P)
12,13	Q)
14	R)
15	S)
13,15	T)
16	U)
16,17	V)
17	W)
18	X)
21	Y)
22	Z)

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

Tabla 3. Relación entre competencias clave, objetivos de etapa y contenidos del curso.

COMPETENCIAS CLAVE	OBJETIVOS DE ETAPA	CONTENIDOS DEL CURSO
Comunicación lingüística	h	Q, N,G
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	f, j	B, P,Q,U,X,Y,Z
Competencia digital.	e	R,S
Aprender a aprender	b, f, g, k, j	A,B,C,F,G,H,I,J,K,L,M,N,O,X,Z
Competencias sociales y cívicas.	a, b, c, d	A,B,G,J,K,L,X
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	g	B,H,L,F,W
Conciencia y expresiones culturales.	k, l	U,V,W

5.3. Relación de criterios, estándares de aprendizaje y competencias clave

A continuación se muestra una tabla en la que aparecen los criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias clave.

Tabla 4. Relación de criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias clave.

Bloque de contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Competencias clave
1. Actividades individuales en medio estable.	1	1.1	CMCT/SIEE/CSC
		1.2	AA/SIEE
		1.3	AA/SIEE
		1.4	CSC/SIEE
		1.5	AA
	4	4.1	AA/SIEE
		4.4	CMCT
		4.5	CMCT/SIEE
	5	5.2	CSC/SIEE
		5.4	AA
	6	6.1	AA/CMCT
		6.2	CSC/SIEE
		6.3	SIEE
	9	9.3	CSC
10	10.1	CDIG	
	10.2	CL/CDIG	

2. Actividades de adversario: el bádminton.	1	1.1	CMCT/SIEE/CSC
		1.2	AA/SIEE
		1.3	AA/SIEE
		1.4	CSC/SIEE
	6	6.3	SIEE
	7	7.1	CSC
		7.2	CSC
		7.3	CSC
10	10.1	CDIG	

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.	1	1.1	CMCT/SIEE/CSC
		1.3	AA/SIEE
		1.4	CSC/SIEE
	3	3.1	AA
		3.2	AA/SIEE
		3.3	AA
		3.4	AA/SIEE

	7	7.1	CSC
		7.2	CSC
		7.3	CSC

4. Actividades en medio no estable: orientación.	8	8.1	AA
		8.2	CSC
		8.3	AA
	9	9.1	AA
		9.2	CSC
		9.3	CSC
	10	10.1	CL/CDIG
		10.2	CDIG/SIEE

5. Actividades artístico expresivas: Danza	2	2.1	SIEE/CEC
		2.2	CEC
		2.3	CSC/CEC
		2.4	CEC/SIEE
	7	7.1	CSC
		7.2	CSC
		7.3	CSC

6. Salud.	4	4.2	CMCT
		4.3	CMCT/CSC
		4.4	CMCT
		4.6	AA/CMCT/CSC
	5	5.1	CSC
		5.2	CSC/SIEE
		5.3	CMCT/SIEE
		5.4	AA
	10	10.1	CDIG

6. TEMPORALIZACIÓN

Para la elaboración de las Unidades Didácticas así como sus sesiones que se llevaran acabo, se ha utilizado el calendario escolar de la comunidad de Madrid y el del propio centro donde se reflejan las fiestas locales de Rivas Vaciamadrid.

Según el calendario mencionado el inicio de las clases comenzara el 12 de septiembre de 2019 y terminaran el 26 de junio de 2020.

Los clases de Educación Física para el grupo B de 3º de la E.S.O se impartirán los miércoles de 12:45 a 13:35 después del recreo y los viernes a ultima hora de 13:40 a 14:30. Para la planificación del número de sesiones y cuadrarlas dentro de cada Unidad Didáctica, se han tenido en cuenta los días festivos y los días en los que el grupo realiza alguna actividad extraescolar.

El curso académico 2019/2020 estará dividido en tres trimestres:

Tabla 5. Ubicación del comienzo y final de las clases.

	Comienzo de las clases	Final de las clases
Primer trimestre	12/09/2019	20/12/2019
Segundo trimestre.	08/01/2020	03/04/2020
Tercer trimestre.	13/05/2020	26/6/2020

6.1. Temporalización de la programación didáctica

En forma de cuadro se han situado las Unidades Didácticas que desarrollaremos a lo largo de la programación, ubicándolas en el tiempo y ordenándolas cronológicamente a lo largo del curso 2019/2020.

Tabla 6. Temporalización de las Unidades Didácticas en la programación didáctica.

TRIMESTRE	U.D	TÍTULO U.D	Nº SESIONES	SEMANAS
Primer trimestre	1	SALUD. Mens sana in corpore sano.	7	13/9/2019 9/10/2019
	2	FUERZA. Nuestro momento	9	11/10/2019 15/11/2019

		perfecto: ¡Hoy!		
	3	FLEXIBILIDAD. Flexibility.	7	20/11/2019 13/12/2019
Segundo trimestre	4	FÓSBURY. Ale-Hop !	9	18/12/2019 31/01/2020
	5	VALLAS. Salta, salta sin parar!!	8	5/02/2020 28/02/2020
	6	BÁDMINTON. Vuela con el bádminton.	8	6/03/2020 15/04/2020
Tercer trimestre	7	DANZAS. Creative dance.	6	17/04/2020 8/05/2020
	8	BALONCESTO. Tira, encesta y suma.	7	13/05/2020 3/06/2020
	9	ORIENTACIÓN. Perdidos en la montaña.	6	5/06/2020 24/06/2020

Como ya he comentado al inicio, se trata de una programación flexible y modificable en función de las circunstancias que rodean el proceso de enseñanza-aprendizaje y que siempre nos ajustaremos en la medida de lo posible a las necesidades individuales de cada alumno y del grupo clase haciendo mas hincapié en aquellos contenidos que creamos que requieren de mas tiempo y dedicando menos tiempo a aquellos otros que se adquieren con mas rapidez.

7. UNIDADES DIDÁCTICAS

Tabla 7. Unidad Didáctica 1: Salud

Unidad Didáctica: 1. SALUD Mens sana in corpore sano.		Nº sesiones: 7 Desde: 13/09/2019 Hasta: 9/10/2019		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Competencia digital. - Aprender a aprender. - Competencia social y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> o Saber reconocer los beneficios que existen al practicar actividad física, tomando conciencia de su propio cuerpo. o Reconocer y fomentar hábitos de vida y alimenticios saludables. o Saber controlar la intensidad de esfuerzo a través de diversos métodos. o Valorar la actividad física como opción de ocio. o Respetar la intervención de los demás compañeros. o Utilizar las TIC's para ampliar conocimientos sobre Educación Física. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
6	X) Conocimiento de los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos y posibles riesgos que esta tiene para la salud.	X		
6	Y) Identificación de las posturas corporales adecuadas e inadecuadas para que exista una correcta higiene postural.	X		
6	Z) Reconocimiento de indicadores del nivel de esfuerzo a través de métodos para calcular la frecuencia cardiaca.	X	X	
Metodología				
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Grupos reducidos. - Resolución de problemas. 		
Actividades de enseñanza y aprendizaje				
<ul style="list-style-type: none"> o Actividades de motivación: visionado de videos sobre deporte y salud. o Actividades de iniciación: identificación de los cambios físicos y progresos llevados a cabo a través de una vida saludable. o Actividades de desarrollo: reconocer el nivel de esfuerzo utilizando varios métodos. 				
Recursos didácticos				
Humanos	Espaciales	Materiales		
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor - 25 alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de clase. - Aula de usos múltiples 	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas. 		

	(gimnasio).	
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. ○ Adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. 		
Atención a la diversidad		
<p>En el caso de Laura (alto grado de timidez y principios de asma) podrá realizar las sesiones teóricas como el resto de compañeros. En las sesiones practicas se le asignara a su mejor amiga de compañera y se la ira introduciendo poco a poco en el grupo clase.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<p>- 6: Criterio 4: Estándares 4.2/4.3/4.4/4.6 Criterio 5: Estándares 5.1/5.2/5.3/5.4 Criterio 10: Estándares 10/1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de control o checklist - Lluvia de ideas Brainstorming - Examen oral 	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación por parte del docente.

Tabla 8. Unidad Didáctica 2: Fuerza.

Unidad Didáctica: 2. FUERZA Nuestro momento perfecto: ¡Hoy!		Nº sesiones: 9 Desde: 11/10/2019 Hasta: 15/11/2019		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. - Aprender a aprender. - Competencias sociales y cívicas. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar niveles de condición física, mejorarlos hasta el momento acorde al desarrollo motor y saber evaluarlos mediante test y la frecuencia cardiaca. - Conocer los beneficios y contraindicaciones, derivados del trabajo de fuerza-resistencia sobre el organismo humano. - Reconocer y valorar la importancia de la practica de actividades físico-deportivas en la salud. - Conocer los aspectos básicos de seguridad a la hora de realizar actividad física en clase, así como la concepción de una realidad corporal propia. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
1	A) Aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos realizándolos lo más eficazmente y con total seguridad para evitar lesiones.		X	
1	B) Conocimiento y evaluación de las distintas capacidades físicas básicas (resistencia, coordinación, velocidad, fuerza y flexibilidad) así como la adquisición del nivel de condición física acorde con su desarrollo motor.	X		
1	E) Observación y análisis crítico de la ejecución técnica correspondiente.	X		X
6	X) Conocimiento de los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos y posibles riesgos que esta tiene para la salud.	X		
6	Z) Reconocimiento de indicadores del nivel de esfuerzo a través de métodos para calcular la frecuencia cardiaca.	X		
2	k)Aceptación del nivel de aptitud motriz propio y el de los demás, valorando la mejora personal y la de los demás por encima de los resultados.			X
Metodología				
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Programa individual. 		
Actividades de enseñanza y aprendizaje				
<ul style="list-style-type: none"> o Actividades de iniciación: fichas sobre capacidades físicas a evaluar. 				

<ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades de desarrollo: reconocer el nivel de esfuerzo utilizando varios métodos. ○ Actividades de consolidación: repaso de maneras de identificar la condición física de test. ○ Actividades de ampliación: desarrollar un proyecto de trabajo de fuerza-resistencia orientado al desarrollo de la salud. 		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor - 25 alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de usos múltiples (gimnasio). - Campo de deporte exterior (Edificio A). 	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas. - Cronometro. - Cuerdas. - Conos. - Bancos suecos. - Balones medicinales. - Picas.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. ○ Adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. 		
Atención a la diversidad		
<p>En el caso de Laura (alumna con alto grado de timidez y principios de asma) realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos.</p> <p>En caso de no poder desarrollar la clase elaborará un trabajo teórico que expondrá al resto de la clase sobre los beneficios de tener una condición física saludable.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none"> - 1: Criterio 1: Estándares 1.3/1.4 Criterio 4: Estándares 4.1/4.4 Criterio 5: Estándares 5.2/5.4 Criterio 6: Estándares 6.3 - 6: Criterio 5: Estándares 5.1/5.3/5.4 - 2: Criterio 7: Estándares 7.2 	<ul style="list-style-type: none"> - Rubrica. - Examen escrito. - Examen practico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación por parte del docente.

Tabla 9. Unidad Didáctica 3: Flexibilidad.

Unidad Didáctica: 3. FLEXIBILIDAD Flexibility.		Nº sesiones: 7 Desde: 20/11/2019 Hasta: 13/12/2019		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. - Competencia digital. - Aprender a aprender. - Competencias sociales y cívicas. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> o Saber los tipos de estiramiento: estiramiento estático, dinámico. Beneficios y contraindicaciones. o Conocer la importancia de la flexibilidad y su necesidad en la realización de las actividades físico-deportivas. o Identificar los distintos tipos de capacidades físicas básicas. o Saber la importancia de la flexibilidad en el cuidado y mantenimiento corporal. o Identificar las diferentes partes de una sesión de educación física, así como la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma. o Reconocer y valorar la importancia de la práctica de actividad físico-deportiva en la salud. o Tomar conciencia de las posibilidades y limitaciones personales de mejorar a través del entrenamiento. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
1	B) Conocimiento y evaluación de las distintas capacidades físicas básicas (resistencia, coordinación, velocidad, fuerza y flexibilidad) así como la adquisición del nivel de condición física acorde con su desarrollo motor.	X		
1	F) Identificación de las diferentes fases y partes en la practica de actividad física, desarrollando actividades de calentamiento, vuelta a la calma y juegos de relajación, así como las normas básicas para que exista una seguridad en la práctica.		X	
2	K) Aceptación del nivel de aptitud motriz propio y el de los demás, valorando la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.			X
6	X) Conocimiento de los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos y posibles riesgos que esta tiene para la salud.	X		
6	Y) Identificación de las posturas corporales adecuadas e inadecuadas para que exista una correcta higiene postural.		X	
Metodología				
Técnicas enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo modificado. - Programa individual. - Enseñanza recíproca. 		

		- Grupos reducidos.
Actividades de enseñanza y aprendizaje		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades de motivación: visionado de videos sobre la flexibilidad. ○ Actividades de iniciación: ficha sobre las distintas partes de una sesión de Educación Física. ○ Actividades de desarrollo: reconocer la importancia de la flexibilidad así como los métodos de entrenamiento para su desarrollo ○ Actividades de síntesis: desarrollar de forma autónoma una sesión de estiramientos. 		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor - 25 alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de usos múltiples (gimnasio). 	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas. - Gomas. - Picas.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. ○ Adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. 		
Atención a la diversidad		
<p>En el caso de Laura (alumna con alto grado de timidez y principios de asma) realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos.</p> <p>En caso de no poder desarrollar la clase elaborará un trabajo sobre los distintos métodos para trabajar la flexibilidad y sus beneficios (método dinámico y estático, La Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (PNF), Stretching).</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none"> - 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.4 Criterio 5: Estándares 5.2/5.4 Criterio 6: Estándares 6.1/6.2/6.3 Criterio 9: Estándares 9.3 - 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2/7.3 - 6: Criterio 4: estándares 4.6 Criterio 5: Estándares 5.1 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de campo del profesor. - Cuaderno de campo del alumno. - Lluvia de ideas Brainstorming. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación por parte del docente.

Tabla 10. Unidad Didáctica 4: Fósbury.

Unidad Didáctica: 4. FÓSBURY. Ale-Hop!		Nº sesiones: 9 Desde: 18/12/2019 Hasta: 31/01/2020		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. - Aprender a aprender. - Competencia social y cívica. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> o Conocer los diferentes tipos de saltos de altura e iniciarse al Fósbury y rodillo ventral. o Ejecutar los diferentes ejercicios de aplicación para mejorar la técnica. o Valorar la importancia de la ejecución técnica para evolucionar y mejorar en su practica. o Conocer el reglamento, las normas y el material utilizado en los concursos atléticos. o Adquirir hábitos de higiene personal, antes y después de la practica deportiva. o Respetar el material y las instalaciones durante las sesiones de trabajo. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
1	A) Aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos realizándolos lo más eficazmente y con total seguridad para evitar lesiones.		X	
1	C) Conocimiento y práctica de los diferentes ejercicios específicos para mejorar la técnica en la modalidad de salto de altura y salto de vallas.	X	X	
1	D) Realización de actividades para mejorar la capacidad del ritmo y la coordinación.		X	
1	F) Identificación de las diferentes fases y partes en la practica de actividad física, desarrollando actividades de calentamiento, vuelta a la calma y juegos de relajación, así como las normas básicas para que exista una seguridad en la práctica.	X	X	
1	G) Conocimiento del reglamento, las normas y el material utilizado en las pruebas de salto de vallas y salto de altura estilo Fósbury.	X		X
2	k) Aceptación del nivel de aptitud motriz propio y el de los demás, valorando la mejora personal y la de los demás por encima de los resultados.			X
Metodología				
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Programa individual. - Trabajo por grupos de niveles. - Enseñanza recíproca. 		
Actividades de enseñanza y aprendizaje				

<ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades de motivación: visionado de videos sobre el salto de altura estilo Fósbury. ○ Actividades de iniciación: conocer la realidad de la practica del atletismo en su entorno. ○ Actividades de desarrollo: ejercicios de aplicación para trabajar la técnica. ○ Actividades de refuerzo: diversos implementos para mejorar la técnica en el salto de Fósbury. ○ Actividades de síntesis: concurso recreativo de saltos. ○ Actividades complementarias: salida a las pista de atletismo, para asistir a un entrenamiento con el club atletismo zancadas. 		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón interior (edificio E). - Pista de atletismo del Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo de Rivas Vaciamadrid. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colchoneta grande. - Plinto. - Goma elástica. - Cinta métrica. - Conos.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. 		
Atención a la diversidad		
<p>En el caso de Laura (alumna con alto grado de timidez y principios de asma) realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none"> - 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.3/1.4 Criterio 6: Estándares 6.2/6.3 Criterio 9: Estándares 9.3 Criterio 10: Estándares 10.1/10.2 - 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de control o checklist. - Rubrica. - Cuaderno de campo del alumno. - Examen escrito. - Examen practico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación por parte del docente. - Coevaluación.

Tabla 11. Unidad Didáctica 5: Vallas

Unidad Didáctica: 5. VALLAS. Salta, salta sin parar !!		Nº sesiones: 8 Desde: 5/02/2020 Hasta: 28/02/2020		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. - Competencia digital. - Aprender a aprender. - Competencia social y cívica. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> o Conocer las modalidades de las carreras con vallas. o Ejecutar los diferentes ejercicios de aplicación para mejorar la técnica. o Valorar la importancia de la ejecución técnica para evolucionar y mejorar en su practica. o Conocer el reglamento y las normas de la modalidad atlética de salto de vallas. o Adquirir hábitos de higiene personal, antes y después de la practica deportiva. o Respetar el material y las instalaciones durante las sesiones de trabajo. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
1	A) Aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos realizándolos lo más eficazmente y con total seguridad para evitar lesiones.	X	X	
1	C) Conocimiento y práctica de los diferentes ejercicios específicos para mejorar la técnica en la modalidad de salto de altura y salto de vallas.	X	X	
1	D) Realización de actividades para mejorar la capacidad del ritmo y la coordinación.		X	
1	E) Observación y análisis critico de la ejecución técnica correspondiente.			X
1	F) Identificación de las diferentes fases y partes en la practica de actividad fisica, desarrollando actividades de calentamiento, vuelta a la calma y juegos de relajación, así como las normas básicas para que exista una seguridad en la práctica.	X	X	
1	G) Conocimiento del reglamento, las normas y el material utilizado en las pruebas de salto de vallas y salto de altura estilo Fósbury.	X		
2	K) Aceptación del nivel de aptitud motriz propio y el de los demás, valorando la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.			X
Metodología				
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Programa individual. - Trabajo por grupos de nivel. - Enseñanza recíproca. 	
Actividades de enseñanza y aprendizaje		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades de motivación: visionado de videos sobre el salto de vallas. ○ Actividades de iniciación: conocer la realidad de la practica del atletismo en su entorno. ○ Actividades de desarrollo: ejercicios de aplicación para trabajar la técnica. ○ Actividades de refuerzo: fichas sobre conocimientos previos para mejorar la técnica del salto de vallas. ○ Actividades de síntesis: concurso recreativo de saltos. ○ Actividades complementarias: salida a las pista de atletismo, para asistir a un entrenamiento con el club atletismo zancadas. 		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón interior (edificio E). - Pista de atletismo del Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo de Rivas Vaciamadrid. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vallas. - Mini vallas. - Goma elástica. - Picas. - Conos. - Bancos suecos.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. 		
Atención a la diversidad		
<p>Laura (alumna con alto grado de timidez y principios de asma) realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none"> - 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 Criterio 4: Estándares 4.4 Criterio 6: Estándares 6.1/6.2 Criterio 9: Estándares 9.3 Criterio 10: Estándares 10.1/10.2 - 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2 	<ul style="list-style-type: none"> - Rubrica. - Cuaderno de campo del alumno. - Examen escrito. - Examen practico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación por parte del docente.

Tabla 12. Unidad Didáctica 6: Bádminton.

Unidad Didáctica: 6. BÁDMINTON. Vuela con el bádminton.		Nº sesiones : 8 Desde: 6/03/2020 Hasta: 15/04/2020		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. - Aprender a aprender. - Competencia social y cívica. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> o Comprender la lógica interna del bádminton, así como resolver las situaciones motrices coordinativas y técnicas que requiere este deporte. o Adoptar las diferentes posiciones de juego y desplazarse correctamente por el mismo. o Dominar el saque, así como aprender los diferentes golpes (drive). o Saber reconocer aspectos tácticos de ataque y defensa (saque y recepción). o Conocer las reglas básicas del bádminton y familiarización con la raqueta y el volante. o Aceptar las propias limitaciones y desarrollar una actitud de superación personal. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
2	H) Conocimiento y desarrollo de las capacidades motrices implicadas: coordinación óculo-manual, agilidad, velocidad, desarrollo de la lateralidad, etc.	X	X	
2	I) Aplicación de manera correcta de los aspectos técnicos básicos del bádminton. Posición básica, desplazamientos y colocación en el terreno de juego. El saque (posición de recepción y de defensa) el drive (tipos de golpes).		X	
2	J) Conocimiento de los aspectos básicos reglamentarios de la modalidad del bádminton.	X		
2	K) Aceptación del nivel de aptitud motriz propio y el de los demás, valorando la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.			X
Metodología				
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Asignación de tareas. - Trabajo por grupos de nivel. - Enseñanza recíproca. 		
Actividades de enseñanza y aprendizaje				
<ul style="list-style-type: none"> o Actividades de iniciación: recordar y poner en práctica los consejos técnico-tácticos básicos propios de este deporte. o Actividades de desarrollo: ejercicios de golpes básicos de bádminton, coordinación y capacidad perceptivo-motriz. o Actividades de consolidación: repaso de los aspectos técnicos del bádminton. 				

<ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades de ampliación: practicar con corrección los golpes básicos mas comunes y golpes específicos (drive, revés, saque, smach, etc.). ○ Actividades de síntesis: torneo recreativo donde los alumnos asuman roles diferentes (jugadores, árbitros, anotadores). 		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de clase. - Pabellón interior. (Edificio E). 	<ul style="list-style-type: none"> - Raquetas de Bádminton. - Volantes de Bádminton. - Conos. - Aros. - Redes. - Petos.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. ○ Adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. 		
Atención a la diversidad		
<p>Laura (alumna con alto grado de timidez y principios de asma) realizara un calentamiento prolongado y progresivo. Dejaremos que trabaje a su propio ritmo, respirando despacio, por la nariz y de forma controlada.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<p>- 2: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1.3/1.4 Criterio 6: Estándares 6.3 Criterio 7: Estándares 7.1/7.2/7.3 Criterio 10: Estándares 10.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de control o checklist. - Rubrica. - Cuaderno de campo del alumno. - Examen escrito. - Examen practico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación por parte del docente.

Tabla 13. Unidad Didáctica 7: Danzas.

Unidad Didáctica: 7. DANZAS. Creative danza.		Nº sesiones: 6 Desde: 17/04/2020 Hasta: 08/05/2020		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a aprender. - Competencias sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Conciencia y expresiones culturales. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> o Fomentar la participación activa y desinhibición en las actividades de expresión. o Identificar las distintas posibilidades del cuerpo. o Conocer los diferentes bailes como medio de comunicación y expresión, potenciando el trabajo en equipo. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
5	U) Conocimiento y ejecución de bailes y danzas populares y del mundo, de practica individual, por parejas o colectivas.	X	X	
5	V) Aprendizaje y utilización de diferentes ritmos como elementos de expresión y comunicación, adaptándolos a diferentes espacios, tiempos e intensidades.		X	
5	W) Conocimiento de directrices para la preparación de diseños coreográficos: elaboración y representación grupal de una danza colectiva.	X	X	
Metodología				
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo modificado. - Grupos reducidos. - Resolución de problemas. 		
Actividades de enseñanza y aprendizaje				
<ul style="list-style-type: none"> o Actividades de motivación: concienciar al alumno de las posibilidades de su cuerpo. o Actividades de desarrollo: desinhibición, potenciar la expresividad acorde con el ritmo. o Actividades de ampliación: posibilidades de expresión con distintos ritmos de música. 				
Recursos didácticos				
Humanos		Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor - 25 alumnos 		<ul style="list-style-type: none"> - Aula de usos múltiples (gimnasio). 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de música. - Colchonetas. - Aros. - Cuerdas. 	
Tratamiento transversal				
<ul style="list-style-type: none"> o Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. 				

<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. ○ Adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. 		
Atención a la diversidad		
<p>Laura (alumna con alto grado de timidez y principios de asma) realizará la clase como el resto de compañeros. Al ser sesiones de mucho contacto, se le colocara con su mejor amiga y compañeros mas a fin a ella. En el caso de no querer hacer la actividad por sentirse agobiada, realizara un diario anotando todos los ejercicios y combinaciones que se han realizado en las sesiones, preparando su propia coreografía.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares.	Instrumentos	Tipos
<p>- 5: Criterio 2: Estándares 2.1/2.2/2.3/2.4 Criterio 7: Estándares 7.1/7.2/7.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas - Brainstorming. - Rubrica. - Cuaderno de campo del profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación por parte del docente. - Coevaluación. - Autoevaluación.

Tabla 14. Unidad Didáctica 8: Baloncesto.

Unidad Didáctica: 8. BALONCESTO Tira, encesta y suma.		Nº sesiones: 7 Desde: 13/05/2020 Hasta: 3/06/2020		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Aprender a aprender. - Competencias sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> o Conocer aspectos técnico-tácticos y reglamentarios del baloncesto. o Colaborar con sus compañeros en situaciones de práctica. o Comprender la lógica interna del baloncesto, así como resolver las situaciones motrices coordinativas y técnicas que requiere este deporte. o Dominar los movimientos básicos de ataque en baloncesto (bote, pase, tiro), así como el posicionamiento defensivo. o Fomentar el juego limpio por encima de los resultados. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
3	L) Conocimiento y perfeccionamiento de los aspectos técnico-tácticos de la modalidad de baloncesto, mediante la cooperación y trabajo grupal a través de juegos.	X	X	
3	M) Aplicación de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas del juego en situaciones reales o similares al contexto real, experimentando los diferentes roles de participación que se pueden vivenciar en cada uno de ellos.		X	
3	N) Conocimiento de los términos de juego y de la lógica interna de la modalidad de baloncesto.	X		
3	O) Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas: coordinación de saltos, manejo de balón, tipos de bote, tipos de pase, cambios de dirección, fintas, lanzamientos, entrada a canasta, movimientos de pivot, posición fundamental en ataque y defensa.		X	
Metodología				
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Asignación de tareas. - Enseñanza recíproca. - Resolución de problemas. 		
Actividades de enseñanza y aprendizaje				
<ul style="list-style-type: none"> o Actividades de motivación: visionado de vídeos sobre baloncesto. o Actividades de iniciación: ejercicios de familiarización con el balón. 				

<ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades de desarrollo: ejercicios de pase, bote, tiro, etc. Juegos de cooperación. ○ Actividades de consolidación: ejercicios para poner en practica habilidades técnicas y tácticas de forma individual y cooperativa. ○ Actividades de síntesis: partidos de baloncesto, modificando normas. 		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Campo de deporte exterior (Edificio A). - Pabellón interior (Edificio E). 	<ul style="list-style-type: none"> - Balones de Baloncesto. - Conos. - Petos.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. ○ Adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. 		
Atención a la diversidad		
<p>Para Laura se realizaran las siguientes adaptaciones para que no se sienta agobiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En los ejercicios de contacto, colocaremos a Laura con un compañero que se sienta segura y le daremos espacio suficiente. - Feedback constante para motivarla. - En los ejercicios que requieren mayor esfuerzo, se aumentara los periodos de descanso evitando la fatiga y por ello un episodio de asma. - Se gestionara los tiempos de trabajo en los ejercicios de mayor implicación. 		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none"> - 3: Criterio 1: Estándares 1.1/1.3/1.4 Criterio 3: Estándares 3.1/3.2/3.3/3.4 Criterio 7: Estándares 7.1/7.2/7.3 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de control o checklist. - Rubrica. - Cuaderno de campo del alumno. - Examen escrito - Examen practico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Heteroevaluación por parte del docente.

Tabla 15. Unidad Didáctica 9: Orientación.

Unidad Didáctica: 9. ORIENTACIÓN. Perdidos en la montaña.		Nº sesiones: 6 Desde: 5/06/2020 Hasta: 24/06/2020		
Competencias básicas				
<ul style="list-style-type: none"> - Competencia digital. - Aprender a aprender. - Competencias sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 				
Objetivos didácticos.				
<ul style="list-style-type: none"> o Conocer los tipos de actividad física que se pueden realizar en el medio natural. o Aprender las técnicas básicas y funcionamiento de la modalidad de orientación deportiva. o Tomar conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural. o Conocer la orientación a través de las TIC's. para la realización de actividades y ampliar conocimientos. o Reconocer la actividad física en la naturaleza como un hábito beneficioso para la salud y ocupación del tiempo de ocio. 				
Contenidos				
-	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	De conocimientos (saber)	De destrezas (saber hacer)	De actitudes (saber ser)
4	P) Realización de actividades de orientación en un entorno natural, mediante juegos y actividades dinámicas, empleando el uso de la brújula, el mapa y otros sistemas de orientación.		X	
4	Q) Conocimiento de las diferentes actividades físico-deportivas que se pueden realizar en el medio natural, así como el vocabulario específico, material y equipamiento necesario para poder llevar a cabo la práctica.	X		
4	R) Aplicación de el uso de la informática y la comunicación para desarrollar actividades de orientación, en función de los factores meteorológicos.		X	
4	S) Realización de un mapa sobre las distintas zonas naturales para la realización de recorridos de orientación, así como técnicas a emplear para garantizar la seguridad, utilizando los TIC's.		X	
4	T) Predisposición a un uso racional de la naturaleza, siendo crítico en aquellas situaciones donde no se produzca tal uso.			X
6	X) Conocimiento de los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos y posibles riesgos que esta tiene para la salud.	X		
Metodología				
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza		
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Grupos reducidos. 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado. - Resolución de problemas. 	
Actividades de enseñanza y aprendizaje		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades de motivación: experiencias de cursos anteriores sobre las actividades desarrolladas en medio natural. ○ Actividades de iniciación: fichas sobre los conocimientos a evaluar. ○ Actividades de desarrollo: orientación, referencias en mapas, visuales, etc. ○ Actividades complementarias: salida al parque natural La Laguna del Campillo, para realizar la actividad de orientación “en busca del tesoro”. 		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Campo de deporte, exterior (Edificio A). - Pabellón, interior (Edificio E). - Parque natural “La Laguna del Campillo”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conos. - Cuerdas. - Bancos suecos. - Colchonetas. - Mapas del parque natural “La Laguna Del Campillo”.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. ○ Adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. ○ Fomentar la educación vial y actitudes de respeto. 		
Atención a la diversidad		
<p>Laura realizara las mismas actividades que el resto de la clase. En caso de tener dificultades por su problema de asma, se bajara la intensidad del ejercicio y de no poder continuar con el desarrollo de la Unidad Didáctica, realizará un diario reflexivo, haciendo especial hincapié en el cuidado del medio natural, los beneficios del deporte al aire libre y las distintas modalidades de competición que existen en cuanto a la orientación deportiva.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares.	Instrumentos.	Tipos.
<ul style="list-style-type: none"> - 4: Criterio 8: Estándares 8.1/8.2/8.3 Criterio 9: Estándares 9.1/9.2/9.3 Criterio 10: Estándares 10.1/10.2 - 6: Criterio 4: Estándares 4.6 Criterio 5: Estándares 5.4/5.3 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de control o checklist. - Cuaderno de campo del profesor. - Cuaderno de campo del alumno. - Lluvia de ideas Brainstorming. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación.

8. METODOLOGÍA

8.1 Principios metodológicos

Para esta programación didáctica nos basaremos en los principios metodológicos que propone Nérci (1993):

Nivel inicial, nivel de desarrollo y conocimientos previos del alumno: tener en cuenta las características de cada alumno y del grupo en su conjunto para adaptar nuestras enseñanzas, recursos y metodologías. Por eso nosotros realizaremos una evaluación inicial y tendremos una comunicación entre los docentes de cursos anteriores para conocer mejor al grupo y desarrollar así una programación más ajustada a ellos.

Intereses, expectativas y motivaciones del alumnado: uno de los objetivos principales es conocer los intereses y motivaciones de los alumnos, así como ellos conozcan al profesar, para poder comenzar el curso orientando las sesiones de educación física lo mejor posible.

Aprender a prender: el alumno se encontrara dentro de un desarrollo que favorezca la discusión y el debate con el objetivo de que aprendan ellos por si solos, siempre siendo guiados por el profesor

Orientar la educación hacia un ambiente socializante: el objetivo durante todo el curso, es crear un ambiente socializante haciendo que los alumnos interactúen entre si, mediante dinámicas de grupo, debates o ambientes reflexivos.

Desenvolver el espíritu crítico: a través de puestas en común, de dinámicas de grupo y reflexiones que se realizaran al finalizar cada unidad didáctica, intentaremos que el alumno comience a desarrollar su autonomía personal, desarrollando así el espíritu crítico.

Incentivar la iniciativa del alumno: a lo largo de la programación se irán añadiendo de forma progresiva aquellos estilos de enseñanza que favorezcan la participación y el desarrollo de una iniciativa personal, dejando a un lado la habitual instrucción directa.

Aprendizajes significativos y funcionales: la idea con esta programación, es transmitir la importancia que tiene la práctica de actividad física y crearles un habito en su vida cotidiana y lograr que los alumnos desarrollen aprendizajes significativos que puedan aplicarlos fuera del ámbito educativo.

Desenvolver la creatividad: es otro de los objetivos junto con la iniciativa personal que se desarrollaran a lo largo de alguna Unidades Didácticas.

8.2. Métodos de enseñanza

Para el desarrollo de los métodos de enseñanza nos basaremos en los que propone Sánchez (1989):

Método deductivo: el alumno tiene una actitud pasiva y es el profesor es quien decide en todo momento como debe actuar, los pasos a seguir, etc. El método deductivo permite que los conocimientos vayan de lo más general o global a lo más particular o específico.

Método inductivo: en este caso el alumno actúa de forma activa, siendo el profesor que plantea un problema para que sea el alumno quien lo solucione de la manera más adecuada posible. Con el método inductivo, los conocimientos van de lo particular a lo global.

8.3. Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza que se utilizaran en esta programación se basan en la clasificación propuesta por Viciano & Delgado (1999):

Estilos de enseñanza tradicionales:

Mando directo: se aplicara este método en las Unidades Didácticas donde los alumnos tengan más dificultad para asimilar los conocimientos.

Mando directo modificado: se aplicara en las Unidades Didácticas en las que el alumno tenga problemas en cuanto su aprendizaje. La diferencia con el mando directo es que el ritmo de ejecución no tiene que ser el mismo en todos los alumnos.

Asignación de tareas: se utiliza mucho en toda la programación didáctica, ya que es una forma adecuada y correcta de aprender conocimientos técnico-tácticos de diferentes modalidades deportivas.

Estilos de enseñanza individualizadores:

Programa individual: de actividades para comprobar los errores de cada alumno y darles soluciones.

Trabajo por grupos de nivel: sobre todo en aquellas Unidades Didácticas donde se trabaja alguna modalidad deportiva, ya que la creación de grupos de nivel e interés hace ver como ha sido la evolución de cada alumno con respecto al inicio de la Unidad Didáctica.

Estilos de enseñanza participativos:

Enseñanza recíproca: se utilizara mucho en las Unidades Didácticas de modalidades deportivas, mientras un alumno realiza las actividades explicadas por el profesor, otro alumno aprende a fijarse y corregir los fallos que realiza su compañero. De esta manera el alumno aprende a realizar el gesto técnico de una manera más dinámica y práctica.

Grupos reducidos: se utilizara este estilo para fomentar una mayor socialización entre todos los alumnos, creándose los grupos bien por el profesor o por los propios alumnos.

Estilos de enseñanza socializadores: aplicar estilos de enseñanza como el Brainstorming ayuda a fomentar y seguir incentivando la interacción entre el alumnado mediante reflexiones grupales y puestas en común sobre lo ocurriendo en las sesiones.

Estilos de enseñanza cognoscitivos:

Descubrimiento guiado: en este estilo se guiara al alumno hasta conseguir el objetivo, el cual es encontrar la solución al problema planteado, la cual solo puede ser una.

Resolución de problemas: a diferencia del estilo anterior, no se guía al alumno en el proceso, pudiendo haber varias soluciones validas al problema planteado .

8.4. Tipos de actividades

Actividades de motivación: actividades que motiven al alumno a conseguir el contenido en cuestión.

Actividades de iniciación: son aquellas actividades planteadas para conocer los conocimientos de los que parte el alumnado sobre los contenidos que se van a desarrollar, además de su interés y expectativas hacia ellos.

Actividades de desarrollo: son las más importantes de la programación didáctica, ya que se desarrollan los aprendizajes principales.

Actividades de consolidación: se utilizan en las Unidades Didácticas donde el alumno a tenido problemas para alcanzar ciertos conocimientos. Las actividades de consolidación son propuestas para asentar y asegurar los conocimientos.

Actividades de refuerzo: son actividades planteadas por el docente cuando algún alumno tiene algún problema en el aprendizaje de determinados contenidos.

Actividades de ampliación: son planteadas para aquellos alumnos que su nivel de aprendizaje es más rápido que el resto de sus compañeros.

Actividades de profundización: son aquellas actividades que el profesor tiene previstas para seguir trabajando algún contenido que ha creado el interés y motivación en los alumnos.

Actividades de síntesis: el objetivo de las actividades de síntesis, es comprobar el logro o asimilación de los contenidos por parte del alumno. Una de las mejores formas de hacerlo es a través de las Unidades Didácticas de modalidades deportivas, utilizando el recurso de los partidos o competiciones para comprobar dicha asimilación de los contenidos.

Actividades complementarias: estas actividades son organizadas por los centros educativos de acuerdo con su proyecto educativo y horario escolar.

9. RECURSOS DIDÁCTICOS

Para poder seguir desarrollando esta programación tenemos que tener en cuenta una serie de recursos didácticos que pasaremos a detallar a continuación:

9.1. Recursos didácticos espaciales

Tomando como referencia a González & Campos (2014), los centros de Educación Secundaria deben cumplir unos requisitos mínimos en cuanto a recursos espaciales se refiere. Las instalaciones deportivas de las que dispone nuestro centro para la practica de Educación Física son:

Tabla 16: Aula de usos múltiples (Gimnasio)

AULA DE USOS MÚLTIPLES (GIMNASIO)	EDIFICIO A Interior
Tamaño	- 21x15m
Tiene pintado	- Una escalera para hacer ejercicios de frecuencia. - Medias para hacer los test de acondicionamiento físico.
Instalaciones	- Cinco juegos de Espalderas - Zona de musculación.

Además tiene dos vestuarios, un almacén (con aseo contiguo) y una habitación destinada al departamento de Educación Física.

Tabla 17: Campo de deporte

CAMPO DE DEPORTE	EDIFICIO A Exterior
Tamaño	- 40x40m
Tiene pintado	- Dos campos de Baloncesto. - Dos campos de fútbol
Instalaciones	- Dos porterías de fútbol. - Cuatro canastas de Baloncesto.

Tabla 18: Pabellón

PABELLÓN	EDIFICIO E Interior
Tamaño	- 21x15m
Tiene pintado	- Tres campos de Bádminton. - Un campo de voleibol - Un campos de baloncesto - Un campo de balonmano/futbol sala.
Instalaciones	- Cinco juegos de Espalderas. - Cuatro canastas retractiles. - Dos portería de futbol sala - Dos redes de voleibol.

Cerca del centro se encuentran las pista de atletismo del Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo de Rivas Vaciamadrid, de las que podemos hacer uso, siempre y cuando el uso de el material y de las instalaciones sea adecuado y se respeten los horarios con el club de atletismo. Teniendo en cuenta que dentro de esta programación se encuentran las UD de atletismo de la modalidad de vallas y Fósbury se llevara acabo un plan de propuesta para solicitar la utilización de las instalaciones.

También en las inmediaciones contamos con el nuevo centro deportivo de la Luna. Un gran complejo que cuenta con: piscinas cubiertas al aire libre, pádel, campo de futbol, vóley playa, etc., dándonos la oportunidad de aumentar nuestra actividades extraescolares y fomentar el deporte en las aulas.

9.2. Recursos didácticos materiales

Siguiendo con lo establecido por González & Campo (2014), dividiremos los recursos didácticos materiales en dos:

Recursos materiales no específicos de Educación Física:

Medios impresos: libros de texto, fichas para el alumno.

Medios visuales fijos proyectados: diapositivas.

Recursos sonoros: altavoces.

Medios audiovisuales: videos.

Recursos informáticos y TIC: ordenadores, Tablet, internet.

Recursos soporte: pizarra, proyector, fotocopidora.

Recursos materiales propios de Educación Física:

Material fijo inventariable polivalente: canastas, espalderas, porterías.

Material móvil inventariable polivalente: colchonetas, balones medicinales, plinto, minitramp.

Material móvil fungible polivalente: aros, cuerdas para saltar, picas, conos, cuerdas, pelotas de espuma, petos, bancos suecos.

Material móvil fungible específico: balones de baloncesto, raquetas de bádminton, volantes de bádminton, balones de baloncesto,

9.3. Recursos humanos

Para el desarrollo de este apartado también nos basaremos en la clasificación propuesta por González & campos (2014):

Coordinación con personas que no desarrollan funciones laborales de actividad física y deporte pero que trabajan para el centro educativo:

Los que no pertenecen a una profesión, pero sí a una ocupación remunerada: consejos, limpieza, mantenimiento.

Coordinación con las personas que desarrollan funciones laborales de actividad física y deporte, denominados profesionales de la actividad física y el deporte, pero que trabajan en el centro o para el centro educativo:

Profesorado de la asignatura de Educación Física: el resto de profesores del departamento de Educación Física.

10. EVALUACIÓN

En esta programación la evaluación no solo será cuantificable con una nota, se dará importancia a la adquisición de los valores que implica la práctica de la Educación Física.

Para que esto sea posible, la evaluación será lo más objetiva y clara promoviendo el uso de la autoevaluación, coevaluación y dejando claros y por escrito los aspectos evaluables y su repercusión en la calificación.

Según 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, establece que:

- La evaluación del proceso de aprendizaje será continua, formativa e integradora.
- Para la evaluación continua el alumno deberá acudir a las clases según el calendario escolar, salvo, causa justificada.
- Los alumnos serán evaluados según los diferentes elementos del currículo. En el anexo 5 de esta programación, están recogidos los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, que serán los referentes fundamentales para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa.
- Los profesores realizarán una autoevaluación continua, valorando los recursos empleados y la metodología utilizada en la práctica diaria. Para ello crearán indicadores de logro en las distintas programaciones didácticas.

La evaluación se llevará a cabo en diferentes momentos; **evaluación inicial** (analizaremos los conocimientos iniciales del alumno), **procesual** (nos informará sobre el progreso educativo del alumno) y **final** (nos permitirá saber el logro de los objetivos marcados).

10.1. Criterios de calificación

Cada Unidad Didáctica estará compuesta por contenidos de ámbito motor, cognitivo y actitudinal, los cuales a su vez tendrán un porcentaje que variará en función del peso de cada contenido dentro de una Unidad Didáctica u otra. Para obtener la calificación de aprobado en la asignatura de Educación Física, será necesario obtener un 5 entre la suma de todos los contenidos. En el caso de no obtener el 50% en la suma de todos los ámbitos (motrices, cognitivos y actitudinales), en las semanas establecidas para la recuperación, se examinarán de esos ámbitos.

Tabla 19: Porcentajes de estándares en cada Unidad Didáctica:

Unidades didácticas	Estándares motrices	Estándares cognitivos	Estándares actitudinales
UD 1: SALUD. Mens sana in corpore sano.	35%	50%	15%
UD 2: FUERZA. Nuestro momento perfecto: ¡Hoy!	55%	25%	20%
UD 3: FLEXIBILIDAD. Flexibility.	60%	20%	20%
UD 4: FÓSBURY. Ale-Hop.	55%	25%	20%
UD 5: VALLAS. Salta, salta sin parar.	55%	25%	20%
UD 6: BÁDMINTON. Vuela con el bádminton.	50%	30%	20%
UD 7: DANZAS. Creative dance.	75%	-	25%
UD 8: BALONCESTO. Tira, lanza y suma.	55%	30%	15%
UD 9: ORIENTACIÓN. Perdidos en la montaña.	50%	35%	15%

10.2. Tipos de evaluación

Siguiendo a López Pastor (2006), citado en González & Campos (2014), los tipos de evaluación a nivel tradicional que utilizare durante esta programación didáctica serán:

Heteroevaluación por parte del docente: en este tipo de evaluación, el profesor es el que toma las decisiones durante todo el proceso evaluador y realiza las valoraciones del proceso de aprendizaje.

Aunque la heteroevaluación es la forma de evaluación más extendida en los centros educativos, existen otros tipos de evaluación en los cuales se fomenta la participación del alumno en los procesos evaluativos, alcanzo numerosos beneficios como la mejora del aprendizaje, se estimula el análisis crítico y la autocrítica del alumno y se ayuda a la formación de personas responsables y al desarrollo de una educación democrática (López Pastor, 2006, citado en González & Campos, 2014). Los tipos de evaluación que se llevaran a cabo son:

Coevaluación: se realiza entre iguales, centrándose en un procedimiento de evaluación entre el alumnado, es decir, el alumno se evalúa entre si. Consiste en la evaluación que realizan los alumnos sobre la actuación de cada uno de sus compañeros o del grupo en su conjunto y para ello es necesario que el alumno conozca los objetivos y el grado de consecución de los mismos, así como las dificultades, recursos y ayudas.

Se utilizara este tipo de evaluación en la programación para fomentar el sentido critico y reflexivo del alumnado, ya que, resulta ser realmente innovador, proponiendo que sean los mismos alumnos, que son los que tienen la misión de aprender, los que se coloquen por un momento en los zapatos del docente y evalúen los conocimientos adquiridos por un compañero y que ellos han debido aprender oportunamente.

Autoevaluación: consiste en la evaluación, de forma individual (un alumno se evalúa a sí mismo) o grupal (un grupo de alumnos se autoevalúa a sí mismo) sobre el proceso y el resultado final, emitiendo juicios sobre el aprendizaje logrado. El objetivo al desarrollar este procedimiento de evaluación no es la autocalificación, sino el desarrollo de la capacidad autocritica y de la identificación de sus potencialidades y limitaciones.

Se utilizara la autoevaluación en esta programación, con el principal objetivo de conseguir una mayor objetividad en el alumno.

Tabla 20: Tipos de evaluación en cada Unidad Didáctica.

Unidades didácticas	Heteroevaluación por parte del docente	Coevaluación	Autoevaluación
UD1: SALUD	X		
UD 2: FUERZA	X		
UD 3: FLEXIBILIDAD	X		
UD4: FÓSBURY	X	X	
UD5: VALLAS	X		
UD6: BADMINTÓN	X		
UD7: DANZAS	X	X	X
UD8: BALONCESTO	X		
UD9: ORIENTACIÓN			X

10.3. Instrumentos de evaluación

Siguiendo a González & Campos (2014) los instrumentos de evaluación empleados en esta programación son:

Instrumentos de observación.

- Procedimientos de apreciación:

Lista de control o checklist: son listas de enunciados que expresan diferentes componentes de una conducta o dimensión de los aprendizajes. El docente anota si ha realizado o no un determinado comportamiento, expresándolo con “sí” y “no”, y en ocasiones “a veces”. Este instrumento se puede utilizar para la valoración del proceso de aprendizaje a partir de una heteroevaluación del profesor o de una coevaluación.

- Procedimientos de verificación:

Rúbrica: es un instrumento de evaluación basado en una escala cuantitativa y/o cualitativa asociada a unos criterios preestablecidos que miden las acciones del alumnado sobre los aspectos de la tarea o actividad que serán evaluados (Gordillo & Rodríguez, 2010). La rúbrica no sólo pretende evaluar los conocimientos del alumnado, sino que, además, debe servir como herramienta de reflexión que le permita tomar conciencia de lo aprendido.

Instrumentos de evocación y síntesis.

Cuaderno de campo: los cuadernos de campo pueden ser tanto del profesor como del alumno. En ellos se recogen de manera sistemática las vivencias y percepciones en las clases de Educación Física, convirtiéndose en un elemento de reflexión. El cuaderno de campo se puede utilizar tanto para la valoración del proceso de aprendizaje del alumno, como para el proceso de enseñanza y la práctica docente.

Lluvia de ideas o Brainstorming: es un instrumento útil para la evaluación inicial. Se trata de preguntar al alumno sobre determinado tema o contenido, para que vaya expresando libremente sus ideas. A través de este instrumento se pretende disminuir la inhibición de todo el alumnado y fomentar pensamientos creativos.

Examen escrito: En el área de Educación Física no es un instrumento tan usual como en el resto de las materias de la etapa de Educación Secundaria, ya que se centra principalmente en la evaluación del ámbito cognitivo, descuidando el motor y afectivo.

Examen oral: consisten en el planteamiento de una serie de preguntas individuales a los alumnos que deben responder de forma oral. Tienen la ventaja de que permiten valorar otros aspectos como la expresión oral y la seguridad, y favorecen la pérdida del miedo a expresar oralmente sus conocimientos y enseñan a controlar los nervios.

Examen práctico: muy utilizado en Educación Física, ya que permite evaluar el ámbito cognitivo, motor y afectivo.

En forma de cuadro se relacionaran los instrumentos de evaluación con las Unidades Didácticas:

Tabla 21: Relación de instrumentos de evaluación y Unidades Didácticas.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS								
	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
LISTA DE CONTROL O CHECKLIST	X			X		X		X	X
RÚBRICA		X		X	X	X	X	X	
CUADERNO DE CAMPO DEL PROFESOR			X				X		X
CUADERNO DE CAMPO DEL ALUMNO			X	X	X	X		X	X
LLUVIA DE IDEAS BRAINSTORMING	X		X				X		
EXAMEN ESCRITO		X		X	X	X		X	
EXAMEN ORAL	X								
EXAMEN PRACTICO		X		X	X	X		X	

10.4. Relación entre bloques de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, tipos de contenidos, Unidades Didácticas, porcentajes de cada uno de ellos e instrumentos de evaluación

Tabla 22: Evaluación de unidades didácticas, desglose contenidos motrices, cognitivos y actitudinales, porcentaje de cada estándar e instrumentos de evaluación para cada uno.

Bloques/ Criterios	Estándares	Tipo de contenidos	Ud. 1	Ud. 2	Ud. 3	Ud. 4	Ud. 5	Ud. 6	Ud. 7	Ud. 8	Ud. 9	Instrumentos de evaluación
1: <u>Criterio 1</u>	1.1	Motriz			10 %	15 %	15 %					Lista de control. Examen práctico.
	1.2	Cognitivo					4%					Lista de control.
	1.3	Motriz		10 %		10 %	10 %					Cuaderno de campo del profesor.
	1.4	Motriz		15 %	15 %	10 %	15 %					Examen práctico.
	1.5	Cognitivo				15 %	10 %					Examen escrito.
1: <u>Criterio 4</u>	4.1	Cognitivo		10 %								Examen escrito.
	4.4	Motriz		5%			5%					Lista de control.
	4.5	Motriz										Examen practico.
1: <u>Criterio 5</u>	5.2	Motriz		15 %	15 %							Lista de control. Cuaderno de campo del profesor.
	5.4	Cognitivo		10 %	10 %							Examen escrito.
1: <u>Criterio 6</u>	6.1	Cognitivo			10 %		5%					Lista de control. Cuaderno de campo del alumno
	6.2	Motriz			10 %	5%	5%					Examen práctico.
						10						

	6.3	Motriz		5%	5%	%						Examen práctico.
1: <u>Criterio 9</u>	9.3	Motriz			5%	5%	5%					Lista de control.
1: <u>Criterio 10</u>	10.1	Cognitivo				5%	3%					Cuaderno de campo del alumno Cuaderno de campo del profesor.
	10.2	Cognitivo				5%	3%					Cuaderno de campo del alumno
2: <u>Criterio 1</u>	1.1	Motriz						20%				Lista de control. Examen práctico.
	1.2	Cognitivo						5%				Examen escrito. Cuaderno de campo del alumno
	1.3	Cognitivo						15%				Examen escrito.
	1.4	Motriz						15%				Examen práctico.
2: <u>Criterio 6</u>	6.3	Motriz						15%				Examen escrito.
2: <u>Criterio 7</u>	7.1	Actitudinal			5%	10%	10%	5%				Rubrica.
	7.2	Actitudinal		10%	10%	10%	10%	10%				Rubrica.
	7.3	Actitudinal			5%			5%				Rubrica.
2: <u>Criterio 10</u>	10.1	Cognitivo						10%				Cuaderno del campo del alumno
3: <u>Criterio 1</u>	1.1	Motriz							15%			Examen práctico.
	1.3	Cognitivo							15%			Examen escrito.
	1.4	Motriz							15%			Examen practico Lista de control
3: <u>Criterio 3</u>	3.1	Motriz							10%			Rubrica.
	3.2	Motriz							15%			Examen práctico.
	3.3	Cognitivo							7%			Lista de control.
	3.4	Cognitivo							8%			Lista de control.
3: <u>Criterio 7</u>	7.1	Actitudinal							5%			Rubrica
	7.2	Actitudinal							5%			Rubrica. Cuaderno de campo del alumno
	7.3	Actitudinal							5%			Rubrica.
4: <u>Criterio 8</u>	8.1	Cognitivo.								10%		Lluvia de ideas Brainstorming
	8.2	Actitudinal								10%		Cuaderno de campo del alumno
	8.3	Actitudinal								5%		Lista de control. Cuaderno de campo del alumno
4: <u>Criterio 9</u>	9.1	Motriz								15%		Lista de control.
	9.2	Cognitivo								10%		Lista de control.
												Cuaderno de

	9.3	Motriz									20 %	campo del profesor.
4: <u>Criterio 10</u>	10.1	Cognitivo									5%	Cuaderno de campo del alumno Cuaderno de campo del profesor.
	10.2	Cognitivo									3%	Cuaderno de campo del alumno
5: <u>Criterio 2</u>	2.1	Motriz								20 %		Lluvia de ideas Brainstorming. Cuaderno del profesor.
	2.2	Motriz								20 %		Cuaderno del profesor.
	2.3	Motriz								15 %		Rubrica.
	2.4	Motriz								20 %		Cuaderno de campo del profesor.
5: <u>Criterio 7</u>	7.1	Actitudinal								5%		Rubrica.
	7.2	Actitudinal								15 %		Rubrica.
	7.3	Actitudinal								5%		Rubrica.
6: <u>Criterio 4</u>	4.2	Cognitivo	5%									Lista de control
	4.3	Cognitivo	5%									Lista de control
	4.4	Motriz	10 %									Lista de control
	4.6	Cognitivo	20 %		5%						3%	Lista de control Examen oral
6: <u>Criterio 5</u>	5.1	Actitudinal	15 %	10 %	5%							Lluvia de ideas Brainstorming.
	5.2	Motriz	10 %									Lista de control.
	5.3	Motriz	15 %	5%							15 %	Lista de control.
	5.4	Cognitivo	15 %	5%							4%	Examen oral.
6: <u>Criterio 10</u>	10.1	Cognitivo	5%									Cuaderno de campo del alumno Cuaderno de campo del profesor.
TOTAL			100%									

10.5. Evaluación del alumno

Es una evaluación continua que se desarrolla en tres elementos: evaluación del alumno, evaluación del profesor y evaluación del proceso de la acción didáctica.

Esta forma de evaluar supone que dependiendo de la autoevaluación del profesor, la evaluación del alumno y la evaluación del logro de los objetivos marcados nos permitirá adecuar y cambiar la programación con el fin ultimo de adquirir los objetivos propuestos.

Se tendrá en cuenta en la calificación del alumno:

- **Faltas de asistencia:**
 - Cuando un alumno sin causa justificada supere el 15% del tiempo de asistencia a clase no tendrá derecho a una evaluación continua.
 - Con tres faltas justificadas, conservara la nota si presenta un trabajo por escrito.
 - Se evaluara no solo la asistencia a clase del alumno sino que se demostrara: el aprovechamiento de la misma, la participación activa, la colaboración y cumplimiento de las normas de convivencia.
- **Retrasos:** dos días de retrasos a clase se descuentan con 0,10 puntos en la nota. Al tercer retraso se comunicara al jefe de estudios pudiendo ser motivo de expediente.
- **Comportamiento del alumno:** según sea la actitud positiva o negativa del alumno se recompensara con 0,10 puntos o se penalizara con 0,10 puntos en la nota final.
- **Lesión:** Cuando por lesión un alumno no pueda realizar la parte práctica de la asignatura se calificará ese apartado mediante trabajos escritos que desarrollen la práctica realizada o a través de pruebas escritas que confirmen lo aprendido a través de esos trabajos con lo que la valoración teórica tendrá máxima importancia.

10.6. Sistemas de recuperación

Cuando un alumno obtiene una calificación negativa pero aporte el mínimo de asistencia a clase podrá recuperar nota con los siguientes sistemas de recuperación:

- Sistema acumulativo: parte de los contenidos de la programación están indistintamente ligados a otros.
- Se pedirán la realización de trabajos individuales para conseguir unos objetivos mínimos.
- El profesor decidirá que sistema de recuperación es el mas adecuado al alumno.

En la recuperación de la primera y segunda evaluación será obligatorio la presentación de un trabajo individual, el valor de dicho trabajo será de hasta un 20% de la nota siempre y cuando la calificación sea un 4.

Para la **convocatoria extraordinaria de junio**, se les facilitara a los alumnos una plantilla, recogida en el Anexo 8, con los trabajos, actividades prácticas, y controles a realizar para la recuperación de la materia. Deberán ser entregados en fecha y hora propuesta por la dirección del centro.

10.7. Evaluación de la labor docente

Para la evaluación del docente emplearemos diferentes medios:

Observación. Nuestro compañero de departamento será quien refleje por escrito el análisis y observación de nuestra labor docente.

Cuestionarios. Serán entregados a los alumnos y ellos serán quienes valoren nuestra labor docente. Serán realizados con preguntas concretas referidas a: objetivos del curso, características personales, técnicas y procedimientos de enseñanza, tareas todas ellas planteadas para evaluar al docente.

Entrevistas. Que realizaremos a nuestros propios compañeros sobre las conclusiones que hayan obtenido de nuestra labor docente.

10.8. Evaluación del proceso de la acción didáctica

La acción didáctica nos permite saber:

- El nivel que han alcanzado los objetivos planteados.
- La unión que hay entre los objetivos generales y los didácticos.
- La validez de lo que se enseña para poder rectificar y corregir errores
- Identificar contenidos, actividades de enseñanza, normas de trabajo y formas de agrupar a los alumnos.
- La coherencia entre el nivel previsto de los alumnos y el nivel final obtenido.
- La concordancia entre la programación inicial y las modificaciones que se aplican.

Para conseguir hacer una buena evaluación del proceso de la acción didáctica, emplearemos la observación directa del entorno, informes y cuestionarios concretos sobre el proceso.

11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El concepto de atención a la diversidad está relacionado con los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional. Así pues, consiste en una serie de estrategias educativas que permiten ajustar o modificar algunos elementos educativos para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje al alumnado que lo necesite (González & Campos, 2014).

Estas estrategias educativas reciben el nombre de adaptaciones curriculares que, siguiendo lo citado en González & Campos (2014), se van a tener en cuenta las siguientes medidas ordinarias, para toda la programación didáctica:

- Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno (capacidades cognitivas, motrices y perceptivas).
- Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto.
- Planificación y desarrollo de actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo, actividades de profundización, actividades de consolidación.
- Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades.
- Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos.
- Modificación de determinados elementos estructurales del juego: número de jugadores, materiales, espacios, tiempos, complejidad organizativa, nivel de dificultad, etc.
- Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado.
- Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de *feedback*, de forma que el alumno obtenga información de sus ejercicios y progresos.
- Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades o limitaciones.
- Trabajo de coordinación con el resto de profesores que intervienen en el grupo.

La legislación educativa (LOMCE) establece que los alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria (pudiendo estar asociado a tres factores fundamentales: por dificultades específicas de aprendizaje, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar) deben alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado (González & Campos, 2014). De esta forma, la atención a la diversidad queda recogida en el Título II de la Equidad en la Educación, en concreto, en el Capítulo I referido al alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo que reconoce tres secciones:

- Sección 1ª : Alumnado que presenta necesidades educativas especiales.
- Sección 2ª : Alumnado con altas capacidades intelectuales.
- Sección 3ª : Alumnos con integración tardía en el sistema educativo español.

En clase tenemos un alumnado que presenta diferentes capacidades, distintos ritmos de aprendizaje y diversos intereses y motivaciones entre sí. Siendo conscientes de ello, el gran objetivo es que todos los alumnos consigan alcanzar su máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional (González & Campos, 2014).

Dentro de nuestro grupo de 3ºE.S.O, destacamos a Laura, alumna con un alto grado de timidez y con principios de asma, que le cuesta mucho relacionarse con sus compañeros hasta el punto de no querer realizar la practica y tiende a refugiarse en su mejor amiga. Y Leo, alumno con deficiencia visual.

Las adaptaciones curriculares que se harán al respecto serán no significativas, adaptando la metodología empleada para que pueda realizar las mismas actividades que el resto de la clase. Por ello, tendremos en cuenta a la hora de realizar las parejas o grupos, en que sea su amiga su compañera de juego para evitar situaciones incómodas o provocar la no practica de Laura y si fuera necesario durante la practica de Educación Física, se bajara la intensidad del esfuerzo, y se planificaran actividades aumentando la recuperación.

En el caso de Leo, con métodos pedagógicos particulares como una maquina de lectoescritura, puede llevar a cabo las sesiones mas teóricas sin ningún problema. A nivel práctico, podrá participar en las actividades planteadas, ya que no presenta ceguera total. Las adaptaciones que se harán al respecto serán no significativas, adaptando la metodología empleada para que pueda realizar las mismas actividades que el resto de la clase.

12. INTERDISCIPLINARIEDAD

Tratando el termino interdisciplinariedad de forma etimológica, la RAE lo define como “aquel estudio o actividad que se realiza con la cooperación de varias disciplinas”.

En esta programación se integraran contenidos de la asignatura de Historia y Geografía, en la Unidad Didáctica 9 “ Orientación ”. Buscando reforzar los contenidos de esta asignatura, adaptamos un juego que se llama “Búsqueda del tesoro” que es un acercamiento a la disciplina carrera de orientación con un toque más interdisciplinar.

A través del juego de preguntas Kahoot , con preguntas teóricas y pruebas de actividad física, se desarrollara la actividad por grupos donde deberán buscar las pistas ocultas, en un recorrido previamente establecido en el parque natural: La Laguna del Campillo. Cada pista en su interior tendrá dos posibles respuestas a la pregunta formulada. Dado que en la actividad participa todo el grupo, antes de elegir una respuesta, los alumnos deben ponerse de acuerdo entre todos para elegir la respuesta correcta. El desarrollo general de la actividad continuara de manera similar hasta llegar a la pregunta número diez.

Esta actividad esta planificada para que los alumnos se sumerjan en una dinámica de juego donde a medida que se desarrolla, ponen en práctica los fundamentos básicos de la carrera de orientación como “buscar una pista y continuar hasta el próximo objetivo”, a la vez que repasaban contenidos de Geografía e Historia, pues cada pregunta formulada aborda dicho contenido. Un objetivo de aprendizaje que sin duda se alcanza es que los alumnos juegan de forma cooperativa, conozcan el juego limpio, lleguen a acuerdos, aceptando los resultados y demuestren respeto por los demás participantes. Además, el hecho de utilizar herramientas de tecnologías de la información genera una dinámica de participación y aprendizaje que propicia el protagonismo del estudiante.

13. TRATAMIENTO TRANSVERSAL

Basándome en el Artículo 6 del Real decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Madrid, en esta etapa educativa podemos

observar diferentes elementos transversales a tratar, los cuales se van a desarrollar en esta programación didáctica:

Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.

Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. Los centros docentes fomentarán las medidas para que los alumnos participen en actividades que les permitan afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

Adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. Se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico y adquisición de conocimientos que contribuyan a consolidar conductas y hábitos viales correctos.

14. USO DE LAS NUEVAS TEGNOLOGÍAS (TIC)

El uso de las nuevas tecnologías es fuente de aprendizaje y visión de nuevas experiencias, por eso las TIC's nos van ayudar a estimular al alumno en la realización de nuevas actividades. Las nuevas tecnologías son un recurso vital en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que ayudan a los niños de una manera rápida y eficaz a buscar y seleccionar información, consiguiendo una mayor autonomía e independencia. Siempre tutorizados por el profesor.

A modo de cuadro se expone relación de objetivos, contenidos, criterios y estándares que incluyen trabajar con TIC's:

Tabla 23. Objetivos, contenidos, criterios y estándares que incluyen trabajar con TIC's

OBJETIVOS		CONTENIDOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	
Objetivos de departamento	Objetivos didácticos de programación	Contenidos del tercer nivel de concreción curricular	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
11	O	R,S	10	10.1/10.2

UD 2: Fósbury: En esta unidad didáctica se empleara el uso de las TIC's para que puedan apreciar bien el gesto técnico de muchos movimientos. La complejidad de ciertos gestos hace que el uso de videos sea una buena herramienta de aprendizaje. Utilizaran la cámara para realizar una foto o video a un compañero ya que es una forma muy grafica de hacerles ver y entender que aspectos no se están realizando de forma correcta, además de utilizar el iPad para consultar tutoriales y ampliar conocimientos sobre el deporte.

UD 7: Danzas: en esta Unidad Didáctica son los propios alumnos los que a través del iPad encuentran una fuente de aprendizaje, consultando (google, YouTube, etc.). Buscaran números que les sean inspiradores o tutoriales en los que se les indique como hacer que tipo de paso para la realización de una coreografía. También podrán emplear el iPad para realizar un video, enseñarlo al grupo, y que ellos puedan determinar que aspectos no se están realizando de forma correcta e intentar mejorarlo.

UD 9: Orientación: en esta Unidad Didáctica se van a utilizar las TIC's para conocer y elaborar un mapa sobre el parque natural: La Laguna del Campillo donde se realizara la actividad de orientación. Deberán navegar por internet para realizarlo, ampliando conocimiento y buscando actividades adaptándolas a las características del medio.

15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades complementarias son aquellas organizadas por los centros educativos, todas ellas se deberán realizar dentro del horario lectivo establecido por el centro, y de acuerdo con su proyecto educativo. Mientras que las actividades

extraescolares se realizan fuera de las aulas. En esta programación están planteadas varias actividades:

En la **Unidad Didáctica 5: Salta, salta sin parar !!** están planteadas varias salidas a la pista de atletismo del polideportivo municipal Cerro del Telégrafo de Rivas Vaciamadrid. Estas salidas se realizarán con el objetivo de que los alumnos pongan en práctica los contenidos trabajados a lo largo de la unidad didáctica corriendo en una pista de verdad, además de presenciar un entrenamiento con los atletas del Club Atletismo Zancadas.

Y en la **Unidad Didáctica 9: Orientación**, está planteada la salida al parque natural la Laguna del Campillo, para el desarrollo de la actividad “en busca del tesoro”. Para el desarrollo de esta actividad se pedirá permiso al resto de profesores para poder realizar la actividad.

16. CONCLUSIONES

A lo largo de este documento se ha establecido un programa de trabajo para el curso de 3º E.S.O en la materia de Educación Física; en el que se señalan las características del grupo clase con el que vamos a trabajar, los objetivos y competencias a desarrollar, indicando el medio para alcanzarlos, es decir, los contenidos y por último se ha establecido como se va a evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por ello siguiendo todo lo que marca la ley educativa he querido diseñar una programación centrada en el aprendizaje del niño pero de manera conjunta sin ser algo impuesto, despertando sus inquietudes y que les sirva en su vida cotidiana. La idea de elaborar una programación donde el principal objetivo es conseguir que el alumno crea en una educación más flexible donde sea participe de su propio aprendizaje donde sus opiniones tenga cabida pues creo que si se consigue despertar en el niño el deseo de aprender será el mejor regalo que le podamos dar.

Al finalizar el curso escolar, para que todo lo mencionado anteriormente salga bien, se analizará los procesos y los resultados obtenidos para sacar unas conclusiones que nos permitan la mejora para los siguientes cursos, llevando a cabo una evaluación de la programación y la propuesta de mejora que se planten.

17. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, J.M. (2010). Características del desarrollo psicológico en los adolescentes. *Innovación y experiencias educativas*, (28),pp. 1-11.

Ayuso, N. & Picó, D. (2016). Educación Física. Editorial Teide.

Barrio, J.L. (2010). Atención a la diversidad y desarrollo de procesos educativos inclusivos. *Revista de ciencias sociales*, 4.

Blázquez Sánchez, D. (2010). Evaluar en Educación Física. Barcelona: Inde.

Biblioteca Universidad Alcalá. (enero de 2019). Referencias bibliográficas Style APA 6ª edición. Obtenido de <http://www.uah.es/biblioteca/documentos/ejemplos-APA-BUAH.pdf>.

Ciudad Educativa Municipal Fuhem Hipatia. (2010). Rivas Vaciamadrid, Madrid. Recuperado de: <http://www.colegiohipatia.fuhem.es/>

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.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *El Sevier*, 86 (6), pp. 436-443.

González, M. D. & Campos, A. (2014). *Intervención docente en educación secundaria y en el deporte escolar*. Madrid: Síntesis.

Gordillo, J. J. T., y Rodríguez, V. H. P. (2010). La rúbrica como instrumento pedagógico para la tutorización y evaluación de los aprendizajes en el foro online en educación superior. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 36, 141-149.

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

LOE 2/2006. España. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. [Internet] Boletín Oficial del Estado, 04 de mayo de 2006, núm. 106.

LONCE 8/2013. España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la educación. [Internet] Boletín oficial del estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295.

Nérici, I. G. (1993). *Hacia una didáctica general dinámica*. Buenos Aires: Kapelusz.

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.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.^a ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169 – 546.

Ríos, H.M. (2007). *Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.

Sáenz-López, P., Ibáñez, G. & Jiménez-Fuentes, F.J. (1999). *La motivación en las clases de Educación Física*. Revista digital Educación Física y deportes, Nº 17.

Sánchez, F. (1989). *Bases para una didáctica de la E.F. y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Sistema de Bibliotecas SENA. (s.f.). Cómo citar y hacer referencias bibliográficas con normas APA 6ª edición. Obtenido de <http://biblioteca.sena.edu.co/imágenes/citar.pdf>

Sierra, B., Méndez, A. & Mañana, J. (2012). La programación por competencias básicas: Hacia un cambio metodológico interdisciplinar. *Revista complutense de educación*, 24 (1), pp. 165-184.

Sola Fernández, M. & Murillo Mas, J.F. (2011). *Las TIC en la Educación. Realidad y expectativas*. Informe anual 2011. Barcelona: Ariel.

Viciano, J. & Delgado, M.A. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar, Aportaciones a los diferentes estilos de enseñanza. *Educación Física*, (56), pp. 17-25.

18. ANEXOS

18.1. Anexo 1. Unidad didáctica 5. VALLAS. Salta, salta sin parar!!

18.1.1. Introducción

Esta unidad didáctica esta dirigida al grupo B de 3º E.S.O del colegio Fuhem Hipatia de Rivas Vaciamadrid. La clase esta formada por 25 alumnos; 16 chicos y 9 chicas con edades comprendidas entre 15 y 16 años.

Esta Unidad Didáctica será desarrollada en el segundo trimestre del curso académico 2019/2020, en concreto entre el 5 de febrero y el 28 de febrero, con un total de 8 sesiones teórico-prácticas en las que se desarrollarán contenidos del Bloque 1 y del Bloque 2 según el Decreto 48/2015, de 14 de Mayo, del consejo de gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Además de desarrollar contenidos específicos de la modalidad del Salto de Vallas, también se trataran contenidos transversales, que tendrán una transferencia positiva en su día a día tanto dentro como fuera de las aulas.

Por otro lado, los alumnos desarrollarán una serie de competencias clave que les ayudarán a adquirir un desarrollo integral. A través de una serie de actividades, se buscará la adquisición de dichas competencias.

18.1.2. Objetivos didácticos

Siguiendo el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, los objetivos generales de etapa que el alumno va a desarrollar en esta Unidad Didáctica son:

- 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.
- 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.
- 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.

Los objetivos generales del departamento de educación física pertenecientes al segundo nivel de concreción curricular que se desarrollaran en esta Unidad Didáctica serán los siguientes:

1. Solucionar situaciones motrices de manera individual empleando los fundamentos técnicos y las habilidades específicas, alcanzadas en las actividades físico-deportivas en condiciones adaptadas o reales.

4. Buscar los elementos que intervienen en la acción motriz y en el control de la intensidad en la actividad física, para emplearlos a la propia práctica y al ámbito de la salud.
5. Ampliar las capacidades físicas teniendo en cuenta las posibilidades de cada uno, con auto exigencia en su esfuerzo pero dentro de los márgenes de la salud.
6. Saber hacer actividades correspondientes a cada una de las fases de las sesiones de Educación Física.
7. Identificar y reconocer la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como forma de inclusión social, ayudando a una mayor participación de todos los alumnos.
9. Controlar los peligros durante su colaboración en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, observando todas las características e interacciones motrices que conllevan, para llevar a cabo medidas preventivas de seguridad en el desarrollo de éstas.
10. Mostrar un comportamiento adecuado tanto con los compañeros como con el profesor.
11. Aplicar las tecnologías de la informática y la comunicación en el proceso de aprendizaje de una forma adecuada y responsable para la elaboración de documentos y exposiciones.

Los objetivos generales del curso correspondientes al tercer nivel de concreción curricular que se van a desarrollar en esta Unidad Didáctica son:

- A. Saber los diferentes ejercicios de aplicación para mejorar la técnica.
- B. Ejecutar los diferentes tipos de saltos y distinguir las características principales, así como las capacidades motrices implicadas.
- C. Conocer la importancia de la ejecución técnica en las modalidades de carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury, para evolucionar y mejorar en su práctica.
- D. Conocer el reglamento, las normas y el material utilizado en las pruebas atléticas de salto de valla y Fósbury.
- S. Saber identificar buenos hábitos alimenticios, así como los beneficios que existen de practicar actividad físico deportivas.
- T. Saber comprobar la condición física de los alumnos mediante la realización de varios métodos que evalúen las capacidades físicas.

En esta Unidad Didáctica los objetivos específicos que los alumnos deberán alcanzar son los siguientes:

- Conocer las modalidades de carrera con vallas: reglamento básico.
- Conocer las cualidades físicas implicadas en la carrera de vallas: velocidad, flexibilidad, elasticidad muscular, fuerza, coordinación y equilibrio.
- Dominar las Fases de la carrera de vallas: paso de valla y ritmo de carrera entre obstáculos.
- Dominar los movimientos básicos de coordinación de apoyos en los primeros pasos y coordinación en carrera del tren superior e inferior
- Comprender la importancia de la prevención de riesgos: calentamiento específico, recuperación de esfuerzo, material auxiliar e indumentaria.

18.1.3. Competencias básicas

Las competencias clave que se pretende que los alumnos desarrollen en esta Unidad Didáctica serán:

Comunicación lingüística: CL. La Educación Física es una actividad que contribuye al desarrollo de esta competencia. Para el desarrollo de las actividades utilizaremos la realización de trabajos y exposiciones de los mismos, aprendizaje de vocabulario técnico y específico, así como la interacción con los grupos de clase sobre los diferentes contenidos.

Competencia digital: CDIG. En nuestra materia desarrollaremos habilidades para buscar, procesar y comunicar información con el objetivo final de adquirir conocimientos, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación. Estos recursos también se emplearán para la elaboración de trabajos, búsqueda de textos, presentaciones, etc.

Aprender a aprender: AA. Mediante la Educación Física y la práctica de los diferentes deportes, el alumno adquirirá una autonomía y un desarrollo integral. Aprenderá a trabajar en equipo a gestionar su propio esfuerzo y contribuir al bien general. Aprendiendo no solo de sí mismo sino de los demás.

Competencias sociales y cívicas: CSC. La práctica de la actividad física contribuye a la adquisición de valores como son: el respeto, la integración, la cooperación, el trabajo en equipo, etc. Valores que mediante la práctica del deporte como juego ayudan al alumno a desenvolverse ante diferentes situaciones en la vida real.

Serán trabajadas transversalmente en todas las unidades didácticas, a través de la realización de tareas en grupo y la participación en diferentes deportes y actividades.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: SIEE. En esta competencia dotaremos al alumno de mayor protagonismo en la realización de actividades deportivas, mediante la construcción de coreografías, elaboración de sesiones, tareas de mejora de hábitos saludables, donde el alumno pondrá en juego todos sus recursos personales, tomando decisiones, asumiendo responsabilidades y siendo consecuente en sus acciones. Superando las dificultades de forma creativa a los retos planteados.

18.1.4. Contenidos

Partiendo de los contenidos 1 y 6 consultados en el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, los contenidos del primer nivel de concreción curricular que se van a desarrollar en esta Unidad Didáctica son:

1. Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
 - Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
 - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y la seguridad.
 - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
2. Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto de Fósbury.
3. Aspectos preventivos indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
4. La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

18. Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.
19. 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.
22. Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

Los contenidos del curso pertenecientes al tercer nivel de concreción curricular que se van a desarrollar en esta Unidad Didáctica son:

- A) Aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos realizándolos lo más eficazmente y con total seguridad para evitar lesiones.
- C) Conocimiento y práctica de los diferentes ejercicios específicos para mejorar la técnica en la modalidad del salto de altura y salto de vallas.
- D) Realización de actividades para mejorar la capacidad del ritmo y la coordinación.
- E) Observación y análisis crítico de la ejecución técnica correspondiente.
- F) Identificación de las diferentes fases y partes en la práctica de actividad física, desarrollando actividades de calentamiento, vuelta a la calma y juegos de relajación, así como las normas básicas para que exista una seguridad en la práctica.
- G) Conocimiento del reglamento, las normas y el material utilizado en las pruebas de salto de vallas y salto de altura estilo Fósbury.
- X) Conocimiento de los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos y posibles riesgos que esta tiene para la salud.
- Z) Reconocimiento de indicadores del nivel de esfuerzo a través de métodos para calcular la frecuencia cardiaca.

18.1.5. Temporalización

Salta, salta sin parar !! es como se llama esta Unidad Didáctica, esta formada por 8 sesiones y corresponde a la 5 Unidad Didáctica que se llevara a cabo en el segundo trimestre, entre el 5 febrero al 28 de febrero. En estas ocho sesiones trataremos que los

alumnos adquieran unos conocimientos básicos sobre una de las disciplinas del atletismo como son las vallas.

18.1.6. Metodología

Utilizaremos los siguientes estilos de enseñanza, siguiendo la clasificación de Viciano & Delgado (1999), para cada una de las ocho sesiones de las que esta formada esta Unidad Didáctica:

Mando directo : se utilizara en las primeras sesiones y en el momento de tener que reproducir el modelo correcto de las diferentes acciones atléticas. Es una prueba de obstáculos muy bonita pero difícil por su complejidad, donde se tendrá un alto control del alumnado en la ejecución de los ejercicios para asimilar bien el gesto técnico.

Asignación de tareas: se utilizara a partir de haber realizado ejercicios de aplicación de forma suficientemente correcta al modelo atlético y siempre que el alumno tenga la mínima autonomía para gestionar el trabajo mandado.

Enseñanza recíproca: en algunos momentos de las sesiones se utilizara para que el alumnado tome mayor consciencia y autonomía, tanto del trabajo personal como el del resto de compañeros.

La tarea principal del profesor es situar a los alumnos en la nueva situación de enseñanza y enfocarles a asumir sus nuevos roles. La organización se realizara por parejas o grupos y se comunicara a los alumnos el propósito de trabajar y aprender a ofrecer feedback con un compañero.

18.1.7. Recursos didácticos

Los recursos didácticos que se van a desarrollar en esta Unidad Didáctica son:

- **Recursos espaciales:**

Recursos espaciales en los que se desarrollan las actividades: el gimnasio del centro y uno de los campos de deporte donde realizaremos las primeras sesiones.

Pista de atletismo del Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo de Rivas Vaciamadrid, de las que podemos hacer uso, siempre y cuando el uso de el material y de las instalaciones sea adecuado y se respeten los horarios con el club de atletismo. Llevaremos acabo la realización de las ultimas sesiones para poner en práctica lo aprendido y para que vivencien correr en una pista de atletismo

Recursos espaciales complementarios: vestuarios con aseos para que los alumnos puedan llevar a cabo una correcta higiene.

- **Recursos materiales:**

En esta unidad didáctica los recursos materiales los dividimos en:

Recursos materiales no específicos de Educación Física:

Medios impresos: fichas para el alumnado.

Medios audiovisuales: videos

Recursos informáticos y TIC`s: ordenadores, Tablet.

Recursos soporte: proyector, pizarra.

Recursos materiales propios de Educación Física:

Material móvil inventariable polivalente: colchonetas, mini vallas.

Material móvil fungible polivalente: conos, picas, cuerdas, bancos suecos.

- **Recursos humanos:**

Coordinación con personas que no desarrollan funciones laborales de actividad física y deporte pero que trabajan en o para el centro educativo:

Los que no pertenecen a una profesión, pero si a una ocupación remunerada: limpieza, conserjes.

Coordinación con personas que no desarrollan funciones laborales de actividad física y deporte, denominados profesionales de la actividad física y el deporte, pero que trabajan en el centro o para el centro educativo:

Profesorado de la asignatura de Educación Física: el resto de profesores del departamento de Educación Física.

18.1.8. Actividades de enseñanza-aprendizaje

Hemos seguido la clasificación de Heredia (2004) y Díaz Lucea (1994) para realizar las actividades de enseñanza-aprendizaje. Nuestra finalidad es que haya una gran variedad de actividades buscando tanto la motivación del alumnado como tener constancia de los conocimientos iniciales, reforzar o ampliar su conocimiento y evaluar su proceso de aprendizaje y conocimientos adquiridos.

- **Actividades de motivación:** para motivar a los alumnos al inicio de esta Unidad Didáctica se proporcionara el visionado de los mejores videos de la modalidad

atlética de vallas, para despertar la inquietud e incentivar a los alumnos para que superen sus miedos a la practica de este modalidad.

- **Actividades de iniciación:** al principio de iniciar esta actividad les pediremos que escriban sobre sus conocimientos sobre la modalidad atlética de vallas, sus expectativas y motivación hacia la misma para favorecer el aprendizaje.
- **Actividades de desarrollo:** estas actividades se desarrollaran en esta Unidad Didáctica con el objetivo de desarrollar en el niño múltiples habilidades técnicas y variadas capacidades físicas. Ellas actúan como un instrumento muy útil para incorporar emoción y alegría a las clases. Las carreras con vallas tienen la facilidad de dotar al alumno de resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación, equilibrio, estabilidad y otras capacidades coordinativas.
- **Actividades de consolidación:** al ser una modalidad atlética compleja en cuanto a habilidades técnicas, se plantearan actividades de consolidación para asentar dichas habilidades, mediante ejercicios que obliguen a poner en practica estos aspectos.
- **Actividades de refuerzo:** iremos adecuando y valorando las actividades, de forma que si tenemos alumnos que les cuesta seguir el ritmo de las prácticas durante las sesiones podremos actuar para que se incorporen al ritmo del grupo.
- **Actividades de ampliación:** Para aquellos alumnos que consigan todos los objetivos de una forma más rápida que el resto, se plantearán una serie de actividades de ampliación. En este caso, se les pedirá una mayor precisión en la ejecución de los gestos técnicos (coordinación de brazos y piernas, movimiento completo de la pierna de impulsión, ritmo entre vallas) así, como identificación de los principales errores en la carrera de vallas.
- **Actividades de síntesis:** se plantearán actividades de síntesis en forma de carreras modificando normas. Los alumnos tendrán que poner en práctica todas las habilidades aprendidas anteriormente. Se busca que todo el mundo participe y que se cumplan los objetivos planteados al inicio de la Unidad Didáctica.
- **Actividades complementarias:** se realizaran salidas a la Pista de Atletismo del Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo de Rivas Vaciamadrid, para que pueden vivenciar el correr en una pista de verdad conocer sus instalaciones y ver como entrena un atleta de vallas.

La Unidad Didáctica 5 de vallas esta compuesta por ocho sesiones que se desarrollan a continuación:

Tabla 24. Sesión 1. UD 5: Vallas.

Unidad Didáctica: 5. VALLAS. Salta, salta sin parar!		SESIÓN: 1 Titulo: Iniciación a las vallas.	
Competencias básicas			
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Competencia digital. - Aprender a aprender. - Competencia sociales y cívicas. 			
Objetivos específicos de la sesión			
<ul style="list-style-type: none"> o Conocer las modalidades de las carrera con vallas o Conocer aspectos básicos del reglamento. o Comprender la importancia de la prevención de riesgos: calentamiento específico, material auxiliar e indumentaria. 			
Metodología			
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza	
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo - Mando directo modificado. 	
Contenidos y Actividades de enseñanza y aprendizaje			
Parte inicial			
<ul style="list-style-type: none"> o <u>Introducción teórica.</u> <p>Explicación de los contenidos a tratar en esta Unidad Didáctica, además de la explicación de los aspectos reglamentarios de la modalidad atlética del salto de vallas. Todas las sesiones serán anotadas por los alumnos en su diario de campo, que será recogido en la última sesión y evaluado junto con un examen escrito.</p> <ul style="list-style-type: none"> o <u>Visionado de vídeos</u> <p>A través de las pizarras electrónicas se proyectaran videos sobre la historia, reglamento y curiosidades de esta modalidad atlética, para llamar la atención y motivar a los alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=LFGWJnjD99A - https://www.youtube.com/watch?v=z6PaNxW0bE8 - https://www.youtuve.com/watch?v=sCJL1HOOnLYft=221s 			
Parte principal			
<p>Después de explicar los contenidos teóricos y el visionado de los videos. Se organizara la clase por parejas y se les asignara una Tablet, que les servirá de ayuda para preparar una sesión de vallas con material alternativo, y que deberán incluir en su cuaderno de campo y presentarla al finalizar la Unidad Didáctica.</p>			
Vuelta a la calma			
<p>No se realizo vuelta a la calma, ya que se trata de una sesión teórica.</p>			
Recursos didácticos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tablet. - Cuaderno. - Bolígrafo. - Pizarra. 	
Tratamiento transversal			

- Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades.

Atención a la diversidad

En el caso de Laura podrá realizar la clase con total normalidad ya que se trata de una clase teórica mas que práctica. Formara pareja con su mejor amiga, para que se sienta cómoda y segura.

Leo trabajara con su maquina de lectoescritura para poder seguir la clase, anotando todos los contenidos explicados por el profesor y registrados en su cuaderno de campo.

Evaluación

Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
- 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1.3/ Criterio 10: Estándares 10.1/10.2 - 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2	Examen escrito (en la ultima sesión). Cuaderno de campo del alumno (entregar al finalizar la Unidad Didáctica).	Heteroevaluación por parte del docente.

Tabla 25. Sesión 2. UD 5: Vallas

Unidad Didáctica: 5. VALLAS Salta, salta sin parar!!	SESIÓN: 2 Titulo: Nos activamos.
Competencias básicas	
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Competencia digital. - Aprender a aprender. - Competencia sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 	
Objetivos didácticos.	
<ul style="list-style-type: none"> o Aprender la técnica básica del paso de vallas. o Experimentar el movimiento del paso de valla o Relacionar las capacidades físicas implicadas. o Respetar la intervención de los demás compañeros, así como las normas en cada actividad. 	
Metodología	
Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Enseñanza recíproca.
Contenidos y Actividades de enseñanza y aprendizaje	
Parte inicial	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 1. Introducción teórica <ul style="list-style-type: none"> - Explicación importante de la fuerza, velocidad, coordinación y flexibilidad en la carrera de 110m. - Elementos técnicos de la carrera de vallas. ▪ Tarea 2. Calentamiento. En el sitio cuentan los apoyos y en el 4 apoyo coordinan la flexión del cuerpo y la extensión del brazo contrario a la pierna de ataque. La pierna de batida extendida sobre la puntera y la de ataque ligeramente flexionada. ▪ Tarea 3. Estiramientos estáticos y dinámicos. 	
Parte principal	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 4. Con vallas pequeñas los alumnos en grupos ejecutan la carrera y el paso de valla para diferenciar la pierna de ataque y la pierna de batida. Hacen cuatro apoyos (3 pasos) para que la pierna de ataque y la de batida sea la misma. Nota: no se frena delante de la valla se debe correr con continuidad. ▪ Tarea 5. Breve explicación de los puntos importantes del salto de valla y de la carrera entre vallas. Realizamos una actividad de grupos de inclusión en el que hay 4 estaciones con picas, conos y vallas pequeñas. Los alumnos deben desarrollar técnicamente el salto de valla y la carrera entre vallas con 4 apoyos (3 pasos). Se focalizará la atención sobre aspectos clave como: <ul style="list-style-type: none"> - Pierna de ataque: fase de elevación-fase extensión. - Pierna de impulso: combinar el impulso con la elevación de la pierna de ataque. - Flexión de tronco extensión brazo contrario pierna de ataque. - Acción de brazos para equilibrarse. 	

- Carrera de transición entre vallas.		
Vuelta a la calma		
<p>Estiramiento general de los músculos implicados en la sesión, además de comentar y reflexionar sobre las actividades realizadas. Dificultades, sugerencias.</p> <p>Preguntas tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con que pierna atacáis mejor. - Qué cualidades necesitamos. - Coordinar todas las fases de la carrera es Fácil o difícil. Entonces, ¿La coordinación es importante en la carrera de vallas? 		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón interior (edificio E). 	<ul style="list-style-type: none"> - Conos. - Picas. - Vallas pequeñas.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> o Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. o Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. 		
Atención a la diversidad		
<p>Laura (alumna con alto grado de timidez y principios de asma) realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos. En caso de no poder realizar la clase, recogerá los ejercicios en su diario de campo, anotando variaciones y una pequeña reflexión.</p> <p>Por cuestiones de seguridad serán los alumnos los que elijan la altura del obstáculo a superar. Lo importante es la técnica, que se sientan seguros y que pasen de una estación a otra según su evolución y seguridad. Deben probar con que pierna se sienten mejor.</p> <p>Leo (alumno con deficiencia visual) realizara las actividades de forma normal, siempre acompañado de un guía.</p> <p>Los conos y picas empleados en la tarea 5, serán de colores claros para facilitar su visualización y se emplearan vallas pequeñas.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none"> - 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1.3/1.5 Criterio 6: Estándares 6.1 Criterio 9: Estándares 9.3 - 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2 	<p>Lista de control o checklist.</p> <p>Examen práctico (ultima sesión).</p> <p>Cuaderno de campo del alumno (entregar al finalizar la Unidad Didáctica).</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente.</p>

Tabla 26. Sesión 3. UD 5: Vallas.

Unidad Didáctica: 5. VALLAS Salta, salta sin parar!!	SESIÓN: 3 Titulo: 1,2,3 izquierda. 1,2,3 derecha.
Competencias básicas	
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a aprender. - Competencia sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 	
Objetivos didácticos.	
<ul style="list-style-type: none"> o Afianzar el movimiento del paso de vallas. o Conocer la diferencia entre pierna de ataque y pierna de batida. o Aplicar hábitos de higiene después de la practica de actividad fisica. o Respetar a los demás compañeros, así como las normas en cada actividad. 	
Metodología	
Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Enseñanza reciproca.
Contenidos y Actividades de enseñanza y aprendizaje	
Parte inicial	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 1. Introducción teórica <ul style="list-style-type: none"> - Coordinación tren inferior y superior en estático. - Trabajo de pierna de ataque y pierna de batida. ▪ Tarea 2. Calentamiento. <ul style="list-style-type: none"> - 8 minutos de carrera continua. - Fortalecimiento de tobillos. - Movilidad articular. - Estiramientos. ▪ Tarea 3. Juego. El despegue: <u>Objetivo:</u> Mejorar la capacidad de reacción e impulsión. <u>Organización:</u> Se colocara varias colchonetas grandes a un par de metros de una pared. Los alumnos se distribuirán a lo largo de la pared. <u>Desarrollo:</u> Colocaremos a los niños con el apoyo de la pierna retrasada sobre la pared y el otro pie sobre el suelo. A la voz de ¡ ya! Los niños de la primera oleada impulsaran fuerte contra la pared intentando caer encima de la colchoneta tras el despegue. Posteriormente se realizara con la otra pierna, para que el alumno decida al final del juego con que pierna se siente mas cómoda e impulsa mas. 	
Parte principal	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 4. Trabajo de tronco y brazos. Situado frente a una pared y a una distancia aproximada de 1,40 lanzar la pierna como si de un ataque de valla se tratara apoyar el pie en la pared sobre una referencia previamente establecida y situada a la misma altura que la cadera. En este movimiento realizar inclinaciones de tronco y movimiento de brazos. <u>Finalidad:</u> Acción de ataque a la valla y gesto de la impulsión de la pierna que esta apoyada en el suelo. 	

▪ **Tarea 5.**

A) Movimiento completo de la pierna de impulsión.

Colocar 5 vallas separadas mas de 5 metros y una altura aproximada a la de la cadera. Correr por fuera de ellas de tal manera, que al llegar a 1 metro de la valla, la pierna interior impulsa y realiza el movimiento circular y lateral sobre la misma mientras la otra busca un punto situado a 40 o 50 cmts delante de la valla.

La pierna debe buscar una vez sobre pasada la valla la dirección de carrera y dar un paso lo mas amplio posible.

Finalidad: rápido involucramiento de la valla con la pierna de impulsión. En la acción del paso de valla esperamos a que se produzca la impulsión completa manteniendo hasta que la rodilla se encuentre por delante del cuerpo.

B) Trabajo de la pierna de ataque.

Correr por fuera de la valla de la misma forma que se realiza en el ejercicio anterior, pero la pierna interna realiza ahora el movimiento de la pierna de ataque. Al llegar a 1,20-1,40 de la valla, la pierna exterior impulsa y la contraria realiza los movimientos de elevación del muslo, lanzamiento de la pierna y búsqueda del suelo a unos 50cmts delante de la valla sin solución de continuidad.

Hay que buscar el suelo rápidamente y con la pierna totalmente extendida.

Finalidad: como en el ejercicio anterior pero esta vez la acción es ejecutada por la pierna de ataque.

La pierna de batida corre libre por el exterior.

Debemos lograr que la pierna de ataque recepcione lo mas rápidamente posible con el suelo.

▪ **Tarea 6.**

Trabajo de la pierna de impulso

Colocación de 5 vallas separadas 10m cada una. Trotar entre ellas y saltar muy alto por la acción del fuerte impulso. Ir alternando las piernas. La impulsión debe ser completa y realizada adelante y arriba, y el tronco y la pierna de impulsión deben estar en línea.

Finalidad: trabajo de la pierna de impulso y el ritmo de vallas.

Vuelta a la calma

Estiramientos de los músculos implicados, comentario y reflexión de las actividades realizadas. Dificultades, sugerencias.

Recursos didácticos

Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón interior (edificio E). 	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas. - Conos. - Vallas. - Mini vallas.

Tratamiento transversal

- Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades.

Atención a la diversidad

En el caso de Laura (alumna con alto grado de timidez y principios de asma) realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos. Si no pudiera realizar la sesión, recogerá en su diario de campo los ejercicios realizados ese día y dirigirá los estiramientos de la vuelta a la calma.

Por cuestiones de seguridad serán los alumnos los que elijan la altura del obstáculo a superar. Lo importante es la técnica, que se sientan seguros y que pasen de una estación a otra según su evolución y seguridad. Deben probar con que pierna se sienten mejor.

Leo (alumno con deficiencia visual), realizara las actividades de forma normal, siempre acompañado de un guía o con ayuda sonora del compañero de enfrente a la hora de la dirección en los desplazamientos.

Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<p>- 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.3/1.4/1.5 Criterio 4: Estándares 4.4 Criterio 6: Estándares 6.1/6.2 Criterio 9: Estándares 9.3 Criterio 10: Estándares 10.1</p> <p>- 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2</p>	<p>Lista de control o checklist. Examen práctico (última sesión). Cuaderno de campo del alumno (entregar al finalizar la Unidad Didáctica).</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente.</p>

Tabla 27. Sesión 4. UD 5: Vallas.

Unidad Didáctica: 5. VALLAS. Salta, salta sin parar!!		SESIÓN: 4 Titulo: Preparados, listos, yaaa.	
Competencias básicas			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a aprender. - Competencia sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 			
Objetivos didácticos.			
<ul style="list-style-type: none"> o Aprender y experimentar la importancia de los apoyos en la carrera. o Aplicar los conocimientos previos del paso de vallas. o Aplicar hábitos de higiene después de la practica de actividad física. o Respetar a los demás compañeros, así como las normas en cada actividad. 			
Metodología			
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza	
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Trabajo por grupos de nivel. - Enseñanza reciproca. 	
Contenidos y Actividades de enseñanza y aprendizaje			
Parte inicial			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 1. Introducción teórica <ul style="list-style-type: none"> - Los apoyos y sus secuencias. - Construcción de la zancada. ▪ Tarea 2. Calentamiento. <ul style="list-style-type: none"> - 8 minutos de carrera continua. - Fortalecimiento de tobillos. - Movilidad articular. - Estiramientos. ▪ Tarea 3. Juego. Pasando vallas. <u>Objetivo:</u> Familiarizarse con el gesto de vallas y la frecuencia de zancada. <u>Organización:</u> Se colocaran vallas pequeñas, a poder se de plástico. Se formaran 3 filas de 5 vallas cada una. La distancia entre vallas en cada una de las filas será distinta, a modo de ejemplo, podemos poner en la primera fila 1 metro de separación, en la segunda fila 1,5 y en la tercera fila 2 metros. <u>Desarrollo:</u> Los niños deberán pasar a toda velocidad por las tres filas, experimentando la variación de la amplitud y la frecuencia de zancada que han de realizar en cada una de las filas. Los alumnos deberán pasar atacando una vez con una pierna y otra vez con otra, posteriormente expondrán al monitor su sensación, con que pierna fue mas fácil, en que fila se sintieron mas cómodos...para finalizar el ejercicio el profesor puede dar la siguiente consigna: en total solo podrá realizar 5 apoyos en cada una de las filas, 10 apoyos, etc. 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 4. Desarrollo de la zancada entre vallas. A) <u>SKIPPING CORTO:</u> El alumno ejecuta el pase de las vallas con zancadas a modo de skipping corto de frecuencia. Manteniendo una posición alta de caderas durante el ejercicio. <u>Finalidad:</u> trabajo de la frecuencia entre vallas y una posición alta de caderas. 			

<p>B) SKIPPING LARGO: En la misma situación del ejercicio anterior, desarrollamos las zancadas con skipping largo de amplitud. El vallista se concentra en lograr unos potentes impulsos de zancada elevando la rodilla de la pierna libre. <u>Finalidad:</u> trabajo de amplitud.</p> <p>▪ Tarea 5. Desarrollo de la zancada entre vallas. Ejecutamos la base de las vallas con cinco zancadas entre ellas. <u>Finalidad:</u> Queremos lograr que el alumno sea capaz de adquirir una relación estable entre frecuencia y amplitud de zancada, para que las vallas sean franqueadas a alta velocidad.</p> <p>▪ Tarea 6. Aprendizaje del paso de valla. (vallas reglamentarias y vallas de iniciación). Pasamos estas con una pierna de ataque por la valla baja, mientras que la pierna de batida pasa por la valla alta. Desarrollaremos el ejercicio alternando la situación con las dos piernas. <u>Finalidad:</u> Aprendizaje del paso de valla.</p>		
Vuelta a la calma		
<p>Estiramiento de los músculos implicados, comentario y reflexión de las actividades realizadas. Dificultades encontradas.</p>		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón interior (edificio E). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vallas pequeñas. - Vallas grandes. - Conos.
Tratamiento transversal		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. ○ Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. 		
Atención a la diversidad		
<p>Laura realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos. Si no pudiera realizar la sesión, tendrá que recoger en su diario de campo los ejercicios realizados ese día y dar feedback de la misma en la vuelta a la calma.</p> <p>Leo realizara la práctica con ayuda de su guía. Al ser una sesión mas compleja se cambiaran las vallas por marcas de goma no deslizantes, con el objetivo de una práctica de actividad física segura. Se le dará feedback sonoro, para realizar los tres pasos entre vallas y estaremos atentos a posibles dificultades que tenga con el objetivo de que realice todo de la manera mas dinámica posible.</p>		
Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none"> - 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 Criterio 4: Estándares 4.4 Criterio 6: Estándares 6.2 Criterio 9: Estándares 9.3 - 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2 	<p>Lista de control o checklist. Examen práctico (ultima sesión). Examen escrito (ultima sesión) Cuaderno de campo del alumno (entregar al finalizar la Unidad Didáctica).</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente.</p>

Tabla 28. Sesión 5. UD 5: Vallas.

Unidad Didáctica: 5. VALLAS Salta, salta sin parar!!		SESIÓN: 5 Titulo: Corre, salta, corre.	
Competencias básicas			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a aprender. - Competencia sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 			
Objetivos didácticos.			
<ul style="list-style-type: none"> o Afianzar la técnica del paso de vallas, así como continuar con los conocimientos previos. o Conocer la importancia de la implicación de las capacidades físicas en la carrera de vallas. o Aplicar hábitos de higiene después de la practica de actividad física. o Respetar a los demás compañeros, así como las normas en cada actividad. 			
Metodología			
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza	
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Programa individual. - Enseñanza reciproca. 	
Contenidos y Actividades de enseñanza y aprendizaje			
Parte inicial			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 1. Introducción teórica <ul style="list-style-type: none"> - Coordinación en carrera del tren inferior y superior. - Fuerza explosiva, coordinación, flexibilidad, velocidad. ▪ Tarea 2. Calentamiento. <ul style="list-style-type: none"> - 8 minutos de carrera continua. - Fortalecimiento de tobillos. - Movilidad articular. - Estiramientos. ▪ Tarea 3. Juego. El soldado. <u>Objetivo:</u> Mejorar la fuerza de impulsión y musculatura extensora del miembro inferior . <u>Organización:</u> Se coloca a los alumnos a lo largo de varias filas, cada fila estará compuesta por 5 niños. <u>Desarrollo:</u> A la voz de ¡ya! Los niños irán saliendo de uno en uno realizando la acción de “zarpazo” del pie con el suelo. Para ello, llevaran la piernas estiradas sin apenas flexionar las rodillas y el tronco intentara llevarse lo mas recto posible. 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 4. El aprendizaje del paso de valla. Colocando las vallas en su punto mas bajo, el alumno realiza acciones de “zarpazo” de pierna de ataque con apoyos de metatarso en su recepción. En la recepción intentamos mantener la rodillas de la pierna libre alta y con una eficaz extensión de la pierna de recepción, manteniendo las caderas altas. <u>Finalidad:</u> aprendizaje del paso de vallas y correcta recepción en el suelo. ▪ Tarea 5. Juego. Saltito uno, uno. 			

Objetivo: Mejorar la fuerza de impulsión.

Organización: Se coloca a los alumnos en dos filas se situaran a lo largo de 50m vallas pequeñas con 2m de separación entre una y otra.

Desarrollo: Los alumnos pasaran rápidamente, realizando un apoyo entre valla y valla, concentrándose en llevar la cadera con el menor numero de oscilaciones posibles y subiendo bien las rodillas.

▪ **Tarea 6.**

El aprendizaje del paso de valla.

Situando las vallas en su punto mas bajo, efectuamos impulsiones de pierna de batida, lanzando el tronco hacia delante con una pequeña extensión de la pierna libre.

Mantendremos la coordinación de brazos y piernas, tratando de que la pierna libre recepcione lo mas cerca de la valla sin que esta se hunda.

Finalidad: trabajo de impulsión.

Vuelta a la calma

Estiramiento de los músculos implicados, comentario y reflexión de las actividades realizadas.
Dificultades encontradas.

Recursos didácticos

Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none">- 1 profesor.- 25 alumnos.	<ul style="list-style-type: none">- Pabellón interior (edificio E).	<ul style="list-style-type: none">- Vallas pequeñas.- Vallas grandes.- Conos.

Tratamiento transversal

- Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades.

Atención a la diversidad

Laura realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos. Si no pudiera realizar la sesión, anotará los ejercicios, ayudará a colocar el material y supervisará a sus compañeros a la hora de realizar la sesión.

Leo llevará a cabo la parte teórica con ayuda de la lectoescritura. En la parte práctica, siempre irá acompañada de un guía. Se cambiaran las vallas por marcas de goma no deslizantes, con el objetivo de una práctica de actividad física segura. Se incluirán las vallas pequeñas y se le dará feedback sonoro, para realizar los siguientes ejercicios siempre que leo se sienta cómodo y su practica sea segura.

Evaluación

Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none">- 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1.3/1.4/1.5Criterio 4: Estándares 4.4Criterio 6: Estándares 6.2Criterio 9: Estándares 9.3- 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2	<p>Lista de control o checklist. Examen práctico (ultima sesión). Examen escrito (ultima sesión) Cuaderno de campo del alumno (entregar al finalizar la Unidad Didáctica).</p>	Heteroevaluación por parte del docente.

Tabla 29. Sesión 6. UD 5: Vallas.

Unidad Didáctica: 5. VALLAS Salta, salta sin parar!!	SESIÓN: 6 Titulo: Somos vallistas.
Competencias básicas	
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Aprender a aprender. - Competencia sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 	
Objetivos didácticos.	
<ul style="list-style-type: none"> o Desarrollar el ritmo entre vallas y trabajo de la frecuencia y amplitud. o Poner en practica todos los conocimientos técnicos dados en las sesiones anteriores. o Colaborar con los compañeros en situaciones practicas. o Aplicar hábitos de higiene después de la practica de actividad fisica. o Respetar a los demás compañeros, así como las normas en cada actividad. 	
Metodología	
Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. - Mando directo modificado. - Programa individual.
Contenidos y Actividades de enseñanza y aprendizaje	
Parte inicial.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 1. Introducción teórica <ul style="list-style-type: none"> - Carrera de aproximación. - Carrera de transición entre vallas. - Posición de salida y salto de valla. ▪ Tarea 2. Calentamiento. <ul style="list-style-type: none"> - 8 minutos de carrera continua. - Fortalecimiento de tobillos. - Movilidad articular. - Estiramientos. ▪ Tarea 3. Juego. La escalera. <u>Objetivo:</u> Desarrollar la frecuencia, amplitud y velocidad gestual. <u>Organización:</u> Se colocaran por el suelo 15 o 20 picas o aros, situados progresivamente a una distancia de menor a mayor. Los alumnos formaran una fila. <u>Desarrollo:</u> Los niños saldrán de uno en uno y tendrán que realizar un apoyo en cada aro o en cada espacio entre pica y pica, de tal manera que al principio los apoyos serán muy próximos y finalmente más lejanos. Deben intentar pasar a toda velocidad. Si colocamos las picas juntas favoreceremos la frecuencia de zancada y si las separamos la amplitud. <u>Variantes:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Podemos jugar con las distancias entre aros. - Variar con las progresiones, por ejemplo realizar una progresión y luego una regresión. - Modificar el número de apoyos entre cada aro o pica. - Modificar la secuencia de apoyos entre aros: dos apoyos, tres, uno, dos, etc. 	
Parte principal	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 4. 	

Desarrollar el ritmo entre vallas.

Pasamos las vallas con número de zancadas alternadas, una, dos, dos, entre distancias también alternadas. Después repetiremos el ejercicio pero otra vez, con distancias constantes entre ellas.

Puede realizarse en regresivo con el número de zancadas. Adaptamos la distancia entre vallas a las características de los alumnos. También podemos progresar en número de zancadas entre distancias constantes aumentando la frecuencia y disminuyendo la longitud de zancada.

Finalidad: ritmo de vallas y trabajo de la frecuencia y amplitud.

- **Tarea 5.**

- **Desarrollar el ritmo entre vallas.**

Tratamos de pasar las vallas que se encuentran situadas en distancias variables, adaptando la estructura y ritmo de la zancada entre valla.

El alumno soluciona libremente el número de zancadas entre cada valla.

Finalidad: ritmo de vallas y trabajo de la frecuencia y amplitud.

- **Tarea 6.**

- **Desarrollar el ritmo entre vallas.**

Trabajaremos el ritmo con vallas en alturas alternadas y distancias constantes.

Utilizaremos diferentes ritmos entre vallas, con frecuencias y amplitudes de zancada variable.

Finalidad: ritmo de vallas y trabajo de la frecuencia y amplitud.

- **Tarea 7.**

- **Desarrollo del ritmo entre vallas**

Resolución del ritmo entre vallas con alturas crecientes y distancias constantes. Pasamos a una zancada, a dos, tres, cuatro...

Finalidad: ritmo de vallas y trabajo de frecuencia y amplitud.

- **Tarea 8.**

- **Desarrollar el ritmo entre vallas**

Desde la posición de salida de tacos pasamos las vallas a la altura y distancia reglamentaria de la edad intentando realizar el gesto global.

Finalidad: ritmo de vallas y trabajo de la frecuencia y amplitud.

Vuelta a la calma

Estiramiento de los músculos implicados, comentario y reflexión de las actividades realizadas.
Dificultades encontradas

Recursos didácticos

Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón interior (edificio E). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aros. - Picas. - Vallas pequeñas. - Colchonetas.

Tratamiento transversal

- Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades.

Atención a la diversidad

Laura realizara la clase igual que el resto de sus compañeros. Se le adaptaran los ejercicios en caso necesario, aumentando el tiempo de recuperación y bajando la intensidad de los mismos. Si no pudiera realizar la sesión, anotará los ejercicios en su diario de campo y tendrá que buscar información extra sobre los contenidos trabajados en la sesión.

Leo realizará la parte teórica con normalidad debido a la ayuda de la lectoescritura. En la parte práctica, siempre irá acompañada de un guía. En el juego de la escalera, se utilizaran aros y picas de colores

cálidos para facilitar su visión. Además, se dará feedback sonoro en cada una de las fases del juego.

Evaluación		
Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<p>- 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 Criterio 4: Estándares 4.4 Criterio 6: Estándares 6.1 Criterio 9: Estándares 9.3 Criterio 10: Estándares 10.1</p> <p>- 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2</p>	<p>Lista de control o checklist. Examen práctico (ultima sesión). Examen escrito (ultima sesión) Cuaderno de campo del alumno (entregar al finalizar la Unidad Didáctica).</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente.</p>

Tabla 30. Sesión 7. UD 5: Vallas.

Unidad Didáctica: 5. VALLAS Salta, salta sin parar!!		SESIÓN: 7 Titulo: Atletas por un día.	
Competencias básicas			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a aprender. - Competencia sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 			
Objetivos didácticos.			
<ul style="list-style-type: none"> o Conocer de cerca el atletismo y experimentar un entrenamiento de vallas. o Comprobar conocimientos de técnica a través de la observación. o Comprobar conocimientos de reglamento a través de la observación. 			
Metodología			
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza	
- Descubrimiento guiado.		- Resolución de problemas	
Contenidos y Actividades de enseñanza y aprendizaje			
Parte inicial			
<p>Actividad complementaria en horario escolar, salida a la Pista de Atletismo del Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo de Rivas Vaciamadrid, para que pueden vivenciar el correr en una pista de verdad, conocer sus instalaciones y ver como entrena un atleta de vallas.</p> <p>Los alumnos deberán recoger en su diario de campo todo lo que pase en ese entrenamiento, así como buscar en casa información para completar, mediante el uso de las TIC's.</p>			
Recursos didácticos			
Humanos		Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Pista de atletismo del Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo de Rivas Vaciamadrid. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno y bolígrafo.
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> o Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. o Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades. 			
Atención a la diversidad			
<p>Laura podrá realizar la actividad como el resto de compañeros, ya que se trata de una clase de aprendizaje a través de la observación mas que de la práctica.</p> <p>Leo podrá ver el entrenamiento desde la fila, acompañada por un compañero/a y recoger gracias a la ayuda de la lectoescritura todo en su diario de campo.</p>			
Evaluación			
Criterios y estándares		Instrumentos	Tipos
<ul style="list-style-type: none"> - 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1/1.4/1.5 Criterio 10: Estándares 10.1/10.2 - 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2 		<p>Cuaderno de campo del alumno.</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente.</p>

Tabla 31. Sesión 8. UD 5: Vallas.

Unidad Didáctica: 5. VALLAS Salta, salta sin parar!!		SESIÓN: 8 Título: Nos evaluamos.	
Competencias básicas			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a aprender. - Competencia sociales y cívicas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 			
Objetivos didácticos.			
<ul style="list-style-type: none"> o Entregar el cuaderno de campo junto con la sesión de material alternativo. o Realizar examen escrito. o Realizar examen práctico 			
Metodología			
Técnicas de enseñanza		Estilos de enseñanza	
<ul style="list-style-type: none"> - Instrucción directa. - Descubrimiento guiado. 		<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo. 	
Contenidos y Actividades de enseñanza y aprendizaje			
Parte inicial			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarea 1. Examen tipo test de los contenidos de la Unidad Didáctica. ▪ Tarea 2. Calentamiento. <ul style="list-style-type: none"> - 8 minutos de carrera continua. - Fortalecimiento de tobillos. - Movilidad articular. - Estiramientos. ▪ Tarea 3. Examen practico. Circuito que recogerá todas las habilidades tratadas en la Unidad Didáctica: <ul style="list-style-type: none"> - El paso de valla (pierna de ataque y pierna de impulsión. Acción de tronco y cabeza. Acción de los brazos. El punto de batida). - La carrera entre vallas. - De la ultima valla a la meta. 			
Vuelta a la calma			
Se realizarán estiramientos generales de la musculatura tanto inferior como superior, al tiempo que se realiza una puesta en común en la que los alumnos tendrán que expresar cuáles son las dificultades que han tenido a la hora de realizar las actividades.			
Recursos didácticos			
Humanos		Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - 1 profesor. - 25 alumnos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón interior (edificio E). 	<ul style="list-style-type: none"> - 25 exámenes. - Vallas pequeñas. - Vallas grandes. - Conos.
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> o Desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. 			

- Desarrollo del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades.

Atención a la diversidad

Laura realizará el examen teórico como el resto de compañeros y entregará el cuaderno de campo junto con la sesión de material reciclado. Al no realizar parte práctica, se le evaluará en función de estos contenidos y los trabajos extras realizados en las sesiones anteriores.

Leo realizará el examen teórico con un examen adaptado para él, pudiendo contestar con lectoescritura o en un examen oral. En la parte práctica, será examinado como el resto de compañeros adaptando los ejercicios y haciéndolo acompañado de un guía.

Evaluación

Criterios y estándares	Instrumentos	Tipos
<p>- 1: Criterio 1: Estándares 1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 Criterio 4: Estándares 4.4 Criterio 6: Estándares 6.1/6.2 Criterio 9: Estándares 9.3 Criterio 10: Estándares 10.1</p> <p>- 2: Criterio 7: Estándares 7.1/7.2</p>	<p>Examen práctico. Examen escrito. Cuaderno de campo del alumno.</p>	<p>Heteroevaluación por parte del docente.</p>

18.1.9. Evaluación de la Unidad Didáctica 5: Vallas

Los tipos de evaluación que se van a utilizar en la Unidad Didáctica 5: vallas serán:

Tabla 32. Tipos de evaluación para Unidad Didáctica 5: Vallas.

Unidades didácticas	Heteroevaluación por parte del docente	Coevaluación	Autoevaluación
UD5: VALLAS. Salta, salta sin parar!!	X		

Con relación a los instrumentos de evaluación en esta Unidad Didáctica se emplearan los siguientes:

Tabla 33. Instrumentos de evaluación para la Unidad Didáctica 5: vallas.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICA
	Unidad Didáctica 5: Vallas.
LISTA DE CONTROL O CHECKLIST	X
RÚBRICA	
CUADERNO DE CAMPO DEL PROFESOR	
CUADERNO DE CAMPO DEL ALUMNO	X
LLUVIA DE IDEAS BRAINSTORMING	
EXAMEN ESCRITO	X
EXAMEN ORAL	
EXAMEN PRACTICO	X

Tabla 34. Relación de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, tipos de contenidos, instrumentos de evaluación y porcentajes de la Unidad Didáctica 5: Vallas.

Contenidos.	Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje.	Tipo de contenido	%	Instrumento de evaluación
1: Actividades individuales en el medio estable.	1	1.1	Motriz.	15%	Lista de control. Examen práctico.
		1.2	Cognitivo.	4%	Lista de control.
		1.3	Motriz.	10%	Cuaderno de campo del profesor.
		1.4	Motriz.	15%	Examen práctico.
		1.5	Cognitivo.	10%	Examen escrito.
	4	4.4	Motriz.	5%	Lista de control.
	6	6.1	Cognitivo.	5%	Lista de control. Cuaderno de campo del alumno.

		6.2	Motriz.	5%	Examen práctico.
	9	9.3	Motriz.	5%	Lista de control.
	10	10.1	Cognitivo.	3%	Cuaderno de campo del alumno. Cuaderno de campo del profesor.
		10.2	Cognitivo.	3%	Cuaderno de campo del alumno.
2: Actividades de adversario: el bádminton.	7	7.1	Actitudinal.	10%	Rubrica.
		7.2	Actitudinal.	10%	Rubrica.
TOTAL				100%	

18.2. Anexo 2. Competencias clave

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero donde se indica que el aprendizaje basado en competencias, implica una formación integral que, al finalizar la etapa académica, sean capaces de transferir aquellos conocimientos adquiridos a las nuevas instancias que aparezcan en la opción de vida que elijan. Se recogen las siguientes competencias:

Comunicación lingüística: CL. Se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral o escrita.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: CMCT. La primera alude a las capacidades para aplicar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, es como aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanas.

Competencia digital: CDIG. Implica el uso seguro y crítico de las TIC para obtener, analizar, producir, intercambiar información.

Aprender a aprender: AA. Es una de las principales competencias, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en el, organizar sus

tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.

Competencias sociales y cívicas: CSC. Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: SIEE. Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos.

Conciencia y expresiones culturales: CEC. Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

18.3. Anexo 3. Objetivos de la programación didáctica

18.3.1. Objetivos de etapa

El Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, establece los siguientes objetivos, de tal manera que esta etapa educativa deberá contribuir a desarrollar en los alumnos las capacidades que le permitan:

- 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.

18.3.2. Objetivos de departamento.

Los objetivos del departamento de Educación Física que se van a mostrar a continuación están integrados en el segundo nivel de concreción curricular. Estos no aparecen en el Real Decreto, por lo que los he elaborado guiándome por los criterios de evaluación del Real Decreto 1105/2014:

1. Solucionar situaciones motrices de manera individual empleando los fundamentos técnicos y las habilidades específicas, alcanzadas en las actividades físico-deportivas en condiciones adaptadas o reales.
2. Saber explicar e interpretar acciones motrices con un objetivo artístico-expresivo, utilizando tanto las técnicas de expresión corporal como de otros recursos.
3. Dar solución a situaciones motrices de cooperación, oposición o cooperación-oposición, empleando las estrategias más adecuadas.
4. Buscar los elementos que intervienen en la acción motriz y en el control de la intensidad en la actividad física, para emplearlos a la propia práctica y al ámbito de la salud.
5. Ampliar las capacidades físicas teniendo en cuenta las posibilidades de cada uno, con auto exigencia en su esfuerzo pero dentro de los márgenes de la salud.
6. Saber hacer actividades correspondientes a cada una de las fases de las sesiones de Educación Física.
7. Identificar y reconocer la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como forma de inclusión social, ayudando a una mayor participación de todos los alumnos.
8. Reconocer las actividades físico-deportivas como forma de ocio y utilización adecuada del entorno que nos rodea.
9. Controlar los peligros durante su colaboración en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, observando todas las características e interacciones motrices que conllevan, para llevar a cabo medidas preventivas de seguridad en el desarrollo de éstas.
10. Mostrar un comportamiento adecuado tanto con los compañeros como con el profesor.

11. Aplicar las tecnologías de la informática y la comunicación en el proceso de aprendizaje de una forma adecuada y responsable para la elaboración de documentos y exposiciones.

18.3.3. Objetivos didácticos de programación

Los objetivos didácticos de programación corresponden al tercer nivel de concreción curricular. Estos han sido elaborados en función de los objetivos de departamento y de los contenidos que se van a desarrollar en las diferentes Unidades Didácticas:

1. Actividades individuales en el medio estable.
 - A. Saber los diferentes ejercicios de aplicación para mejorar la técnica.
 - B. Ejecutar los diferentes tipos de saltos y distinguir las características principales, así como las capacidades motrices implicadas.
 - C. Conocer la importancia de la ejecución técnica en las modalidades de carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury, para evolucionar y mejorar en su practica
 - D. Conocer el reglamento, las normas y el material utilizado en las pruebas atléticas de salto de valla y Fósbury.

2. Actividades de adversario: el bádminton.
 - E. Realizar de manera correcta los aspectos técnicos básicos del bádminton
 - F. Resolver situaciones de juego de cooperación-oposición a través de estrategias de colaboración con los compañeros.
 - G. Saber sus aptitudes físicas y habilidades motrices específicas aplicadas a la práctica del bádminton, forma de conseguirlas y mejora del nivel de las destrezas.
 - H. Conocer los aspectos reglamentarios y mostrar actitudes de respeto y tolerancia hacia los diferentes niveles de juego de sus compañeros, en situaciones de juego tanto adaptadas como reales.

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.
 - I. Conocer las normas reglamentarias básicas, aplicándolas en diferentes situaciones de practica o juego.

- J. Practicar los principios tácticos básicos y las habilidades técnicas asociadas al baloncesto.
- K. Utilizar la ocupación de espacios libres y los recursos técnicos para solucionar problemas en situaciones jugadas intentando superar al adversario.
- L. Colaborar y participar activamente en las actividades propuestas con actitud crítica y respetando las diferencias individuales.

4. Actividades en medio no estable: orientación.

- M. Conocer las diferentes actividades físico-deportivas que se pueden realizar en el medio natural, en especial la modalidad de orientación, así como el material y equipamiento necesario para poder practicar.
- N. Conocer y llevar a cabo de forma adecuada la modalidad deportiva de orientación.
- O. Utilizar las TIC's de forma responsable para la realización de actividades y ampliar conocimientos.
- P. Tomar conciencia de la necesidad de cuidar el medio ambiente.

5. Actividades artístico expresivas: danza.

- Q. Conocer y practicar las diversas danzas y bailes colectivas de diferentes países, como medio de comunicación y expresión.
- R. Ser capaz de diseñar y realizar coreografías, de diferentes bailes y danzas, potenciando la cooperación y el trabajo en equipo.

6. Salud.

- S. Saber identificar buenos hábitos alimenticios, así como los beneficios que existen de practicar actividad físico deportivas.
- T. Saber comprobar la condición física de los alumnos mediante la realización de varios métodos que evalúen las capacidades físicas.
- U. Concienciar al alumno de la importancia que tiene una buena higiene postural, tanto a la hora de practicar actividad física como en las actividades cotidianas e identificar actitudes posturales correctas e incorrectas.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

18.4. Anexo 4. Contenidos de la programación didáctica

18.4.1. Contenidos del primer nivel de concreción curricular

1. Actividades individuales en medio estable.

1. Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
 - Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
 - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y la seguridad.
 - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
2. Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto de Fósbury.
3. Aspectos preventivos indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
4. La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

2. Actividades de adversario: el bádminton.

5. Golpes y desplazamientos. Técnicas, finalidades y capacidades motrices implicadas.
6. Estrategias de juego. Colocación de los golpes en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
7. Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.

8. Habilidades específicas de baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
9. Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
10. Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
11. La colocación y la toma de decisiones en equipo.

4. Actividades en medio no estable: orientación

12. La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
13. Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
14. La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
15. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: danza.

16. La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
17. Diseño y realización de coreografías agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud.

18. Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.
19. 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.
20. Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
21. Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
22. Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

18.4.2 Contenidos del tercer nivel de concreción curricular

1. Actividades individuales en medio estable.

- A) Aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos realizándolos lo más eficazmente y con total seguridad para evitar lesiones.
- B) Conocimiento y evaluación de las distintas capacidades físicas básicas (resistencia, coordinación, velocidad, fuerza y flexibilidad) así como la adquisición del nivel de condición física acorde con su desarrollo motor.
- C) Conocimiento y practica de los diferentes ejercicios específicos para mejorar la técnica en la modalidad del salto de altura y salto de vallas.
- D) Realización de actividades para mejorar la capacidad del ritmo y la coordinación.
- E) Observación y análisis crítico de la ejecución técnica correspondiente.
- F) Identificación de las diferentes fases y partes en la práctica de actividad física, desarrollando actividades de calentamiento, vuelta a la calma y juegos de relajación, así como las normas básicas para que exista una seguridad en la práctica.
- G) Conocimiento del reglamento, las normas y el material utilizado en las pruebas de salto de vallas y salto de altura estilo Fósbury.

2. Actividades de adversario: el bádminton.

- H) Conocimiento y desarrollo de las capacidades motrices implicadas: coordinación óculo-manual, agilidad, velocidad, desarrollo de la lateralidad, etc.
- I) Aplicación de manera correcta de los aspectos técnicos básicos del bádminton. Posición básica, desplazamientos y colocación en el terreno de juego. El saque (posición de recepción y de defensa.) el drive (tipos de golpes).
- J) Conocimiento de los aspectos básicos reglamentarios de la modalidad de bádminton.
- K) Aceptación del nivel de aptitud motriz propio y el de los demás, valorando la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.

- L) Conocimiento y perfeccionamiento de los aspectos técnico-táctico de la modalidad de baloncesto, mediante la cooperación y trabajo grupal a través de juegos.
- M) Aplicación de las habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas del juego en situaciones reales o similares al contexto real, experimentando los diferentes roles de participación que se pueden vivenciar en cada uno de ellos.
- N) Conocimiento de los términos de juego y de la lógica interna de la modalidad de baloncesto.
- O) Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas: coordinación de saltos, manejo del balón, tipos de bote, tipos de pase, cambios de dirección, fintas, lanzamientos, entrada a canasta, movimientos del pívot, posición fundamental en ataque y defensa.

4. Actividades en medio no estable: orientación

- P) Realización de actividades de orientación en un entorno natural, mediante juegos y actividades dinámicas, empleando el uso de la brújula, el mapa y otros sistemas de orientación.
- Q) Conocimiento de las diferentes actividades físico-deportivas que se pueden realizar en el medio natural, así como el vocabulario específico, material y equipamiento necesario para poder llevarla a cabo la práctica.
- R) Aplicación de el uso de la informática y la comunicación para desarrollar actividades de orientación, en función de los factores meteorológicos.
- S) Realización de un mapa sobre las distintas zonas naturales para la realización de recorridos de orientación, así como técnicas a emplear para garantizar la seguridad, utilizando los TIC's.
- T) Predisposición a un uso racional de la naturaleza, siendo crítico en aquellas situaciones donde no se produzca tal uso.

5. Actividades artístico expresivas: danza.

- U) Conocimiento y ejecución de bailes y danzas populares y del mundo, de práctica individual, por parejas o colectivas.

- V) Aprendizaje y utilización de diferentes ritmos como elementos de expresión y comunicación, adaptándolos a diferentes espacios, tiempos e intensidades.
- W) Conocimiento de directrices para la preparación de diseños coreográficos: elaboración y representación grupal de una danza colectiva.

6. Salud.

- X) Conocimiento de los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos y posibles riesgos que esta tiene para la salud.
- Y) Identificación de las posturas corporales adecuadas e inadecuadas para que exista una correcta higiene postural.
- Z) Reconocimiento de indicadores del nivel de esfuerzo a través de métodos para calcular la frecuencia cardíaca.

18.5. Anexo 5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución 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 cardíaca 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.

18.6. Anexo 6. Curso académico 2019/2020.

Tabla 35. Leyenda calendario escolar 2019/2020

LEYENDA CALENDARIO ESCOLAR	
Días Lectivos	
Días No Lectivos	
Festivos	

Primer cuatrimestre.

Comienzos de las clases: 12/09/2019

Final de las clases: 20/12/2019

Tabla 36. Calendario primer trimestre.

SEPTIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						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						

OCTUBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Fiesta Nacional de España	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Día de todos los santos.	2 Día de todos los santos.	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	

DICIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6 Día de la constitución	7	8 Inmaculada concepción
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 Navidad	26	27	28	29
30	31					

Segundo cuatrimestre.

Comienzos de las clases: 08/01/2020

Final de las clases: 03/04/2020

Tabla 37. Calendario segundo trimestre.

ENERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 Año nuevo	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		

FEBRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					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	

MARZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						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					

Tercer cuatrimestre.

Comienzos de las clases: 13/05/2020

Final de las clases: 26/6/2020

Tabla 38. Calendario tercer trimestre.

ABRIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

		1	2	3	4	5 Domingo de ramos.
6	7	8	9	10	11	12 Domingo de resurrección.
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Fiesta del Trabajo	2 Día de la comunidad de Madrid	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

JUNIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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					

18.7. Anexo 7. Horario escolar curso 2019/2020.

Tabla 39. Horario escolar 2019/2020.

3º E.S.O. B					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30-9:25	Religión	Francés	Música	Francés	Música
9:30-10:20	Lengua Castellana y Literatura	Inglés	Matemáticas	Geografía e historia	Lengua Castellana y Literatura
10:20-10:40	Recreo				
10:40-11:30	Inglés	Geografía e historia	Lengua Castellana y Literatura	Matemáticas	Biología y geología
11:35-12:25	Educación plástica	Biología y geología	Educación plástica	Inglés	Educación plástica
12:25-12:45	Recreo				
12:45- 13:35	Matemáticas	Matemáticas	Educación Física	Biología y geología	Geografía e historia

13:40-14:30	Biología y geología	Tutoría	Geografía e historia	Lengua Castellana y Literatura	Educación Física

18.8. Anexo 8. Informe de recuperación para junio.

Para el alumno con evaluación negativa, con la finalidad de proporcionar referentes para la superación de la materia en la prueba extraordinaria a la que se refiere el apartado siguiente, el profesor de la materia correspondiente elaborara un informe sobre los objetivos y contenidos que no se han alcanzado y la propuesta de actividades de recuperación en cada caso.

- No ha superado la materia de Educación Física al no haber alcanzado los siguientes objetivos:

Tabla 40: Objetivos del curso.

1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4	Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5	Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6	Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y prácticas de ocio activo
7	Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico- deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9	Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social
10	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
11	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

- Para poder aprobar la materia en la convocatoria extraordinaria de junio deberá superar los siguientes contenidos no alcanzados:

Tabla 41: Contenidos trabajados en el curso.

TRIMESTRE	U.D	TITULO U.D
Primer trimestre	1	SALUD. Mens sana in corpore sano.
	2	FUERZA. Nuestro momento perfecto: ¡Hoy!
	3	FLEXIBILIDA. Flexibility
Segundo trimestre	4	FÓSBURY. Ale-hop!
	5	VALLAS. Salta, salta sin parar!!
	6	BÁDMINTON. Vuela con el bádminton.
Tercer trimestre	7	DANZAS. Creative dance.
	8	BALONCESTO. Tira, encesta y suma.
	9	ORIENTACIÓN. Perdidos en la montaña.

- Para ello se debe cumplir con la siguiente propuesta de actividades de recuperación:

Tabla 42: Actividades de recuperación.

CONTENIDOS A TRABAJAR	ENTREGAR
1. Realizar un trabajo escrito a mano, proponiendo 5 ejercicios para el trabajo de la fuerza para cada uno de los siguientes músculos: gemelos, cuádriceps, Isquiotibiales, aductores, abdominales, lumbares, pectorales, dorsales y tríceps. Dentro de cada musculo debes ir utilizando diferentes métodos de trabajo de la fuerza e indicar cual estas usando en cada momento. Todos los ejercicios deben ir acompañados de su representación grafica.	
2. Completar la ficha de los estiramientos (flexibilidad) indicando los músculos que se están estirando en cada ejercicio. Para realizarla debes utilizar la ficha que esta en el moodle del instituto.	
3. Realización de las pruebas prácticas correspondientes a las siguientes Unidades Didácticas:	
Fósbury	
Vallas	
Bádminton	
Danzas: coreografía.	
Baloncesto	
Orientación	
4. Realización de examen teórico-practico sobre los contenidos dados en clase.	
1ª Evaluación	
2ª Evaluación	
3ª Evaluación	