



Universidad
de Alcalá

Máster en Formación del Profesorado de E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional y
Enseñanza de Idiomas

Programación didáctica de Educación Física en 3º de Educación Secundaria Obligatoria

IES Alkal'a Nahar

PRESENTADO POR:

D. **Antonio**, Cuadrado Nuño

DIRIGIDO POR

Dr. D. **José Francisco**, Pouso Vinagre

Alcalá de Henares, a 1 de julio de 2021

Índice

Índice de tablas	7
Índice de figuras	9
1. Introducción	10
2. Análisis de la realidad del centro y su entorno	11
2.1 Análisis del entorno social y físico del centro educativo	11
2.2 Análisis de las características del centro	12
2.3 Metodología DAFO	14
3. Características psicoevolutivas del alumnado	17
4. Objetivos generales.....	20
4.1 Objetivos generales de etapa	20
4.2 Objetivos Generales de Departamento	21
4.3 Objetivos Generales de 3º ESO	23
5. Competencias	24
5.1 Relación de las competencias con los objetivos	24
5.2 Relación de competencias con las unidades didácticas	24
6. Contenidos.....	25
6.1 Relación de contenidos con las unidades didácticas	28
7. Temporalización de los contenidos	28
7.1 Horario de clases 3º ESO A.....	28
7.2 Resumen temporalización.....	30
7.3 Unidades didácticas	31

8. Intervención didáctica	48
8.1 Principios metodológicos	49
8.2 Métodos de enseñanza	49
8.3 Técnicas y estilos de enseñanza.....	50
8.4 Estrategias de enseñanza	50
8.5 Relación de metodología	51
8.6 Feedback.....	51
8.7 Organización de la clase	52
9. Actividades de enseñanza y aprendizaje	52
9.1 Actividades complementarias y extraescolares	53
10. Recursos didácticos espaciales y materiales	54
11. Interdisciplinariedad e intradisciplinariedad	55
11.1 Interdisciplinariedad	55
11.2 Transdisciplinariedad.....	56
12. Tratamiento transversal	57
13. Atención a la diversidad	58
14. Evaluación	59
14.1 Criterios y estándares de evaluación	59
14.2 Criterios de calificación.....	64
14.3 Medidas de recuperación	65
14.4 Modos e instrumentos de evaluación.....	65
15. Innovación educativa	67
16. Conclusiones	68

17. Referencias	69
18. Anexos.....	72
18.1 Anexo 1 – UD4 – Raquetas y volantes.....	72
1. Introducción	72
2. Competencias.....	72
3. Objetivos didácticos.....	73
4. Contenidos	74
6. Actividades de enseñanza y aprendizaje.....	76
7. Temporalización	77
8. Recursos didácticos	78
9. Diferentes relaciones de la UD4 - Raquetas y volantes.....	78
10. Atención a la diversidad	79
11. Evaluación	82
12. Innovación educativa	85
13. Sesiones	85
Anexo 2 – Contenidos 1º NCC.....	94
Anexo 3 - Cuestionario de evaluación inicial.....	96
Anexo 4 – Ficha de registro de los tests físicos (UD2)	97
Anexo 5 – Ficha de valoración descriptiva (UD4)	98
Anexo 6 – Ficha de valoración de ítems (UD4)	99
Anexo 7 – Ficha de valoración descriptiva (UD5 y UD11)	100
Anexo 8 – Plickers (UD5 y UD11)	101
Anexo 9 – Ficha de balance energético (UD6).....	102
Anexo 10 – Tarjeta de alimento y calorías (UD6).....	103
Anexo 11 – Registro anecdótico (IDOCEO).....	103
Anexo 12 – Circular informativa salida de orientación.....	104
Anexo 13 – Clasificación de los recursos.....	105
Anexo 14 – Inventario de materiales	105

Anexo 15 – Criterios de evaluación 1º NCC 106

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz DAFO.....	15
Tabla 2. Relación de las competencias con los objetivos.....	24
Tabla 3. Relación de las competencias con las unidades didácticas.....	24
Tabla 4. Relación de contenidos con las unidades didácticas.....	28
Tabla 5. Horario 3º ESO A.....	28
Tabla 6. Días de Educación Física y UD durante el curso.....	28
Tabla 7. Resumen temporalización.....	30
Tabla 8. UD 1 - Antes de empezar... ..	31
Tabla 9. UD2 - Mide tu cuerpo.....	32
Tabla 10. UD 3 - Una de ringol y spikeball.....	34
Tabla 11. UD4 - Raquetas y volantes.....	35
Tabla 12. UD 5 - Reproduce tu danza.....	36
Tabla 13. UD6 - ¡Cuídate!.....	37
Tabla 14. UD7 - Mejora tus habilidades.....	39
Tabla 15. UD8 - Corre, salta vuela.....	40
Tabla 16. UD9 - Keep calm.....	42
Tabla 17. UD10 - ¡A por el anillo!.....	43
Tabla 18. UD11 - Danzas por el mundo.....	44
Tabla 19. UD12 - Hora de competir.....	45
Tabla 20. UD13 - ¿Te orientas?.....	47
Tabla 21. Relación de la intervención didáctica.....	51
Tabla 22. Clasificación de recursos didácticos y espacios.....	54
Tabla 23. Relación de elementos transversales (ET) con las UD.....	57
Tabla 24. Relación entre las UD, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje por saberes.....	63
Tabla 25. Relación de los criterios de calificación con los tres saberes por trimestres.....	65
Tabla 26. Relación entre UD, CC, CE y modos e instrumentos de evaluación.....	66
Tabla 27. Relación entre UD4 y competencias.....	73
Tabla 28. Relación de contenidos de la UD4 en tres ámbitos.....	74
Tabla 29. Intervención didáctica en la UD4 -Raquetas y volantes.....	75
Tabla 30. Temporalización UD4 - Raquetas y volantes.....	77
Tabla 31. Relación de la UD con los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje por saberes.....	83

Tabla 32. Criterios de calificación primer trimestre.....	83
Tabla 33. Relación entre UD, CC, CE y modos e instrumentos de evaluación.....	84
Tabla 34. UD4 - Sesión 1.	85
Tabla 35. UD4- Sesión 2.	86
Tabla 36. UD4 -Sesión 3.	87
Tabla 37. UD4 - Sesión 4.	88
Tabla 38. UD4 - Sesión 5.	89
Tabla 39. UD4 - Sesión 6.	90
Tabla 40. UD4 - Sesión 7.	91
Tabla 41. UD4 - Sesión 8.	92
Tabla 42. Ficha de valoración descriptiva UD4.	98
Tabla 43. Ficha de valoración de ítems UD4.	99
Tabla 44. Clasificación de recursos.	105
Tabla 45. Inventario de materiales.....	105

Índice de figuras

Figura 1. Evolución de la población de Alcalá de Henares.....	11
Figura 2. Población de Alcalá de Henares según sexo e intervalo de edad.....	11
Figura 3. Localización del centro educativo (satélite).....	12
Figura 4. Aspectos psicoevolutivos de los adolescentes.	18

1. Introducción

La presente programación de aula corresponde al curso 2020-2021, y tiene como objetivo principal el diseñar la asignatura de Educación Física en 3ºA de Educación Secundaria Obligatoria del IES Alcalá Nahar.

El instituto se encuentra en Alcalá de Henares (Comunidad de Madrid), por lo que se atenderá al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y al 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 presente programación tendrá en cuenta las fortalezas y debilidades que dispone el centro, tratando de aprovechar las oportunidades que ofrece, siempre basándonos en la autonomía del alumnado en su proceso de aprendizaje como medio para lograr el aprendizaje significativo.

A raíz de la autonomía se pretende aumentar la motivación del alumnado ya que “los estilos con mayor autodeterminación se asocian con mayor placer, esfuerzo para afrontar las actividades y la percepción de un contexto que favorece la autonomía, mientras que los estilos con menor autodeterminación serían asociados con la ansiedad y malestar en llevar a cabo las actividades” (Fin, Baretta, Moreno-Murcia y Nodari Júnior, 2017, p.2).

Por ello, los objetivos, la metodología, la planificación de las unidades didácticas y las actividades de enseñanza-aprendizaje que se llevarán a cabo estarán basadas en la capacidad de autodeterminación de los discentes, quienes tendrán capacidad de decisión durante la asignatura. Se emplearán estilos de enseñanza basados principalmente en el descubrimiento, recayendo el protagonismo sobre el alumnado, pretendiendo que así aumente la motivación intrínseca.

Además, se tendrán muy en cuenta los principios de jerarquización horizontal y vertical (Viciano, 2001), de manera que se hará una progresión metodológica entre los diferentes cursos, dirigida desde el segundo nivel de concreción curricular, así como una progresión entre los diferentes niveles de concreción curricular.

En definitiva, en la presente programación se van a recoger todos los aspectos a tener en cuenta para la programación de la asignatura de Educación Física para la clase de 3ºA,

tomando la autonomía del alumnado y los principios de jerarquización horizontal y vertical como los pilares básicos de la misma.

2. Análisis de la realidad del centro y su entorno

2.1 Análisis del entorno social y físico del centro educativo

Alcalá de Henares es una ciudad de la Comunidad de Madrid, con una población de 197.562 (INE, 2020) (ver Figura 1), siendo la tercera de la Comunidad Autónoma en número de habitantes, de los cuales:

- 96.061 son hombres.
- 101.501 son mujeres.

Como se puede observar, el número de mujeres (51,4%) es mayor al de hombres (48,6%) en Alcalá de Henares. Por otro lado, se ha estudiado la población en función del sexo y el rango de edad. Tal y como se puede observar en la Figura 2, los intervalos de edad más numerosos se sitúan entre los 40 y los 49 años tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, los intervalos que son verdaderamente representativos para la programación de aula son los comprendidos entre 10-14 años y 15-19 años. Cabe recordar que los alumnos de 3º de Educación Secundaria Obligatoria inician el

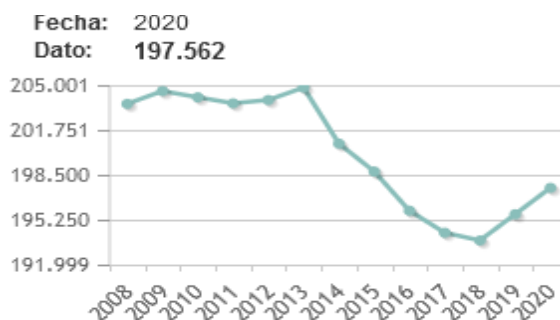
curso con 14 años, exceptuando aquellos que hayan repetido algún curso.

Población entre 10 y 14 años

Hombres: 5.722 habitantes (2,9% de la población).

Figura 1.

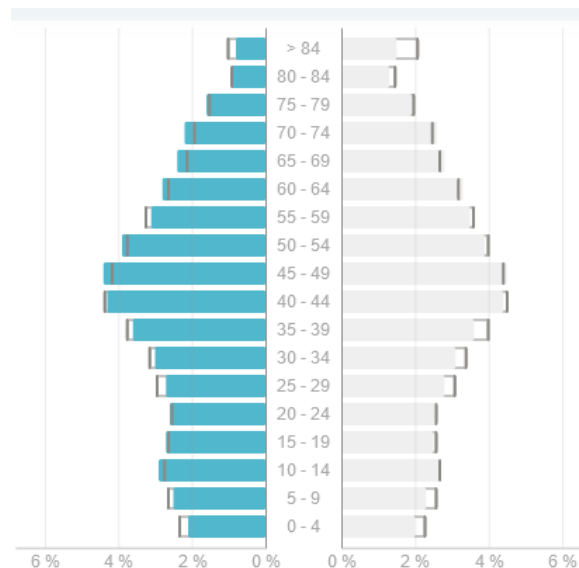
Evolución de la población de Alcalá de Henares.



Nota. Tomado de Instituto Nacional de Estadística

Figura 2.

Población de Alcalá de Henares según sexo e intervalo.



Nota. Tomado de Portal estadístico (2020)

Mujeres: 5.318 habitantes (2,7% de la población).

Total: 11.040 habitantes (5,6% de la población).

Población entre 15 y 19 años

Hombres: 5.350 habitantes (2,7% de la población).

Mujeres: 5.006 habitantes (2,5% de la población).

Total: 10.356 habitantes (5,2% de la población).

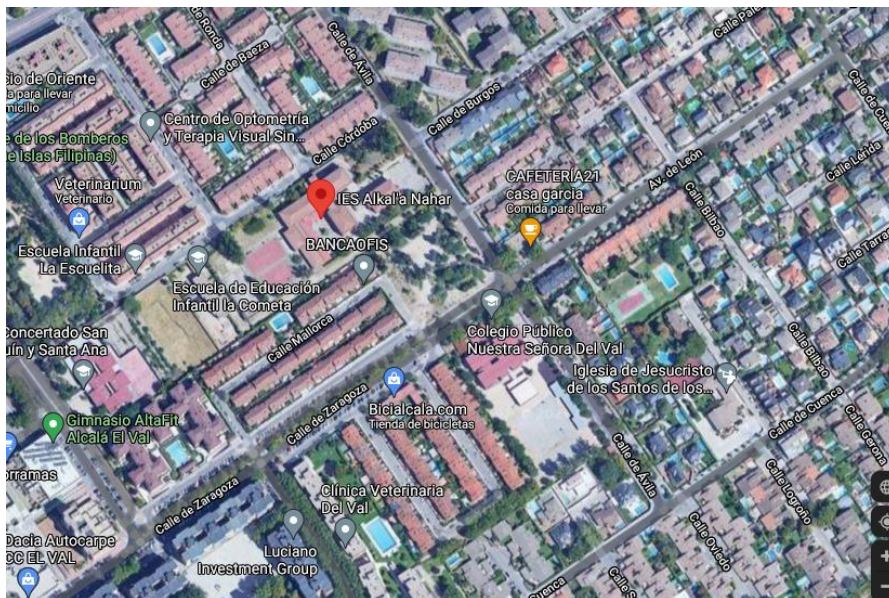
Como se puede observar, el intervalo entre 10 y 14 años es el más numeroso hasta el rango de 25 años. Además, es importante tener en cuenta que hay un mayor número de hombres que de mujeres en ambos intervalos, cuando en el total de la población de Alcalá de Henares hay más mujeres que hombres.

2.2 Análisis de las características del centro

➤ Localización

Figura 3.

Localización del centro educativo (satélite).



Nota. Tomado de Google Maps.

Se encuentra en la Calle de Ávila, 1, 28804 Alcalá de Henares, Madrid. La zona donde se ubica corresponde con el barrio de El Val, donde se encuentran las principales instalaciones deportivas de la ciudad (ver Figura 3).

➤ Nº de profesores y alumnos

El alumnado se caracteriza por proceder de los colegios de la zona de El Val, aunque en los últimos años hay nuevos discentes que proceden de otros barrios, trasladándose al centro por sus propios medios o a través del transporte público. Hay 4 clases por cada nivel de la ESO, mientras que existen 5 clases por cada nivel de Bachillerato, existiendo un total de 26 clases. El número de personas por clase es de unos 24, siendo una de las muestras de identidad del centro, ofreciendo una educación personalizada y de calidad. El número de alumnos total es de 630. Además, el número de niños y niñas, junto con el alumnado con necesidades educativas especiales, se distribuyen de manera equitativa entre las aulas.

En relación a los profesores, cada grupo tiene un tutor, existiendo un total de 26. La plantilla de profesores cuenta con 49 en total, teniendo en cuenta todas las asignaturas que se ofrecen en el IES. En el Departamento de Educación Física, el que nos compete, hay 3 profesores, de los que dos de ellos son tutores, de 1ºB de la ESO y de 4º A de la ESO, respectivamente.

➤ Niveles de enseñanza

- 1º ESO
- 2º ESO
- 3º ESO
- 4º ESO
- 1º Bachillerato (1 grupo de excelencia)
- 2º Bachillerato (1 grupo de excelencia)

➤ Características de las dependencias comunes

El IES Alcalá Nahar cuenta con las siguientes instalaciones:

- Biblioteca.
- Patio común.
- Cafetería.
- Secretaría.
- Instalaciones deportivas.

- Espacios para el desarrollo de la Educación Física
 - Pabellón polideportivo, que cuenta con una pista de baloncesto.
 - 3 campos de fútbol sala.
 - 4 campos de baloncesto.

2.3 Metodología DAFO

El IES Alcalá Nahar cuenta con un gran abanico de posibilidades para el desarrollo de la Educación Física. En primer lugar, cuenta con un entorno en el que hay un parque junto al instituto, donde se pueden llevar a cabo algunas tareas propias de la asignatura. Además, al estar ubicado en el barrio de El Val, se encuentra a tan solo 5 minutos de las mayores instalaciones deportivas de la ciudad, que cuentan con campos de fútbol, tenis, pádel, pista de atletismo o piscina, entre otros. Por otro lado, junto a El Val, se encuentran Los Cerros de Alcalá, espacio natural en el que se desarrollan multitud de actividades físico-deportivas en el medio natural.

La comunicación del centro con otros puntos de la ciudad es buena, muestra de ello es el incremento de alumnos procedentes de otros barrios de la ciudad de los últimos años. Cuenta también con la ventaja de estar situado a pocos minutos del centro de Alcalá de Henares. Las amenazas principales las representan dos institutos que se encuentran en la zona, el IES Alonso de Avellaneda y el IES Complutense. Esto sumado al envejecimiento de la población, hace que sea de especial relevancia el tener en cuenta la competencia por captar alumnos.

En relación con los recursos internos, el IES Alcalá Nahar cuenta con unas amplias instalaciones, entre las que se encuentran varios campos de fútbol sala y baloncesto distribuidos en el patio común, sumado al pabellón polideportivo, que está adaptado para realizar deportes de raqueta o voleibol. Una de las señas de identidad del centro es el amplio equipo de docentes con los que cuenta, para fomentar la individualización en el proceso formativo del alumnado.

Sin embargo, al haber tantas clases, pueden coincidir varios profesores de la asignatura de Educación Física impartiendo clase al mismo tiempo, por lo que debe haber buena comunicación dentro del departamento para una correcta planificación, especialmente a la hora de utilizar el pabellón polideportivo. La mayor parte del profesorado está muy comprometido con las actividades que se realizan, pero hay algunos que no tienen plaza fija y no quieren ser partícipes de las mismas, por lo que es importante tener buena

relación desde el Departamento a la hora de planificar proyectos. Desde el Departamento de Educación Física hay muy buena relación con el profesor de 3º de la ESO de Tecnología, Programación y Robótica, con el que se realizan proyectos en común.

Por último, la plantilla de profesores es muy variada, con compañeros que llevan ejerciendo su labor en el instituto desde hace más de dos décadas, hasta algunos que se han incorporado en el presente curso. Desde la directiva, están poniendo en marcha cursos de formación para el profesorado en relación con la digitalización del centro y la enseñanza bilingüe, mostrando el compromiso que tienen con la actualización de las metodologías de enseñanza-aprendizaje y la formación continua del profesorado. Estos cursos se realizan en vista a poder implantarlo en los próximos años. También es importante tener en cuenta el gran reclamo que supone tener un Bachillerato de excelencia, atrayendo muy buenos estudiantes para esta etapa.

Por último, desde el instituto se están empezando a utilizar algunas redes sociales para difundir actividades que se realizan en el día a día, aunque todavía su uso es insuficiente. Además, la página web del centro también se debería actualizar, por lo que es un aspecto a mejorar para dar una mayor visibilidad.

➤ Matriz

Tabla 1.

Matriz DAFO

Oportunidades		Amenazas
Entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de instalaciones de El Val. • Zonas de uso público cercanas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cerros de Alcalá. ○ Parque junto al instituto. • Ubicación cercana al centro de la ciudad. • Buena comunicación con otras zonas de la ciudad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de dos institutos en la misma zona. • Tendencia al envejecimiento de la población.
Fortalezas		Debilidades
Recursos internos	<ul style="list-style-type: none"> • Amplias instalaciones: pabellón polideportivo, pistas en el patio. • Amplio equipo docente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coincidencia en EF en utilización de instalaciones (pabellón).

- Alto compromiso con el centro desde el profesorado.
 - Bachillerato de excelencia.
 - Puesta en marcha de cursos de formación del profesorado.
 - Proyectos de digitalización del centro y bilingüismo.
 - Mayor difusión a través de RRSS.
 - Existencia de algunos docentes que no tienen sentimiento de pertenencia al centro.
 - Página web desactualizada.
-

➤ Estrategias a tomar

○ **Estrategias ofensivas**

La base de nuestra estrategia FO se va a basar en el aprovechamiento del centro y su entorno, utilizando las buenas instalaciones deportivas de las que disponemos, así como realizando salidas a instalaciones o espacios naturales cercanos, ya que la localización del IES permite desarrollar multitud de actividades sin tener que realizar grandes desplazamientos.

Además, se van a realizar actividades socio-histórico-culturales por Alcalá de Henares, para que el alumnado conozca la ciudad más a fondo y sepa apreciar todo lo que le rodea. Todo ello, se llevará a cabo tratando de hacer alumno protagonista de dichas tareas, organizando actividades y proyectos.

• **Estrategias defensivas**

La principal estrategia defensiva será la de mantener la situación del centro, a nivel de estatus y percepción externa de la población a la que nos dirigimos. Para ello, daremos una mayor difusión y visibilidad a las señas de identidad del instituto.

La actualización de la página web, así como el desarrollo de las redes sociales permitirán al centro destacarse de otros. Además, la actualización de las enseñanzas, el proceso de cambio que va a sufrir el IES en los próximos años y la difusión de las actividades que se llevan a cabo van a permitir que la comunidad educativa crezca y se modernice.

En cuanto a la asignatura de EF, se hará especial esfuerzo en llevar una buena coordinación en la realización de proyectos, uso de instalaciones deportivas y en revisar y actualizar la programación didáctica del Departamento de Educación Física, haciendo especial énfasis en que exista una jerarquización horizontal adecuada.

3. Características psicoevolutivas del alumnado

➤ Número de alumnos

El alumnado al que va dirigida la presente programación pertenece a 3º de la ESO, es decir, la mayor parte tiene 14 años, aunque en el curso puede haber algún discente que ha repetido curso, por lo que tendrían 16 o 17 años.

En este nivel hay 4 clases:

- 3º ESO A: 25 alumnos.
- 3º ESO B: 24 alumnos.
- 3º ESO C: 25 alumnos.
- 3º ESO D: 26 alumnos.

En concreto, la programación se dirige a 3º de la ESO A, que cuenta con 25 alumnos, de los cuales son 13 chicas y 12 chicos.

➤ Nivel de desarrollo general

Teniendo en cuenta la edad en la que se encuentran los discentes de este curso, que es de entre 14 y 17 años, hay que tener en cuenta diversos ámbitos que engloban el desarrollo integral de la persona. Por ello, vemos estas características específicas (Jurado-Torres y Sánchez-Campos, 2016):

- **Ámbito socio-afectivo:**
 - Avanza hacia la independencia.
 - Desarrolla más claramente su identidad.
 - Su sentido del humor aumenta.
 - Desarrolla la capacidad de transigir y de tomar decisiones importantes.
 - Tiende a la autonomía.
 - Puede experimentar con conductas de riesgo.
- **Ámbito cognitivo:**
 - Aumenta su preocupación con respecto a su futuro.
 - Sus hábitos de trabajo están bien definidos.
 - Es más capaz de fijarse metas.
 - Puede controlar su conducta.

- Aumenta su capacidad de pensamiento abstracto.
 - Tiende a concentrarse en sí mismo.
- **Ámbito motor:**
- Alcanza el 95% de su estatura adulta.
 - Crecimiento avanzado de las características sexuales secundarias como vello facial y corporal en los varones, y senos en las mujeres.
 - El cerebro sigue desarrollándose hasta la adolescencia tardía.

También es importante el desarrollo sexual de los adolescentes, que empiezan a tener relaciones más serias y una mayor capacidad para la ternura y el amor sensual. Desarrollan una identidad sexual clara, ya que han completado la pubertad y tienen un buen sentido de su propio cuerpo y lo que son capaces de hacer.

La tristeza o la depresión pueden afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.

En Jurado Jurado-Torres y Sánchez-Campos (2016) podemos observar de forma visual y rápida los principales cambios que se dan en el desarrollo psicoevolutivo de los adolescentes (ver Figura 4).

Figura 4.

Aspectos psicoevolutivos de los adolescentes.

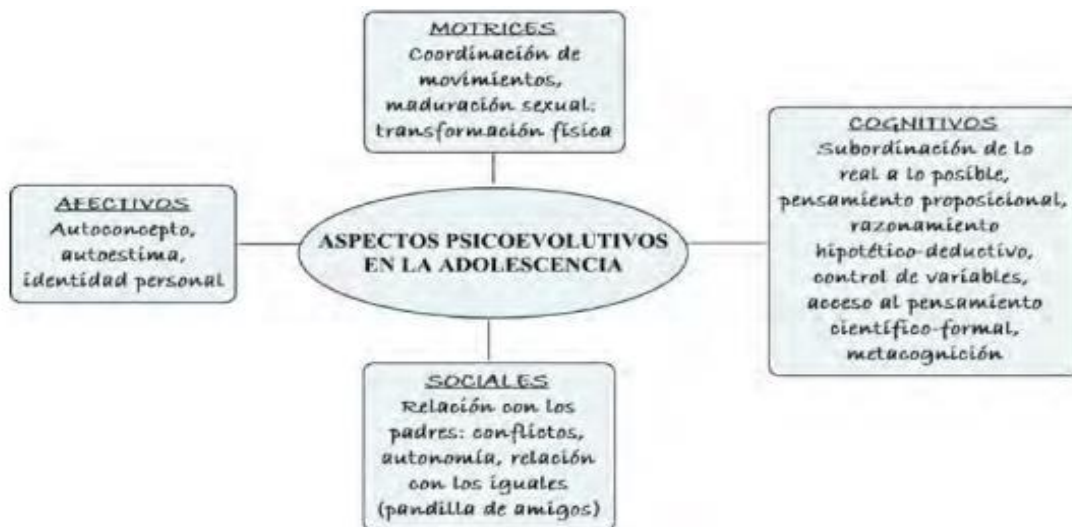


Figura 5. Aspectos psicoevolutivos de los adolescentes.

Nota. de Torres y Sánchez Campos (2016).

<http://journals.epistemopolis.org/index.php/textos/article/view/1146/704>

En conclusión, a lo largo del curso se tendrán en cuenta estos aspectos psicoevolutivos para desarrollar las actividades. Se tratará de hacer al alumno autónomo e independiente, siempre de manera progresiva a lo largo del curso, favoreciendo su autorregulación a través de estilos de enseñanza basados en el descubrimiento, trabajo por proyectos, el trabajo en equipo y el fomentar la toma de decisiones.

Al ser una etapa de desarrollo, se promoverá el trabajo entre iguales, integrando a todo el alumnado en las actividades y propiciando que alumnos del mismo nivel puedan participar entre sí. Y, además, se favorecerá la actuación de aquella parte del alumnado que destaque en determinadas tareas, ofreciéndole oportunidades para ayudar al resto del grupo.

Por último, otro de los pilares es el de hacer conscientes a los alumnos de sus propios progresos, tanto personales como grupales. Se premiará el mirar por el bien del grupo, y no solo por el bien propio, buscando una mayor cohesión de la clase, basado en la comunicación e interacción, aspecto muy importante durante esta etapa en la que aumentan las relaciones interpersonales.

➤ Características específicas del grupo-clase

En la clase de 3ºA hay 13 chicas y 12 chicos, para un total de 25 alumnos. El grupo es muy homogéneo, a pesar de que hay 4 nacionalidades dentro del mismo, pero aquellos alumnos que provienen de otros países llevan ya muchos años residiendo en Alcalá de Henares, o bien nacieron en la ciudad, estando totalmente integrados dentro de la clase y sin ningún tipo de problema a nivel de idioma o de dificultades de socialización.

Esta situación permite que a la hora de realizar agrupamientos exista cierta flexibilidad, pudiendo formarse grupos de trabajo diferentes durante el curso. De hecho, se pretenderá que el alumnado trabaje entre sí, cada vez con compañeros y compañeras diferentes.

De acuerdo con el equipo psicopedagógico del centro no hay que realizar ninguna adaptación significativa, por lo que no será necesario modificar los elementos estructurales del currículum. Sin embargo, el curso comienza con una alumna que lleva un mes con la pierna escayolada tras un accidente cuando montaba en bicicleta, por lo que no podrá realizar actividad física de manera habitual durante el primer trimestre. A partir de noviembre le quitarán la escayola y podrá participar en algunas sesiones de una forma más activa. Además, hay dos alumnos que en cursos anteriores suelen ausentarse

de gran cantidad de clases durante el curso, por lo que hay que estar muy pendiente de ello.

Por último, hay que considerar que es un grupo que obtiene muy buenas calificaciones en líneas generales, tienen mucha energía, pero a veces es complicado llevar a cabo las explicaciones pertinentes. Están motivados extrínsecamente porque saben que si trabajan adecuadamente lograrán buenas notas, que es el principal objetivo que tienen, por lo que el objetivo será que sean conscientes de sus progresos, aumentando la motivación intrínseca a partir de la autonomía en las clases (Gagné y Deci, 2005).

4. Objetivos generales

4.1 Objetivos generales de etapa

Los Objetivos Generales de Etapa pertenecen al primer nivel de concreción curricular. A lo largo de este curso académico se va a contribuir a la consecución de los siguientes objetivos, recogidos 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:

- 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 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.

4.2 Objetivos Generales de Departamento

Los Objetivos Generales del Departamento pertenecen al segundo nivel de concreción curricular, ya que son elaborados por el departamento de la materia. En el IES Alcalá

Nahar, el Departamento de Educación Física ha desarrollado los siguientes objetivos para el primer ciclo de la ESO:

1. Mejorar la condición física y la motricidad en deportes individuales y colectivos.
2. Aplicar la actividad física en relación con la mejora de la salud (control postural, mejora muscular...).
3. Aportar herramientas para evaluar la mejora en relación con las capacidades motrices, teniendo en cuenta estrategias como la autoevaluación o la coevaluación.
4. Diseñar sesiones a realizar en clase para la mejora de la condición física logrando valores saludables en las diferentes capacidades físicas.
5. Trabajar la danza y manifestaciones culturales de la zona utilizando las nuevas tecnologías.
6. Desarrollar la comunicación corporal a través de las composiciones corporales rítmicas, individuales y grupales.
7. Planificar de forma autónoma partes de la sesión, como el calentamiento o la vuelta a la calma, para iniciar correctamente el entrenamiento y favorecer la puesta en marcha y la relajación.
8. Aumentar la eficacia motriz en la resolución de actividades físico-deportivas de diferentes características, favoreciendo la toma de decisiones, la autonomía y la resolución de problemas, con el fin de emplear los gestos técnicos adecuados en función de la situación.
9. Proponer situaciones reales de juego, en deportes individuales y colectivos, con el objetivo de generar ventajas frente a los rivales utilizando los distintos componentes técnicos trabajados.
10. Aplicar los contenidos básicos de actividades en el medio natural.
11. Aplicar correctos hábitos alimenticios y de higiene postural, teniendo en cuenta aspectos como los macronutrientes, el balance energético, el gasto calórico o el control postural.
12. Vivenciar los roles existentes en deportes colectivos, para fomentar la cooperación y la comprensión.

13. Investigar sobre la importancia de la concepción del cuerpo a través de la sociedad desde una perspectiva crítica.
14. Comprender la igualdad de géneros, sexo, raza, religión, etnia u otros en la vida diaria y en el deporte.
15. Concienciar al alumnado sobre la importancia de la seguridad en las actividades físico- deportivas en distintos medios (acuático, natural).
16. Fomentar el respeto por el adversario, el reglamento, el árbitro y cualquier persona que sea partícipe en la realización de actividades físico-deportivas.

4.3 Objetivos Generales de 3º ESO

Los Objetivos Generales de 3º ESO pertenecen al tercer nivel de concreción curricular, ya que son elaborados por el docente. Se han considerado incluir los siguientes:

- I. Promover la toma de decisiones para la aplicación de los gestos técnicos en situaciones reales de juego.
- II. Representar composiciones corporales y danzas en diferentes agrupamientos basándose en los diferentes elementos coreográficos.
- III. Fomentar la autonomía y la resolución de problemas en deportes de colaboración, oposición o colaboración-oposición en función de las características estructurales de cada deporte.
- IV. Concienciar al alumnado de la importancia de la actividad física y el ejercicio desde el ámbito de la salud.
- V. Comprender la mejora de la condición física y las habilidades motrices a través de un entrenamiento planificado y sistematizado, desde la perspectiva de la prevención de lesiones.
- VI. Conocer los riesgos de la actividad física, especialmente en actividades en el medio natural como la orientación.
- VII. Experimentar contenidos como el balance energético o el control postural utilizando las nuevas tecnologías para investigar sobre su relevancia.
- VIII. Participar en competiciones deportivas individuales y colectivas organizadas por el alumnado.

- IX. Evaluar el trabajo propio y el del resto de los compañeros a través de modos de evaluación como la autoevaluación o la coevaluación.

5. Competencias

Las competencias recogidas en el Real Decreto 1105/2014 y el Decreto 48/2015 que se han de desarrollar en nuestra programación son las siguientes:

- Competencia digital (CD)
- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)
- Aprender a aprender (CAA)
- Competencia social y cívica (CSC)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCBCT)

5.1 Relación de las competencias con los objetivos

Tabla 2.

Relación de las competencias con los objetivos.

Competencias clave	Objetivos generales de etapa	Objetivos de Departamento	Objetivos de 3º ESO
CD	e), f)	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15	II, V, VI, VII
CCL	a), d), e), f), h), i), l)	3, 7, 11, 14, 16	V, VII, IX
CSIEE	b), g), k)	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 16	I, II, III, VI
CAA	b), f), k)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16	I, III, IV, V, VII, VIII, IX
CSC	a), b), c), d), j), k)	1, 2, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16	III, VI, VIII
CEC	a), j), k), l)	5, 6, 10, 12, 13, 14, 15, 16	II, VI
CMCBCT	e), f), g)	2, 4, 5, 6, 9, 11, 13	II, VI

5.2 Relación de competencias con las unidades didácticas

Tabla 3.

Relación de las competencias con las unidades didácticas.

Unidad didáctica	Competencias a desarrollar
UD1 – Antes de empezar...	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología.
UD2 – Mide tu cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia digital ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender
UD3 – Una de ringol y spikeball	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica
UD4 – Raquetas y volantes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica
UD5 – Reproduce tu danza	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia digital ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica ➤ Conciencia y expresiones culturales ➤ Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología.
UD6 - ¡Cuídate!	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia en comunicación lingüística ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender
UD7 – Mejora tus habilidades	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia en comunicación lingüística ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender
UD8 – Corre, salta, vuela	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia digital ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología
UD9 – Keep calm	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica
UD10 – ¡A por el anillo!	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica
UD 11 – Danzas por el mundo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia digital ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Conciencia y expresiones culturales ➤ Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología.
UD 12 – Hora de competir	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia digital ➤ Competencia en comunicación lingüística ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica
UD 13 - ¿Te orientas?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competencia digital ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica ➤ Conciencia y expresiones culturales

6. Contenidos

En este apartado se recogen que recoge 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 (ver Anexo 2). A continuación, se concretan los contenidos para 3º ESO:

1. Actividades individuales en medio estable:
 - 1.1 Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury.
 - 1.1.1 Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
 - 1.1.2 Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
 - 1.1.3 Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
 - 1.2 Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
 - 1.3 Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para la realización de ejercicio físico de alta intensidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación post-ejercicio.
 - 1.4 La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos en test físicos, carrera de vallas y salto de altura.
2. Actividades de adversario: el bádminton.
 - 2.1 Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas en situaciones reales de juego.
 - 2.2 Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
 - 2.3 Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición en las diferentes dinámicas trabajadas.
3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.
 - 3.1 Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes, en situaciones reales de juego.
 - 3.2 Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos desde juegos modificados al juego real. Capacidades implicadas.
 - 3.3 Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
 - 3.4 La colaboración y la toma de decisiones en equipo.
4. Actividades en medio no estable: orientación.

- 4.1 La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación y conocimiento de los elementos más representativos de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
 - 4.2 Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en actividades en el centro y su entorno natural o urbano.
 - 4.3 La meteorología para la planificación y realización de actividades de orientación.
 - 4.4 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 al instituto 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: danzas.
- 5.1 La danza como contenido cultural. Reproducción de una danza históricas e investigación y representación sobre danzas actuales.
 - 5.2 Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.
6. Salud:
- 6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.
 - 6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
 - 6.3 Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, a través del entrenamiento planificado y la realización de tests.
 - 6.4 Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
 - 6.5 Control de la intensidad en los esfuerzos durante y después de la realización de actividad física: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.
7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico a través de actividades motrices.

6.1 Relación de contenidos con las unidades didácticas

Tabla 4.

Relación de contenidos con las unidades didácticas.

Unidad didáctica	Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo
UD1 – Antes de empezar...	6.1	1.3/6.1	6.1/6.2
UD2 – Mide tu cuerpo	1.3/6.3	1.3/1.4/6.1/6.3	1.3
UD3 – Una de ringol y spikeball	6.1/6.2	6.1/6.2	6.2
UD4 – Raquetas y volantes	2.1/2.2	2.3/6.1/6.2	2.3/6.2
UD5 – Reproduce tu danza	5.1/5.2	5.1	5.2
UD6 - ¡Cuídate!	7	6.1/6.3/6.4/6.5/7	7
UD7 – Mejora tus habilidades	6.3/6.5	6.1/6.5	6.5
UD8 – Corre, salta, vuela	1.1/1.4	1.1/1.2/1.4/6.1	1.2/6.1
UD9 – Keep calm	1.3	6.1/6.5	6.1
UD10 – ¡A por el anillo!	3.1/3.2/3.3/3.4	3.2/6.2	3.2/3.4
UD 11 – Danzas por el mundo	5.1/5.2	5.1/5.2	5.2
UD 12 – Hora de competir	6.2	6.2	6.2
UD 13 - ¿Te orientas?	4.1/6.2	4.1/4.2/4.3/4.4	4.4

7. Temporalización de los contenidos

7.1 Horario de clases 3º ESO A

Tabla 5.

Horario 3º ESO A

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30-9:25					
9:25-10:20					
10:20-11:15		Educación Física			
11:15-11:45	RECREO				
11:45-12:40					
12:40-13:35				Educación Física	
13:35-14:30					

Total de días lectivos: 73 clases de Educación Física

- 1º trimestre: 28 clases
- 2º trimestre: 23 clases
- 3º trimestre: 22 clases

Tabla 6.

Días de Educación Física y UD durante el curso.

Septiembre						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6

7	8	9	10 UD 1	11	12	13
14	15 UD 1 Y 2	16	17 UD 1 Y 2	18	19	20
21	22 UD 1 Y 2	23	24 UD 1 Y 2	25	26	27
28	29 UD 1 Y 2	30				
Octubre						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 UD 1 Y 2	2	3	4
5	6 UD 3	7	8 UD 3	9	10	11
12	13 UD 3	14	15 UD 3	16	17	18
19	20 UD 4	21	22 UD 4	23	24	25
26	27 UD 4	28	29 UD 4	30	31	
Noviembre						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3 UD 4	4	5 UD 4	6	7	8
9	10 UD 4	11	12 UD 4	13	14	15
16	17 UD 5	18	19 UD 5	20	21	22
23	24 UD 5	25	26 UD 5	27	28	29
Diciembre						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 UD 5	2	3 UD 5	4	5	6
7	8	9	10 UD 6	11	12	13
14	15 UD 6	16	17 UD 2	18	19	20
21	22 UD 5	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
Enero						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 UD 6	13	14 UD 6	15	16	17
18	19 UD 7	20	21 UD 7	22	23	24
25	26 UD 7	27	28 UD 7	29	30	31
Febrero						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2 UD 7	3	4 UD 6	5	6	7
8	9 UD 8	10	11 UD 8	12	13	14
15	16 UD 8	17	18 UD 8	19	20	21
22	23 UD 8	24	25 UD 8	26	27	28
Marzo						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2 UD 8	3	4 UD 8	5	6	7
8	9 UD 2	10	11 UD 9	12	13	14
15	16 UD 10 Y 9	17	18 UD 10 Y 9	19	20	21
22	23 UD 10 Y 9	24	25 UD 10 Y 9	26	27	28
29	30	31				
Abril						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6 UD 10	7	8 UD 10	9	10	11
12	13 UD 10	14	15 UD 10	16	17	18
19	20 UD 10	21	22 UD 11	23	24	25
26	27 UD 11	28	29 UD 11	30		
Mayo						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2

3	4	5	6 UD 11	7	8	9
10	11 UD 12	12	13 UD 12	14	15	16
17	18 UD 12	19	20 UD 12	21	22	23
24	25 UD 13	26	27 UD 13	28	29	30
31						
Junio						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 UD 13	2	3 UD 13	4	5	6
7	8 UD 2	9	10 Fin ord.	11	12	13
14	15 Extr.	16	17 Extr.	18	19	20
21	22 Fin curso	23	24	25	26	27
28	29	30				

Para la temporalización, destacan algunas estructuras de UD (ver Tabla 6), como por ejemplo la UD1, en la que se hará la introducción, evaluación inicial y se repasarán las partes con las que debe contar el calentamiento, por lo que usará la estructura intermitente, o en la UD9, que se hará relajación al finalizar las sesiones de otra UD. Además, la UD2 y UD13 tendrán una estructura irregular. En el caso de la UD2, se prolongará a lo largo del curso, teniendo varias sesiones para evaluar los progresos. La UD13 dependerá en función de la disponibilidad de instalaciones y capacidad de realizar actividades fuera del centro, así como de la climatología, por eso se ha ubicado inicialmente como la última (Viciano y Mayorga-Vega, 2016).

7.2 Resumen temporalización

Tabla 7.

Resumen temporalización.

	Mes	UD	Nombre	Nº de sesiones
Primer trimestre	Septiembre	1	Antes de empezar...	1+6-7
		2	Mide tu cuerpo	6-7
	Octubre	3	Una de ringol y spikeball	4-5
		4	Raquetas y volantes	8-9
	Noviembre	5	Reproduce tu danza	6-7
	Diciembre	6	¡Cuídate!	3-4
Segundo trimestre	Enero	7	Mejora tus habilidades	6-7
	Febrero	8	Corre, salta, vuela	8-9
	Marzo	9	Keep calm	1+3-4
		10	¡A por el anillo!	8-9
Tercer trimestre	Abril	11	Danzas por el mundo	3-4
	Mayo	12	Hora de competir	4-5

	Junio	13	¿Te orientas?	4-5
--	-------	----	---------------	-----

7.3 Unidades didácticas

Tabla 8.

UD 1 - Antes de empezar...

Título: UD1 – Antes de empezar...		Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 1+6-7
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las partes del calentamiento y su importancia para la realización de actividades físico-deportivas. • Preparar el calentamiento general y específico en función de los objetivos de cada sesión. • Ser consciente de la función del calentamiento como aspecto preventivo de lesiones. 			
Competencias			
<ul style="list-style-type: none"> • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Competencia social y cívica • Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología. 			
Contenidos			
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo	
6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.	1.3 Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para la realización de ejercicio físico de alta intensidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación post-ejercicio. 6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.	6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación. 6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.	
Recursos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pista de fútbol sala • Polideportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • En función de las necesidades de los alumnos. • 1 altavoz • 1 ordenador • 1 cable de sonido • 1 ficha de coevaluación 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión y expresión oral, escrita y con las nuevas tecnologías. 			

<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
Se iniciará el Proyecto Interdisciplinar con la asignatura de Tecnología, Programación y Robótica. El alumnado creará la página web por grupos y subirán los calentamientos que dirigen y las coevaluaciones a los demás grupos.			
Atención a la diversidad			
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Estilos productivos	Resolución de problemas	Global
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
IV, VI, IX, X			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber		Saber ser
VI.II	IV.I / IV.III / VI.I / VI.II / IX.I / X.I / X.II		IV.III / IV.VI / IX.I / X.II
Modos		Instrumentos	
Evaluación inicial Heteroevaluación por parte del profesor Coevaluación		Cuestionario inicial (Anexo 3) Ficha de valoración descriptiva (rúbrica con los criterios de la planificación de calentamientos)	

Tabla 9.

UD2 - Mide tu cuerpo.

Título: UD2 – Mide tu cuerpo	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 6-7
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre los resultados cuantitativos obtenidos para concienciar al alumnado de la importancia de llegar a valores saludables. • Recoger los datos obtenidos en formato digital para realizar estudios sobre el nivel medio de la clase. • Concienciar a los alumnos de los modelos de cuerpo femenino y masculino y su influencia en los deportes. • Establecer un punto de partida para el desarrollo de las capacidades físicas a lo largo del curso. • Concienciar al alumnado de los hábitos saludables que forman parte del entrenamiento, así como su aplicación en su vida diaria. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia digital • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender 		
Contenidos		
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo
1.3 Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para la realización de ejercicio físico de alta intensidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación post-ejercicio.	1.3 Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para la realización de ejercicio físico de alta intensidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación post-ejercicio.	1.3 Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para la realización de ejercicio físico de alta intensidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación,

<p>6.3 Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, a través del entrenamiento planificado y la realización de tests.</p>	<p>1.4 La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos en test físicos, carrera de vallas y salto de altura.</p> <p>6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.</p> <p>6.3 Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, a través del entrenamiento planificado y la realización de tests.</p>	<p>estiramientos y relajación post-ejercicio.</p>	
Recursos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 campo de fútbol sala • Polideportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 fichas de registro de datos • 3 cintas métricas • 2 cronómetros • 2 balones medicinales • 2 tizas • 4 conos • 2 bancos suecos 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Actividad física y dieta equilibrada. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
<p>Se trabajará con la asignatura de Tecnología, Programación y Robótica. En esta ocasión, cada discente subirá a la web una hoja de cálculo con los resultados de los tests físicos que realizarán.</p>			
Atención a la diversidad			
<p>Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.</p>			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Deductivo	Estilos reproductivos	Asignación de tareas Enseñanza recíproca	Analítica pura
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
IV, V, IX			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber		Saber ser
IV.IV / IV.V / V.I / V.II / V.III	IV.I / IV.II / IV.III / V.IV / IX.I		IV.VI / IX.I
Modos		Instrumentos	
Autoevaluación		Ficha de registro de datos de los tests físicos (ver Anexo 4)	

Tabla 10.

UD 3 - Una de ringol y spikeball

Título: UD3 – Una de ringol y spikeball		Grupo: 3º ESO A		Nº de sesiones: 4-5	
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer deportes alternativos como el Ringol y el Spikeball. • Fomentar la práctica de actividad física a través de juegos alternativos. • Practicar deportes que sean novedosos para el alumnado, de manera que generen una mayor cantidad de experiencias motrices y aumente su motivación. • Desarrollar el interés en la participación de competiciones de diferentes deportes, siempre desde el compañerismo y el trabajo en equipo. 					
Competencias					
<ul style="list-style-type: none"> • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Competencia social y cívica 					
Contenidos					
Ámbito motor		Ámbito cognitivo		Ámbito socioafectivo	
<p>6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.</p> <p>6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p>		<p>6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.</p> <p>6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p>		<p>6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p>	
Recursos					
Humanos		Espaciales		Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 pistas de fútbol sala • 2 pistas de baloncesto 		<ul style="list-style-type: none"> • 6 balones de voleibol • 6 aros • 6 balones de plástico • 10 conos 	
Tratamiento transversal					
<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 					
Interdisciplinariedad					
En esta UD no se trabajará de forma conjunta con ninguna otra asignatura.					
Atención a la diversidad					
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.					
Intervención didáctica					
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza		

Inductivo	Estilos productivos	Resolución de problemas	Global
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
III, IV, VIII, IX			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber		Saber ser
III.I / III.II / III.III	III.II / III.IV / IV.I / IV.III		VIII.III / IX.I / IX.III
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor		Lista de control Ficha de valoración de ítems	

Tabla 11.

UD4 - Raquetas y volantes.

Título: UD4 – Raquetas y volantes	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 8-9
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizar al alumnado con la técnica de los golpes de bádminton a través de situaciones de juego real o modificado. • Evaluar a los compañeros a través de situaciones vistas en clase. • Aplicar las reglas del bádminton, aceptando el resultado en situaciones competitivas. • Interpretar el juego en función de la situación del adversario, utilizando los gestos técnicos pertinentes en cada situación. • Ser consciente de la importancia de una base física adecuada para la práctica deportiva, trabajando las capacidades físicas básicas. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Competencia social y cívica 		
Contenidos		
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo
<p>2.1 Golpes y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas en situaciones reales de juego.</p> <p>2.2 Estrategias de juego. Colocación de los golpes en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.</p>	<p>2.3 Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición en las diferentes dinámicas trabajadas.</p> <p>6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.</p> <p>6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p>	<p>2.3 Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición en las diferentes dinámicas trabajadas</p> <p>6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p>
Recursos		

Humanos		Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Polideportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 raquetas de bádmiton • 25 volantes • 50 conos • 3 redes • 25 fichas de coevaluación • 25 fichas de autoevaluación 	
Tratamiento transversal				
<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 				
Interdisciplinariedad				
En esta UD no se trabajará de forma conjunta con ninguna otra asignatura.				
Atención a la diversidad				
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.				
Intervención didáctica				
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza		Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas		Global polarizando la atención Global
Evaluación				
Criterios de aprendizaje evaluables				
III, IV, VII, IX				
Estándares de aprendizaje evaluables				
Saber hacer		Saber		Saber ser
III.I / III.II / III.III		III.IV / IV.I / IX.I / IX.III		VII.I / VII.II / VII.III
Modos			Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor Autoevaluación			Ficha de valoración descriptiva (rúbrica de los aspectos técnico-tácticos) (ver Anexo 5) Ficha de valoración de ítems individual de los aspectos técnico-tácticos (ver Anexo 6)	

Tabla 12.

UD5 - Reproduce tu danza.

Título: UD5 – Reproduce tu danza	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 6-7
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> • Investigar sobre diferentes tipos de danzas históricas. • Representar una danza histórica de forma grupal. • Conocer la cultura de otros países o regiones. • Elaborar un montaje musical para la reproducción de una danza histórica, adaptado a los tiempos y espacios preestablecidos. • Fomentar la toma de decisiones en grupos de trabajo, dotando a los alumnos de una responsabilidad individual dentro de la dinámica del mismo. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia digital • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Competencia social y cívica • Conciencia y expresiones culturales • Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología. 		

Contenidos			
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo	
5.1 La danza como contenido cultural. Reproducción de una danza históricas e investigación y representación sobre danzas actuales. 5.2 Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.	5.1 La danza como contenido cultural. Reproducción de una danza históricas e investigación y representación sobre danzas actuales.	5.2 Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.	
Recursos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Polideportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 proyector • 1 ordenador • 1 altavoz • 1 cable de sonido • 25 fichas de coevaluación • 5 fichas de autoevaluación 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión y expresión oral, escrita y con las nuevas tecnologías. • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
Siguiendo con el Proyecto Interdisciplinar con Tecnología, Programación y Robótica, se subirá a la página web el vídeo con la danza histórica representada, así como las coevaluaciones realizadas a otros grupos.			
Atención a la diversidad			
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo	Estilos productivos	Descubrimiento guiado	Global
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
II, VII, X			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber	Saber ser	
II.I / II.II / II.III / II.IV / X.II	X.I / X.II	II.III / VII.II / VII.III	
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor Coevaluación Autoevaluación		Ficha de valoración descriptiva de la representación y diseño de la danza histórica (ver Anexo 7) Ficha de valoración de ítems de la representación de la danza (Pickers) (ver Anexo 8)	

Tabla 13.

UD6 - ¡Cuídate!

Título: UD6 - ¡Cuídate!	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 3-4
Objetivos didácticos		

<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar al alumnado de la importancia de la higiene corporal, el balance energético y los hábitos saludables en su vida diaria. • Desarrollar actividades motrices que favorezcan el aprendizaje significativo de los contenidos de nutrición. • Profundizar en la comprensión de términos relativos a los hábitos saludables. • Proponer retos individuales para la mejora de los hábitos diarios del alumnado. • Realizar actividades complementarias para favorecer la concienciación de los discentes sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable y conocer los métodos para llegar a ello. • Comprender los riesgos que conlleva mantener hábitos insalubres. • Relacionar los hábitos saludables con la práctica de actividad físico-deportiva y todo lo que conlleva. • Investigar sobre los aspectos tratados durante las sesiones. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender 		
Contenidos		
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo
7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico a través de actividades motrices.	<p>6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.</p> <p>6.3 Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, a través del entrenamiento planificado y la realización de tests.</p> <p>6.4 Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>6.5 Control de la intensidad en los esfuerzos durante y después de la realización de actividad física: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.</p> <p>7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico a través de actividades motrices.</p>	7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico a través de actividades motrices.
Recursos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor • 1 enfermero o enfermera 	<ul style="list-style-type: none"> • Polideportivo • Aula de clase • Pistas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 balones de plástico • 5 fichas de sujetos de balance energético (ver Anexo 9) • 50 tarjetas con alimentos y calorías (ver Anexo 10) • 1 pizarra • 5 bolígrafos

			<ul style="list-style-type: none"> • 1 ordenador • 1 proyector
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión y expresión oral, escrita y con las nuevas tecnologías. • Actividad física y dieta equilibrada • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
En esta UD no se trabajará de forma conjunta con ninguna otra asignatura.			
Atención a la diversidad			
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado	Analítica pura
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
IV, V, IX			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber		Saber ser
IV.II	IV.II / IV.III / IV.V / IV.VI / IX.I		IV.III / IV.VI
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor		Registro anecdótico para recoger comportamientos Escala de valoración descriptiva del trabajo a realizar en grupos	

Tabla 14.

UD7 - Mejora tus habilidades.

Título: UD7 – Mejora tus habilidades	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 6-7
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar los métodos de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas básicas. • Planificar sesiones para trabajar una capacidad física concreta a partir de una serie de objetivos preestablecidos. • Evaluar a los compañeros y a sí mismos en función de una serie de criterios preestablecidos. • Poner en práctica los conocimientos asimilados en relación con el control de la intensidad de los esfuerzos. • Experimentar la mejora de los valores de las diferentes capacidades en relación con los tests realizados previamente. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender 		
Contenidos		
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo
6.3 Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, a través del entrenamiento planificado y la realización de tests.	6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos	6.5 Control de la intensidad en los esfuerzos durante y después de la realización de actividad física: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo

6.5 Control de la intensidad en los esfuerzos durante y después de la realización de actividad física: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.	saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación. 6.5 Control de la intensidad en los esfuerzos durante y después de la realización de actividad física: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.		
Recursos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Polideportivo • 1 pista de fútbol sala 	<ul style="list-style-type: none"> • En función de las necesidades del alumnado • 12 fichas de observación 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión y expresión oral, escrita y con las nuevas tecnologías. • Actividad física y dieta equilibrada • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinarietà			
En esta UD no se trabajará de forma conjunta con ninguna otra asignatura.			
Atención a la diversidad			
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo	Estilos productivos	Resolución de problemas	Global
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
IV, V, VI, IX			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber	Saber ser	
IV.V / V.I / V.II / V.III / VI.I / VI.III	IV.I / IV.II / IV.III / IV.IV / V.IV / VI.I	IV.VI / VI.III / IX.I / IX.III	
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor Coevaluación		Escala de valoración descriptiva del diseño y participación en sesiones Ficha de observación del diseño de sesiones	

Tabla 15.

UD8 - Corre, salta, vuela.

Título: UD8 – Corre, salta, vuela	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 8-9
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la técnica de la carrera de vallas y el salto de altura estilo Fósbury. • Valorar los resultados cuantitativos de ambas disciplinas de atletismo en función de los aspectos técnicos trabajados. • Autoevaluar la técnica de la carrera de vallas y el salto de altura a través de la realización de un vídeo explicativo. • Concienciar al alumnado de la mejora progresiva de los resultados a través del entrenamiento. • Reconocer los posibles riesgos que entrañan dichas disciplinas deportivas. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia digital • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor 		

<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a aprender • Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología. 			
Contenidos			
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo	
<p>1.1 Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury.</p> <p>1.4 La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos en test físicos, carrera de vallas y salto de altura.</p>	<p>1.1 Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury.</p> <p>1.2 Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.</p> <p>1.4 La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos en test físicos, carrera de vallas y salto de altura.</p> <p>6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.</p>	<p>1.2 Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.</p> <p>6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.</p>	
Recursos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Polideportivo • 1 pista de fútbol sala 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 vallas pequeñas • 25 vallas grandes • 1 listón • Colchoneta de salto de altura • 20 conos • 2 saltómetros • 2 cintas elásticas finas 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión y expresión oral, escrita y con las nuevas tecnologías. • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
<p>En esta UD los alumnos subirán a la web creada junto con la asignatura de Tecnología, Programación y Robótica una autoevaluación de los aspectos técnicos del salto de altura y la carrera de vallas con un vídeo de análisis de su actuación.</p>			
Atención a la diversidad			
<p>Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.</p>			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Deductivo	Estilos reproductivos	Mando directo modificado Asignación de tareas	Analítica Analítica pura
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
I, IV, VII, IX, X			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber	Saber ser	

I.I / I.IV	I.II / I.III / IV.I / IV.III / IX.I / X.I	I.I / I.IV / IV.III / IV.VI / VII.I / VII.II / VII.III / IX.I / IX.III
Modos		Instrumentos
Heteroevaluación por parte del profesor Autoevaluación		Ficha de valoración descriptiva de la técnica de ambas especialidades de atletismo

Tabla 16.

UD9 - Keep calm.

Título: UD9 – Keep calm		Grupo: 3º ESO A		Nº de sesiones: 1+3-4	
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar la importancia de la realización de actividades de relajación post-ejercicio como método de vuelta a la calma. • Ser consciente de las ventajas para la salud del control de esfuerzos y la relajación en el entrenamiento deportivo. • Fomentar el respeto y el trabajo autónomo para favorecer la relajación al terminar las sesiones. 					
Competencias					
<ul style="list-style-type: none"> • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Competencia social y cívica 					
Contenidos					
Ámbito motor		Ámbito cognitivo		Ámbito socioafectivo	
1.3 Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para la realización de ejercicio físico de alta intensidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación post-ejercicio.		6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación. 6.5 Control de la intensidad en los esfuerzos durante y después de la realización de actividad física: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.		6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.	
Recursos					
Humanos		Espaciales		Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Polideportivo 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 altavoz • 1 ordenador 	
Tratamiento transversal					
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 					
Interdisciplinariedad					
En esta UD no se trabajará de forma conjunta con ninguna otra asignatura.					
Atención a la diversidad					
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.					
Intervención didáctica					
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza		Estrategias de enseñanza	
Inductivo	Estilos productivos	Resolución de problemas		Global polarizando la atención	

			Global
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
IV, VI			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber		Saber ser
VI.II	IV.III / IV.VI / VI.I		VI.II
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor		Lista de control de las actitudes durante la UD Escala de valoración descriptiva de los aspectos necesarios para realizar tareas de relajación	

Tabla 17.

UD10 - ¡A por el anillo!

Título: UD10 - ¡A por el anillo!	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 8-9
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar los gestos técnicos del baloncesto en situaciones reales de juego. • Conocer la dinámica interna del baloncesto a través de situaciones modificadas, teniendo en cuenta los objetivos de ataque y defensa de los equipos. • Fomentar el pensamiento crítico y la interpretación del juego en función de los estímulos que aparecen durante el juego. • Desarrollar la toma de decisiones, el trabajo en equipo y la aceptación de los resultados como parte imprescindible de los deportes de colaboración-oposición en situaciones de competición. • Evitar los riesgos que conllevan este tipo de deportes, minimizando el riesgo de lesión en competiciones. • Concienciar al alumnado de los diferentes roles y características de los participantes a partir de los modelos técnicos y tácticos. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Competencia social y cívica 		
Contenidos		
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo
3.1 Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes, en situaciones reales de juego. 3.2 Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos desde juegos modificados al juego real. Capacidades implicadas. 3.3 Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc. 3.4 La colaboración y la toma de decisiones en equipo.	3.2 Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos desde juegos modificados al juego real. Capacidades implicadas. 6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.	3.2 Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos desde juegos modificados al juego real. Capacidades implicadas. 3.4 La colaboración y la toma de decisiones en equipo.
Recursos		
Humanos	Espaciales	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 pistas de baloncesto 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 canastas

		<ul style="list-style-type: none"> • 20 balones de baloncesto • 20 conos • 10 aros • 20 picas • 20 bases 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
En esta UD no se trabajará de forma conjunta con ninguna otra asignatura.			
Atención a la diversidad			
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global Global polarizando la atención Analítica pura
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
III, VI, VII, IX			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber	Saber ser	
III.I / III.II / III.III / VI.III	III.II / III.IV / VI.III / IX.I	VII.I / VII.II / VII.III / IX.I / IX.III	
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor		Ficha de valoración descriptiva de los aspectos técnico-tácticos del baloncesto	

Tabla 18.

UD11 - Danzas por el mundo.

Título: UD11 – Danzas por el mundo	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 3-4
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> • Investigar sobre diferentes tipos de danzas actuales en el mundo. • Conocer la cultura de otros países o regiones a partir de la danza. • Diseñar una coreografía grupal en relación con una o varias danzas actuales sobre las que se haya investigado en función de unos criterios preestablecidos. • Confeccionar una pieza musical que acompañe la coreografía que va a ser representada. • Fomentar la toma de decisiones dentro de un grupo de iguales. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia digital • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Conciencia y expresiones culturales • Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología. 		
Contenidos		
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo

5.1 La danza como contenido cultural. Reproducción de una danza históricas e investigación y representación sobre danzas actuales.	5.1 La danza como contenido cultural. Reproducción de una danza históricas e investigación y representación sobre danzas actuales.	5.2 Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.	
5.2 Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.	5.2 Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.		
Recursos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> 25 alumnos 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> Polideportivo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 altavoz 1 ordenador 1 cable de sonido 25 fichas de coevaluación 5 fichas de autoevaluación 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> Comprensión y expresión oral, escrita y con las nuevas tecnologías. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
En esta UD, cada grupo subirá a la web el vídeo de la danza actual representada junto con la coevaluación a los demás grupos.			
Atención a la diversidad			
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo	Estilos productivos	Descubrimiento guiado	Global
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
II, VII, X			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber	Saber ser	
II.I / II.II / II.III / II.IV / X.II	X.I / X.II	II.III / VII.II / VII.III	
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor Coevaluación Autoevaluación		Ficha de valoración descriptiva del diseño y realización de la danza actual (ver Anexo 7) Ficha de valoración de ítems de la danza actual (Pickers) (ver Anexo 8)	

Tabla 19.

UD12 - Hora de competir.

Título: UD12 – Hora de competir	Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 4-5
Objetivos didácticos		
<ul style="list-style-type: none"> Establecer competiciones de baloncesto, deportes alternativos y bádminton. Aplicar diferentes formatos de competiciones para desarrollar en clase. Conocer las dificultades de organizar competiciones de gran magnitud como anticipo a próximos cursos. Recoger una serie de medidas preventivas de lesión en competición en función del tipo de deporte que se practique. 		
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> Competencia digital 		

<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Competencia social y cívica 			
Contenidos			
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo	
6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.	6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.	6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.	
Recursos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 pistas de baloncesto • Polideportivo • 2 pistas de fútbol sala 	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas con la creación de los torneos • 3 redes • 4 canastas • 8 aros • 4 porterías de fútbol sala • 25 raquetas de bádminton • 20 volantes 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
Para las competiciones que se han de crear dentro del grupo de clase, los discentes subirán a su web los cuadros y reglamentos de cada torneo.			
Atención a la diversidad			
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Deductivo	Estilos reproductivos	Asignación de tareas	Analítica
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
V, IX			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber	Saber ser	
V.I / V.II / V.III	V.IV / IX.I / IX.II / IX.III	IX.I / IX.II / IX.III	
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor		Registro anecdótico de los sucesos que ocurren en la organización de competiciones (IDOCEO) (ver Anexo 11)	

Tabla 20.

UD13 - ¿Te orientas?

Título: UD13 - ¿Te orientas?		Grupo: 3º ESO A	Nº de sesiones: 4-5
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a orientarse en entornos naturales y urbanos. • Reconocer los diferentes elementos de un mapa, así como los materiales y las condiciones necesarias para realizar una actividad de orientación. • Fomentar la seguridad vial. • Realizar actividades de orientación en el centro y el entorno cercano. • Establecer las medidas de seguridad para evitar cualquier accidente o situación inesperada. • Conocer en profundidad el entorno que rodea al centro. 			
Competencias			
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia digital • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor • Aprender a aprender • Competencia social y cívica • Conciencia y expresiones culturales 			
Contenidos			
Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo	
<p>4.1 La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación y conocimiento de los elementos más representativos de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).</p> <p>6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p>	<p>4.1 La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación y conocimiento de los elementos más representativos de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).</p> <p>4.2 Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en actividades en el centro y su entorno natural o urbano.</p> <p>4.3 La meteorología para la planificación y realización de actividades de orientación.</p> <p>4.4 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 al instituto para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>4.4 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 al instituto para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	
Recursos			
Humanos	Espaciales	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • 25 alumnos • 1 profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Polideportivo • Pistas exteriores • IES Alcalá Nahar • Parque de los Cerros 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 planos del instituto con vista de águila sin leyenda • 25 planos del instituto con vista de águila con leyenda 	

		<ul style="list-style-type: none"> • 25 planos del instituto con vista de águila con leyenda y recorridos de orientación • 5 brújulas • 5 mapas del parque de los Cerros • 5 móviles • 10 balizas 	
Tratamiento transversal			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión y expresión oral, escrita y con las nuevas tecnologías. • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. • Educación y seguridad vial. • Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. 			
Interdisciplinariedad			
Para la última UD, los alumnos terminarán el proyecto con los contenidos de orientación, creando mapas del instituto y del entorno, con los elementos imprescindibles que deben aparecer en ellos, para la realización de esta actividad físico-deportiva.			
Atención a la diversidad			
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.			
Intervención didáctica			
Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado	Global polarizando la atención Global Analítica pura
Evaluación			
Criterios de aprendizaje evaluables			
I, VIII, IX			
Estándares de aprendizaje evaluables			
Saber hacer	Saber	Saber ser	
I.I / I.IV / I.V / IX.III	I.V / VIII.I / VIII.III / IX.I / IX.II	I.IV / VIII.II / VIII.III / IX.I	
Modos		Instrumentos	
Heteroevaluación por parte del profesor		Ficha de valoración descriptiva de las actividades de orientación realizadas en clase y en el entorno cercano	

8. Intervención didáctica

En este apartado de la programación se van a tratar todos aquellos aspectos metodológicos que se van a desarrollar para alcanzar todos aquellos objetivos planteados en las unidades didácticas. Se tratarán aspectos como los principios metodológicos, las estrategias, técnicas, estilos y métodos de enseñanza, así como la organización de la clase, entre otros aspectos.

8.1 Principios metodológicos

Atendiendo a Nérici (1993), la metodología va a estar basada en un enfoque constructivista, determinado por los siguientes principios metodológicos:

- a) Orientar el aprendizaje por medio de la propia experiencia: aprender a aprender.
- b) Partir del nivel inicial, nivel de desarrollo y conocimientos previos del alumnado.
- c) Partir de los intereses, expectativas y motivaciones del alumnado.
- d) Desarrollar el espíritu crítico.
- e) Incentivar la iniciativa del alumnado.
- f) Proporcionar aprendizajes significativos y funcionales.
- g) Enseñar a investigar.

Estos principios metodológicos están muy ligados a la jerarquización horizontal que se ha comentado previamente, partiendo de una evaluación inicial en la que el alumnado muestra su nivel inicial, además de sus intereses y motivaciones, para avanzar progresivamente con el paso de los cursos. Además, la adquisición de competencias es determinante para lograr aumentar la motivación intrínseca, siempre estableciendo la autonomía del alumnado como pilar principal para su mejora.

8.2 Métodos de enseñanza

Siguiendo a Delgado (1991b, citado por González y Campos, 2014), los métodos de enseñanza son un conjunto de momentos y técnicas, usados de manera coordinada para conseguir el aprendizaje. En la presente programación se emplearán el inductivo y el deductivo.

El método inductivo será el más representativo, partiendo de la experiencia de los alumnos, que son los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que son los encargados de generar su aprendizaje y llegar a las generalizaciones. Se empleará principalmente en aquellas UD en las que los alumnos tengan que realizar investigaciones, como por ejemplo en la UD5 – Reproduce tu danza y en la UD11 – Danzas por el mundo, en las que tendrán que investigar sobre danzas históricas y actuales para hacer una representación en clase. Además, también tendrán que elaborar otros trabajos de investigación en la UD6 – Cuídate y en la UD13 - ¿Te orientas?

Por otro lado, el método deductivo también será de gran utilidad en algunas tareas, partiendo de los conocimientos del profesor, de lo general a lo particular. Por ejemplo, en la UD4 – Raquetas y volantes, la UD8 – Corre, salta, vuela o en la UD10 - ¡A por el

anillo!, el profesor explicará algunos conceptos reglamentarios o técnico-tácticos que considere en función del nivel inicial de los alumnos, aunque siempre será para redirigir al alumnado para lograr el objetivo de cada tarea.

8.3 Técnicas y estilos de enseñanza

Siguiendo la clasificación de Viciano y Delgado (1999), encontramos dos tipos de técnicas: estilos reproductivos y estilos productivos. Los primeros se basan en la reproducción de modelos establecidos, mientras que estos últimos son los que más autonomía aportan al alumno.

Las técnicas o estilos reproductivos se asocian a estilos de enseñanza más tradicionales (mando directo, mando directo modificado y asignación de tareas), se usan en momentos que el profesor da la información al alumnado para realizar una determinada tarea, valiéndonos del método deductivo, transmitiéndose conocimientos de manera directa al alumnado.

Pero principalmente se emplearán técnicas o estilos productivos, sobre todo los cognoscitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas), aportando una mayor autonomía al alumno y favoreciendo que construya su propio aprendizaje a través de la toma de decisiones constante, fomentando de esta manera la consecución de uno de los principios metodológicos más importantes: aprender a aprender.

8.4 Estrategias de enseñanza

Según Sicilia y Delgado (2002, citado por González & Campos, 2014), las estrategias de enseñanza se pueden definir como las diferentes maneras que existen para abordar un mismo ejercicio.

Siguiendo con nuestra propuesta metodológica, en nuestra programación se emplearán principalmente estrategias globales que permitan al alumnado participar en actividades físico-deportivas sin atender estrictamente a aspectos técnicos concretos, ya que de esta forma consideramos que el aprendizaje es más eficaz. Sin embargo, en algunas ocasiones se utilizará la estrategia global polarizando la atención en ciertos aspectos puntuales que se consideren de relevancia, por ejemplo, en las UD de deportes de colaboración, oposición o colaboración-oposición.

Además, se llevará a cabo también la estrategia analítica o analítica pura, como en la UD8 – Corre, salta, vuela, en la que debe de haber una mejora progresiva a nivel técnico, teniendo que fragmentar los gestos técnicos para adquirirlos y comprenderlos de una forma más ordenada.

8.5 Relación de metodología

Tabla 21.

Relación de la intervención didáctica.

	Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
UD1	Inductivo Deductivo	Estilos productivos	Resolución de problemas	Global
UD2	Deductivo	Estilos reproductivos	Asignación de tareas Enseñanza recíproca	Analítica pura
UD3	Inductivo	Estilos productivos	Resolución de problemas	Global
UD4	Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
UD5	Inductivo	Estilos productivos	Descubrimiento guiado	Global
UD6	Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado	Analítica pura
UD7	Inductivo	Estilos productivos	Resolución de problemas	Global
UD8	Deductivo	Estilos reproductivos	Mando directo modificado Asignación de tareas	Analítica Analítica pura
UD9	Inductivo	Estilos productivos	Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
UD10	Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global Global polarizando la atención Analítica pura
UD 11	Inductivo	Estilos productivos	Descubrimiento guiado	Global
UD 12	Deductivo	Estilos reproductivos	Asignación de tareas	Analítica
UD 13	Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado	Global polarizando la atención Global Analítica pura

8.6 Feedback

En relación con los tipos de feedback o conocimiento de la ejecución y de los resultados se seguirá la clasificación de Sánchez Bañuelos (1992):

- Según el origen el feedback, será externo durante las repeticiones y el avance de conocimientos del alumnado sobre los diferentes aspectos a tratar y ellos mismos podrán darse cuenta de sus fallos aplicándose un feedback interno con el paso de las sesiones.

- Según el momento se usarán principalmente el concurrente, cuando el profesor observe algún incumplimiento de las reglas de la tarea o situaciones peligrosas, y el retardado, aportando correcciones masivas al terminar la tarea.
- Según la función se utilizarán el feedback evaluativo, para evaluar los progresos conseguidos en el día a día, el comparativo, de manera que servirá como medio para motivar al alumno en sus progresos y hacerles conscientes de sus avances, y el afectivo, sobre todo de manera positiva para reforzar la motivación y el buen comportamiento en las clases.

8.7 Organización de la clase

En relación con los agrupamientos y organización de la clase, variará en función de la UD. En la UD9 de relajación se hará con todo el curso simultáneamente. Sin embargo, serán más comunes las actividades en grupos de entre 3 y 5 componentes, para actividades en la parte inicial del calentamiento o en algunas UD como la 1, 2, 3, 5, 7, 10 y 11. Hay que tener en cuenta que en aquellas UD que se trabajen deportes de colaboración, oposición o colaboración-oposición se harán progresiones con juegos modificados con menos participantes hasta situaciones más reales.

Además, en deportes individuales también habrá tareas individuales, o por ejemplo en alguna coevaluación, para desarrollar el espíritu crítico en los alumnos, otorgándoles autonomía para evaluar.

9. Actividades de enseñanza y aprendizaje

Las actividades representan un elemento básico en el proceso de aprendizaje del alumno puesto que reflejan la calidad de su aprendizaje y son un símbolo de distinción para el profesor que las lleva a cabo.

Se va a hacer hincapié en las siguientes actividades propuestas por Díaz Lucea (1995) y Heredia (2004):

- Actividades de motivación. Se realizarán actividades con el objetivo de aumentar la motivación intrínseca del alumnado, aportándole un alto grado de autonomía. Además, a través de la evaluación inicial se recogerán los principales intereses del grupo, de esta manera se establecerán tareas que se correspondan con ellos.
- Actividades de iniciación. En aquellas UD en las que se trabajen contenidos novedosos, se realizarán actividades de este tipo, como por ejemplo el bádminton.

- Actividades de desarrollo. Constituirán la parte principal de las sesiones. Se realizarán actividades que pretendan el cumplimiento de los objetivos de cada UD y serán las más representativas para todo el grupo de clase.
- Actividades de consolidación, síntesis o resumen. Al final de cada sesión, realizaremos una breve reflexión mediante la cual comprobaremos la correcta asimilación y el asentamiento de los aprendizajes. Además, a través del proyecto interdisciplinar se sintetizarán los avances y pasos seguidos en una página web que se evaluará trimestralmente.
- Actividades de refuerzo. Para repasar lo aprendido en las clases anteriores, los calentamientos y la parte inicial de las sesiones estarán en relación con lo aprendido previamente. Por ejemplo, se incluirán juegos que trabajen aspectos técnico-tácticos trabajados en sesiones previas, para no dejar a ningún alumno atrás.
- Actividades de ampliación. Este tipo se pondrá en marcha en caso de que cierta parte de la clase destaque por encima de los demás, realizando dinámicas de microenseñanza, que no está planificada desde un primer momento.
- Actividades de profundización. En el caso de que el alumnado muestre un interés muy alto en alguna UD, se aportará material complementario para que puedan profundizar en los contenidos.

9.1 Actividades complementarias y extraescolares

Las actividades complementarias que se llevarán a cabo para completar la formación de los alumnos en la programación didáctica “son actividades que forman parte del currículo de las distintas áreas, no siendo meras "excursiones" ocasionales y descontextualizadas del proceso de enseñanza-aprendizaje.” (Hormigo y Timón, 2010, p.10)

Durante esta programación se realizarán dos actividades complementarias diferentes, que tendrán que ser aprobadas por la dirección del centro y el Consejo Escolar. Son las siguientes:

- Educación para la salud. En la UD6 - ¡Cuídate!, vendrá al centro un enfermero para concienciar impartir un taller de educación para la salud dirigido al alumnado y sus familias. Este taller constará de dos charlas dirigidas a los discentes y una a las familias. El objetivo será tratar los contenidos de balance energético, ingesta y gasto calórico, así como la importancia de estos conceptos y su relación con la

salud. A partir de este taller se realizarán actividades en clase para evaluar lo aprendido.

- Carrera de orientación. En la UD13 - ¿Te orientas?, se realizará una progresión, partiendo de actividades que se pondrán en práctica en el propio centro, en el parque que se sitúa junto al centro, hasta la realización de una carrera de orientación en el parque de los Cerros de Alcalá de Henares, que se encuentra a pocos minutos del IES. Para esta actividad las familias o tutores tendrán que autorizar al alumnado a salir del centro y participar en la actividad firmando una circular (ver Anexo 12).

10. Recursos didácticos espaciales y materiales

Los recursos didácticos son “todo el conjunto de elementos, útiles o estrategias que el profesor utiliza, o puede utilizar como soporte, complemento o ayuda en su tarea docente.” (Díaz Lucea, 1996). En Educación Física es imprescindible la utilización de todo tipo de recursos, a nivel espacial y material, sin embargo, no debemos olvidarnos de que los más importantes son los recursos humanos, recayendo el protagonismo del proceso de enseñanza-aprendizaje sobre el alumnado.

Siguiendo la clasificación de Díaz Lucea, J. (1996) y Peiró y Devís, (1994) establecen siete tipos de recursos diferentes entre los que se encuentran equipamiento de los alumnos y material complementario (ver Tabla 22)

Tabla 22.

Clasificación de recursos didácticos y espacios.

Instalaciones deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • No convencionales • Convencionales
Material deportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Convencional • No convencional • Convencional usado de forma no convencional
Equipamiento de los alumnos	
Material de soporte	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos que archivan datos y guardan información • Documentos que transmiten información
Material impreso	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de evaluación • Fichas de ejercicios para las distintas prácticas • Fotos y vídeos que sirvan de ayuda durante las sesiones
Material audiovisual e informático	<ul style="list-style-type: none"> • Aparatos audiovisuales • Soportes audiovisuales • Recursos informáticos
Material complementario	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos de uso excepcional
*La clasificación de los diferentes recursos se puede encontrar en el Anexo 13, mientras que el inventario de materiales necesarios para esta clase se encuentra en el Anexo 14	

11. Interdisciplinariedad e intradisciplinariedad

11.1 Interdisciplinariedad

Tal y como recoge 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, en el primer ciclo de la ESO, la materia Tecnología, Programación y Robótica se cursa en los tres cursos, con un total de dos horas semanales. Desde la asignatura de Educación Física se va a hacer una un proyecto multidisciplinar (Díaz Lucea (2010) con dicha asignatura.

Para este proyecto, los alumnos van a desarrollar una página web por grupos en la asignatura de Tecnología, Programación y Robótica, en la que tendrán que incluir los datos requeridos en las UD 1, 2, 5, 8, 11, 12 y 13. El proyecto se dividirá en tres partes diferentes, una por trimestre:

- **1º trimestre.** En la UD1 los alumnos tendrán que preparar calentamientos, teniendo que generar la página web y subiendo ahí las coevaluaciones de los calentamientos, así como un vídeo resumen de lo que han realizado. Mientras que en el UD2 los alumnos subirán en una hoja de cálculo los datos obtenidos en los tests físicos, para posteriormente compararlos con los datos obtenidos en la segunda y tercera ronda de tests.
- **2º trimestre.** Para este segundo trimestre se hará un apartado en la página web para subir el vídeo de la representación de la danza histórica de la UD5, así como las coevaluaciones. Por su parte, en la UD8, cada alumno hará una autoevaluación de la carrera de vallas y el salto de altura por medio de un vídeo de análisis de los aspectos técnicos a evaluar.
- **3º trimestre.** Por último, en este último trimestre, se añadirá la UD11, que será similar a la UD5. En el caso de la UD12, tendrán que elaborar cuadros de competición y reglamentos de los torneos en su página web. Y, además, para terminar, tendrán que generar planos del instituto y el entorno para las actividades de orientación, analizando los elementos que deben aparecer en los mapas.

Este proyecto se realizará con los contenidos especificados en las UD de Educación Física mencionadas, junto con los siguientes contenidos de la asignatura de Tecnología, Programación y Robótica:

- **Contenidos de Tecnología Programación y Robótica 3º ESO:**

1. Formulación de un proyecto tecnológico. Identificación del problema. Análisis de su naturaleza.
2. Innovación y creatividad para la búsqueda de soluciones tecnológicas.
3. Diseño y representación gráfica de los elementos de un proyecto tecnológico.
5. Divulgación de la evolución de un proyecto tecnológico a través de la Web.

11.2 Transdisciplinariedad

En este apartado se va a justificar la temporalización que hemos seguido con las diferentes UD. En primer lugar, la UD1 es la primera porque se va a hacer una iniciación del curso, con evaluación inicial y en la que se explicarán las partes de la sesión, teniendo que preparar los alumnos los calentamientos de la siguiente UD. La UD2, siguiendo con esa evaluación inicial de aspectos físico-deportivos, se harán unos tests físicos de cara a hacer una comparación de los valores cuantitativos de los mismos a lo largo del curso. A partir de la UD3 y UD4 se comienzan ya con las actividades de colaboración, oposición o colaboración-oposición, pudiéndose desarrollar tanto en las pistas deportivas como en el polideportivo, debido a la climatología, ya que se realizarán entre el mes de octubre y noviembre. La UD5 ya entraría en el mes de diciembre, por lo que se realizaría en el polideportivo, evitando cualquier circunstancia adversa por el clima.

En el segundo trimestre, se comenzaría con la UD6 y UD7 que se desarrollarían en el polideportivo por los mismos motivos que la UD5, pudiendo llevar alguna de las sesiones de la UD a las pistas deportivas, ya que a pesar del frío son sesiones ya algo más intensas. Para terminar el segundo trimestre, ubicaríamos en marzo la UD8, que se puede desarrollar indoor o outdoor, comenzando por el salto de altura, que se realizaría en el polideportivo y terminando con carrera de vallas ya en marzo, que haría mejor clima.

La UD9 irá encuadrada junto con la UD10, ya que en esta época final del curso los alumnos están más inquietos y se aplicarán contenidos de relajación para que tras las clases de baloncesto estén más tranquilos para seguir con la jornada. La UD10 se desarrollará en las canchas de baloncesto, por lo que en abril ya llegará el buen tiempo. La UD11 se realizará en el interior porque en esas fechas comienza a hacer demasiado calor a últimas horas de la mañana, pudiendo trabajar los alumnos también en otros espacios del instituto.

Las últimas semanas se llevará a cabo la UD13 de orientación, dependiendo de las fechas que marque dirección para poder hacer salidas fuera del centro, y además, para cerrar el

curso, se compaginará con una serie de competiciones deportivas que creará el alumnado para su propia clase para despedir el curso, de manera que así tendrán ya un bagaje para diseñar competiciones de mayor complejidad en próximos cursos.

12. Tratamiento transversal

En este apartado se recogen los contenidos de enseñanza-aprendizaje que no tienen relación directa con una etapa, edad o área curricular concreto, sino que tienen un ámbito más global y por tanto debiendo estar presente en todas las etapas y áreas de la vida educativa (Torres, 2005).

La diferencia entre el tratamiento transversal y el currículum oculto es que el tratamiento transversal está planificado y desarrollado de manera consciente. Cabe destacar la suerte que tenemos porque nuestra asignatura tenga de manera implícita el tratamiento transversal.

Para seleccionar los contenidos que incluimos en el tratamiento transversal, hemos acudido al artículo 9, que trata de los Elementos Transversales del Currículo expuestos en el BOCM (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid), del Decreto 48/2015, de 14 de mayo, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, de los que hemos seleccionado los siguientes:

- A. Comprensión y expresión oral, escrita y con las nuevas tecnologías.
- B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- C. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor.
- D. Actividad física y dieta equilibrada.
- E. Educación y seguridad vial.

12.1 Relación de elementos transversales

Tabla 23.

Relación de elementos transversales (ET) con las UD.

ELEMENTOS TRANSVERSALES POR UD													
	Unidades didácticas												
ET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A													
B													
C													
D													

6. Desarrollo de diferentes estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos.
7. Modificación de determinados elementos estructurales del juego.
8. Creación de un clima afectivo en el que el alumnado exprese sus dificultades y limitaciones sin miedo.
9. Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback, de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos. Refuerzo permanente de los logros obtenidos por el alumnado.
10. Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado.
11. Elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno en función de sus características y posibilidades (actividades de enseñanza-aprendizaje).

14. Evaluación

14.1 Criterios y estándares de evaluación

Los criterios y estándares de evaluación se encuentran 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 (ver Anexo 15). A continuación, se recogen los criterios de evaluación concretados en el tercer nivel de concreción curricular para 3º de la ESO, así como los estándares de aprendizaje:

- I. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de carrera de vallas, salto de altura y orientación, en condiciones reales o adaptadas.
 - I.I Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - I.II Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
 - I.III Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
 - I.IV 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.

- I.V 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.
- II. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos para la representación de danzas históricas y actuales.
- II.I Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- II.II Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- II.III Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- II.IV Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- III. Resolver situaciones motrices de deportes alternativos, bádminton y baloncesto, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- III.I Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- III.II 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.
- III.III 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.
- III.IV Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- IV. 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.
- IV.I Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico expresivas trabajadas en el ciclo.
- IV.II Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

- IV.III Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- IV.IV Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de condición física.
- IV.V Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- IV.VI 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.
- V. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las probabilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
 - V.I Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
 - V.II Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
 - V.III Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
 - V.IV Analiza la importancia de 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.
- VI. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
 - VI.I Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
 - VI.II Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
 - VI.III Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
- VII. 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.

VII.I Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

VII.II 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.

VII.III Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

VIII. Reconocer las posibilidades que ofrecen los deportes alternativos y la orientación como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

VIII.I Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

VIII.II Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

VIII.III 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

IX. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en en deportes alternativos, bádminton, baloncesto o danza, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo, teniendo en cuenta el calentamiento y el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

IX.I 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.

IX.II Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

IX.III Adopta 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.

X. 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.

X.I Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...),

como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

X.II Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Los criterios de calificación se han asociado entre las trece unidades didácticas, y a partir de ahí, se han establecido los estándares de aprendizaje en los tres saberes (saber hacer, saber y saber ser) (ver Tabla 24).

Tabla 24.

Relación entre las UD, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje por saberes.

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	
		Saber hacer	Saber y saber ser
UD1 – Antes de empezar...	IV, VI, IX, X	Saber hacer	VI.II
		Saber	IV.I / IV.III / VI.I / VI.II / IX.I / X.I / X.II
		Saber ser	IV.III / IV.VI / IX.I / X.II
UD2 – Mide tu cuerpo	IV, V, IX	Saber hacer	IV.IV / IV.V / V.I / V.II / V.III
		Saber	IV.I / IV.II / IV.III / V.IV / IX.I
		Saber ser	IV.VI / IX.I
UD3 – Una de ringol y spikeball	III, IV, VIII, IX	Saber hacer	III.I / III.II / III.III
		Saber	III.II / III.IV / IV.I / IV.III
		Saber ser	VIII.III / IX.I / IX.III
UD4 – Raquetas y volantes	III, IV, VII, IX	Saber hacer	III.I / III.II / III.III
		Saber	III.IV / IV.I / IX.I / IX.III
		Saber ser	VII.I / VII.II / VII.III
UD5 – Reproduce tu danza	II, VII, X	Saber hacer	II.I / II.II / II.III / II.IV / X.II
		Saber	X.I / X.II
		Saber ser	II.III / VII.II / VII.III
UD6 - ¡Cuídate!	IV, V, IX	Saber hacer	IV.II
		Saber	IV.II / IV.III / IV.V / IV.VI / IX.I
		Saber ser	IV.III / IV.V
UD7 – Mejora tus habilidades	IV, V, VI, IX	Saber hacer	IV.V / V.I / V.II / V.III / VI.I / V.III
		Saber	IV.I / IV.II / IV.III / IV.IV / V.IV / VI.I
		Saber ser	IV.VI / VI.III / IX.I / IX.III
UD8 – Corre, salta, vuela	I, IV, VII, IX, X	Saber hacer	I.I / I.IV
		Saber	I.II / I.III / IV.I / IV.III / IX.I / X.I
		Saber ser	I.I / I.IV / IV.III / IV.VI / VII.I / VII.II / VII.III / IX.I / IX.III
UD9 – Keep calm	IV, VI	Saber hacer	VI.II
		Saber	IV.III / IV.VI / VI.I
		Saber ser	VI.II
UD10 – ¡A por el anillo!	III, VI, VII, IX	Saber hacer	III.I / III.II / III.III / IV.III
		Saber	III.II / III.IV / VI.III / IX.I
		Saber ser	VII.I / VII.II / VII.III / IX.I / IX.III
UD 11 – Danzas por el mundo	II, VII, X	Saber hacer	II.I / II.II / II.III / II.IV / X.II
		Saber	X.I / X.II
		Saber ser	II.III / VII.II / VII.III
UD 12 – Hora de competir	V, IX	Saber hacer	V.I / V.II / V.III
		Saber	V.IV / IX.I / IX.II / IX.III
		Saber ser	IX.I / IX.II / IX.III

UD 13 - ¿Te orientas?	I, VIII, IX	Saber hacer	I.I / I.IV / I.V / IX.III
		Saber	I.V / VIII.I / VIII.III / IX.I / IX.II
		Saber ser	I.IV / VIII.II / VIII.III / IX.I

14.2 Criterios de calificación

A continuación, se recogen los criterios de calificación que se tendrán en consideración. Se hará una división en los tres saberes (saber hacer, saber y saber ser), adjudicando un porcentaje concreto a cada uno de ellos. En el supuesto de que no se supere alguno de ellos, el alumno optará a una calificación menor o en el caso de que se incumplan la mayoría podrá conllevar a un suspenso en la asignatura. Todos los criterios afectan por igual al alumnado y se deben cumplir para la superación de cada trimestre, donde los siguientes porcentajes serán similares:

- Saber hacer: 40%.
 - a. La realización de una serie de pruebas físico-deportivas y habilidades específicas en relación con el nivel medio del grupo, teniendo en cuenta la evolución del alumnado a lo largo del curso y en las propias unidades didácticas, demostrando el aprendizaje adquirido en función del aprovechamiento de las sesiones.
- Saber: 30%.
 - b. La entrega de todas las tareas requeridas (fichas de evaluación, fichas de observación, trabajos grupales, etc.), en tiempo y forma, además de la calidad mínima exigida en cada una de ellas, en las que se demostrará la adquisición de contenidos por parte del alumnado.
- Saber ser: 30%.
 - c. La asistencia al 80% de las sesiones, que da sentido a ese espíritu vivencial y práctico de la asignatura.
 - d. Justificación de las faltas de asistencia, que podrán ser máximo 3 injustificadas y 8 justificadas, para el acceso a la evaluación continua.
 - e. El compromiso y la implicación en el transcurso de las clases, así como el respeto al grupo de clase, al profesor y al entorno, con una actitud de esfuerzo, autonomía y auto exigencia consigo mismo y con sus compañeros.

Los criterios que se tendrán en cuenta para la calificación final son los siguientes:

- Se hará media con las notas de los tres trimestres, siempre y cuando se hayan aprobado al menos dos y el trimestre suspendido no implique una nota inferior a un 4. Se aplicará el redondeo en la media final.
- No se podrá optar a una calificación final positiva con dos o más trimestres suspensos.

El porcentaje de cada saber estará dividido en función de los contenidos de cada trimestre (ver Tabla 25)

Tabla 25.

Relación de los criterios de calificación con los tres saberes por trimestres.

SABER HACER (40%)	SABER (30%)	SABER SER (30%)
1º TRIMESTRE		
UD 1 – 5%	UD 1 – 10%	UD 1 – 6%
UD 2 – 5%	UD 2 – 5%	UD 2 – 6%
UD 3 – 5%	UD 3 – 5%	UD 3 – 6%
UD 4 – 15%	UD 4 – 5%	UD 4 – 6%
UD 5 – 10%	UD 5 – 5%	UD 5 – 6%
2º TRIMESTRE		
UD 6 – 5%	UD 6 – 5%	UD 6 – 10%
UD 7 – 5%	UD 7 – 20%	UD 7 – 10%
UD 8 – 30%	UD 8 – 5%	UD 8 – 10%
3º TRIMESTRE		
UD 9 – 2%	UD 9 – 2%	UD 9 – 8%
UD 10 – 15%	UD 10 – 8%	UD 10 – 4%
UD 11 – 10%	UD 11 – 5%	UD 11 – 8%
UD 12 – 3%	UD 12 – 10%	UD 12 – 4%
UD 13 – 10%	UD 13 – 5%	UD 13 – 6%

14.3 Medidas de recuperación

La recuperación de la asignatura se hará en función de las unidades didácticas suspensas. El alumnado tendrá que presentarse tan sólo a aquellas partes de la asignatura que tenga suspensas, por lo que, en caso de no aprobar un trimestre, no tendrá que presentarse de nuevo a recuperar todo el trimestre. Tendrá que entregar las tareas no presentadas o suspensas con el mínimo de calidad exigido o presentarse a los exámenes prácticos correspondientes. En relación con el saber ser, podrá recuperarlo en el siguiente trimestre, teniéndose en cuenta el cumplimiento o no de los criterios de calificación establecidos para ese saber.

14.4 Modos e instrumentos de evaluación

En este apartado recogemos la relación entre las Unidades Didácticas (UD), las competencias clave (CC), los criterios de evaluación (CE) y los modos e instrumentos utilizados para la evaluación (ver Tabla 26).

Tabla 26.

Relación entre UD, CC, CE y modos e instrumentos de evaluación.

UD	CC	CE	MODOS E INSTRUMENTOS
UD1 – Antes de empezar...	CSIEE, CAA, CSC, CMCBCT	IV, VI, IX, X	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación inicial: cuestionario. Heteroevaluación por parte del profesor: ficha de valoración descriptiva. Coevaluación: ficha de valoración descriptiva.
UD2 – Mide tu cuerpo	CD, CSIEE, CAA	IV, V, IX	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluación: ficha de registro de datos.
UD3 – Una de ringol y spikeball	CD, CSIEE, CAA	III, IV, VIII, IX	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control y ficha de valoración de ítems.
UD4 – Raquetas y volantes	CSIEE, CAA, CSC	III, IV, VII, IX	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: ficha de valoración descriptiva. Autoevaluación: ficha de valoración de ítems. Coevaluación: ficha de observación.
UD5 – Reproduce tu danza	CD, CSIEE, CAA, CSC, CEC, CMCBCT	II, VII, X	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: ficha de valoración descriptiva. Coevaluación: ficha de valoración de ítems. Autoevaluación: ficha de valoración de ítems.
UD6 - ¡Cuídate!	CCL, CSIEE, CAA	IV, V, IX	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: registro anecdótico y escala de valoración.
UD7 – Mejora tus habilidades	CCL, CSIEE, CAA	IV, V, VI, IX	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: escala de valoración descriptiva. Coevaluación: ficha de observación
UD8 – Corre, salta, vuela	CD, CSIEE, CAA, CMCBCT	I, IV, VII, IX, X	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: ficha de valoración descriptiva.
UD9 – Keep calm	CSIEE, CAA, CSC	IV, VI	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: lista de control y escala de valoración descriptiva.
UD10 – ¡A por el anillo!	CSIEE, CAA, CSC	III, VI, VII, IX	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: ficha de valoración descriptiva.
UD 11 – Danzas por el mundo	CD, CSIEE, CAA, CEC, CMCBCT	II, VII, X	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: ficha de valoración descriptiva. Coevaluación: ficha de valoración de ítems. Autoevaluación: ficha de valoración de ítems.
UD 12 – Hora de competir	CD, CCL, CSIEE, CAA, CSC	III, V, IX	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: registro anecdótico.
UD 13 - ¿Te orientas?	CD, CSIEE, CAA, CSC, CEC	I, VIII, IX	<ul style="list-style-type: none"> Heteroevaluación por parte del profesor: ficha de valoración descriptiva.

Los modos de evaluación que se emplearán serán la heteroevaluación por parte del profesor, la coevaluación y la autoevaluación. Desde el Departamento de Educación Física hay una apuesta clara por incrementar progresivamente la autonomía del alumnado, y a través de la evaluación propia y de sus compañeros se pretende que los

discentes mejoren en ese aspecto. Según el principio de jerarquización horizontal, en 3º de la ESO se apuesta por la progresiva inclusión de la autoevaluación y la coevaluación en las UD, para que en cursos posteriores se sigan implementando tanto estos modos de evaluación como otros que requieren una mayor madurez y autonomía. Por otro lado, también se llevará a cabo una heteroevaluación por parte del alumno al final de cada trimestre, en la que se evaluará la labor docente a través de un cuestionario.

15. Innovación educativa

Para abordar el apartado de innovación educativa se va a estructurar a partir de los tres problemas del currículum que recogen Hargreaves, Earl y Ryan (1998), quienes consideran que tal y como está establecido el currículum hay que resolver:

- El problema de la pertinencia.
- El problema de la imaginación.
- El problema del reto.

Para resolver el problema de la pertinencia se diseñan actividades que puedan ser aplicables en la vida diaria del alumnado, aportándoles información y actividades que les puedan ser de utilidad y no tengan que ser realizadas simplemente para aprobar la asignatura. Por ejemplo, la UD1, UD2 y UD7 son imprescindibles a la hora de realizar actividades físico-deportivas de forma autónoma, comprendiendo la importancia de realizar un buen calentamiento, los métodos de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas básicas y cómo evaluar sus mejoras. Por otro lado, en la UD6, se aplicarán de forma teórico-práctica contenidos relacionados con la salud. En primer lugar, a través del taller de educación para la salud que impartirá un enfermero o enfermera en el centro, haciendo al alumnado consciente de la importancia de comprender estos conceptos para evitar problemas de salud. Y, además, se aplicará de forma práctica a actividades jugadas en la propia clase de Educación Física, para asentar esos aprendizajes, con actividades de balance energético y la importancia de los diferentes macronutrientes. También el proyecto interdisciplinar está dirigido a desarrollar las habilidades tecnológicas, además de las físicas, que están a la orden del día y es una forma de adquisición de las competencias digitales y tecnológicas. Además, es importante tener en cuenta que la UD12, se realiza como novedad en el presente curso ya que desde el Departamento de Educación Física se ha considerado realizar en 3ºESO competiciones

dentro de cada clase, para familiarizar al alumnado con la organización de competiciones para que en próximos cursos creen competiciones de mayores magnitudes dentro del IES. Por último, la UD9 es muy importante en épocas de exámenes o situaciones de la vida que suponen gran estrés, aplicando métodos de relajación para aprender a controlar el propio cuerpo, especialmente en momentos de mayor presión o nervios.

En relación con el problema de la imaginación, las actividades a realizar son semidefinidas o abiertas, de manera que dan lugar a que el alumnado elabore sus propias respuestas a problemas planteados, siendo guiados por el profesor, pero en definitiva dando libertad al alumno para estructurar su actuación. En las UD de deportes de colaboración, oposición o colaboración-oposición se trabajaría este problema (UD3, UD4, UD10). Por otro lado, las actividades de expresión corporal y danza se realizarán en función de las decisiones que tomen los alumnos en grupo, teniendo libertad para elegir la danza a representar, además de modificar elementos estructurales.

Por último, respecto al problema del reto, la UD2 tiene como objetivo que los alumnos se autoevalúen y mejoren sus capacidades físicas básicas con la participación en actividades físico-deportivas y el entrenamiento planificado y sistematizado. La UD3 de deportes alternativos, no sólo es para aumentar la motivación del alumnado, sino que es para que el alumnado conozca más de cerca otros deportes y los practiquen, ya que será un reto para ellos, suponiendo algo novedoso. La UD13 es también un contenido nuevo, que se realizará desde en el propio centro hasta en el entorno cercano del mismo. Además, se va a utilizar la aplicación Plickers, para aportar un ejemplo del buen uso de las nuevas tecnologías, de manera que las danzas se evaluarán con este recurso digital.

16. Conclusiones

La presente programación didáctica de 3º ESO A recoge todos los aspectos que se han de tener en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La principal seña de identidad es que el eje central en el que se ha apoyado la programación es la autonomía del alumnado, pretendiendo así hacer protagonistas a los discentes y aumentar su motivación intrínseca para que los contenidos trabajados durante el curso sean aplicados fuera de las aulas.

Desde el Departamento de Educación Física del IES Alcalá Nahar se espera que los aprendizajes sean significativos, suponiendo para la gran parte del alumnado un punto de inflexión en su concepción del deporte y de la actividad física. Además, hay una apuesta

clara por el desarrollo de aquellos contenidos relacionados con la salud, tratando de participar en talleres de educación para la salud e incluyéndolos en las UD para hacer consciente al grupo de clase de la importancia de mantener hábitos saludables.

Por otro lado, destaca la progresión en los modos e instrumentos de evaluación, siendo 3º ESO un punto de inflexión dentro del paso por la asignatura en los diferentes cursos del instituto. En este nivel la autoevaluación y la coevaluación predominan por encima de cualquier otro modo, siendo especialmente determinantes a la hora de despertar un espíritu crítico que en el futuro pueda derivar en otros modos más complejos, teniendo como objetivo el hacer consciente al alumnado de sus progresos, sus aspectos a mejorar y cómo concretarlo.

En definitiva, se espera que el grupo de 3º ESO A transforme esa motivación extrínseca que atesora en motivación intrínseca. De esta forma, los aprendizajes serán verdaderamente significativos y puedan aplicar a su vida diaria muchos de los conceptos trabajados en el curso.

17. Referencias

- Andreu-Bueno, A. B, Arroyo-Panadero, D., Asensi-Borrás, C., Barraquilla-Rol, M. D., Benito Jiménez, M. A, Borrell-Puchades, R., Jaén-Jaén, E., Latorre-Dena, F., Llorca-García, M., Lozano-Cantos, L., Martínez-Maciá, D., Pereira-Calvo, A., Rodríguez-Infante, G. y Rosiach-Galicia, M. L. (2017). *Guía de adaptaciones en la universidad*. Fundación ONCE y SADPU. <https://bit.ly/3aml7Yu>
- Decreto 48/2015 de 14 de mayo del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, Madrid, 14 de mayo de 2015, número 18.
- Díaz Lucea, J. (1995). *El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Barcelona: INDE publicaciones.
- Díaz Lucea, J. (1996) Los recursos y materiales didácticos en Educación Física *Apunts Educación Física y Deportes*, 43 pp 42-52. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/316542>
- Díaz Lucea, J. (2010). Interdisciplinariedad y educación física. Una relación cada vez más necesaria. *Tándem*, 33, 5-12. <https://bit.ly/2U0oEq6>

- Fin, G., Baretta, E., Moreno-Murcia, J. A., y Nodari Júnior, R. J. (2017). Autonomy support, motivation, satisfaction and physical activity level in physical education class. *Universitas Psychologica*, 16(4), pp. 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.asms>
- Gagné, M., y Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), pp. 331-362. Consultado el 3 de junio de 2020. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- González, M., y Campos, A. (2014). *Intervención docente en la educación física en secundaria y en el deporte escolar*. Editorial Síntesis.
- Google Maps (15 de febrero de 2021). *IES Alcal'a Nahar*. <https://bit.ly/2T6jEQn>
- Gragera-Martínez, R. R., Cano-Ruiz, I., Asenjo-Esteve, A. L., Gigante-Pérez, C., Francisco, C. del R. y Megías- Lizancos, F. (2016). Necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad o dificultad en el aprendizaje. *Guía de orientación al profesorado*. Universidad de Alcalá. <http://bit.ly/32nWRAF>
- Hargreaves, A., Earl, L. y Ryan, J. (1998) *Una educación para el cambio. Reinventar la educación de los adolescentes*. (Vol 6) Barcelona. Octaedro.
- Heredia, A. (2004). *Curso de didáctica general*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Hormigo, F. y Timón, L. (2010). *Las actividades extraescolares y complementarias en el marco escolar: posibilidades educativas desde la educación física en secundaria*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva.
- Instituto Nacional de Estadística. (1 de enero de 2020). *Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del padrón municipal*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2881>
- Jurado-Torres, A. A. y Sánchez-Campos, J. J. (2016). Adolescentes y las nuevas formas de relacionarse en la sociedad del conocimiento. *Textos. Revista Internacional de Aprendizaje y Cibersociedad*, 18(2). <http://journals.epistemopolis.org/index.php/textos/article/view/1146/704>
- Nérici, I. G. (1993). *Hacia una didáctica general dinámica*. Buenos aires: Kapelusz.

- Peiró, C. & Devís, L. (1994). *Materiales curriculares y recursos didácticos. Temario desarrollado de oposiciones*. Barcelona: INDE publicaciones.
- Portal Estadístico (1 de enero de 2020). *Alcalá de Henares en cifras*. <http://portalestadistico.com/municipioencifras/?pn=ayto-alcaladehenares&pc=NWI25>
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, 3 enero de 2015, número 3.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte* (2ª ed. ampliada). Madrid: Gymnos.
- Toro, S. y Zarco, J.A. (1995). *Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Archidona: Aljibe.
- Torres, E. (2005). *Cuerpo de Profesores Técnicos de Formación Profesional. Servicios a la Comunidad. Programación Didáctica y Unidades de Trabajo Para El Ciclo Formativo de Educación Infantil*. España: MAD.
- Viciano, J. R. (2001). El proceso de la planificación educativa en educación física. La jerarquización vertical y horizontal como principios de su diseño. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 32. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd32/planif2.htm>
- Viciano, J. R., y Delgado, M. Á. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(56), 17-24.
- Viciano, J. R., & Mayorga-Vega, D. (2016). Innovative teaching units applied to Physical Education—changing the curriculum management for authentic outcomes. *Kinesiology*, 48(1), 142-152. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.1>

18. Anexos

18.1 Anexo 1 – UD4 – Raquetas y volantes

1. Introducción

En esta unidad didáctica se pretende que los alumnos de 3º de la ESO A del IES Alcalá Nahar conozcan, comprendan y apliquen los conceptos de ataque y defensa en juegos y deportes de raqueta, a través del bádminton. Se llevará a cabo en el primer trimestre, en concreto, con una duración de unas 8 sesiones. Este grupo tiene clase los martes de 10:20 a 11:15 y los jueves de 12:40 a 13:35.

Hay que tener en cuenta que dentro de los objetivos que se marca el Departamento de Educación Física, destaca principalmente el de apostar por la autonomía del alumnado para aumentar su motivación intrínseca, por lo que se utilizará una metodología que pretenderá hacer protagonista al alumno de su propio aprendizaje, por medio de estilos de enseñanza basados en el método inductivo, en el que el papel del profesor es el de guiar a los alumnos en los descubrimientos que estos adquieren durante las tareas desarrolladas.

La instalación donde se llevarán a cabo las clases será el pabellón polideportivo del que dispone el centro, que precisamente en el horario de 3ºA no se ha de compartir con otras clases. Por lo tanto, se podrán colocar tres redes a lo largo del pabellón sin ningún tipo de problema. Además, hay que considerar que el centro posee material suficiente para todos los alumnos, especialmente en cuanto a raquetas y volantes.

Esta es la cuarta unidad didáctica del curso, situándose tras la UD3 – Una de ringol y spikeball y la UD5 – Reproduce tu danza. En principio, si no hay contratiempos en la planificación del curso, se iniciará el 20 de octubre y finalizará en torno al 12 de noviembre.

2. Competencias

Las competencias recogidas en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato que se van a desarrollar UD4 – Raquetas y volantes son las siguientes:

- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE). A través de tareas en las que los propios alumnos son los protagonistas y deben reflexionar sobre los

conocimientos que adquieren, mostrando sentido de la iniciativa por resolver los problemas que se les planteen a lo largo de las clases.

- Aprender a aprender (CAA). De forma que el propio alumnado sea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición de conocimientos técnico-tácticos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía.
- Competencia social y cívica (CSC). Fomentando el respeto entre los alumnos, tratando de generar una buena atmósfera de trabajo.

2.2 Relación entre unidades didácticas y competencias a desarrollar

Tabla 27.

Relación entre UD4 y competencias.

Unidad didáctica	Competencias a desarrollar
UD4 – Raquetas y volantes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor ➤ Aprender a aprender ➤ Competencia social y cívica

3. Objetivos didácticos

A partir de los Objetivos Generales de Etapa del primer nivel de concreción curricular, el Departamento estableció unos objetivos para el primer ciclo de la ESO, mientras que en la presente programación se han concretado los objetivos generales de 3º ESO, perteneciente al tercer nivel de concreción curricular. De ahí obtenemos los objetivos didácticos correspondientes a la UD4 – Raquetas y volantes:

- Familiarizar al alumnado con la técnica de los golpes de bádminton a través de situaciones de juego real o modificado.
- Evaluar a los compañeros a través de situaciones vistas en clase.
- Aplicar las reglas del bádminton, aceptando el resultado en situaciones competitivas.
- Interpretar el juego en función de la situación del adversario, utilizando los gestos técnicos pertinentes en cada situación.
- Ser consciente de la importancia de una base física adecuada para la práctica deportiva, trabajando las capacidades físicas básicas.

4. Contenidos

A continuación, abordaremos los contenidos de 3º de la ESO que recoge 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, en concreto los que se relacionan con la UD4 – Raquetas y volantes:

2.Actividades de adversario: el bádminton.

2.1 Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas en situaciones reales de juego.

2.2 Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.

2.3 Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición en las diferentes dinámicas trabajadas.

6. Salud:

6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de realizar un buen calentamiento, los tests de condición física, los deportes alternativos, el bádminton, la carrera de vallas, el salto de altura, el baloncesto y los hábitos saludables en relación con la actividad física, el entrenamiento planificado y los métodos de relajación.

6.2 Medidas preventivas en la realización de competiciones en clase de deportes alternativos, bádminton y baloncesto: preparación y calentamiento previo a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

4.1 Relación de la UD4 con los contenidos.

A continuación, se recoge la relación de los contenidos en tres ámbitos: motor, cognitivo y socioafectivo.

Tabla 28.

Relación de contenidos de la UD4 en tres ámbitos.

Unidad didáctica	Ámbito motor	Ámbito cognitivo	Ámbito socioafectivo
UD4 – Raquetas y volantes	2.1/2.2	2.3/6.1/6.2	2.3/6.2

5. Intervención didáctica

En las tareas a realizar la metodología a seguir va a tratar de adecuarse a los recursos didácticos y materiales disponibles, la organización de la clase, organización espaciotemporal y tipos de tareas que se van a desarrollar para alcanzar los diversos objetivos planteados. Por lo tanto, en primer lugar, hay que tener en cuenta que en que hasta ahora los alumnos no han trabajado el bádminton, siendo su primera experiencia con esta modalidad deportiva. El método de enseñanza será inductivo principalmente, ya que son los propios alumnos los que van a tener que ir descubriendo sus aprendizajes a partir de sus experiencias, y no es el profesor quien tiene el control absoluto de la clase, sino que a raíz de las tareas programadas guiará a la clase, aunque en determinadas tareas se utilizará el método deductivo.

Tabla 29.

Intervención didáctica en la UD4 - Raquetas y volantes.

	Métodos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
UD4	Inductivo Deductivo	Estilos productivos Estilos reproductivos	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global

En relación con los tipos de feedback o conocimiento de la ejecución y de los resultados se seguirá la clasificación de Sánchez Bañuelos (1992):

- Según el origen, el feedback será externo, pero mediante las repeticiones y el avance de conocimientos del alumnado sobre los diferentes aspectos a tratar, ellos mismos podrán darse cuenta de sus fallos aplicándose un feedback interno.
- Según el momento se usarán principalmente el concurrente, cuando el profesor observe algún incumplimiento de las reglas de la tarea o situaciones peligrosas, y el retardado, aportando correcciones masivas al terminar la tarea.
- Según la función se utilizarán el feedback evaluativo, para evaluar los progresos conseguidos en el día a día, el comparativo, de manera que servirá como medio para motivar al alumno en sus progresos y hacerles conscientes de sus avances, y el afectivo, sobre todo de manera positiva para reforzar la motivación y el buen comportamiento en las clases.

Siguiendo la clasificación de Delgado (Viciano y Delgado, 1999), encontramos dos tipos de técnicas de enseñanza: estilos reproductivos y estilos productivos. Estos últimos son los que más autonomía aportan al alumno, y los que se van a usar la mayor parte del tiempo.

Se hace constante uso de las técnicas o estilos productivos, sobre todo los cognoscitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas), aportando ahora más libertad al alumno y favoreciendo que construya su propio aprendizaje, fomentando de esta manera la consecución de uno de los principios metodológicos más importantes: aprender a aprender.

Siguiendo la clasificación de Sicilia y Delgado (2002, citado por González y Campos, 2014) las estrategias de enseñanza a utilizar serán la estrategia global y global polarizando la atención. El aprendizaje de los distintos golpes de ataque y defensa del bádminton es más significativo si simulamos la acción de juego, mediante ejercicios que impliquen situaciones ataque-defensa.

Se crearán hábitos de trabajo para agilizar la clase y minimizar las pérdidas de tiempo. La organización de las tareas será mayoritariamente por parejas o de forma individual, sobre todo, en la parte principal de las sesiones. Al finalizar la clase, en la parte de vuelta a la cama se hará una reflexión final tratando de desgranar los aspectos más importantes de cada una de las sesiones.

6. Actividades de enseñanza y aprendizaje

Las actividades representan un elemento básico en el proceso de aprendizaje del alumno puesto que reflejan la calidad de su aprendizaje y son un símbolo de distinción para el profesor que las lleva a cabo.

Se va a hacer hincapié en las siguientes actividades propuestas por Díaz Lucea (1995) y Heredia (2004):

- **Actividades de iniciación:** La primera sesión irá orientada a la familiarización con el deporte, partiendo por la práctica del saque y la explicación de las reglas básicas para poder realizar situaciones jugadas en las siguientes sesiones.
- **Actividades de desarrollo:** Constituirán la parte principal de las sesiones. Se realizarán actividades que sirvan para progresar técnicamente, pero a su vez se

complementen a través de contenidos tácticos, utilizando entornos tanto competitivos como cooperativos.

- Actividades de consolidación, síntesis o resumen: Al final de cada sesión, realizaremos una breve reflexión mediante la cual comprobaremos la correcta asimilación y el asentamiento de los aprendizajes. Además, tras la 4ª sesión se realizará una tarea para observar los progresos obtenidos
- Actividades de refuerzo: Para repasar lo aprendido en las clases anteriores, los calentamientos y la parte inicial de las sesiones estarán en relación con lo aprendido previamente. Además, la penúltima sesión está destinada a trabajar aquellas actividades que más dificultades han creado en los alumnos.

7. Temporalización

Esta UD está prevista para realizarse en el primer trimestre, en concreto es la cuarta del curso. La fecha de inicio sería el 20 de octubre y la finalización el 12 de noviembre, de forma orientativa. En las horas de Educación Física de este grupo no habría problemas para poder poner 3 redes a lo largo del polideportivo, ya que no coincide con otros grupos de clase en el polideportivo. La duración establecida es de unas 8-9 sesiones, distribuidas en 4-5 semanas lectivas.

Tabla 30.

Temporalización UD4 - Raquetas y volantes.

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

8. Recursos didácticos

Según la clasificación de recursos materiales generales de Heredia (2004):

- Medios impresos. En la 4º sesión se entregará una ficha personal a rellenar a los alumnos para medir el grado de aprendizaje adquirido hasta el momento. Esta servirá para ver si hay que repasar algún contenido o los aprendizajes han sido adecuados. Además, para la evaluación se hará una ficha de coevaluación para evaluarse entre unos alumnos y otros.
- Recursos propios de educación física.
 - Recursos espaciales. Se utilizará el pabellón polideportivo del centro, del cual se dispondrá sin coincidir con ningún otro grupo. Se podrán colocar tres redes de bádminton de forma horizontal a lo largo del mismo.
 - Recursos materiales. El propio pabellón cuenta con un material donde se encuentran las raquetas y los volantes de bádminton (al menos una por cada persona de clase), además de conos, aros y redes, que será el material utilizado.
 - Recursos humanos. Tenemos una gran coordinación entre los profesores de Educación Física mediante que nos ayuda a la programación y planificación del curso. Como especialistas, el centro cuenta con la ayuda de orientadores para los casos en los que cualquier alumno con alguna necesidad educativa, obtenga la ayuda que le sea necesaria. En cuanto a este grupo, tiene un total de 25 personas matriculadas.

9. Diferentes relaciones de la UD4 - Raquetas y volantes

9.1 Relaciones con otras UD

Esta unidad didáctica guarda relación con la UD3 – Una de ringol y spikeball y con la UD10 - ¡A por el anillo!, ya que son contenidos de deportes de oposición, colaboración y colaboración-oposición, teniendo objetivos didácticos similares. Además, guarda relación con las unidades didácticas que contemplan contenidos de salud, porque a través de la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas se trabajan las capacidades físicas básicas en los deportes, así como se observan las ventajas para la salud y se evalúan los riesgos que pueden conllevar, estableciendo unas medidas de seguridad concretas.

9.2 Con otras áreas de conocimiento: interdisciplinariedad

En esta unidad didáctica no se establece una relación en los contenidos con los de otra asignatura.

9.3 Con el tratamiento transversal

Como se acordó a principio de curso en la reunión de profesores, en todas las Unidades didácticas se tratarán distintos temas transversales como:

- B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor.

El contenido transversal se trabajará de forma consciente, realizando actividades en las que la autonomía sea la nota predominante, favoreciendo el espíritu emprendedor y la toma de decisiones del alumnado. Por otro lado, en los ejercicios trabajarán hombres y mujeres de manera similar, integrándose y cooperando y compitiendo entre ambos. Además, se realizarán reflexiones sobre el papel de la mujer en el bádminton español, deporte que se ha popularizado a raíz de Carolina Marín.

10. Atención a la diversidad

En el caso de de la asignatura de Educación Física para 3º A se ha informado de que en esta clase no es necesario aplicar medidas curriculares significativas. Sin embargo, hay una alumna que se mantiene con la escayola tras un accidente en bicicleta en verano y se prevé que durante esta unidad didáctica se la retiren, por lo que su participación durante las sesiones se va a ver limitada.

Las medidas ordinarias de atención a la diversidad que se van a llevar a cabo en la presente unidad didáctica serán las siguientes (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):

3. Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto.
4. Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo y consolidación.
5. Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos en función de sus características y posibilidades.
6. Desarrollo de diferentes estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos.
7. Modificación de determinados elementos estructurales del juego.
8. Creación de un clima afectivo en el que el alumnado exprese sus dificultades y limitaciones sin miedo.

9. Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback, de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos. Refuerzo permanente de los logros obtenidos por el alumnado.

10. Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado.

11. Elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno en función de sus características y posibilidades (actividades de enseñanza-aprendizaje).

Se propondrán adaptaciones curriculares no significativas como, por ejemplo, aquellos alumnos que no traigan ropa deportiva para realizar la sesión, el primer día podrán participar con normalidad, pero en caso de repetirse dicha actitud tendrán que realizar otro tipo de tareas extra. Si hay algún alumno que no pueda realizar la sesión de ninguna forma, por malestar, enfermedad o lesión, tendrán otras tareas como: ser árbitros en actividades competitivas que se realicen, dar feedback a los compañeros que no estén cumpliendo las reglas del juego, observación de las tareas con el objetivo de tratar de ayudar a los compañeros en las conclusiones que se obtienen tras cada sesión.

Durante la UD, se van a realizar las siguientes adaptaciones curriculares no significativas, en relación con las medidas ordinarias establecidas para la programación (Andreu-Bueno et al., 2017; Gragera-Martínez et al., 2016), que variarán en función de la sesión. Sin embargo, para aquel alumnado que no pueda realizar la sesión por lesión o enfermedad, así como porque se ausente a clase con falta justificada o injustificada, se adoptarán las siguientes adaptaciones:

- Alumnos lesionados ocasionalmente durante el transcurso del curso (deberán aportar el certificado médico que indique el alcance de la lesión):
 - Por menos de 4 clases. Ficha de seguimiento de la sesión en la que deberá observar diferentes aspectos de la clase para posteriormente entregarla al profesor. Dicha ficha deberá quedar reflejada en el cuaderno de campo del alumno. Además, estará de árbitro de los partidos disputados y dará feedback a sus compañeros.
 - Por más de 4 clases. En función de la lesión se intentará que se sienta el alumno en cuestión participe en las clases, bien adaptándolas de forma que pueda realizar los diferentes ejercicios, aunque sea sentado, con la mano no dominante, o bien, por medio de las siguientes actividades:

- Realizará las funciones y tareas que se encomiendan a los estudiantes lesionados de corta duración (menos de 4 clases).
- Entregará una sesión básica del contenido de bádminton y podrá exponerla en clase a sus compañeros.
- Lesionados de larga duración (más de una unidad didáctica). Tras comprobar el justificante médico y el alcance de la lesión el estudiante deberá trabajar de forma más teórica, intentando que esta información teórica pueda conectarla con la práctica para que cuando se reincorpore con el resto del grupo lo haga sin ninguna dificultad añadida.
 - Realizará las tareas encomendadas a los estudiantes anteriores (lesionados de corta y larga duración).
 - Elaborará un trabajo con ejercicios para mejorar los contenidos de bádminton que se estén estudiando en ese momento y que le llame la atención y esté más motivado.
- Alumnos con indumentaria inadecuada. Si es sólo un día podrá realizar la clase de forma habitual, aunque deberá rellenar una ficha de seguimiento de la sesión en la que deberá observar diferentes aspectos de la clase para posteriormente entregarla al profesor. Dicha ficha deberá quedar reflejada en el cuaderno de campo del alumno. Si se repite, seguirá recogiendo dicha ficha.
- Alumnado ausente: Se le facilitan los apuntes de bádminton de la sesión en la que falte y se le realizará una actividad de refuerzo para que lleve a la práctica los contenidos trabajados en las sesiones que ha estado ausente. Dicha actividad es un examen que solo realizará aquel alumno que haya faltado a 4 o más clases. En caso de haberse ausentado durante menos de 4 sesiones, bastará con reflejar en el cuaderno de campo lo realizado en esas sesiones.

En cuanto a la compañera que ha llegado con una pierna escayolada, se realizarán adaptaciones curriculares no significativas en función de las posibilidades que vaya marcando la alumna, siempre siguiendo las recomendaciones que marca el médico para su recuperación. En cada sesión, se recogen aquellos aspectos de interés que serían adaptados.

11. Evaluación

Los criterios de calificación se han clasificado entre las trece unidades didácticas, y a partir de ahí, se han establecido los estándares de aprendizaje en los tres saberes (saber hacer, saber y saber ser).

En la UD4 los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje son los siguientes:

III. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

III.I Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

III.II 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.

III.III 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.

IV. 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.

IV.I Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico expresivas trabajadas en el ciclo.

VII. 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.

VII.I Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

VII.II 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.

VII.III Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

IX. 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.

IX.I 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.

IX.III Adopta 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.

Tabla 31.

Relación de la UD con los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje por saberes.

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	
		Saber hacer	III.I / III.II / III.III
UD4 – Raquetas y volantes	III, IV, VII, IX	Saber	III.IV / IV.I / IX.I / IX.III
		Saber ser	VII.I / VII.II / VII.III

11.1 Criterios de calificación

Los criterios de calificación se relacionarán con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje establecidos para la presente UD, dividiéndose en los tres saberes. La UD4 – Raquetas y volantes se ubica dentro del primer trimestre, teniendo un valor total del 26% de la nota de esta evaluación (15% del saber hacer, 5% del saber y 6% del saber ser).

Tabla 32.

Criterios de calificación primer trimestre.

Saber hacer (40%)	Saber (30%)	Saber ser (30%)
1º Trimestre		
UD 1 – 5%	UD 1 – 10%	UD 1 – 6%
UD 2 – 5%	UD 2 – 5%	UD 2 – 6%
UD 3 – 5%	UD 3 – 5%	UD 3 – 6%

UD 4 – 15% UD 5 – 10%	UD 4 – 5% UD 5 – 5%	UD 4 – 6% UD 5 – 6%
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Además, se tendrán en cuenta los mínimos establecidos en la programación para acceder a la evaluación continua, no pudiendo acceder a ella aquella parte del alumnado que se haya ausentado más clases de las especificadas.

11.2 Medidas de recuperación

Para recuperar aquellas partes suspensas, en el saber hacer se tendrá que volver a realizar el examen práctico, que consistirá en la realización de juego cooperativo entre el alumnado aplicando los golpes aprendidos en clase durante 5 minutos. Para el saber, tendrán que entregar todas aquellas tareas que no han sido entregadas en tiempo y forma, llegando a los mínimos exigidos. Por último, el saber ser se recuperará con la mejora de la actitud en las siguientes UD o trimestres, aplicando la evaluación continua.

11.3 Modos e instrumentos de evaluación

En este apartado recogemos la relación entre la Unidad Didáctica (UD), las competencias clave (CC), los criterios de evaluación (CE) y los modos e instrumentos utilizados para la evaluación (ver Tabla 33).

Tabla 33.

Relación entre UD, CC, CE y modos e instrumentos de evaluación.

UD	CC	CE	MODOS E INSTRUMENTOS
UD4 – Raquetas y volantes	CSIEE, CAA, CSC	III, IV, VII, IX	<ul style="list-style-type: none"> • Heteroevaluación por parte del profesor: ficha de valoración descriptiva. • Autoevaluación: ficha de valoración de ítems. • Coevaluación: ficha de observación.

En relación con los criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y criterios de calificación, se van a utilizar los siguientes modos e instrumentos de evaluación:

- Heteroevaluación por parte del profesor. Para evaluar el examen práctico desde el punto de vista del profesor, otorgándoles una nota en función de una ficha de valoración descriptiva. Servirá para evaluar el saber hacer.
- Autoevaluación. Para evaluar el saber ser y el saber, a través de una ficha de valoración de ítems en la que evaluarán sus progresos de la asignatura a nivel actitudinal y conceptual.

- Coevaluación. Para evaluar el saber hacer y el saber. Con la ficha de observación anotarán la actuación de sus compañeros, evaluando su actuación en el examen práctico, además de demostrar que conocen los aspectos técnico-tácticos viendo situaciones jugadas, por lo que la evaluación de cada alumno se unirá a la del profesor en el examen práctico.

12. Innovación educativa

En esta unidad didáctica se resuelve el problema de la imaginación Hargreaves, Earl y Ryan (1998). Tal y como se puede observar en las sesiones, las tareas son abiertas o semidefinidas, dando al alumnado autonomía para resolver los problemas que se le planteen. De esta forma se pretende que empleen los recursos técnico-tácticos que se trabajan a lo largo de las sesiones.

13. Sesiones

Tabla 34.

UD4 - Sesión 1.

Sesión nº: 1	UD4 – Raquetas y volantes	Fecha: 20/10/20
Título de la sesión: Saque directo		
Objetivos específicos de la sesión		
Introducir la unidad didáctica de ataque y defensa aplicada al bádminton.	Trabajar los diferentes tipos de saque.	
Repasar reglas básicas del juego.		
Recordar los tipos de empuñadura.		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
25 alumnos 1 profesor de EF	Polideportivo	25 raquetas 25 volantes 15 aros 3 redes
Intervención didáctica		
Métodos de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
Técnicas de enseñanza	Organización	Feedback
Estilos productivos Estilos reproductivos	Grupos de 5 Individual Parejas	Externo Concurrente/retardado Afectivo
Actividades de enseñanza-aprendizaje		
Parte inicial 10 min.		
-Presentación de la unidad didáctica. -Explicar los tipos de empuñadura. -Realizar ejercicios de movilidad articular. -Carreras de relevos. (5 grupos de 5 alumnos) Utilizar diferentes empuñaduras.		
Parte principal 35 min.		
-Practicar saque tanto de derecha como de revés. En primer lugar, metiendo el volante dentro de la pista. -Colocación de aros en el suelo, se fijarán estos como objetivos para dirigir los saques.		

-Introducción del resto, se siguen alternando ambos tipos de saque y se realiza juego en cruzado hasta que cae el volante. Trabajo por parejas. - Por parejas. Minipartidos en campo reducido. Obligatorio variar el saque cada vez: derecha y revés. Cada vez saca un jugador. Si el restador no consigue devolver el volante se suman dos puntos.
Parte final 10 min.
-Vuelta a la calma y estiramientos.
Atención a la diversidad
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas. En relación con las medidas ordinarias de atención a la diversidad, se seguirán las especificadas en el apartado 10 de la UD4 – Raquetas y volantes. Para la alumna con escayola, se adoptarán las siguientes adaptaciones curriculares no significativas (Andreu-Bueno et al., 2017 y Gragera-Martínez et al., 2016), que están en relación con las medidas ordinarias de la programación (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):
<ul style="list-style-type: none"> • Para practicar el saque, que lo haga desde sentada en una silla, dejando espacio para ella en un campo y evitar accidentes. • En los partidos, sólo realizará los individuales, modificando los elementos estructurales de juego, para que esté en igualdad de condiciones.
Tratamiento transversal
B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor
Observaciones

Tabla 35.

UD4- Sesión 2.

Sesión nº: 2	UD4 – Raquetas y volantes	Fecha: 22/10/20
Título de la sesión: Derechas y reveses		
Objetivos específicos de la sesión		
Recordar el drive y el revés		
Conocer la posición de base		
Comenzar a incluir la estrategia		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
25 alumnos 1 profesor de EF	Polideportivo	25 raquetas 25 volantes 3 redes
Intervención didáctica		
Métodos de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
Técnicas de enseñanza	Organización	Feedback
Estilos productivos Estilos reproductivos	Grupos de 3 Parejas Individual	Externo Concurrente/retardado Comparativo/Afectivo
Actividades de enseñanza-aprendizaje		
Parte inicial 10 min.		
-Conservación del volante. Primero sin raqueta y luego con raqueta. Se colocan por tríos, uno defiende y dos atacan, en medio campo. Los que atacan tienen como objetivo mantener la posesión del volante.		
Parte principal 35 min.		
-Minipartidos individuales obligando a hacer golpes por debajo de la cabeza. -Partidos individuales obligando a lanzar el volante cada vez a un lado de la pista.		

-Partidos 2vs2, siendo obligatorio cada vez golpear un jugador distinto.
Parte final 10 min.
-Reflexiones finales de la clase y estiramientos.
Atención a la diversidad
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas. En relación con las medidas ordinarias de atención a la diversidad, se seguirán las especificadas en el apartado 10 de la UD4 – Raquetas y volantes. Para la alumna con escayola, se adoptarán las siguientes adaptaciones curriculares no significativas (Andreu-Bueno et al., 2017 y Gragera-Martínez et al., 2016), que están en relación con las medidas ordinarias de la programación (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):
<ul style="list-style-type: none"> • En los partidos, sólo realizará los individuales, modificando los elementos estructurales de juego, para que esté en igualdad de condiciones. • En el calentamiento, no se puede poner en el centro, y estará en un espacio donde no puede entrar nadie más.
Tratamiento transversal
B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor
Observaciones

Tabla 36.

UD4 - Sesión 3.

Sesión nº: 3	UD4 – Raquetas y volantes	Fecha: 27/10/20
Título de la sesión: Tomamos la ofensiva		
Objetivos específicos de la sesión		
Concienciar al alumno de la importancia de realizar un buen ataque.	Evaluar los progresos realizados hasta el momento.	
Fomentar la toma de decisiones.		
Recordar la importancia de la posición de base.		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
25 alumnos 1 profesor de EF	Polideportivo	25 raquetas 25 volantes 3 redes 50 conos
Intervención didáctica		
Métodos de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
Técnicas de enseñanza	Organización	Feedback
Estilos productivos Estilos reproductivos	Grupos de 6-8 Individual	Externo/interno Concurrente/retardado Comparativo/Afectivo
Actividades de enseñanza-aprendizaje		
Parte inicial 10 min.		
-Comecocos por las líneas. Se divide la clase en 3 grupos, cada uno se situará en una de las pistas que se encuentran dibujadas en el suelo. Uno liga y el resto tendrá que evitar que este les pille huyendo por las líneas de la pista.		
Parte principal 35 min.		
-Minipartidos de 1vs1. La única condición es que no se pueden hacer dejadas, de esta manera se		

<p>pretende que ataquen continuamente.</p> <p>-Partidos limitados. Seguimos jugando 1vs1 pero cada jugador tiene un máximo de 3 golpes para ganar el punto, en caso de no ganar antes de esos 6 golpes en total sería punto nulo.</p> <p>-Fuera de la base vale doble. Partidos en los que si se pilla al rival fuera de la posición de base se suman dos puntos.</p> <p>-Poste. Dividimos la clase en grupos de 6, en los que juegan 2vs2 y dos esperan. Cada vez que falle uno se tiene que salir y entra otro compañero. Poniendo en práctica lo aprendido.</p>
Parte final 10 min.
-Reflexiones finales de la clase y estiramientos.
Atención a la diversidad
<p>Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.</p> <p>En relación con las medidas ordinarias de atención a la diversidad, se seguirán las especificadas en el apartado 10 de la UD4 – Raquetas y volantes.</p> <p>Para la alumna con escayola, se adoptarán las siguientes adaptaciones curriculares no significativas (Andreu-Bueno et al., 2017 y Gragera-Martínez et al., 2016) , que están en relación con las medidas ordinarias de la programación (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):</p> <ul style="list-style-type: none"> • En los partidos, sólo realizará los individuales, modificando los elementos estructurales de juego, para que esté en igualdad de condiciones. • Será árbitro en el poste, dando feedback a sus compañeros. • El calentamiento lo realizará de forma libre,
Tratamiento transversal
<p>B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres</p> <p>E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor</p>
Observaciones

Tabla 37.

UD4 - Sesión 4.

Sesión nº: 4	UD4 – Raquetas y volantes	Fecha: 29/10/20
Título de la sesión: Jugando en red		
Objetivos específicos de la sesión		
Practicar las dejadas y contradejadas.	Aprender a lograr el objetivo con un juego próximo ala red.	
Fomentar la toma de decisiones.		
Comprender el juego cerca de la red		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
25 alumnos 1 profesor de EF	Polideportivo	25 raquetas 25 volantes 3 redes
Intervención didáctica		
Métodos de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
Técnicas de enseñanza	Organización	Feedback
Estilos productivos Estilos reproductivos	Grupos de 3 Individual	Externo/interno Concurrente/retardado Comparativo/Afectivo
Actividades de enseñanza-aprendizaje		
Parte inicial 10 min.		

-Guerra de volantes. Se jugará 3vs3 en campos de 5x5. En total habrá 10 volantes entre los dos equipos. El objetivo es lanzar un volante al campo contrario y no lo puedan atrapar los rivales. Si el volante cae se retira y suma un punto el equipo donde ha caído el volante. El equipo que más volantes haya dejado caer en su campo pierde.
Parte principal 35 min.
-Minipartidos de 1vs1. La única condición es que, si ganan el punto a través de una dejada, ese punto, vale doble. Variante: Además de la dejada, si ganas el punto en la mitad del campo más próxima a la red, vale doble. -La fábrica. Volvemos a jugar 3vs3, pero en este caso se coloca cada grupo en una fila en sus respectivos campos. Es un partido en el que cada vez tiene que golpear uno, aplicando los conceptos trabajados. Variante: si se gana el punto a través de una dejada, kill o contradejada vale dos puntos.
Parte final 10 min.
-Reflexiones finales de la clase y estiramientos.
Atención a la diversidad
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas. En relación con las medidas ordinarias de atención a la diversidad, se seguirán las especificadas en el apartado 10 de la UD4 – Raquetas y volantes. Para la alumna con escayola, se adoptarán las siguientes adaptaciones curriculares no significativas (Andreu-Bueno et al., 2017 y Gragera-Martínez et al., 2016) , que están en relación con las medidas ordinarias de la programación (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):
<ul style="list-style-type: none"> • En los partidos, sólo realizará los individuales, modificando los elementos estructurales de juego, para que esté en igualdad de condiciones. • En la fábrica será árbitro en uno de los campos, dando feedback a sus compañeros.
Tratamiento transversal
B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor
Observaciones

Tabla 38.

UD4 - Sesión 5.

Sesión nº: 5	UD4 – Raquetas y volantes	Fecha: 3/11/20
Título de la sesión: ¡Por aquí no!		
Objetivos específicos de la sesión		
Practicar los golpes defensivos para mandaral rival al fondo de pista	Aprender a enviar al rival al fondo de la pista	
Fomentar la toma de decisiones.		
Incluir las distintas habilidades aprendidas hasta el momento		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
25 alumnos 1 profesor de EF	Polideportivo	25 raquetas 25 volantes 3 redes
Intervención didáctica		
Métodos de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
Técnicas de enseñanza	Organización	Feedback
Estilos productivos Estilos reproductivos	Grupos de 3 Parejas	Externo/interno Concurrente/retardado

	Individual	Comparativo/Afectivo
Actividades de enseñanza-aprendizaje		
Parte inicial 10 min.		
-Minipartidos al mejor de 5 puntos. Partidos 1vs1, al mejor de 5 puntos, cuando acabe el partido ambos jugadores van al punto de encuentro y juegan contra otro rival diferente.		
Parte principal 35 min.		
-Partidos 1vs1. La única condición es que tras una dejada no se puede hacer contradejada. -Partido de saque, lob o dejada. Solo se pueden usar esos tres golpes para ganar. -Poste. -Partidos por parejas.		
Parte final 10 min.		
-Reflexiones finales de la clase y estiramientos.		
Atención a la diversidad		
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.		
En relación con las medidas ordinarias de atención a la diversidad, se seguirán las especificadas en el apartado 10 de la UD4 – Raquetas y volantes.		
Para la alumna con escayola, se adoptarán las siguientes adaptaciones curriculares no significativas (Andreu-Bueno et al., 2017 y Gragera-Martínez et al., 2016) , que están en relación con las medidas ordinarias de la programación (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):		
<ul style="list-style-type: none"> • En los partidos, sólo realizará los individuales, modificando los elementos estructurales de juego, para que esté en igualdad de condiciones. • En el poste y los partidos por parejas hará de árbitro y dará feedback a sus compañeros. 		
Tratamiento transversal		
B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor		
Observaciones		

Tabla 39.

UD4 - Sesión 6.

Sesión nº: 6	UD4 – Raquetas y volantes	Fecha: 5/11/20
Título de la sesión: ¡A jugar!		
Objetivos específicos de la sesión		
Incluir situaciones de juego real		
Fomentar la toma de decisiones.		
Desarrollar la competitividad		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
25 alumnos 1 profesor de EF	Polideportivo	25 raquetas 25 volantes 3 redes 10 conos
Intervención didáctica		
Métodos de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
Técnicas de enseñanza	Organización	Feedback
Estilos productivos Estilos reproductivos	Grupos de 3 Parejas Individual	Interno Concurrente/retardado Evaluativo/Comparativo/Afectivo
Actividades de enseñanza-aprendizaje		

Parte inicial 10 min.
-Carreras de volantes. Son dos equipos 3 jugadores en los que participa cada vez uno. Se colocarán 6 volantes en los extremos de la pista. El primer jugador tendrá que coger uno y dejarlo en el medio, y así sucesivamente, hasta recoger los 6. El primero que lo logre gana. En la siguiente ronda será al revés, todos los volantes están en el centro y hay que colocarlos en su posición de origen. La clase se divide en 2 grupos.
Parte principal 35 min.
-Partidos 1vs1. Competición por divisiones, se jugarán 3 minutos y quien gane asciende, mientras que el perdedor desciende. -Partidos por parejas. Al terminar el ejercicio anterior se harán parejas según el ranking de forma que el campeón conforma una pareja con la perdedora de la división más baja, y así sucesivamente. El sistema de competición es el mismo.
Parte final 10 min.
-Reflexiones finales de la clase y estiramientos. Los alumnos debatirán sobre los aspectos que creen que no se han trabajado lo suficiente o que no han conseguido adquirir con el transcurso de las sesiones.
Atención a la diversidad
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas. En relación con las medidas ordinarias de atención a la diversidad, se seguirán las especificadas en el apartado 10 de la UD4 – Raquetas y volantes. Para la alumna con escayola, se adoptarán las siguientes adaptaciones curriculares no significativas (Andreu-Bueno et al., 2017 y Gragera-Martínez et al., 2016) , que están en relación con las medidas ordinarias de la programación (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):
<ul style="list-style-type: none"> En los partidos, sólo realizará los individuales, modificando los elementos estructurales de juego, para que esté en igualdad de condiciones.
Tratamiento transversal
B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor
Observaciones

Tabla 40.

UD4 - Sesión 7.

Sesión nº: 7	UD4 – Raquetas y volantes	Fecha: 10/11/20
Título de la sesión: Repasando conceptos		
Objetivos específicos de la sesión		
Preparar al grupo para la evaluación.		
Fomentar la toma de decisiones.		
Repasar los aspectos que no se han adquirido.		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
25 alumnos 1 profesor de EF	Polideportivo	25 raquetas 25 volantes 3 redes
Intervención didáctica		
Métodos de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
Técnicas de enseñanza	Organización	Feedback
Estilos productivos	Libre	Interno

Estilos reproductivos		Concurrente/retardado Evaluativo/Comparativo/Afectivo
Actividades de enseñanza-aprendizaje		
Parte inicial 10 min.		
-Minipartidos al mejor de 5 puntos. Partidos 1vs1, al mejor de 5 puntos, cuando acabe el partido ambos jugadores van al punto de encuentro y juegan contra otro rival diferente.		
Parte principal 35 min.		
PARA ESTA SESIÓN SON LOS PROPIOS ALUMNOS QUIENES PROPONEN LAS TAREAS A REALIZAR EN FUNCIÓN DE SUS INQUIETUDES Y NECESIDADES PARA EL EXAMEN		
Parte final 10 min.		
-Reflexiones finales de la clase y estiramientos. Información sobre la evaluación de la última sesión.		
Atención a la diversidad		
Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.		
En relación con las medidas ordinarias de atención a la diversidad, se seguirán las especificadas en el apartado 10 de la UD4 – Raquetas y volantes.		
Para la alumna con escayola, se adoptarán las siguientes adaptaciones curriculares no significativas (Andreu-Bueno et al., 2017 y Gragera-Martínez et al., 2016) , que están en relación con las medidas ordinarias de la programación (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):		
<ul style="list-style-type: none"> • Dependerá de los ejercicios propuestos. 		
Tratamiento transversal		
B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor		
Observaciones		

Tabla 41.

UD4 - Sesión 8.

Sesión nº: 8	UD4 – Raquetas y volantes	Fecha: 12/11/20
Título de la sesión: Evaluamos con criterio		
Objetivos específicos de la sesión		
Evaluar a los compañeros		
Identificar la actuación propia a lo largo de la UD		
Establecer los progresos logrados		
Recursos didácticos		
Humanos	Espaciales	Materiales
25 alumnos 1 profesor de EF	Polideportivo	25 raquetas 25 volantes 3 redes 25 fichas de coevaluación 25 fichas de autoevaluación
Intervención didáctica		
Métodos de enseñanza	Estilos de enseñanza	Estrategias de enseñanza
Inductivo Deductivo	Asignación de tareas Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Global polarizando la atención Global
Técnicas de enseñanza	Organización	Feedback
Estilos productivos Estilos reproductivos	Parejas	Interno Evaluativo/Comparativo
Actividades de enseñanza-aprendizaje		
Parte inicial 15 min.		

-Calentamiento libre. Se deja a los alumnos que practiquen entre los compañeros que van a realizar el examen.
Parte principal 45 min.
El profesor va llamando a los alumnos y evalúan durante el juego cooperativo tanto el profesor como los alumnos. Mientras unos juegan, otros evalúan, y cada 5 minutos van cambiando.
Parte final 5 min.
-Reflexiones finales de la Unidad Didáctica. Diferentes puntos de vista. Recogida del material evaluativo.
Atención a la diversidad
<p>Para adoptar medidas de atención a la diversidad se trabajará conjuntamente con el departamento de orientación, por lo que en un principio en este curso no sería necesario realizar adaptaciones curriculares significativas.</p> <p>En relación con las medidas ordinarias de atención a la diversidad, se seguirán las especificadas en el apartado 10 de la UD4 – Raquetas y volantes.</p> <p>Para la alumna con escayola, se adoptarán las siguientes adaptaciones curriculares no significativas (Andreu-Bueno et al., 2017 y Gragera-Martínez et al., 2016) , que están en relación con las medidas ordinarias de la programación (Toro y Zarco, 1995 y González y Campos, 2014):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará el examen en función de las condiciones en la que la alumna se encuentre el día establecido, así como la evaluación será dependiendo de lo trabajado durante la UD.
Tratamiento transversal
<p>B. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres</p> <p>E. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor</p>
Observaciones

Anexo 2 – Contenidos 1º NCC

1. Actividades individuales en medio estable:

1.1 Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury.

1.1.1 Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.

1.1.2 Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.

1.1.3 Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.

1.2 Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.

1.3 Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

1.4 La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

2. Actividades de adversario: el bádminton.

2.1 Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.

2.2 Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.

2.3 Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.

3.1 Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.

3.2 Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.

3.3 Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.

3.4 La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

4. Actividades en medio no estable: orientación.

4.1 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).

4.2 Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.

4.3 La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.

4.4 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: danzas.

5.1 La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.

5.2 Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud:

6.1 Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas.

6.2 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.

6.3 Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.

6.4 Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.

6.5 Control de la intensidad en los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

Anexo 3 - Cuestionario de evaluación inicial

Nombre:.....Apellidos:..... Fecha:.....

UNIDAD DIDÁCTICA I

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL

1. ¿Realizas algún tipo de actividad física? Si la respuesta es SÍ, especifica en qué consiste y las horas que lo realizas durante la semana.

.....
.....

2. ¿Cuáles son tus expectativas con respecto a la asignatura?

.....
.....

3. ¿Qué contenido de EF te interesa más? ¿Y cuál te interesa menos? ¿Por qué?

.....
.....

4. ¿Qué conocimientos tienes sobre actividades en el medio natural? ¿Y sobre expresión corporal y danza?

.....
.....

5. ¿Sigues algún tipo de hábito higiénico y/o alimenticio a la hora de realizar actividad física?

.....
.....

6. ¿Qué valores son más importantes para ti en el deporte?

.....
.....

7. Observaciones que aporta el alumno:

.....
.....
.....
.....

Anexo 4 – Ficha de registro de los tests físicos (UD2)

FECHA NACIMIENTO:

AÑO	CURSOS	C.N	ABD	VEL	FLX	LAN	S.V.	S.L.	AG.	BZOS
20__ 20__	1º ESO									
	edad									
	peso									
20__ 20__	altura									
	2º ESO									
	edad									
20__ 20__	peso									
	altura									
	3º ESO									
20__ 20__	edad									
	peso									
	altura									
20__ 20__	4º ESO									
	edad									
	peso									
20__ 20__	altura									
	1º BTO									
	edad									
20__ 20__	peso									
	altura									

LECTURA:

C.N.: COURSE NAVETTE. Prueba de resistencia.

ABD.: ABDOMINALES. Rodillas flexionadas. Manos libres. Pies libres. Subir hasta tocar rodillas con muñecas. Durante 1 minuto.

VEL.: VELOCIDAD. 3x 9 metros. Cambio de sentido.

FLEX.: FLEXIBILIDAD. Sentados con pies apoyados en un banco. Rodillas sin flexionar. Flexión de tronco. Mantener 2". Dos intentos

LAN.: LANZAMIENTO DE BALÓN. Peso entre 2Kg y 3Kg. Se permite saltar sin pasar la línea. Dos intentos

S.V.: SALTO VERTICAL. Sin carrera. Dos intentos.

S.L.: SALTO DE LONGITUD. Sin carrera. Dos intentos.

AG.: CIRCUITO DE AGILIDAD.

BZOS: Lanzamiento de pecho con balón de 2K desde sentados. Dos intentos.

Anexo 5 – Ficha de valoración descriptiva (UD4)

Tabla 42.

Ficha de valoración descriptiva UD4.

Variables a Observar	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Atiende a las explicaciones del profesor	No escucha al profesor durante las explicaciones y está hablando siempre	No escucha al profesor durante las explicaciones, pero no siempre está hablando	Escucha al profesor durante las explicaciones, pero en ocasiones habla y el profesor le llama la atención	Escucha siempre al profesor, aunque en ocasiones se despista, pero sin que el profesor le tenga que llamar la atención	Siempre está atento a lo que diga el profesor sin despistarse en ningún momento
Muestra una actitud positiva hacia cada uno de los ejercicios	Se niega a hacer ejercicios e incluso contesta en numerosas ocasiones al profesor	Se niega a hacer ejercicios aunque finalmente acaba cediendo	El profesor tiene que llamar en repetidas ocasiones la atención de este compañero para que realice los ejercicios, pero siempre los realiza	El alumno siempre está dispuesto a realizar todos los ejercicios, aunque en alguna ocasión el profesor debe llamar su atención	El alumno siempre está dispuesto a realizar todos los ejercicios, prestandose incluso como voluntario para las demostraciones
Conoce los golpes de fondo y los ejecuta de manera satisfactoria	No sabe qué son los golpes de fondo y no sabe ejecutarlos	Sabe cuáles son los golpes de fondo, pero no es capaz de distinguirlos	Realiza los golpes de fondo, pero sin ser capaz de distinguirlos unos de otros de forma clara	Realiza los golpes de fondo con buena técnica, conociendo las diferencias entre cada uno	Realiza los golpes de fondo con una técnica perfecta y distinguiendo perfectamente los momentos en los que realizar cada golpe.
Conoce los golpes de red y los ejecuta de manera satisfactoria	No sabe qué son los golpes de red y no sabe ejecutarlos	Sabe cuáles son los golpes de red, pero no es capaz de distinguirlos	Realiza los golpes de red, pero sin ser capaz de distinguirlos unos de otros de forma clara	Realiza los golpes de red con buena técnica, conociendo las diferencias entre cada uno	Realiza los golpes de red con una técnica perfecta y distinguiendo perfectamente los momentos en los que realizar cada golpe.
Es capaz de golpear al volante de forma continuada durante un partido con un compañero	No es capaz de golpear al volante con la raqueta	Golpea al volante con la raqueta en algunas ocasiones, pero nunca de forma continuada y uniforme	Es capaz de jugar con un compañero pasando el volante al otro lado de la red, pero la técnica de los golpes no está muy depurada	Juega de forma continuada con un compañero con buena técnica, aunque en algunas ocasiones tiene errores no forzados	Juega de forma continuada con un compañero con una técnica perfecta y sin apenas cometer errores no forzados
Acepta los diferentes resultados que puedan tener los	Se enfada cuando pierde en un juego tirando la raqueta y insultando a	Se enfada cuando pierde en un juego buscando culpables, pero sin insultar a	Muestra descontento con la derrota, no sabiendo como reaccionar ante ella. Si gana lo	Acepta la derrota con buena actitud, pero sin felicitar al compañero. Si gana lo celebra,	Acepta la derrota y felicita al rival por el partido. Si gana acude también a felicitar al rival.

juegos y deportes practicados	los compañeros. Si gana lo celebra con burlas al rival.	nadie. Si gana lo celebra con rabia delante del rival.	celebra con rabia, pero no delante del rival.	pero no muestra rabia sino alegría.	
Sigue la clase de forma eficaz	No comprende nada de lo realizado en clase y no es capaz de realizar los ejercicios	Realiza los ejercicios de la clase, pero con mucha dificultad, pues el profesor le llama constantemente la atención por su falta de atención	Sigue la clase y los ejercicios que en ella se realizan, pero tiene que preguntar en muchas ocasiones al resto de sus compañeros como hacer un ejercicio.	Entiende en todo momento qué es lo que hay que hacer durante la sesión, preguntando solo en algunas ocasiones a sus compañeros	Sigue la clase a una buena velocidad y ritmo, no teniendo que preguntar nunca a sus compañeros sobre qué hacer

Anexo 6 – Ficha de valoración de ítems (UD4)

Tabla 43.

Ficha de valoración de ítems UD4.

A continuación, se presenta una *escala de valoración de ítems* como instrumento de evaluación, con la finalidad de que autoevalúes tu trabajo en la UD. De esta forma, los profesores conocerán el grado de adquisición de tus conocimientos a partir de una valoración crítica sobre tu desempeño durante las sesiones. Por favor, marca con una cruz en la casilla que veas conveniente y expón las observaciones sobre el ítem valorado. Valora del 1 al 10 los siguientes ítems, siendo el 1 la puntuación mínima y el 10 la puntuación máxima.

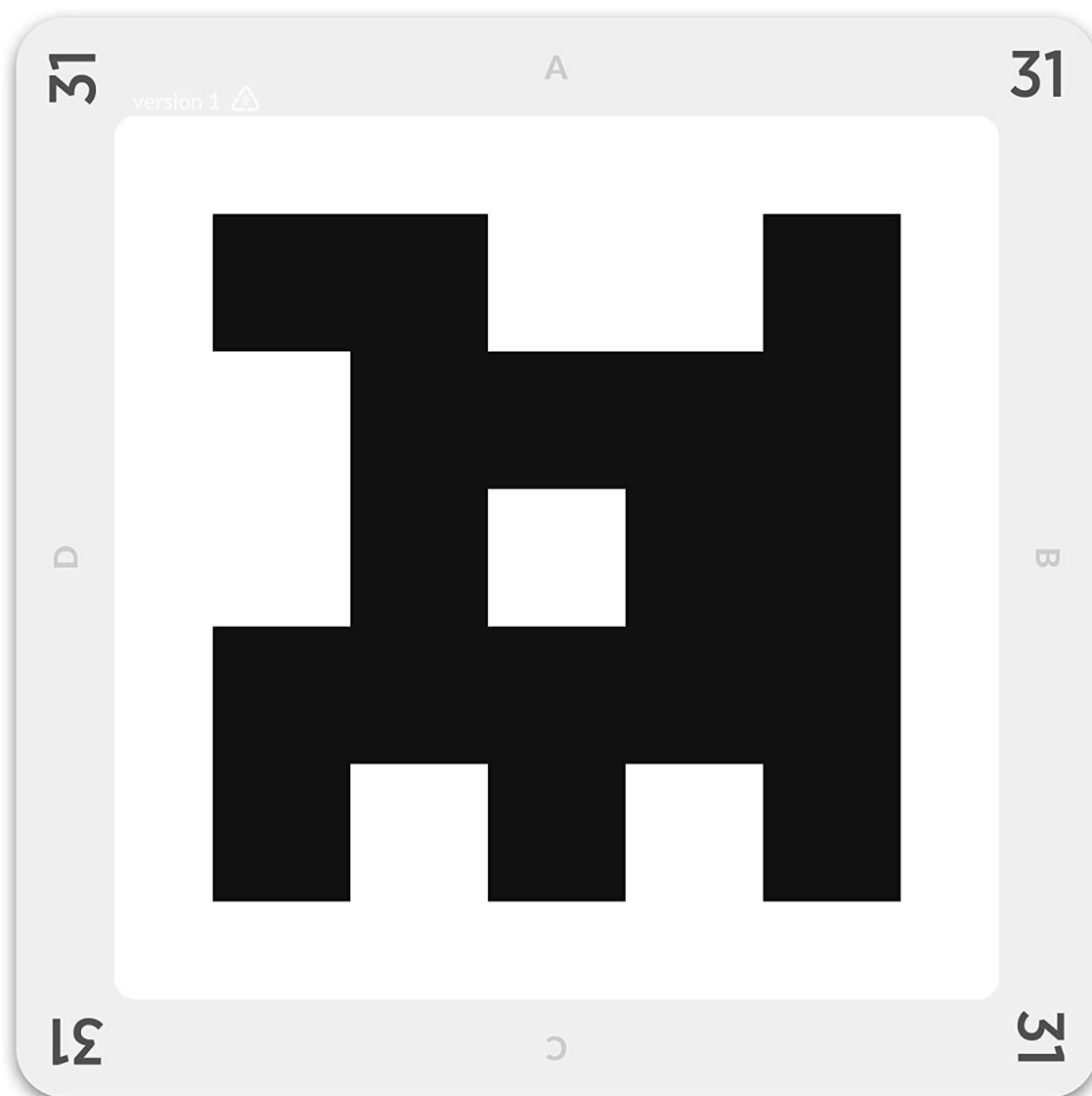
Aspectos a valorar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Observaciones
He participado en las sesiones de forma activa.											
Mi actitud ha sido adecuada, siguiendo las instrucciones del profesor y respetando el material y los compañeros											
Conozco los principios ofensivos y defensivos del bádminton-											
Comprendo el reglamento del juego y sé aplicarlo											
Considero que mi nivel técnico es de un nivel:											
Recupero la posición de base tras cada golpeo											
Considero que mi nivel en fondo de pista es:											
Considero que mi nivel cerca de la red es:											
Tomo decisiones adecuadas con cada golpeo											

Durante la UD, del 1 al 10 he mejorado a nivel técnico-táctico																					
----------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 7 – Ficha de valoración descriptiva (UD5 y UD11)

Variables a Observar	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Grado de originalidad	Muy bajo.	Bajo.	Medio.	Alto.	Muy alto.
Reparten bien el espacio habilitado	Están muy mal situados y no aprovechan el espacio.	Lo reparten mal, están algo descolocados y apenas aprovechan el espacio.	Lo reparten regular, podrían aprovechar mejor el espacio.	Lo reparten bien, se sitúan correctamente, pero podrían lucirlo más.	Lo reparten a la perfección, luciendo la puesta en escena por todo el espacio.
Tienen buena coordinación grupal	Muy mala.	Mala.	Regular.	Buena.	Muy buena.
La danza es de las características preestablecidas	No cumple los requisitos establecidos.	Cumple algún requisito.	Cumple varios requisitos.	Cumple casi todos los requisitos.	Cumple todos los requisitos a la perfección.
Grado de expresividad	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Trabajo en equipo	No cooperan nada.	Cooperan algo.	Cooperan relativamente.	Tienen buena cooperación.	Trabajan muy bien, con gran cooperación y trabajo grupal.

Anexo 8 – Plickers (UD5 y UD11)



Anexo 9 – Ficha de balance energético (UD6)

PERSONA 1

TASA METABÓLICA BASAL: 1750 cal/día

INGESTA: _____

GASTO CALÓRICO: _____

TOTAL: _____

PERSONA 2

TASA METABÓLICA BASAL: 1550 cal/día

INGESTA: _____

GASTO CALÓRICO: _____

TOTAL: _____

PERSONA 3

TASA METABÓLICA BASAL: 1850 cal/día

INGESTA: _____

GASTO CALÓRICO: _____

TOTAL: _____

Anexo 10 – Tarjeta de alimento y calorías (UD6)

COMIDA



Chuletas de cerdo

330 cal

Anexo 11 – Registro anecdótico (IDOCEO)

Biology Sample 101 - Gradebook

Name	1st Semester	2nd Semester			Attendance		Summary		Homework			Rubric Exception						
		Test 1	Test 2	Test 3	Project 1	Project 2	Homework 1	Homework 2	Homework 3	Homework 4	Homework 5	Homework 6	Homework 7	Homework 8				
Anthony L. Mahony	79%	C	95	68	53	C+	A+	69%	84	57	78	57	78%	14/20	5	4	3	5
Calyp C. Mahony	49%	E	54	54	65	C+	B+	72%	90	69	63	69	78%	14/20	3	3	3	3
Edward W. Tobey	80%	C-	78	78	70	C+	A	81%	80	88	83	88	89%	13/20	5	3	4	3
Felipe G. Balbuena	64%	B	74	54	45	A+	B-	36%	20	44	0	0	100%	20/20	5	3	5	5
Seana D. Adams	68%	C-	86	63	75	C-	B-	53%	84	45	66	45	33%	5/20	2	0	3	0
Ivez E. Moody	64%	E	45	53	74	C	B-	63%	75	55	67	55	79%	14/20	4	3	4	3
Jerry A. Rizzoli	59%	E	29	45	73	C	B	37%	25	25	0	53	78%	15/20	4	2	5	4
Julie E. Felt	63%	E	55	76	74	C	C-	70%	70	72	63	72	72%	15/20	2	4	3	4
Jonathan M. Weiss	69%	D	94	45	70	B+	B+	56%	58	59	64	59	40%	8/20	2	3	2	3
Mikhael S. Peterson	61%	F	15	19	79	B+	B+	71%	70	73	55	73	89%	13/20	4	5	4	5
Rebecca D. Kemp	58%	E	34	45	69	E	B-	74%	74	74	58	74	90%	16/20	4	5	4	3
Waki J. Scott	54%	B	59	64	78	B	C+	49%	70	69	59	49	80%	16/20	5	4	3	4
Rose C. Dimaggio	65%	E	38	64	77	B+	C-	64%	70	64	57	64	63%	13/20	3	3	0	5
Irene C. Jackson	72%	E	45	45	77	B+	B	77%	78	75	58	75	100%	20/20	5	0	3	5
Tiffany D. Hall	66%	E	52	55	51	C-	B	70%	70	64	50	66	99%	19/20	4	3	5	5
Wendy J. Lyons	66%	B	52	68	70	C-	B	70%	70	65	50	65	99%	19/20	5	3	3	4
William R. Corio	69%	D	66	77	74	C-	C+	64%	70	63	60	63						

Anexo 12 – Circular informativa salida de orientación

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA DE ORIENTACIÓN

Curso 2020/2021

Dentro del programa de la asignatura de Educación Física, vamos a realizar una salida al parque de los Cerros de Alcalá de Henares para trabajar contenidos de orientación, próximo al centro, con los alumnos de 3º ESO el día _____ de _____ de 20__ con:

SALIDA el día _____, a las _____ horas, desde el centro educativo, y LLEGADA el día _____, aproximadamente a las _____ horas.

Solicitamos la devolución de la parte inferior, que será indispensable para que su hijo pueda asistir a la actividad.

.....

D. / Dña. _____
como padre / madre o tutor /a del alumno/a:

con DNI _____, doy mi autorización para que participe en la excursión prevista para el día _____, con salida a las _____ horas y regreso aproximado a las _____ horas, a la pista de atletismo de la ciudad.

- Teléfono de contacto (casa): _____ (trabajo): _____

En _____, a ____ de _____ de 20__

Anexo 13 – Clasificación de los recursos

Tabla 44.

Clasificación de recursos.

Instalaciones deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • No convencionales: 1 aula teórica.
	<ul style="list-style-type: none"> • Convencionales: 1 pabellón polideportivo, 4 pistas de baloncesto, 2 pistas de fútbol, parque de los Cerros, entorno del IES
Material deportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Convencional: balones de baloncesto, porterías, volantes, raquetas.
	<ul style="list-style-type: none"> • No convencional: aros, conos, cronómetros.
	<ul style="list-style-type: none"> • Convencional usado de forma no convencional: por ejemplo, en la UD 3, los balones de voleibol se usan en el spikeball.
Equipamiento de los alumnos	Ropa deportiva y móviles.
Material de soporte	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos que archivan datos y guardan información: IDOCEO, Dropbox, Excel.
	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos que transmiten información: página web y redes sociales del centro, cuestionario de evaluación inicial.
Material impreso	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de evaluación: por ejemplo, en la UD 5 y 11
	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de ejercicios para las distintas prácticas: apuntes en caso de estar lesionados o ausentes.
	<ul style="list-style-type: none"> • Fotos y vídeos que sirvan de ayuda durante las sesiones: en la UD8, donde tendrán que hacer una autoevaluación con sus progresos.
Material audiovisual e informático	<ul style="list-style-type: none"> • Aparatos audiovisuales: ordenador, proyector, altavoz, cable de sonido, impresora.
	<ul style="list-style-type: none"> • Soportes audiovisuales: pen-drive, CD
	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos informáticos: internet, aplicaciones móviles.
Material complementario	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos de uso excepcional: Salón de actos.

Anexo 14 – Inventario de materiales

Tabla 45.

Inventario de materiales.

Materiales	Cantidad
Altavoz	1
Ordenador	1
Cable de sonido	1
Cinta métrica	3
Cronómetro	2
Balón medicinal	2
Tiza	2
Cono	50
Banco sueco	2
Balón de voleibol	6
Aro	6
Balón de plástico	6
Raqueta de bádminton	25
Volante	25
Red	3
Proyector	1
Pizarra	1
Valla pequeña	25
Valla grande	25
Listón	1

Colchoneta salto de altura	1
Saltómetro	2
Cinta elástica fina	2
Canasta	8
Balón de baloncesto	25
Pica	20
Base	20
Portería de fútbol	4
Baliza	10
Brújula	5
Móvil	5

Anexo 15 – Criterios de evaluación 1º NCC

- I. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- II. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
- III. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- IV. 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.
- V. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las probabilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- VI. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- VII. 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.
- VIII. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

- IX. 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.
- X. 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.