

2020

Programación didáctica para 2º E.S.O

PEDRO POZUELO RAMOS

TUTOR: JUAN CARLOS LUIS PASCUAL

15/6/2020

Tabla de contenido

1.	Introducción	4
1.1	Marco Teórico	4
1.1.1	Intenciones educativas.....	4
1.2	Contextualización	7
1.2.1	Contexto social, histórico y geográfico donde se realiza la acción docente	7
1.2.2	Características del alumnado	8
1.2.3	Trayectoria del centro educativo	8
2	Competencias clave y Objetivos a alcanzar por los alumnos	9
2.1	Competencias.....	9
2.2	Objetivos de la etapa.....	11
2.3	Objetivos generales de área.....	12
	Deporte 2ºESO.....	16
3	Contenidos	17
3.1	Selección, secuenciación y organización de los mismos partiendo de los reflejados en el currículo original	17
4	Unidades didácticas.....	19
4.1	Relacionar las unidades didácticas que se van a desarrollar a lo largo del curso, debidamente secuenciadas y temporalizadas	19
4.2	Temporalización de los contenidos de 2º DE E.S.O.....	20
	Primer trimestre.....	20
	Segundo trimestre.....	20
	Tercer trimestre	21
5	Metodología	29
5.1	Concretará los métodos y tipos de actividades que se van a utilizar a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje de cada unidad didáctica de acuerdo con ¡Error! Marcador no definido.	
	los objetivos que se pretende conseguir, las competencias a alcanzar y los contenidos de aprendizaje..... ¡Error! Marcador no definido.	
5.2	Recursos didácticos	35
6	Evaluación:	38
6.1	Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.....	38
6.1.1	Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.....	38

Criterios de calificación: se concretará de modo general la escala de calificación, así como aquellos aspectos que tendrán en cuenta para calificar a los alumnos.	40
6.1.2 Recuperación de la materia.	42
6.1.3 Evaluación de alumnos exentos y/o con alguna incapacidad física temporal o permanente.....	43
6.2 Evaluación de la programación y de la práctica docente.....	44
7 Medidas de Atención a la diversidad.	46
7.1 Adaptaciones curriculares para los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.....	47
7.1.1 Discapacidad auditiva: estrategias de planificación y desarrollo de la docencia. López y Guillén, 2008; citados por Ortiz y Alemany (2011).....	48
7.1.2 Discapacidad auditiva: estrategias para mejorar la comunicación.....	49
7.1.3 Discapacidad auditiva: objetivos a trabajar Cumellas y Estrany (2006).....	49
8 Enseñanzas transversales.....	50
9 Actividades complementarias y extraescolares.....	54
9.1 Actividades extraescolares.....	54
9.2 Actividades complementarias.....	55
10 Referencias Bibliográficas.....	56
Anexo I.....	60
Anexo II.....	83

1. Introducción

1.1 Marco Teórico

1.1.1 Intenciones educativas

Respecto a las ideas a tomar, como hemos aprendido debemos ser profesores innovadores y llevar al aula en la medida de lo posible aquellas tendencias que puedan hacer mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si bien, ésta es la idea general, no podemos presentar todas las unidades didácticas y todas las actividades con estilos de enseñanza que sigan las nuevas tendencias. Cómo sabemos poco a poco se van conociendo nuevos métodos de enseñanza y técnicas de evaluación . A pesar de ello, no siempre nos es posible innovar o llevar las TIC por bandera. En muchas de las discusiones, esto lleva a un conflicto de intereses con el compromiso motor.

La propuesta a llevar a cabo pretende que la actuación del profesor lleve al alumno a un mínimo de trabajo semanal, que ayude a los mismos a contar con la educación física como una ayuda saludable para su salud, ya sea física o psicológica.

En Gómez (2007) nos presenta el tiempo de compromiso motor y compromiso fisiológico como un factor determinante cuyo objetivo es aprender el máximo de conceptos llevando a lo que denomina como competencia docente o éxito pedagógico. Tomamos esto como ejemplo, pero no como verdad absoluta. Ya que, para mí, la educación física no solo se basa en trabajo del cuerpo como elemento físico. La parte psicológica toma una importancia relevante a la vista de las enfermedades propias del S. XXI. No solo debemos pensar en el sedentarismo y los niveles de grasa corporal como problemas únicos, sino que debemos ver más allá. Estos dos problemas pueden derivar en otros, no son pocos los niños que sufren de baja autoestima por estar gorditos, muy flacos o simplemente porque no entran dentro de los cánones que la sociedad impone.

Queremos relacionar esta mejora de las capacidades fisiológicas, con la mejora de la autoestima por parte de los alumnos. Para Sierra (2003) el compromiso fisiológico hace referencia a una intensidad dentro del tiempo de clase que permita mejoras en su condición física haciendo especial hincapié en la salud. Se refiere a mejoras

cardiorrespiratorias pero que no sean únicamente actividades que impliquen un incremento del VO₂max. Solo vamos a tomarlo como idea para estimar este concepto como parte de un plan final que nos lleve a la mejora de las capacidades físicas, pero también psicológicas.

Mi idea, no es por ello desestimar las nuevas tendencias ni mucho menos, ni tampoco ceñirme a métodos clásicos donde lo único que importe sea el compromiso motor. Un docente debe saber alternar estilos de enseñanzas y utilizar los distintos estilos y formas de enseñanza como herramientas que te lleven a una clase donde el aprendizaje sea válido. ¿ Es mejor entrenador el que con el mejor equipo lo lleva a ganar una liga o lo es el que con los peores recursos lo aúpa a la mitad de la tabla? Por esto quiero decir que debemos adaptarnos a los recursos, los materiales y los alumnos que tenemos. Por ello tenemos que saber llevar a los alumnos con unas cualidades optimas a la excelencia, y a los demás a conseguir unas metas optimas, ya sea de conocimientos o incluso de salud.

Por otro lado, una de las mayores preocupaciones que se dan en la sociedad actual es el descenso de practicantes asiduos entre los más jóvenes. Esto es el inicio de un problema de sedentarismo que planea sobre la salud de nuestros jóvenes.

La OMS (2004, 2010) afirma que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Teniendo en cuenta este dato tan alarmante, debemos hacerle frente a este problema desde los centros educativos. Podemos observar que los niños que cogen como rutina la actividad física en su etapa juvenil por norma general sigue practicando deporte en su etapa adulta. Es por esto por lo que creo que nuestra función en la edad escolar es relevante a la hora de tener más adelante una sociedad sana tanto física como mentalmente.

Pero esto, no podemos presentarlo como idea propia. Por ello creí importante buscar documentación relacionada. Pumar (2015) si relaciona los índices de IMC a la actividad física en la escuela. Los programas de actividad física siempre que estén bien orientados y estructurados deben ayudar al alumno a mejorar positivamente los valores del IMC. Implicando por ello las consiguientes mejoras de sobrepeso u obesidad y, por lo tanto, mejora de la autoestima.

Otra de las propuestas que hemos encontrado está relacionada no solo con el descenso del tiempo empleado en Educación Física, sino que se han hecho pocos progresos en el incremento del nivel de práctica de actividad física saludable. La población general, deberían acumular al menos 30 minutos al día de actividades de intensidad moderada con una frecuencia diaria durante todos los días de la semana (ACSM, 2003; Blair y Church, 2004). Esto debe tomarse como un mínimo diario y no como un tope. La mayoría de los alumnos, fuera de las clases de educación física no participan en otras actividades extraescolares. Con esto establecemos la importancia de la actividad física como factor fundamental para fomentar un estilo de vida saludable.

Las nuevas tendencias, como el aprendizaje cooperativo, tienen sus beneficios, pero en referencia el compromiso motor va perdiendo consistencia. Son estilos que necesitan de una experiencia previa y una preparación exhaustiva. Además, se suele caer en el error de no diferenciar entre trabajo en grupo y trabajo en grupo cooperativo. Según Domingo(2008) para que un grupo de personas sea un equipo se deben dar, al menos, tres condiciones:

- a) Los roles son muy importantes, debiendo identificarse el propio de cada uno dentro del grupo. Todos conocen los objetivos, los cuales han de ser claros y con los que se identifican todos los componentes del grupo.
- b) Todos son dependientes entre ellos cosa que hace que exista interdependencia positiva, siempre en pos de conseguir un objetivo común.
- c) Debe haber un rol (líder) que tome las riendas, de manera aceptada por el propio grupo y que lo lleve hacia el objetivo. La fórmula para elegir este rol no es única, pero si ha de ser aceptado por todos.

Por todo esto se complica la aplicación a las clases.

*Considerando la modificación del comportamiento del alumnado a través del interés hacia el descubrimiento para la obtención de aprendizajes **relevantes** es un planteamiento similar al cambio de actitud en la formación de los docentes.* Este texto perteneciente a Luis-Pascual (2008) nos va a referir al propio termino aprendizaje relevante y va a implicar al proceso de enseñanza y la evaluación del propio profesor.

Por otro lado, creo en la participación activa de los estudiantes, más que una actitud de recepción pasiva y repetitiva. Debemos tomar parte y ayudar a los alumnos más retrasados o con una menor motivación evitando por un currículo más academicista. Los problemas forman parte del proceso y en este caso están casi exentos

de las exigencias académicas vistas solo como fin. A todo esto, se refiere Gómez(2002) cuando habla de un aprendizaje relevante.

1.2 Contextualización

La normativa aplicada en el presente curso es la siguiente:

- Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria: 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 [BOCM 20/05/2015].
- Orden 1459/2015, de 21 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se desarrolla la autonomía de los centros educativos en la organización de los Planes de Estudio de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid [BOCM 25/05/2015].
- Orden 2200/2017, de 16 de junio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se aprueban materias de libre configuración autonómica en la Comunidad de Madrid [BOCM 27/06/2017].

1.2.1 Contexto social, histórico y geográfico donde se realiza la acción docente

El colegio Joyfe es un Centro Privado, situado en La Calle Vital-Aza en Madrid, que pertenece al distrito Ciudad Lineal. Actualmente se imparte enseñanza Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato y Ciclos formativos de grado Medio y Superior en Desarrollo de Aplicaciones Multiplataforma, Sistemas microinformáticos y redes, enseñanza y animación socio-deportiva y conducción de actividades Físico-deportivas en el medio natural. Durante la ESO todos los cursos hasta 1º de Bachillerato se cursan en Programa Bilingüe.

La población de este barrio de Madrid es principalmente inmigrante, pero al ser un colegio privado esto no es influyente. Las personas que llevan a sus hijos aquí tienen un nivel adquisitivo medio-alto o alto. Por otro lado, no hay problemas de absentismo ya que se lleva un control pormenorizado y revisado cada clase y no suele haber problemas a la hora de proponer actividades y que los niños paguen. Los viajes o bien están pagados o el coste es menor al estar incluido en la matrícula anual.

La asignatura consta de dos períodos lectivos semanales de la asignatura de Educación Física, la cual es obligatoria de 1ºESO a 1º de Bachillerato, además, con la incorporación de la LOMCE el Departamento imparte las optativas de Deportes en 3ºESO y Educación Física y Deportiva en 2º Bachillerato.

Según la Dirección del propio centro las fechas propuestas para las evaluaciones son las siguientes:

- Las fechas para la 1ª Evaluación será entre el 27 y 29 de noviembre.
- Las fechas para la 2ª Evaluación será entre el 4 y 6 de marzo.
- Las fechas para la 3ª Evaluación se distribuirán entre el 3 y el 5 de junio.
- Evaluación final de pendientes: 23 de mayo.
- A partir del 8 de junio Evaluación Extraordinaria y actividades de profundización.

1.2.2 Características del alumnado

En cuanto al alumnado, es variado. Hay mucha comunidad Sudamericana y Oriental por la zona. En este aspecto el centro no es excluyente ya que se suele aceptar a todo el mundo, eso sí haciendo una entrevista previa sin discriminación racial. No es excluyente en la zona ya que cuenta con servicio de autobús para educación infantil y primaria. En principio, los alumnos que hay en el centro se sitúan en el grupo económico medio-alto o alto. Al ser un colegio privado el coste del curso escolar no está al alcance de todos.

1.2.3 Trayectoria del centro educativo

El colegio fue inaugurado en 1962 (1979 en Vital Aza). Además de contar con años de experiencia, cuenta con varios reconocimientos como certificados de calidad AENOR, reconocimiento Madrid Excelente, es centro referente en derechos e infancia de UNICEF, tiene el distintivo de calidad Selo de Vida Saludable, cuenta entre los 100 colegios mejores de España según El Mundo, y es miembro de la red de colegios EDUCAENECO.

2 Competencias clave y Objetivos a alcanzar por los alumnos

2.1 Competencias

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, en relación con las competencias básicas, que a partir de ahora adoptan la denominación de competencias clave siguiendo las directrices de la Unión Europea, manifiesta:

“Las competencias se conceptualizan como un <saber hacer> que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales. Para que la transferencia a dichos conceptos sea posible resulta indispensable una comprensión del conocimiento presente en las competencias, y la vinculación de éste con las habilidades prácticas o destrezas que las integran”.

“El aprendizaje basado en competencias se caracteriza por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento”.

“El currículo básico de las diferentes áreas se ha organizado partiendo de los objetivos propios de la etapa y de las competencias que se van a desarrollar a lo largo de la educación básica, mediante el establecimiento de bloques de contenidos en las áreas troncales, y criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables en todas las áreas, que serán referentes en la planificación de la concreción curricular y en la programación docente”.

En definitiva, las competencias clave se incorporan al currículo porque este hecho nos permite “poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrados y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos”. La finalidad que se persigue es: “integrar los diferentes aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos, utilizarlos de manera efectiva, orientar la enseñanza, al permitir identificar los contenidos y los criterios de evaluación que tienen carácter imprescindible e inspirar las distintas decisiones relativas al proceso enseñanza-aprendizaje”.

Podemos concluir pues , que las competencias clave, implican conocimientos, habilidades y actitudes que son el objetivo final de alumnado en ESO con el objeto de incorporarse a la vida adulta y desarrollarse como personas.

Según el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, las competencias del currículo serán las siguientes:

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

Se potenciará el desarrollo de las competencias Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

- **Competencia lingüística.** Puesto que el idioma de término usados en educación física permite su adquisición y desarrollo ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, en lo que a normativa se refiere junto con el vocabulario específico propio del Área.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.** Mediante actividades como mediciones, cálculos de índices, estructuraciones y/o organizaciones espacio temporales. La Educación Física contribuye a su adquisición y desarrollo propiciando un campo de actividades que implican la utilización, desarrollo, mejora y consolidación de las habilidades matemáticas básicas, en situaciones reales o creadas expresamente y también mediante la interacción del propio cuerpo con el espacio de acción.

- **Competencia digital.** Bien sea por el uso de aplicaciones que estén relacionadas con educación Física o por la propia búsqueda de información y aplicación de ésta en trabajos, post, blogs o páginas web.

- **Aprender a aprender.** Teniendo en cuenta las posibilidades de la asignatura respecto a su carácter colectivo y que pueden permitir la cooperación creo que nos pueden aportar un conocimiento bastante amplio de nuestras propias posibilidades y también de nuestras limitaciones. El proceso de aprendizaje puede ser muy enriquecedor.

- **Competencias sociales y cívicas.** Se desarrollan ciertas habilidades sociales si tenemos en cuenta la relaciones con los compañeros, respetando la diversidad, resolviendo conflictos o ayudando a establecer roles y sentimiento de grupo. Además, al

plantear normas, reglas y actitudes ante los demás ayudamos a crear un carácter cívico positivo.

- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** La toma de decisiones tanto de manera individual como grupal ayudan a crear un sentimiento de responsabilidad y ayudan al alumno a crear su propia autonomía, sus propios valores y sus propias actitudes positivas.

- **Conciencia y expresiones culturales.** Relacionalmente creo que la educación física tiene mucho que ver con esta competencia, ya sea por las distintas actividades expresivas, como también los bailes, las danzas y los distintos juegos tradicionales propios de nuestra cultura. Además, podemos relacionar el deporte con sus más oscuras manifestaciones como la violencia o la desigualdad para poder valorar estas relaciones y como evitarlas.

2.2 Objetivos de la etapa

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a) Responsabilizarse respecto sus actividades a realizar, ser tolerantes y aplicar sus derechos y obligaciones desde el respeto a los demás, consiguiendo así ser tolerantes. fomentando la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos. Establecer el dialogo como bandera respetando los derechos humanos y procurando que haya igualdad de trato en el Aula. Todos debemos tener igualdad de oportunidades sin diferenciar entre mujeres y hombres.
- b) Fomentar hábitos de disciplina, así como de estudio ,de manera que los alumnos se transformen en seres independientes y autónomos.
- c) Los alumnos deben ser capaces aprender a reconocer todos los diferentes tipos de discriminación, y de manera autónoma ser capaces de rechazar todas sus formas ya sean raciales o sociales.
- d) Rechazar de manera rotunda la violencia, apostando por la resolución pacífica de los conflictos. Tratar de ayudarles a crear unos valores que formen su personalidad y les sean útiles a la hora de entablar relación con los demás
- e) Formar al alumno una relación estrecha con los procesos de adquisición de información tanto en las TIC, como en la búsqueda manual. Despertar en ellos un sentido crítico.

- f) Despertar en el alumno el interés por el conocimiento científico, separado en diferentes disciplinas. Ser capaces de identificar los problemas que plantean y aplicar los métodos para poder resolverlos.
- g) Fomentar la iniciativa propia desarrollando así el espíritu emprendedor. De manera que crean en sí mismos, sean participantes activos, con sentido crítico. Aprender el significado de la palabra responsabilidad y la capacidad de ser autónomos a la hora de llevarla a cabo.
- h) Ser capaces de expresarse de manera correcta tanto de manera oral como escrita, utilizando un lenguaje adecuado y de manera compleja.
- i) Comprender y expresarse de manera adecuada en una o más lenguas extranjeras.
- j) Conocer la cultura propia, respetar su patrimonio siendo conscientes de la existencia de otras, respetándolas y aceptándolas.
- k) Tener un concepto propio del cuerpo, de cómo funciona, siendo conscientes del también del concepto de los compañeros. Crear unos hábitos saludables con la educación física y el deporte como guía tanto en lo personal como con la sociedad y social.
- l) Sensibilizarse con el idioma Artístico. Valorar las creaciones en este campo y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas.

2.3 Objetivos generales de área

Nuestra asignatura de Educación Física, a diferencia del resto acoge como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz. Queremos integrar en ésta los conocimientos, sus procedimientos, las actitudes y también los sentimientos dentro de la conducta motriz; pero para todo ello no debemos basarnos únicamente en la práctica. Debemos reparar de hecho en establecer actitudes, y obtener valores referenciados al cuerpo, al movimiento y su posible relación con el entorno. ¿Qué buscamos? Motivar al alumnado a que actúe en consecuencia y desarrolle un control corporal atendiendo a las propias acciones motrices, percibiendo, sintiendo, y conociendo. No debemos plantear la asignatura con un único fin, o solo una vía.

Por otro lado, podemos ver la educación Física desde el prisma de la salud. Puede ser importante para el crecimiento del alumno la adquisición de hábitos que

lleven explícito la salud como fundamentación. Para llegar a ello propongo una actividad regular. Así el alumno se acostumbra a que eso sea lo “normal” y la hará con menos esfuerzo. El hecho de resaltar las bases positivas no debe hacernos olvidar las negativas. Cualquier actividad no saludable debe ser erradicada de nuestras costumbres evitando por ello todo aquello que nos lleve al sedentarismo como origen de problemas de salud.

Valorando que las clases lleve implícito un compromiso motor, y que el alumno se acostumbre a ello va a verse reflejado en los patrones que va a tener la persona en su evolución. Con ello, reduciremos el tiempo de reacción y la solución de las posibles situaciones que nos podamos encontrar lo largo de la vida en el aspecto físico. Por ello en la evolución del alumno ira implícito un aumento de la complejidad.

Hay muchos verbos que se ven en las programaciones, creo que son fundamentales y van implícitos en la materia. Percibiremos de manera que estamos buscando sensaciones. Interpretaremos, buscando un análisis de las situaciones, para después poder decidir nuestra respuesta y ejecutarla de manera eficiente.

Hay diferentes puntos de vista que aplicar en educación, lo podemos ver desde una actitud de respeto al entorno o bien llevarlo hacia su aspecto más físico, más artístico o incluso más organizativo o de responsabilidad. Los términos sociales no deben verse abandonados ¿no somos acaso personas con relaciones interpersonales tanto dentro como fuera del aula.

Uno de los puntos importantes dentro de la practica en las aulas es el concepto que tiene el propio alumno de sí mismo. Debe ser fiel a la realidad y no debe estar acotada por sus propias limitaciones. En este punto debemos tomar la educación física como una ayuda para fomentar una mejora de la autoestima, y para esto nada mejor que el alumno consiga disfrutar de ella.

Por otro lado, todo el camino que sigue el alumno durante su vida está relacionado con la motricidad. Es el entorno el que influye en la toma de decisiones motrices, y cada una de ellas tiene una respuesta basada en el aprendizaje. Estas buscan diferentes finalidades, ya sea conseguir un producto físico, o bien simplemente la diversión o la expresión artística. Por ello podemos decir que tenemos una materia que está lejos de ser imitada.

En términos relacionales, dichas actividades lejos de ser exclusivamente un enfrentamiento en solitario con la posible materia expuesta, en el caso de Educación Física se enriquece con la relación interpersonal, bien sea como colaboradores o como

rivales que buscan objetivos opuestos. Aún a riesgo de limitar estas situaciones dentro de una clasificación, creo que el currículo las divide de manera efectiva. Así pues, la primera opción que plantea basándose en el entono está envuelta en la estabilidad, donde es poco cambiante. Por otro lado, hace referencia a la implicación del resto de personas en la actividad, siendo compañeros o rivales. Rivalizando con la primera están las situaciones que hacen que el alumno se adapte, con ausencia de estabilidad. El último termino vendría dado por actividades donde lo más importante es la expresión dejando atrás la condición física.

Cuando hablamos de entornos estables debemos referirnos a la importancia de la técnica. No es tanto la adaptación al resto de las variables, sino el hecho de ceñirse a una actividad y el hecho de realizarla de manera eficiente. Es importante la constancia y el concepto corporal. Repetir acciones y corregirlas nos va a llevar al perfeccionamiento técnico siempre que la guía sea la correcta.

Saliendo de la estabilidad aportada en las situaciones anteriores nos encontramos con las actividades que implican un rival que se opone a nuestra actividad. En este tipo de actividades debemos interpretar las variables que el adversario representa, no nos vale por tanto una ejecución técnicamente perfecta si la acción que estamos realizando no nos permite avanzar hacia el objetivo. Aquí cobra importancia la normativa, ha de ser respetada, ya que si no es así pierde sentido. En cuanto a las acciones motrices en situaciones.

Para las actividades donde contamos con un equipo, es éste mismo el que toma la importancia. Independientemente de que contemos con rivales o no, son las relaciones interpersonales, los roles de cada uno y la coordinación las que interfieren en el éxito de la actividad. Cuando hay compañeros y rivales la implicación táctica aumenta, la complejidad de los movimientos pasa a un segundo plano. Lo que realmente importa es la solución que el grupo puede aportar y ejecutar como conjunto para la consecución de objetivos.

Es en estos dos grupos anteriores de situaciones donde las relaciones personales toman una vital importancia. Sería interesante proponer actividades que fomenten estas relaciones o incluso la cohesión del grupo.

En cuanto a las situaciones de entorno cambiante, es la adaptabilidad del alumno la que va a enriquecer la actividad. Debemos tener en cuenta que los cambios que se presentan suelen ser predecibles, por tanto, es el alumno el que debe adaptarse a ellas, utilizando bien su inteligencia motriz o los conocimientos previos. Tales acciones

siempre van a ir ligadas a unas sensaciones, que también son cambiantes y que también necesitan de adaptación. Es importante que por el hecho de vivir tales sensaciones se deje atrás la propia seguridad. Siempre ha de ser máxima prioridad. Estas situaciones que se dan fuera del aula deben llevar consigo un punto de concienciación. Los espacios naturales no se cuidan solos y si esto se lo inculcamos a los alumnos ganaremos todos.

Por último, referirnos a las situaciones de índole artística o de expresión. El factor físico se reduce en importancia. Esto no quiere decir que tales actividades no sean exigentes en el aspecto físico, sino que pasan a un segundo plano en importancia. La estética y los elementos comunicativos que no aparecen en las otras situaciones, son ahora lo más importante. Si recordamos otras situaciones donde las relaciones interpersonales toman especial importancia, aquí es la propia persona con su desinhibición la que coge las riendas del aspecto mental. La productividad cambia el puesto a la repetición .

Hay que pensar en la actividad física como forma de adoptar hábitos saludables. Yanci, Vinuesa, Rodríguez y Yanci (2016) , López Taveras, A., & Moya-Mata, I. (2019). Ellos plantean el problema de que la actividad física dentro del colegio sea el único contexto donde los estudiantes están en contacto con la actividad física. Debemos ser algo más que simples transmisores de conocimiento. Debemos inculcar valores, y hacer crecer en ellos el gusanillo del deporte como vía para la salud.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, promueve la actividad física dentro del aula, y está bien, pero debemos tratar de llevarlo más allá, siempre bajo una supervisión. La actividad física puede ser dañina si no se hace con unos conocimientos , ni unas medidas de seguridad mínimas. Sí hay que fomentar y orientar al alumno a ocupar su tiempo de ocio con la intención de crear en él una necesidad de verse y sentirse mejor. Les podemos llevar dirección a la salud o bien en dirección a la diversión.

La evaluación nos ha de llevar por tanto a conocer el nivel con el que comienzan los alumnos, y la evolución que sufren a lo largo del curso. Nosotros debemos hacernos responsables de poner en su mano todos los elementos para que ellos mismos sean conscientes de su evolución y de la consecución de sus propios objetivos. Este punto será fundamental, cuando ves que lo que haces está bien y te proporciona beneficios y satisfacción personal tu motivación crece.

Es por todo esto que debemos determinar cinco grandes objetivos:

- Manejar las capacidades motrices que la actividad física diaria conlleva.
- Crear un sentido táctico asociado a la actividad física y eficiente respecto al proceso de desarrollo.
- Con los conceptos aprendidos sobre salud alcanzar y mantener una condición física acorde respetando el entorno, a sí mismo y a sus compañeros.
- Valorar de la misma forma dentro de la actividad física los aspectos saludables, el espíritu de autosuperación o la interacción social.

No debemos olvidar, las variaciones que sufre el alumno en su desarrollo en estas etapas. Vivimos en una sociedad donde la imagen personal es muy importante a raíz de los estereotipos creados por la misma. Por lo que considero un momento crítico a la hora de la creación de la propia imagen. Tenemos ser el apoyo que necesitan, no solo como tutores , sino como educadores. Debemos enriquecer su camino, formarles como personas físicas y como ciudadanos (en el momento que se relaciona con el resto de la sociedad). Por último, quiero hacer crecer en ellos un espíritu crítico y responsable, que sea independiente, al fin y al cabo, no solo crecen en altura. Todos los aspectos de la persona deben ir a la par.

Deporte 2ºESO

La optativa Deportes en 2ºESO es una materia de nueva creación en la LOMCE, en ella se trabajan actividades deportivas diferentes a las desarrolladas durante las clases de E.F. de 2ºESO, eso sí, profundizaremos sobre el conocimiento, desarrollo motriz y socio- afectivo del alumnado. Como complemento a los objetivos en E.F. los objetivos serán los siguientes:

- 1.** Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- 2.** Interpretar y producir acciones motrices que se dan en los deportes trabajados.
- 3.** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando de manera eficaz las estrategias más adecuadas.

4. Desarrollar las capacidades físicas a tenor de las posibilidades personales y respetando los márgenes de la salud y mostrando una actitud de autoexigencia en el esfuerzo.
5. Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física y aplicarlos a la práctica desde el punto de vista de la salud
6. Conocer la actividad física, sus fases y que actividades se dan en ellas.
7. Establecer la relación entre deporte y ciertos valores positivos. Todos podemos participar vamos a fomentar que así sea
8. Relacionar la educación física con el ocio y aprender a hacer un uso responsable del entorno.
9. Valorar los riesgos de la práctica deportiva, ser responsables a la hora de evitarlos en lo que a la actividad física refiere
10. Utilizar las TIC de manera efectiva y segura para el desarrollo de los conocimientos propios de la asignatura. Familiarizarse con ellas y ser imaginativos a la hora de usarlas.
11. Mejorar la adaptabilidad hacia el entorno y sus variables del propio cuerpo dentro del deporte en cuestión.
12. Partiendo de un nivel inicial, fomentar la planificación como método efectivo para lo consecución de objetivos implicando todas las capacidades aprendidas durante el curso.

3 Contenidos

3.1 Selección, secuenciación y organización de los mismos partiendo de los reflejados en el currículo original

2º ESO

1. Actividades individuales en medio estable:
 - Habilidades gimnásticas y acrobáticas
 - Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
 - Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.

- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas
 - Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
 - Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.
2. Actividades de adversario: lucha
- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios.
 - Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
 - Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
 - La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.
3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol
- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
 - Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas
 - Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
 - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.
4. Actividades en medio no estable:
- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
 - Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.
 - Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.
5. Actividades artístico-expresivas: acrossport
- Calidades de movimiento y expresividad.
 - Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.
6. Salud:
- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas

- 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.
 - Los niveles saludables en los factores de la condición física.
 - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
 - Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.
7. La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.

4 Unidades didácticas.

4.1 Relacionar las unidades didácticas que se van a desarrollar a lo largo del curso, debidamente secuenciadas y temporalizadas.

La programación constará de exactamente 60 sesiones. Vamos a tomar como referencia el calendario escolar fijado por la Orden 2227/2018. Aproximadamente 20 por trimestre. ¿cuáles son los elementos que van a influenciarme a la hora de decidir el momento y el orden de las sesiones:

- La dificultad de la unidad didáctica
- La necesidad de implicación del alumnado en ciertos contenidos.
- La problemática del tiempo a la hora de trabajar en unas instalaciones u otras.
- La organización propia entre profesores.

Creo que debemos temporalizar las sesiones de manera que puedan estar sujetas a cambios. La rigidez en estos términos no aporta nada. Siempre pueden surgir problemas, actividades que necesiten la ocupación de los espacios de nuestra asignatura

En relación al resto de la asignatura, somos conscientes de la carga lectiva de los alumnos es elevada. Por ello nos vamos a adaptar, empezando por no tener demasiado trabajo para casa, como evitando juntar las fechas de exámenes teóricos con las del resto de asignaturas.

4.2 Temporalización de los contenidos de 2º DE E.S.O.

Primer trimestre

Tabla 1.

Temporalización de las sesiones del primer trimestre

UNIDAD DIDACTICA	N.º	INFORMACIÓN
U.D. Calentamiento y Vuelta a la calma.	4	Influencia de las fases inicial y final de la actividad física dentro de la sesión.
U.D. Orientación	4	Uso de material básico para establecer recorridos de forma útil y eficiente dentro de un entorno determinado
U.D. Condición Física Básica	6	Trabajo de valoración funcional, y conocimiento de las condiciones físicas básicas.
U.D. Acrobáticas	4	Realización de elementos acrobáticos de nivel básico.
U.D. Acrosport	6	Coreografías, creación de manera propia de elementos artísticos y de equilibrio.

Durante el primer trimestre, debemos de aprovechar para poder realizar las unidades didácticas de orientación. Si deben hacer alguna salida fuera del colegio, es aconsejable que se haga con el buen tiempo y no nos pile entre los meses de noviembre y febrero

Segundo trimestre

Tabla 2

Temporalización de las sesiones del segundo trimestre

UNIDAD DIDACTICA	N.º	INFORMACIÓN
-------------------------	------------	--------------------

U.D. Control del esfuerzo. Educación física y salud.	6	Relación entre las capacidades físicas, sus límites y aplicación en el propio cuerpo
U.D. Iniciación a Judo	6	Aprendizaje de elementos técnicos y preparación de elementos enfocados a deportes individuales de oposición.
U.D. Relajación y respiración.	6	Conocimiento de las actuales técnicas de relajación y mindfulness
U.D. Deportes Alternativos.	6	Desarrollo del espíritu emprendedor con el objeto de plantear un nuevo deporte

En el segundo trimestre trataremos de llevar a cabo actividades que pueden realizarse dentro de las zonas cubiertas y estemos protegidos de las posibles inclemencias meteorológicas.

Tercer trimestre

Tabla 3

Temporalización de las sesiones del primer trimestre

UNIDAD DIDACTICA	N.º	INFORMACIÓN
U.D. Introducción al deporte de colaboración-oposición. Fútbol	6	Iniciación a los deportes de equipo, generar pensamiento táctico y practicar elementos técnicos
U.D. Fútbol	4	Especialización respecto a la UD anterior, mejora de rutinas, técnicas y tácticas.
U.D. Torneos deportivos	2	Desarrollo y preparación de competiciones deportivas.

EDUCACION FISICA		2º ESO	
Contenidos		Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y competencias clave
Actividades individuales en el medio estable	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades gimnásticas y acrobáticas Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos. Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas. Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad. Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico expresivas, analizando las características de estas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. C.S.YC, A.A</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. C.M.C.Y.T.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. C.L.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. A.A.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. A.A</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. C.S.Y. C.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. C.L, C.S.Y.C</p>
	CRITERIOS DE CALIFICACION		
		<p>Saber 20%</p> <p>Saber hacer 50%</p> <p>Saber ser 30%</p>	

EDUCACION FISICA		2º ESO	
Contenidos		Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y competencias clave
Actividades de adversario: lucha	<ul style="list-style-type: none"> Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios. Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha. Autocontrol ante las situaciones de contacto físico. La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades. 	<ol style="list-style-type: none"> Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. A.A 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. A.A 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico C.L 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. A.A, C.S.Y.E.E 2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. A.A
	CRITERIOS DE CALIFICACION		
Saber 20%			
Saber hacer 50%			
Saber ser 30%			

EDUCACION FISICA		2º ESO	
Contenidos		Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y competencias clave
Actividades de colaboración-oposición: fútbol	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias. Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas. Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego. La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos. 	<ol style="list-style-type: none"> Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 	<ol style="list-style-type: none"> Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. A.A, S.I.Y.E.E Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. S.I.Y.E.E Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. C.S.Y.C 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. C.S.Y.C, S.I.Y.E.E Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. C.S.Y.C
	CRITERIOS DE CALIFICACION		
		<p>Saber 20%</p> <p>Saber hacer 50%</p> <p>Saber ser 30%</p>	

EDUCACION FISICA		2º ESO	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y competencias clave	
Actividades individuales en el medio no estable	<ul style="list-style-type: none"> Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos. Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad. Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de estas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1.1. 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. C.L, S.I.Y.E.E</p> <p>2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. C.S.Y.C, A.A</p> <p>2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. C.S.Y.C, C.Y.E.C</p> <p>3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. C.S.Y.C</p> <p>3.2 Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable. C.S,Y,C</p>
	CRITERIOS DE CALIFICACION		
	<p>Saber 20%</p> <p>Saber hacer 50%</p> <p>Saber ser 30%</p>		

EDUCACION FISICA		2º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y competencias clave
Actividades artístico-expresivas: Acrosport <ul style="list-style-type: none"> • Calidades de movimiento y expresividad. • Significados de los gestos en el lenguaje no verbal. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. A.A, C.Y.E.C
	2. 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.	2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. C.S.Y.C
	3. 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.	2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. C.S.Y.C, , S.I.Y.E.E
		3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. C.S.Y.C, C.Y.E.C
CRITERIOS DE CALIFICACION		
Saber 20% Saber hacer 50% Saber ser 30%		

EDUCACION FISICA		2º ESO	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y competencias clave	
Salud	<ul style="list-style-type: none"> • Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas. • 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. • Los niveles saludables en los factores de la condición física. • Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. • Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. A.A 1.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. C.Y.E.C, C.S.Y.C 2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. S.I.Y.E.E, C.Y.E.C 2.2. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. A.A, C.Y.E.C 2.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. C.M.C.Y.T, C.Y.E.C
CRITERIOS DE CALIFICACION			
<p>Saber 20%</p> <p>Saber hacer 50%</p> <p>Saber ser 30%</p>			

EDUCACION FISICA		2º ESO	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y competencias clave	
<p>La respiración</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación. 	<p>3. 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.</p>	<p>3.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. C.L, C.D, A.A</p>	
CRITERIOS DE CALIFICACION			
<p>Saber 20% Saber hacer 50% Saber ser 30%</p>			

5 Metodología

Toda la metodología debe tener presente una serie de **principios pedagógicos**:

Para iniciarnos con una metodología debemos tomar un punto de partida. Este no puede ser otro que la preparación previa del elemento más importante. Los alumnos son nuestro material de trabajo y se presentan ante nosotros con unos conocimientos adquiridos. Debemos ser conscientes de que punto partimos, para hacer una progresión real y adecuada teniendo en cuenta la heterogeneidad del grupo.

La intención inicial es que los aprendizajes sean significativos. Es importante que el conocimiento que aportemos sea relevante y la evaluación no solo un reto memorístico. Moreira (2012), Rivas Navarro (2008) y Ausubel (1983). Nos dan las nociones de la Teoría del aprendizaje significativo separándolo del memorístico.

López, Morales y Sánchez (2005) entienden que hay un trabajo ya hecho, unas ideas denominadas “relevantes” que están establecidas previamente y de las que van a depender que se adquieran otras nuevas. Están totalmente relacionadas, ya que interaccionan entre ellas a la hora de producir conocimiento. No son elementos disociados sino interrelacionados y dependientes.

Posibilitar que los alumnos aprendan por sí mismos (en primero necesitan más ayuda y guía del profesor). Potencial para aprender a aprender. Favorecer el espíritu emprendedor.

El conocimiento, según Piaget (López, Morales y Sánchez, 2005), no se establece de manera fija y en un momento determinado, lleva consigo una evolución y va creciendo. Va relacionado con las propias fases físicas de crecimiento, no son conceptos separados, por lo que debemos observarlo como todo uno. Además, no viene apegado a un momento, en el que cuando llegas lo adquieres y pasamos al siguiente. Es un proceso que implica unos pasos, que deben ser firmes evitando así desequilibrios que permitan un receso del mismo y que sirva de apoyo a futuros pasos. Estos pasos van a sustentarse como planteaban los anteriores autores en los conocimientos previos

Modificar los esquemas adquiridos previamente haciéndole de manera que tenga que aptar sus procesos mentales. Favorecer las relaciones con los demás, que estimulen los aprendizajes. Tener en cuenta estrategias que den una utilidad práctica a los contenidos.

- Enseñanza mediante instrucción directa: para conceptos teóricos y para las tareas motrices que tienen una solución eficiente y bien definida. También cuando pueda existir riesgo físico claro o ejecución compleja técnicamente. Para Buñuel, Camacho y Moreno(2010) son situaciones perfectas para el uso de este estilo de enseñanza, no siendo discriminatorios con otros, pero si más efectivos.
- Enseñanza mediante la búsqueda: para los trabajos de investigación y para las tareas motrices cuya solución eficiente requiere una capacidad de adaptación de la conducta motriz. Soluciones múltiples. Pensamiento Táctico. Para Sanchez Bañuelos (1989) El alumno es el protagonista, creativo y espontáneo. Tienen una mayor implicación cognitiva, retención e individualización. A su vez el aprendizaje es más lento y requiere una mayor especialización del profesor.

Tipos de estrategia.

- Estrategia analítica: para las tareas motrices complejas y las de alta organización. Como aconseja Sparkes,(2003) y Sparkes,& Devís,(2007).
- Estrategia global: para las tareas motrices simples y las de baja organización. Como se plantea en Blasco Mira y Pérez Turpin,(2007)

c) Estilos de enseñanza, en función de la forma de plantear la clase.

- Asignación de tareas: será el estilo básico. Devís y Velert, (1992) o Jordán (2004). No debemos descartar la metodología clásica aun a riesgo de dejar de lado el espíritu innovador que debe tener un profesor. Cada uno tiene unas ventajas y unos inconvenientes ante un tipo de actividad. Aprovechémoslo para conseguir un mejor resultado.
- Grupos de nivel: Con el objeto de equiparar niveles para evitar frustraciones de los que tienen más nivel y se aburren o de los que tienen menos y no llegan a los objetivos.
- Resolución de problemas: para situaciones de juego real.

Podemos hablar tras consultar Contreras Jordán, Gil Madrona, Sebastiani Obrador, Pascual Baños, Huguet Mora, Hernández Álvarez, y Capllonch Bujosa,(2010). Donde se expone que podemos optar por otros según las características y respuestas de los grupos-clases. Los métodos utilizados serán la enseñanza-aprendizaje basada en la recepción y la enseñanza-aprendizaje basada en el descubrimiento. No nos decantamos en importancia por uno o por otro. En función de los contenidos, los objetivos y las

competencias básicas que se quieran trabajar en cada momento, el profesor utilizara una enseñanza-aprendizaje más próxima a la reproducción que al descubrimiento, o viceversa. Así en iniciación de la técnica deportiva, en habilidades de probada eficacia, en situaciones de riesgo se utilizarán metodologías más directivas, donde el profesor da la solución al alumno y este la reproduce. Sin embargo, en el aprendizaje del pensamiento táctico, en expresión corporal, en determinadas habilidades que acepten varias soluciones sin riesgo, utilizaremos una metodología más activa para el alumno, con métodos basados en el descubrimiento como podemos observar en Perales Palacios (1993)

Asimismo, cuando queramos desarrollar en el alumno/a la competencia de conocimiento y relación con el entorno social, utilizaremos un modelo más instructivo. Por otro lado, utilizaremos métodos más basados en el descubrimiento cuando busquemos un alumno más independiente y creador, y en el desarrollo de otras competencias básicas como el aprender a aprender y la competencia de autonomía e iniciativa personal. En cuanto a los estilos de enseñanza, dentro de la enseñanza-aprendizaje basada en la reproducción de modelos, podremos dar más protagonismo o menos a los alumnos en función del estilo empleado. Tendremos estilos de enseñanza donde todas las decisiones las toma el profesor como el mando directo o la asignación de tareas. No obstante, dentro de este método, existen estilos que dan mayor autonomía a los alumnos/as, tomando más cantidad de decisiones y de gran valor educativo. Esa sí que nos encontramos estilos como los grupos de nivel, los grupos reducidos, la microenseñanza y la enseñanza recíproca.

Para otros contenidos que requieren de un pensamiento más desarrollado y no tanto basado en la ejecución técnica plantearé métodos donde el descubrimiento sea el elemento principal. Dos de ellos son los que vamos a trabajar. El primero sería descubrimiento guiado, que si bien toma partes de la instrucción directa en cuanto a la influencia del profesor no lo es tanto en cuanto a las funciones del alumno. El profesor orienta en el proceso según la evolución del alumno. Colabora dando pistas, pero siempre hay una solución y un camino para conseguir el objetivo. El segundo es resolución de problemas, donde la principal diferencia es que no contamos con una única solución por lo que el alumno puede llegar al objetivo por distintos caminos. Es más individualizado y el profesor no da información al alumno.

Desde el punto de vista de las estrategias a emplear, pasaremos a emplear bien las analíticas, bien las global pasando por los puntos intermedios. En aquellos

contenidos donde queramos ahorrar tiempo en su adquisición para su posterior aplicación en juego, en los que la seguridad sea un aspecto importante y en aquellos donde exista una única solución de probada eficacia, se emplearán estrategias más próximas a las analíticas. En los contenidos donde no haya una solución establecida, en contenidos de expresión, en contenidos donde se trabaje el pensamiento táctico, se emplearán estrategias más globales. Este paso de estrategias analíticas globales se hará progresivamente, para que el alumno/a saque el máximo provecho a los aspectos positivos de cada una de ellas.

Mosston (1988) clasificó los diferentes estilos de enseñanza en: mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca, grupos reducidos, programa individual, descubrimiento guiado, resolución de problemas y creatividad.

Todos ellos se siguen usando, pero como era de esperar según otros autores se fue ampliando el abanico y algunos de ellos se transformaron en alternativas

Camacho y Noguera (2002) clasifican los estilos de enseñanza en *Estilos reproductivos* divididos en los tradicionales, los que buscan fomentar la individualización, los participativos y los que fomentan las relaciones sociales. Otros estilos son los *productivos* los que buscan la creatividad y los que implican cognoscitivamente al alumno

Voy a emplear varios estilos, pero dentro de ellos existen distintas modalidades. Por ello voy a definirlos y a explicar porque los voy a emplear y donde se aplican de mejor manera

Tradicionales

Es uno de los más conocidos y de los más usados. La función del docente es simplemente explicar las instrucciones de la manera más clara posible, la función del alumno solo en la de reproducir las instrucciones con la máxima fidelidad. En la evaluación cabe señalar que el producto es lo más importante. Creo que puede ser positivo para lo siguiente:

- Las habilidades se adquieren de manera rápida y sencilla, no requiere de pensamiento crítico ni toma de decisiones
- Los grandes grupos se controlan mejor y el tiempo de ejecución de las actividades es alto

Es uno de los más conocidos, de hecho, para los elementos técnicos los veremos en muchas de las unidades didácticas. Este tipo de estilo tendrán gran presencia durante el

transcurso de las UD, otra cosa es que queramos evitarlo en la medida de lo posible. Tenemos el reto de ser innovadores y trabajando así no lo seríamos mucho. Podemos desgranar los estilos tradicionales en:

- Mando directo: Es el más riguroso y cerrado, los alumnos se agrupan de manera equitativa y hay un ritmo para la ejecución señalando marcadamente el inicio y el final de la propia actividad.
- Modificación del mando directo: Solo cambia respecto a su predecesor en que la organización de las tareas es semiformal, no contamos con un posicionamiento fijo ,eso si repetimos el inicio y el final de la ejecución sin un ritmo marcado.
- Asignación de tareas: La diferencia principal con la anterior la va a suponer el ritmo. Ambos plantean estructuras semiformales, pero aquí el ritmo de ejecución va ligado al alumno.

Individualizadores

Estos buscan salirse del concepto grupal, tratando de conseguir lo mejor de cada alumno. Es un trato más personalizado y por tanto exige al profesor una mayor implicación. Requieren de mucho más tiempo, pero son efectivos. Estos son los más importantes:

- Programas individuales: Trabajas una serie de ejercicios establecidos por el docente con el objeto de adaptarse personalmente a cada alumno. La decisión del alumno serán elegir un orden, un lugar donde ejecutar la actividad y cuando realizarla.
- Trabajo por grupos: El profesor se encarga de corregir las actividades desplazándose de grupo a grupo. La organización de la clase será por zonas, con un grupo de alumnos en cada una de ellas. Se plantean distintas actividades y cuando pasamos por cada grupo le aportamos feedback sobre lo que están haciendo
- Enseñanza modular: Este método añade la anterior una aplicación de niveles, es decir no solo tenemos zonas donde se trabajan cosas distintas , sino que variamos la dificultad planteando varios ejercicios. Está desaconsejado cuando solo contamos con un Profesor.
- Enseñanza programada: como su propio nombre indica requiere una organización rigurosamente lógica, además de estar más bien referido a la individualización, siempre plateándolo en pequeños pasos para que sea más

productivo. Requiere de participación activa, de una formación previa para poder auto instruirse. En cuanto a los resultados, requiere verificación inmediata de los resultados y la velocidad de asimilación vendrá señalada por el propio alumno. La ventaja de este tipo de enseñanza es que es motivadora ayuda a que los alumnos no trabajan ni por encima ni por debajo de sus posibilidades. Por otro lado, les hace plantearse la relación entre practica y aprendizaje, fomentando el espíritu emprendedor y aprender a aprender. Además, se suele usar la autoevaluación y es favorable para los alumnos con deficiencias.

Participativos

La principal característica de estos estilos es darle la oportunidad al alumno de situarse desde el prisma del observador. De esta manera adquieren de los contenidos de manera efectiva, puesto que deben corregir a los compañeros. Hay varias modalidades:

- Enseñanza recíproca: He querido hacer referencia Mosston (1988) la formación principal es situarse por pareja, donde uno de ellos toma el papel de observador, par poco después cambiar los roles. El profesor, eso sí ha de plantearles unas hojas de control con unos ítems a los que debe atender el observador.
- Grupos reducidos: Aumenta el número de observadores, se realiza en tareas más complejas que el anterior. Además, el segundo observador hace las anotaciones rotamos los roles para establecer la tarea desde prismas distintos.
- Microenseñanza: Es el profesor el que se encarga de la formación de los “profesores delegados”, esto serán los responsables de llevar el conocimiento a los grupos de alumnos. No contamos con la obligación de enseñar la tarea a todos los alumnos, sino de ser el formador de los alumnos que más adelante serán los que se encarguen de formar a los grupos.

Socializadores

En este tipo de estilos las propuestas de actividades no se plantean con un único objetivo, se valora que pueda tener varias soluciones situaciones y, aun así, esto, no es lo más importante. Es el alumno el principal implicado, nosotros ayudamos desde la guía. Es el alumno el que crea los procesos para avanzar en la tarea. Son los alumnos los que deben elegir a uno de ellos como representante. Todos deciden, pero es éste el que se presenta al profesor el plan de actuación y recibir los resultados. La evaluación es grupal fomentando por ello la cooperación. Para Viciano (1999) son por tanto socializadores todos aquellos que tengan como objeto formar al alumno como elemento situado dentro del grupo.

Cognoscitivos

Daremos responsabilidad total alumno en todo el proceso. Debe observar, buscar los posibles problemas, analizarlos y contando con esto plantear una posible solución buscando que sean o se vuelvan personas críticas y pensantes. Están más orientados a planteamientos tácticos y trataremos de meterlos siempre que podamos dentro de la programación. Contamos dentro de este estilo con:

- Descubrimiento guiado: Es una progresión lineal, de manera que solo podemos llegar a ella por un camino. El docente plantea varios pasos en dirección al objeto final. Todo esto contando con una serie de preguntas retóricas planteadas para que el alumno reflexione llevándolo en la dirección correcta.
- Resolución de problemas: En este caso contamos con varias soluciones. No conocemos el objetivo y se basa en la experimentación propia del alumnado. Es fundamental para la enseñanza de la táctica.

Para Delgado (1991) *los docentes que presentaron una presencia de estilos cognoscitivos, se observa las estrategias del descubrimiento guiado, resolución de problemas llevaron al estudiante a un aprendizaje activo, significativo y que obliga la indagación y la experimentación.*

Creativos

Estos estilos llevan la expresividad por bandera, no presentamos una única solución ya que hay tantas opiniones como expresiones culturales. La creatividad se da en todos y cada uno de los alumnos, en cuanto a movimientos, gestualización y expresiones culturales se refiere. Son estilos que cumple mejor el objetivo del docente de comprometerse con la innovación. Por otro lado, dan lugar a confusión cuando solo se han conocido otros métodos, ya que por cultura los alumnos avanzan a estos estilos desde otros más sencillos, véase los tradicionales. Podríamos decir que están los últimos en el tiempo a la hora de ser trabajados pues necesitan de romper con los estilos anteriores.

5.2 Recursos didácticos

Hay múltiples instalaciones tanto de interior como de exterior en el centro. En primer lugar, podemos hablar de las instalaciones exteriores. Contamos con una pista de fútbol sala abierta, una cancha de baloncesto senior, y otra junior que se puede

transformar en pista de vóley. Contamos además con otro patio cubierto, no habilitado pero que en caso de falta de espacio podemos usar.

Contamos con un pabellón cubierto, con pistas de baloncesto, balonmano o fútbol sala. Este espacio está habilitado para la escalada, con un rocódromo de pared. Por otro lado, hay una sala para la práctica de habilidades gimnásticas y aunque no esté incluida la natación contamos con 2 piscinas. Todas ellas cuentan con ventanales para la ventilación natural y la piscina además está climatizada. Por último, hay dos salas con tatami fijo para las actividades extraescolares, que se pueden usar en horario lectivo.

Los recursos materiales que posee el Departamento de EF están en continua revisión cada año. Se cuenta con los balones necesarios para todos los deportes incluidos en el curriculum, raquetas , palas y redes. Los materiales necesarios para las habilidades gimnásticas también los podemos usar tanto en el pabellón como en la sala adyacente.

En todo lo que se refiere a los recursos didácticos, los alumnos de secundaria tienen un libro de texto. Los alumnos de primero y segundo curso, además del soporte del libro de texto, también tendrán la licencia digital.

Contando que a veces los libros están faltos de información hemos elaborado una serie de apuntes que complementan a dicho libro de manera virtual. También se utilizarán para la difusión de dichos materiales por medio de las TIC. Hemos elaborado una página web, donde el alumno puede ver, una vez registrado, fechas de exámenes, contenidos digitales, medios por los que se les va a evaluar e incluso calificaciones. Toda esta información permitirá al alumno en cualquier momento resolver las dudas de calendario o fechas de entrega.

Con relación a la parte práctica de la asignatura, entregaremos a los alumnos una ficha de observación-evaluación, en la que ellos puedan anotar sus resultados de una batería de los Test de Aptitud Física, tales como, abdominales en un minuto, salto horizontal, lanzamiento de balón medicinal de 3 kg, saltos con flexión, test de Cooper o test de Course Navette y otros test con sus anotaciones importantes para así percibir la propia progresión, durante el curso académico. Se valorarán todos los test a partir de una baremación, cuyos resultados son las medias de cursos anteriores.

El alumno se compromete a la creación de un porfolio personal que deberá tener a disposición del profesor . De esta manera podremos observarlos de manera periódica por medio del blog planteado por el profesor, donde cada alumno podrá registrarse ,y trabajar de manera casi diaria para evitar así aglomeraciones de trabajo. El objetivo del

porfolio no solo es la reflexión acerca de la clase , sino llevar al alumno a un aprendizaje significativo.

En cuanto al trabajo en el aula, contamos con un proyector por cada planta en cada edificio y pantallas desplegadas en cada aula de manera que podemos reproducir en todas las aulas material audiovisual. El departamento de educación física debe estar abierto a las tecnologías e innovaciones que puedan llegar, ya todo el mundo conoce las que eran TIC hace 10 años. Los alumnos en estas edades se manejan de manera más que suficiente para la búsqueda de la información en la red. Por ello debemos reciclarnos y formarnos con nuevas tendencias. Si bien cada vez estamos más informatizados y tenemos más accesos debemos ser conscientes además de que hay que formarles en la seguridad dentro de estas redes, pero también empezar a direccionarle hacia estudios más complejos. No digo por ello que conozcan la normativa APA al pie de la letra pero que cuando lleguen al nivel universitario no les venga de nuevas. Por todo esto queremos proponer en la medida de lo posible utilizar estas TIC

- Participación de manera activa en el blog establecido por el profesor.
- Utilización de **Flipped classroom** como alternativa a la clase tradicional.
- Método de consulta, confirmación de tutorías y planteamiento de dudas por medio del correo electrónico.
- La información de manera general la encontraremos en la web del centro, la específica de la materia dentro del propio blog.
- Uso de aplicaciones móviles para diferentes sesiones, siempre reguladas, y en momentos señalados. No está permitido el uso del móvil en clase de cualquier otro modo.
- Proyectos de recogida de información sobre los temas establecidos
- Exámenes teóricos mediante los programas Kahoot y Google Forms.
- Exposiciones prácticas en clase acerca de los trabajos grupales de búsqueda de información.
- Formularios para la autoevaluación en las unidades didácticas establecidas.

Los nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje, como sabemos necesitan enfoques innovadores en su aplicación práctica. De la misma manera tanto profesores como alumnos no debemos estancarnos. Esto conlleva un perfeccionamiento tecnológico del profesorado, adecuado y sin excesivas pretensiones, como propone Sevillano(2012)

6 Evaluación:

6.1 Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado

6.1.1 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

Procedimientos de evaluación del aprendizaje e instrumentos de evaluación acordes con la materia, asignatura o módulo.

Como criterios principales debemos exigir y se presentarán las condiciones dentro del blog de la asignatura con los siguientes términos:

1. La actitud. Deberá ser siempre positiva, con implicación por parte del alumno y siempre con espíritu de evolución y mejora.
2. Es de obligado cumplimiento cuidar las instalaciones y los materiales.
3. No podrá superarse la nota máxima, pero si podrá sumarse a la nota el hecho de participar de manera activa en cualquier actividad extraescolar que esté relacionada con el deporte.
4. Se premiará una evolución positiva en el apartado de condiciones físicas. El esfuerzo requiere su recompensa.

Es importante dar a conocer a los alumnos que pudieran verse afectados por problemas que impliquen su ausencia en la parte práctica lo siguiente:

Todos aquellos exentos que no puedan realizar la parte práctica este porcentaje se le sumara a la teórica. Contando por ello su 50% +20%.

Contamos con una prueba en junio para todos aquellos que no hayan superado alguna de las partes.

La condición física pasara a formar parte de muchas de las unidades Didácticas y que a mi parecer esta implicada en la mayoría de ellas

¿Cómo vamos a evaluar?

El procedimiento que voy a plantear para la evaluación de las partes será el siguiente:

Parte Teórica. Un trabajo monográfico por parejas de los distintos contenidos a lo largo de las propias sesiones. Se presentarán en las sesiones asignadas con su temática de manera práctica. Se añadirán puntos positivos por las respuestas positivas a

las preguntas planteadas por el profesor en esas sesiones. Por otro lado, contamos con el portfolio, que se evaluará de manera mensual bonificando claridad y periodo de entrega

Parte Práctica. En las diferentes sesiones como más adelante presentaremos en el anexo vendrán expuestos los test de aptitud física, que estarán disponibles de inicio en el blog para que sean de fácil acceso y de pleno conocimiento desde el principio del curso. Habrá autoevaluación para algunas unidades didácticas, de la misma manera las planillas para rellenar estarán establecidas al inicio del curso escolar.

Parte Predisposición. He planteado una rúbrica de predisposición, que sea clara y concisa donde valorare la actitud en clase, la aplicación de elementos de seguridad, el trato hacia los compañeros y el material y en la que se valorará además la implicación penalizando actitudes negativas.

En lo referente a los instrumentos de evaluación:

Listas de Control. Cuyos ítems impliquen referencias a la asistencia, hábitos de higiene. El ambiente que cree el propio alumno con su actitud y trato hacia los compañeros , material e instalaciones.

Trabajos monográficos y fichas. Como indicamos anteriormente serán asignados al inicio de cada evaluación. Estos deberán realizarse en las fechas señaladas, conociendo la diferencia que pueda aportar hacerlo en unas fechas u otras. Siempre es más difícil cuando eres de los primeros ya que no tienes referencias. En cuanto a las fichas del portfolio deberán hacer referencia a lo dado cada día en clase, de manera breve y señalando lo más importante. Se valorará la originalidad y la implicación del alumno.

Escalas numéricas/ registro de datos (rúbricas). Desde el primer día estarán expuestas en el blog, y estarán sujetas a posibles modificaciones con relación a las propias circunstancias de los alumnos. Son claramente medibles y no están sujetas a interpretación.

Pruebas teóricas: Propongo exámenes tipo test pudiendo añadir preguntas cortas usando TIC como pueden ser Kahoot o Google forms. De la misma forma habrá un examen al final del curso que pueda evaluar el contenido del curso completo para aquellos que no hallan pasado esta parte de la asignatura o aquellos que deseen subir nota.

Criterios de calificación: se concretará de modo general la escala de calificación, así como aquellos aspectos que tendrán en cuenta para calificar a los alumnos.

Como evaluar todos estos conceptos siendo claros es una de las cosas que me preocupa. No debemos dejar en la mayoría de los casos margen a la interpretación. Tener todos estos conceptos claros desde el principio y sobre todo establecidos por escrito nos ayudaran ante los posibles problemas que nos puedan surgir respecto a las calificaciones. Siempre debemos tener las espaldas cubiertas con algo que pruebe los métodos de evaluación. El blog por ello no deja lugar a duda. Para evitar el desconocimiento por parte de los padres o que se den situaciones donde se pierda el enlace al blog repartiremos unas pegatinas para pegarlas en la contraportada de los libros con la url. ¿Qué debemos tener en cuenta?

1. Se valorará la participación, así como el esfuerzo diario. Esto lo denominaremos actitud en clase y hacia la asignatura.
2. Respetar el material e instalaciones deportivas de la asignatura y de todo el centro.
3. Se valorará la participación y colaboración o realización de actividades extraescolares físico-deportivas.
4. Daremos importancia a la progresión adecuada en la ejecución de las diferentes habilidades motrices dentro de las unidades didácticas.
5. Cuidar **los hábitos de salud e higiene**, por lo que podrá ser obligatorio que los alumnos se cambien total o parcialmente de indumentaria después de las clases de Educación Física, siempre tratando de hacerlo con celeridad para un máximo aprovechamiento de las clases.
6. **Asistencia:** el alumno que supere el 20% de faltas de asistencia injustificadas en un trimestre perderá su derecho a evaluación continua en ese trimestre, así como aquel que tenga más de tres faltas de actitud graves o una muy grave no superará el porcentaje mínimo de actitud. (Competencia social y cívica.). Esto no se suele dar, excepto en el caso de enfermedades o lesiones de larga duración que eviten la asistencia al centro.
7. **Entrega de trabajos:** Los trabajos escritos que se pidan para realizar en casa, tendrán una fecha de entrega, después de la cual se bajará 1 punto por cada día

lectivo de retraso en la entrega de estos. Siendo el plazo de retraso máximo de una semana desde la fecha de entrega, después del cual, los trabajos no se recogerán y se considerará que la nota obtenida será de "0 puntos".

Los porcentajes de trabajo que vamos a manejar serán los siguientes:

Parte teórica. Saber 20%: Son 2 puntos sobre 10 de la asignatura y de estos dos puntos vamos a tomar un 30% del trabajo monográfico que se debe presentar en las fechas establecidas a cada pareja. Otro 10% vendrá dado por la presentación que se haga de dicho trabajo en la correspondiente sesión de clase. Por último el 60% restante nos lo dará el portfolio.

Parte Práctica. Saber hacer 50%: Dependerá del tipo de evaluación que este establecido en cada unidad didáctica. Pero contando esto estableceremos una puntuación de 5 puntos para cada unidad didáctica. Se hará media de todas ellas para la nota final. Posiblemente se publique en el blog sin usar los nombres de los alumnos, de manera que, aunque se pueda ver de manera externa ellos si sepan cuál es su nota, pero no se conozcan los datos

Parte Actitud. Saber ser 30%: Esta parte constara de tres elementos evaluados con la rúbrica y contaremos con estos 3 puntos de la asignatura divididos de manera equitativa:

1 punto la asistencia, siempre que sea superior al 80%

1 punto la actitud hacia los demás, hacia el material y el comportamiento.

1 punto para la actitud positiva y de superación.

Todas las partes están relacionadas, ya que no podremos promocionar si no sacamos al menos un 30% en cada parte. No sería justo pasar con los 5 puntos de la parte práctica y olvidando por completo el resto.

Por otro lado, se estableció anteriormente que los alumnos exentos durante el curso les contara la parte teórica sumándole la práctica. Por ello 7 de los 10 puntos se verían reflejados en dicha parte. Es obligado en este caso, aprobar dicha parte y no solo el 30%. El límite mínimo se establecería en 50%

6.1.2 Recuperación de la materia.

Lo que debemos de tener en cuenta a la hora de recuperar es saber que partes son las que quedan pendientes. Tenemos que tratar de ser justos con todo el alumnado. Todos van a tener la oportunidad de recuperar las partes suspensas, pero por motivos de tiempo vamos a respetar las partes aprobadas. Las recuperaciones exigirán alcanzar una nota que alcance el 50% de la parte. Con cada evaluación, las pruebas de recuperación de cada evaluación, el examen final y la recuperación de verano en septiembre tenemos todas las opciones para poder aprobar el curso.

¿Qué criterios vamos a tomar para aprobar cada una de las partes? Atendiendo que puedan ser variables para causas de fuerza mayor y siempre de manera justificada.

- **Alumnos que tienen suspensa la parte teórica:**

Dispondrán de una evaluación personal en la siguiente evaluación de los contenidos suspensos. Es decir, mantendremos las unidades didácticas que hayan aprobado, pero eliminaremos el hecho de que con el 30% les hacemos media. Han de sacar 5 sobre 10 para poder aprobar. En el caso de la teoría, deberán redefinir su trabajo monográfico, o bien se le dirá que parte debe mejorar en el portfolio, o deberán repetir la exposición práctica del monográfico. En el caso de que el problema sea el examen teórico, se le repetirá.

- **Alumnos que tienen suspensa la parte práctica:**

Tendrán derecho a repetir el examen práctico durante la siguiente evaluación, señalando una fecha para que lo puedan preparar. Tiene la misma condición que la teoría, es decir, es necesario completar positivamente el 50% y no el 30% como antes. En caso de no aprobar en este examen siempre podrán presentarse en el examen final de junio y/o de septiembre, solo con las partes suspensas.

- **Para alumnos que suspendan la parte de actitud:**

Para poder recuperar esta parte vamos a plantear dos condiciones. La primera es que esta parte sea valorada positivamente. Es condición sine qua non para poder recuperar la evaluación anterior. Por otro lado, el alumno deberá presentar un trabajo con formato digital bien por correo electrónico, bien por el blog de la

asignatura. Deberá escoger un acontecimiento negativo dentro del deporte en el aspecto social comentarlo y valorar porque es negativo y que podríamos plantear para tratar de solucionarlo. Por supuesto tomaremos la norma de los otros dos de aprobar el 50%. Aun así, podría plantearse esta misma solución del trabajo para junio y septiembre.

Pruebas extraordinarias de junio.

Hay muchas oportunidades para no llegar a tener que hacer esta prueba, lo que se plantea en ellas es una división. De la misma manera que en las recuperaciones, solo tendremos que evaluarnos de las partes que estén suspensas. Debemos sacar un 5 sobre 10 en esa parte y en el caso de trabajos y exámenes, cambiaremos las preguntas o los temas.

6.1.3 Evaluación de alumnos exentos y/o con alguna incapacidad física temporal o permanente.

Todo alumno que sea calificado como exento no debe ser evaluado en tal parte, sin embargo, esta condición, no exime al alumno de la parte teórica. Debemos pues replantearnos los porcentajes a la hora de evaluar. Mi propuesta es que el 50% de la parte practica pase a engrosar la parte teórica. Es decir, los porcentajes quedarían así:

- Teoría 70%
- Actitud 30%

Esto implicaría al final que los estándares aplicados a la parte física quedarían apartados. En términos de evaluación no quedaría pendiente la parte practica simplemente se sustituye por la parte teórica, eso si tendremos que aumentar el contenido de la parte Teórica. En cuanto a la parte actitudinal que no se verá aumentada en cuanto a porcentaje, si añadiremos el papel de colaborador del profesor, teniendo en la medida de lo posible un papel activo dentro de la clase.

Podemos decir que contamos con dos tipos de exentos, estos son lo que lo son temporalmente, que solo se perderán la parte practica durante una parte del curso y los que no van a poder hacer practicas a lo largo de todo el año. Claro que no podemos, tomar como exento a un alumno que simplemente lo comunica. El alumno que vaya a pasar el curso como tal, deberá presentar a lo largo de las primeras 4 semanas el certificado medico que acredite que no puede hacer la parte práctica de la educación

física. Este documento debe ser reciente, puesto que no sabemos cuánto tiempo implica el motivo de su lesión o problema. Este documento debe ser detallado, sabiendo las actividades que no se le recomienda. Un alumno puede ser exento para una actividad mas exigente como futbol o habilidades gimnásticas y poder participar en actividades centradas en la salud o la relajación. Este documento será presentado en secretaria, para que desde allí lo hagan llegar al departamento de educación física.

En el caso de estos alumnos, para la “nueva” parte teórica tendrán los siguientes instrumentos de evaluación:

- Mantendremos el trabajo monográfico por parejas de relacionado con una de las unidades didácticas.
- Valoraremos si puede exponer ese trabajo en la parte práctica, sin hacer demostraciones para que no se implique en el terreno práctico. Trataremos darle un tema que no sea exigente físicamente para que pueda exponerlo, como ejemplo relajación.
- Añadiremos un trabajo extra a lo largo del curso acerca de las lesiones deportivas y su tratamiento, o bien medidas de seguridad en la clase de educación física. Con este último podríamos sacar las preguntas que aportan puntos positivos en clase.
- Mantendríamos el examen tipo test o de preguntas cortas.

No obstante, no debemos olvidarnos de la parte actitudinal, el alumno deberá ayudar en la medida de lo posible a la preparación del material, así como la participación en clases donde el alumno relega el papel de evaluador o de formador a los alumnos. Obviamente no hará el trabajo físico, pero de esta forma haremos que el alumno se implique, que no este sentado en un banco o pueda distraer a los compañeros o sentirse excluido por el hecho de no poder realizar las clases prácticas.

6.2 Evaluación de la programación y de la práctica docente.

Como sabemos, la evaluación del alumno es solo una de las partes a evaluar a la hora de plantear una programación. No podemos sin embargo disponer de un segundo profesor para evaluar el trabajo del propio docente en el aula aun así tenemos que

buscar las fórmulas para tener un aspecto crítico hacia nuestro trabajo con el objeto de mejorar el proceso y también nuestras cualidades como profesores.

En principio quiero proponer una planilla, con una serie de ítems, que creamos importantes dentro del proceso que se da en clase. Para poder ser más crítico, se me ocurren dos soluciones:

- La primera es que seamos los profesores del departamento los que seleccionemos los ítems en conjunto. Que estos estén sujetos a un orden cambiante con el objetivo de mejorar. Como sabemos, dos cabezas piensan mejor que una y nos evitamos la imparcialidad que a veces deja la autoevaluación.
- La segunda opción es que los ítems estén marcados por otro profesor del departamento. De esa manera no marcaremos objetivos que son obvios que vamos a cumplir y sacaremos positivamente sin opción de crítica constructiva.

En cuanto la labor propia del docente valorare los puntos de vista que participan de manera activa en clase. Obviamente no podemos evaluar desde el desconocimiento de estar fuera de clase, pero creo que debe ser obligado que todos y cada uno de los elementos que participan en clase lo hagan también en la evaluación del profesor.

Por ello, planteare una planilla donde evaluó personalmente mi propia actuación ante la clase. De esta forma planteo cosas que hago, bien y mal, cosas que podría hacer y no hago y cosas que hago y no debería hacer. Con un apartado para posibles mejoras. Todo esto con la intención de rellenar en cada unidad didáctica. De esta manera nos aseguramos de que las posibles mejoras se vean reflejadas en la siguiente.

Como dije, creo que todos los elementos son importantes y debemos hacer por ello una encuesta al alumno acerca del trabajo en clase. Esta encuesta solo se realizará al final del curso de manera obligatoria, pero estará expuesta en el blog del profesor para que pueda hacerse en el momento que el alumno quiera, a partir de la 1ª evaluación.

Por otro lado, después de leer artículos como los de Castejón (1998). Barajo la posibilidad de incluir los diarios del profesor para la evaluación de la programación en Educación Física. Puede ser una forma muy válida de conocer el proceso y su posible mejora. De la misma manera lo plantean Porlán y Martín(1996), donde llevan a tomar el diario del profesor como elemento fundamental para su propia evaluación y mejora.

7 Medidas de Atención a la diversidad.

Para los diferentes perfiles observados se han arbitrado las medidas individuales oportunas en un Plan de Atención a la Diversidad. A partir del grado de participación y adecuando las exigencias a la insuficiencia psíquica, sensorial y motriz del alumno se entiende esta adaptación como pequeñas o moderadas variaciones que posibiliten adaptaciones significativas o no, en el aprendizaje.

Tipos de adaptaciones:

- **Exentos totales:** currículo para alumnos exentos. La exención absoluta no se contempla. Según la Orden MEC 17207/1995, que regula las situaciones aludidas. Sin embargo, puede haber alumnos exentos que cursos estudios artísticos, tales con la danza y otras expresiones. Los alumnos que aleguen algún tipo de imposibilidad para la práctica de la actividad física deberán presentar un certificado médico oficial que lo acredite, lo que les eximirá de dicha práctica, no así de los contenidos teóricos, ni tampoco de la ejecución de trabajos de los contenidos.
- **Exentos parciales (en un periodo de tiempo):** se empleará el currículo de los exentos y se adaptara a las características de la lesión que lo ha provocado y a su proceso de recuperación.

Alumnos en recuperación (convalecientes): tendrán el currículo básico con adaptaciones en el calentamiento y en las tareas que puedan afectar a su recuperación.

Problemas de aprendizaje: variación de las tareas y metodología para lograr el aprendizaje deseado (alumnos/as con grandes descoordinación-torpes-con problemas metabólicos-obesos-, con problemas de definición o estructuración del esquema corporal, etc.).

N.E.E.: puesto que aparecen en todos los mecanismos (percepción, decisión y ejecución) se planteará un currículo adaptado en el momento que sean detectados y evaluados en colaboración con el Departamento de Orientación, en el caso de que sea necesario, como es necesaria la consecución de los objetivos propuestos en el currículo básico, adaptaremos el tiempo, las tareas o la metodología a aplicar.

7.1 Adaptaciones curriculares para los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo

Actualmente y teniendo en cuenta el apartado anterior, en el centro en primero de Secundaria, hay alumnos de necesidades educativas especiales. El área de Educación Física no recibe apoyos, al ser un Departamento unipersonal, por lo tanto, resulta complicado atender a todos los alumnos por igual.

Se realizarán **adaptaciones no significativas**, como, por ejemplo, valorar la parte práctica y la participación en clase en mayor medida que la adquisición de contenidos, con lo que los porcentajes de evaluación serán modificados.

- Temporalidad diferente en las secuencias de tareas.
- Adaptaciones metodológicas con actividades flexibles.
- Adaptaciones curriculares del marco teórico del temario relacionado con la actividad o tarea no realizadas.

Sólo en este caso nos plantearemos una variación de los objetivos de aprendizaje, cuando la evaluación registrada del alumno/a, así nos lo indique. Ahora bien, esta adaptación de los objetivos no debe suponer una segregación del alumno/a. Todo lo contrario, procuraremos manejar los estilos de enseñanza y las tareas para que todos los alumnos se encuentren integrados en clase.

Queremos fomentar la inclusión educativa de las personas con discapacidad. En los cursos que contamos actualmente de 2º año no hay excesivo número de personas con algún tipo de discapacidad. Solamente contamos con un caso, en uno de los cursos de 2º de ESO contamos con un alumno con discapacidad auditiva. En este punto proponemos dar igualdad de oportunidades y no discriminar por razón de discapacidad, tratando de proponer medidas de flexibilización y alternativas metodológicas. Planteando un diseño de actividades para todos, que tengan atención **a la diversidad** con medidas que sean necesarias para conseguir una enseñanza de calidad y en igualdad de oportunidades.

El alumno tiene una deficiencia auditiva media, según Fernandez 1994 y Lafón 1987: *“Deficiencia auditiva media: los alumnos necesitan de prótesis si su pérdida es superior a 60 dB. Pueden aparecer déficits como dislalias y fallos morfosintácticos”*.

Los planteamientos para las modificaciones en las clases respecto a este alumno son los siguientes:

7.1.1 Discapacidad auditiva: estrategias de planificación y desarrollo de la docencia.

López y Guillén, 2008; citados por Ortiz y Alemany (2011)

- **Comenzar con clases de repaso de lo trabajado en sesiones anteriores.** En nuestro caso de hecho tendremos una sesión de inicio antes de la unidad didáctica de fútbol o mandándole al correo información sobre las sesiones
- **Plantear tareas fáciles al principio y pasar progresivamente a las más difíciles.** Un principio de progresión que trataremos de llevar durante toda la programación.
- **Regular la cantidad de información a aprender, procurando que sea adecuada a su capacidad de atención y comprensión.** La idea es dar mensajes cortos y claros, evitando parrafadas y en la medida de lo posible con ejemplos visuales y/o ilustraciones explicativas.
- **Secuenciar el aprendizaje en subtareas para facilitar su comprensión.** Dentro de las sesiones trataremos de dividir la progresión en ejercicios sencillos que vayan aumentando en dificultad sin olvidar el punto anterior.
- **Aumentar el tiempo de práctica y repaso de lo trabajado.** A la hora de enviarle las clases al alumno con antelación aumentamos el tiempo que le dedica a la actividad.
- **Trabajar con información escrita, como resúmenes y esquemas, así como enseñarles a realizar mapas conceptuales.** Tratando de llevarles los ejercicios explicados en un dibujo. De manera que pueda consultar en cada posta si no comprende el ejercicio.

También nos comentan los autores una serie de aspectos para tener en cuenta durante las explicaciones del profesor:

- **Dar información visual y táctil para aumentar el acceso a la información oral.** Ejemplos con otro alumno o el mismo
- **Evitar explicaciones largas.** Esquemáticas y claras como señalamos en el apartado anterior.
- **Formular las instrucciones en forma secuencial y con apoyo visual.** Con una secuenciación en grado de dificultad.

- **Mantener la interacción con el alumno por medio de la mirada y expresión facial.** Siempre tener contacto, pero evitando sesiones exclusivas al alumno, para evitar que el resto piense que solo se hacen para él.
- **Supervisar el trabajo del alumno en el aula.** Colocarse cerca de la zona donde el alumno está realizando los ejercicios.

7.1.2 Discapacidad auditiva: estrategias para mejorar la comunicación

Como tenemos que plantear la clase respecto al alumno esto son unas líneas generales de actuación.

Dependiendo de la distancia a la que se encuentre:

- Si estamos cerca de él, usaremos toques suaves en el hombro, espalda o brazo y, si estamos sentados a su lado, en el antebrazo o pierna, nunca en la cabeza.
- Si estamos lejos, agitaremos la mano o el brazo en el aire.
- También, podemos llamar a un compañero para que capte su atención.

Para la comunicación entre el docente y el alumno:

- Asegurarse que el alumno está viendo, mirando y atendiendo al profesor.
- No girar la cabeza mientras se habla.
- No dar explicaciones básicas mientras se camina o escribe en la pizarra.
- Evitar colocar elementos delante de la cara.
- Indicar el objeto que se va a hablar.

7.1.3 Discapacidad auditiva: objetivos a trabajar Cumellas y Estrany (2006)

- *Desarrollar la comunicación.* Relacionado con la comprensión lectora, oral y escrita.
- *Desarrollar la sociabilidad y afectividad.* Relacionado con las competencias social y cívica.
- *Adquirir de la conciencia corporal* (relajación respiración, conocimiento del cuerpo, percepción sensorial, percepción espaciotemporal). Relacionándolo con los contenidos de salud y respiración.
- *Desarrollar la expresión corporal.*

- *Desarrollar las habilidades coordinativas.* Esto lo podemos representar en todas las unidades didácticas planteadas.
- *Desarrollar las capacidades condicionales.* Se da en todas las unidades del guion, pero haremos hincapié en la 3ª.
- *Resolver situaciones en el juego.* Visto en todas las unidades relacionadas con algún deporte.
- *Comunicarse mediante la expresión corporal desarrollando el sentido estético y creativo.* Este objetivo está relacionado con la competencia de conciencia y expresiones culturales.
- *Valorar y disfrutar con la actividad física.* Lo vamos a relacionar con la actividad de la unidad didáctica 6 de control del esfuerzo
- *Integrarse dentro del grupo clase.* Lo relaciono con las competencias sociales y cívicas

8 Enseñanzas transversales

Los contenidos transversales en el área de Educación Física serán tanto para la Educación Secundaria como para el Bachillerato (artículo 6 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre)

Se trabajarán, de la siguiente forma: **la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica.**

Por otro lado, es importante educar atendiendo a la problemática que se puede encontrar en la sociedad actual. Como podemos observar a lo largo de los años los diferentes movimientos que han ido apoyando la igualdad entre hombres y mujeres. Nuestra sociedad procede históricamente de otra donde la mujer se veía en un segundo plano. Todos debemos ser conscientes de que esto debe cambiar, eliminando clichés expuestos desde las tradiciones para forjar un futuro más equitativo.

Durante el último mes, hemos venido conociendo en otras sociedades como puede ser la americana el problema que el racismo supone. En este caso es hacia la comunidad afroamericana. Nosotros queremos dejar claro que somos un país en el que hay mucha multiculturalidad. Tanto racismo, como xenofobia, deben estar fuera de las aulas junto con cualquier tipo de discriminación.

Durante la unidad didáctica de condición física Básica vamos a adoptar medidas para que el sedentarismo pase a ser un problema del pasado. Para relacionarlo con la asignatura de ciencias de manera transversal donde, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El proyecto por esta parte será el de fomentar el tomar fruta durante los recreos. Fomentando el conocimiento de los periodos de crecimiento de distintas frutas y comiendo durante los periodos o temporadas de cada una de ellas.

Atendiendo al Decreto 48/2015. Es el momento de hacer caso a los cinco temas transversales señalados dentro del currículo. ¿Cómo lo vamos a hacer? Prestando atención a las siguientes actividades:

Así por ejemplo la comprensión lectora se verá reflejada en el momento que el alumno busque en la web y lea documentos para la creación de su trabajo monográfico, así como el blog donde estará establecida toda la información acerca de la asignatura. La expresión oral vendrá implícita en todo momento en clase, además de poder comprobarse a la hora de exponer prácticamente los trabajos. Podremos comprobar su expresión escrita en el desarrollo de los propios trabajos, así como a la hora de plantear preguntas al profesor en el blog.

En cuanto a lo que a comunicación audiovisual se refiere y las tecnologías de la información, vamos a tratar de ser innovadores en este punto proponiendo nuevas aplicaciones útiles en las unidades didácticas y aconsejando el visionado de videos mediante enlaces en el blog.

Todos los valores expuestos antes, deben de ser aportados con un carácter de prevención. En muchos casos el castigo es solo una forma de represión y la solución está en pararla desde el origen. Es remarcable lo que dice García (2013) *Los principales resultados obtenidos ponen de relieve que existe una socialización asociada a un sesgo sexista que genera desiguales conductas y creencias, dando lugar en su manifestación más aguda a malos tratos entre las parejas adolescentes.*

Atendiendo a los posibles problemas con los que nos podamos encontrar dentro del aula abogamos por la resolución pacífica de conflictos. Son temas que a todos nos concierne como el terrorismo, cualquier tipo de violencia, ya sea racista o xenófoba o de genero los que hay que tratar con la mayor prudencia y desde la educación. Por supuesto no debemos dejar de lado la discriminación por la propia orientación sexual, buscando

sobre todo hacer perder a las nuevas generaciones esas nociones que nos vienen dadas desde pequeño y que no creemos sean ofensivas para estos colectivos.

. Siguiendo a Perez-de-Guzmán(2011) se pone de importancia el hecho de construir un clima afectivo positivo, aprovechando la ventaja que tenemos desde nuestra posición. Nunca será posible evitar todos y cada uno de los conflictos, pero debemos legitimar nuestra autoridad, no diciendo con esto que aportemos la verdad absoluta. Aquí las normas aplicables toman un punto de validez como referencia.

Algunas medidas aplicables en el aula serán:

- Debes utilizar un lenguaje que no dañe a ningún compañero, evitando temas sensibles. Todos se deben ver acogidos por ello.
- Eliminar contenidos que impliquen discriminación alguna como pueden ser canciones que cosifiquen a la mujer.
- Somos personas y solo personas. Todos debemos disfrutar de las mismas oportunidades o en su defecto de otras equitativas.
- Set equitativo a la hora de organizar las clases, todos tenemos derecho a participar, a usar los mejores materiales o instalaciones.
- Debemos hacer del deporte un método para formar a alumno unos valores positivos, desechando los negativos.
- No debemos olvidar equipararnos, así que como medida de concienciación trataremos de poner referentes femeninos dentro del deporte, de hecho, es creciente el número de éxitos deportivos de la mujer en España.

Cabe destacar como he expuesto en otros puntos que queremos formar personas eficientes e independientes. Esto está ligado directamente con el espíritu emprendedor que se refleja en las competencias. ¿Como podemos hacer esto? En mi cabeza suenan cosas como la organización de torneos, estilos de enseñanza que impliquen un pensamiento crítico o la posibilidad de crear nuestras propias coreografías.

En cuanto a las enseñanzas transversales, me quiero centrar en la unidad didáctica a desarrollar. En principio creo que tenemos que fomentar conocimientos de todo tipo y sin crear ningún tipo de preferencias sobre ningún contenido. Si bien creo que deberíamos fomentar los contenidos donde los docentes sean especialistas. Esto lo podemos tomar de dos formas, la primera es que nos cerremos y nos concentremos en lo que sabemos con el riesgo de dejar otros contenidos más vacíos o bien tomarlo de

manera que los docentes tratemos de especializarnos cada vez en más contenidos para formarnos.

Por ello y sin que sea discriminatorio, voy a centrar un proyecto innovador con los contenidos de fútbol. Una vez escogido este contenido como base del proyecto, trataremos de relacionarlo con otras asignaturas.

Fútbol como base, pero no de manera exclusiva. La idea es hacer una separación del fútbol base y del fútbol de alto rendimiento, con la opción de cualquier deporte de base respecto a su homónimo de alto rendimiento.

La idea es proponer durante la unidad didáctica de iniciación al fútbol una actividad que implique utilizar las TICs para buscar información acerca del deporte escogido en su formato de competición. Debemos buscar un artículo donde se vean los aspectos sociológicos malos de éste. Analizaremos estos en clase, y trataremos los aspectos sociológicos positivos en el deporte de base. Tanto los que conocemos, como los que se supone que debería haber en ello. Los docentes vamos a plantear la actividad dentro de un blog. Donde los alumnos deberán compartir el enlace del artículo negativo y hacer un comentario de unas 50 palabras donde hablemos de él. La segunda parte de la actividad será buscar un artículo que hable sobre el deporte base. El comentario que debemos hacer va en relación con la propia experiencia deportiva de base, o en caso de que no la haya de cómo piensan los propios alumnos que debería ser.

Este proyecto lo queremos relacionar con lengua y literatura pues podemos decir que el lenguaje utilizado debe de ser:

- Relacionado con el propio lenguaje deportivo. Utilizar términos del deporte elegido.
- Orientado a escritura en textos periodísticos. Evitar lenguaje coloquial.
- Correcto morfológica y sintácticamente.

Con ello creemos fomentar el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos, y de cualquier tipo de violencia. Relacionando que valores queremos aprender en etapas tempranas como método de prevención. A nuestro entender los principales problemas de violencia en el deporte vienen dados por la educación y la formación temprana de los niños. Desde el inicio de sus vidas sus conocimientos se basan en la repetición de lo que percibimos del entorno. Un niño sin influencias no tiene ningún tipo de pensamiento negativo, ni hacia otras razas, ni a otro género ni a personas con algún tipo de diferencia física o psicológica.

El Decreto 18/2018, asimismo, considera oportuna la inclusión como elemento transversal la prevención de la violencia en el deporte incidiendo en el fomento de acciones y valores que impidan que se produzca.

- Se fomentarán acciones y valores de respeto, deportividad y trabajo en equipo en todas las actividades físico-deportivas.
- En diversas actividades con la valoración de la violencia en el deporte y en el entorno cercano y cómo minimizarla o prevenirla.

9 Actividades complementarias y extraescolares

9.1 Actividades extraescolares

Los contenidos marcados, actualmente llenan y sobrepasan el nivel de horas disponibles. Hasta que se imponga la 3º hora, nos veremos incompletos en la mayoría de los casos. Aunque el aumento de las horas es inminente, es necesario que los alumnos sean alentados por un programa amplio a realizar en sus ratos de ocio alguna actividad física que les acerque al mínimo aconsejado por la OMS.

Necesitaremos por parte del centro que se disponga de la máxima información directa (por vivencia propia) de las distintas áreas de E.F. y Deportes para que puedan elegir la opción más adecuada a sus características personales. Los contenidos propios del curriculum si bien tocan variedad de deportes, se dejan muchos aspectos sin conocer.

En este apartado debemos incluir aquellas actividades que se pudieran realizar con carácter voluntario. Su aplicación es idéntica a lo que pudiera ser una escuela o incluso clubes deportivos, con el fin de que así los padres acreditaran su autorización. El colegio cuenta con equipos en diferentes categorías y competiciones regionales. Balonmano, baloncesto, fútbol sala, Karate, Judo , Fútbol sala, Natación, danza, Voleibol, gimnasia rítmica, deportiva o Ajedrez son algunas de las disciplinas que llevan implantados años en el centro. Aunque algunas de ellas son intermitentes a tenor de los alumnos que las practican.

Además de las actividades habituales anteriormente propuestas, queremos llegar a más actividades que en la medida de lo posible estén relacionadas con el curriculum y más concretamente con los contenidos de 2º ESO. Mi intención es añadir a las mismas actividades relacionadas con el medio Natural o llegar a acuerdos con escuelas

deportivas o clubes que nos permitan una colaboración con ellos y a su vez realizar actividades no practicables por los medios que disponemos en el centro.

Tales actividades no están incluidas en el gasto inicial del curso, y no son excluyentes a alumnos del centro, pero éstos si tienen prioridad a la hora de su inscripción y tienen una reducción en el coste.

Las actividades extraescolares son:

Ligas Regionales de:

- Fútbol. Masculino y femenino. (cd. Canillejas)
- Fútbol sala (equipo del centro)
- Baloncesto. Masculino y femenino (equipo del centro)
- Balonmano (equipo del centro)

Torneo inter-escuelas de:

- Ajedrez
- Karate
- Judo
- Natación.

Campamento de Verano.

Escuela de vela.

9.2 Actividades complementarias

Queremos añadir contenidos que ponen en contacto al individuo con la naturaleza para su desarrollo integral, llevando a éste a mostrar una actitud de respeto y positividad hacia su entorno.

Las actividades propuestas en este apartado deben por ello suscitar un interés ante las dificultades que se plantean en otros centros. Aquí no se trata tanto el problema de que los padres no puedan permitirse el pago de tal actividad, sino que sea de un valor real para la asignatura. La mayoría de las actividades están incluidas en el coste mensual del colegio. Es por ello por lo que tan solo las actividades de larga duración , como campamentos o viajes largos o de fin de curso no están incluidas. En muchos de los casos, y al no tener ese problema, las actividades se hacen de manera obligatoria. No queremos dejar de implicarnos en la lucha por hacer del deporte salud una costumbre arraigada, eso sí sin entorpecer en demasía el desarrollo de las demás asignaturas.

Las actividades complementarias para las unidades didácticas para 2ºESO son las siguientes:

- Excursión de senderismo a Las cascadas del Purgatorio en Rascafría. La idea es evitar fechas de intensa lluvia, frío o donde haya un número excesivo de turistas en la zona.
- Visita a **Boulder Madrid**. Que es una sala de escalada que fomenta la práctica guiada de este deporte. A los niños se les dictan clases extraescolares de escalada, se les ofrece plaza en la **escuela de escalada infantil** y se les brinda un espacio ideal para sus fiestas de cumpleaños.
- Semana deportiva. Que incluye la participación en horario lectivo de manera opcional y por cursos en actividades relacionadas con los juegos populares y explicados mediante la web.

10 Referencias Bibliográficas

- ACSM (2003). *ACSM Fitness Book*. Champaign: Human Kinetics.
- Ausubel, D. (1983). *Teoría del aprendizaje significativo*. Fascículos de CEIF, 1, 1-10.
- Blair, S. N.; y Church, T. S. (2004). *The fitness, obesity, and health equation: is physical activity the common denominator?* .Journal of the American Medical Association, 292, 1232-1234.
- Blasco Mira, J. E., & Pérez Turpin, J. A. (2007). *Metodologías de investigación en educación física y deportes: ampliando horizontes*. Editorial club universitario.
- Buñuel, P. S. L., Camacho, A. S., & Moreno, J. M. (2010). *La opinión del profesorado sobre la enseñanza de la educación física en función del género*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 10(37), 167-180.
- Camacho, Á. S., & Noguera, M. Á. D. (2002). Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo sociocultural del conocimiento escolar (Vol. 23). Inde.

- Castejón, F. J. (1998). La utilización de los diarios para la evaluación de la programación en Educación Física.
- Contreras Jordán, O. R., Gil Madrona, P., Sebastiani Obrador, E., Pascual Baños, C., Huguet Mora, D., Hernández Álvarez, J. L., ... & Capllonch Bujosa, M. (2010). *Didáctica de la educación física* (Vol. 2). Ministerio de Educación.
- Cumellas, M. y Estrany, C. (2006): *Discapacidades motoras y sensoriales en primaria*. Inde.
- D48/2015.(14 de mayo). España. 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. DOCM, 20 de mayo de 2015, num.118. Recuperado el 24 de Marzo de 2020, de http://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2015/05/20/BOCM-20150520-1.PDF
- De León C., Iván Jesús (2005). *Los estilos de enseñanza pedagógicos: Una propuesta de criterios para su determinación*. Revista de Investigación, (57),69-97.[fecha de Consulta 7 de Mayo de 2020]. ISSN: 0798-0329. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3761/376140371004>
- Delgado, M.A. (1991). *Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. I.C.E. de la Universidad de Granada
- Devís, J. D., & Velert, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (Vol. 103). Inde.
- Domingo, J. (2008). *El aprendizaje cooperativo*. Cuadernos de trabajo social, 21, 231-246.
- Gómez, D.M., & Núñez, Ó.L.V.(2007). *La importancia del compromiso motor y el compromiso fisiológico durante las clases de educación física*. Revista iberoamericana de Educación, 42(2), 1-13.
- Gómez, Á. I. P. (2002). *Un aprendizaje diverso y relevante*. Cuadernos de pedagogía, 311, 66-citation_lastpage.
- García, L. A. (2013). *Sexismo en adolescentes y su implicación en la violencia de género*. Boletín criminológico, (144), 1.
- Jordán, O. R. C. (2004). *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista*. Inde.
- Lafon, J. C. (1987). *Los niños con deficiencias auditivas*. Masson.

- Latorre, A. (1996). *El diario como instrumento de reflexión del profesor novel*, en Pastor Pradillo y otros, (Ed.) Actas del 11 Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio. Guadalajara: Universidad de Alcalá, 693-698.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. 10 de diciembre de 2013. Núm. 295,
- López Taveras, A., & Moya-Mata, I. (2019). *El tiempo de compromiso motor en Educación Física: hacia una Educación Física de calidad*.
- Luis-Pascual, J.C. (2008). *Diagnóstico y perfil formativo del docente de Educación Física escolar*. ADAL
- Luis-Pascual, J.C. (2008). *Intereses, demandas y necesidades formativas del profesorado de educación física*. Wanceulen
- Moreira, M. A. (2012). *¿ Al final, qué es aprendizaje significativo?*. *Curriculum: Revista de Teoría, Investigación y Práctica Educativa*, ISSN 1130-5371, Nº 25, 2012, págs. 29-56
- Mosston, M. (1988). *La enseñanza de la Educación Física*. Paidós.
- OMS (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud* . Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud* Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Orden 1459/2015, de 21 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se desarrolla la autonomía de los centros educativos en la organización de los Planes de Estudio de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid [BOCM 25/05/2015].
- Orden 2200/2017, de 16 de junio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se aprueban materias de libre configuración autonómica en la Comunidad de Madrid [BOCM 27/06/2017].
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Orden 17207 ,de 10 de julio de 1995 por la que se regula la adaptación del currículo de la Educación Física para los alumnos con necesidades educativas especiales en el Bachillerato Unificado y Polivalente, en la Formación Profesional de primer y

segundo grados y en la educación secundaria, así como la dispensa de la misma para los mayores de veinticinco años.

- Perales Palacios, F. J. (1993). *La resolución de problemas: una revisión estructurada*. Enseñanza de las Ciencias, 11(2), 170-178.
- Pérez-de-Guzmán, V., Muñoz, L. V. A., & Vergara, M. V. (2011). *Resolución de conflictos en las aulas: un análisis desde la Investigación-Acción*. Pedagogía social: revista interuniversitaria, (18), 99-114.
- Porlán, R. y Martín, J. (1996). *El diario del profesor*. Díada.
- Pumar Vidal, B., Navarro Patón, R. & Basanta Camiño, S. (2015). *Efectos de un programa de actividad física en escolares*. Educación Física y Ciencia, 17(2). Recuperado de <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv17n02a01/>
- Rivas Navarro, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Comunidad de Madrid. Consejería de Educación. Viceconsejería de Organización Educativa.
- Sánchez López Bañuelos, F (1989). *Bases para una didáctica de la E.F y el deporte*. Gymnos.
- Sevillano García, M. L. (2012). *Medios, recursos didácticos y tecnología educativa*. Educatio Siglo XXI, 30(1), 343-346.
- Sierra, A(2003): *Actividad física y salud en Primaria: El compromiso fisiológico en la clase de Educación Física*. Wanceulen
- Sparkes, A. C. (2003). *Investigación narrativa en la educación física y el deporte*.
- Sparkes, A., & Devís, J. (2007). *Investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la educación física y el deporte*. Educación, cuerpo y ciudad: el cuerpo en las interacciones e instituciones sociales, 43-68.
- Ramírez, J. V., & Noguera, M. Á. D. (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.
- Zabalza, M.A. (1991). *Los diarios de clase*. PPU.

ANEXO I

1 Introducción

El objetivo que pretendemos en esta Unidad Didáctica es dar a conocer a mis alumnos dos de los deportes más practicados de manera federativa, de manera inicial, con sus aspectos técnicos y los tácticos ayudándonos de la estrategia dada en diversos deportes de equipo.

Estos deportes requieren un espacio específico, en nuestro caso contamos con pistas externas e internas para la práctica de éstos. Además, quiero señalar que para la iniciación muchas veces necesitamos tan solo un espacio lo suficientemente amplio y material. Recordando que la intención de nuestra programación es fomentar el aprendizaje de base y sus valores, evitando con ello los valores negativos del deporte competición y finalizando con la idea de que el deporte enfocado hacia la salud les va a hacer crecer de manera formativa.

Como está establecido esta unidad didáctica en se basa en el propio deporte balompédico y su hermano menor (este último por el tema del espacio necesario) es la que me es más cercana. Planteo que son actividades que pueden implicar un alto contenido de compromiso motor, no necesitan un excesivo tiempo de deducción y los planteamientos tácticos se van mecanizando para no reducir el propio tiempo de actividad.

Voy a enfocarlo en su mayoría a fútbol sala por las limitaciones de espacio en cuanto los juegos más cercanos al deporte real. La motivación puede ser positiva si la sabemos plantear correctamente, pero debemos de poner énfasis en el ambiente de clase. Los deportes de colaboración necesitan de un trabajo de relación social entre sus miembros.

¿Por qué estos deportes? Primero, porque son deportes de equipo, podemos obtener de ellos unos valores positivos. Sobre todo, si como pretendemos lo enfocamos al deporte base. Algunos de os alumnos nunca habrán trabajado este deporte y la iniciación les podrá ayudar. En cuanto a los más experimentados podremos llevárnoslos hacia el tema motivacional y actitudinal. Me gustaría poner el énfasis en los susodichos valores antes expuestos.

Los aspecto que podemos mejorar y que pretendemos conseguir con esta actividad las planteo a continuación:

En lo referente a la coordinación, trabajaremos la Coordinación dinámica general puesto que utilizaremos en los juegos todos los segmentos corporales. Obviamente también la Coordinación óculo-pédica. El fútbol implica esencialmente el uso de los pies como instrumento. Vamos a trabajar la percepción espacio-temporal, puesto que nuestra relación con el entorno va a ser fundamental. La lateralidad y la disociación de segmentos corporales van relacionadas con la coordinación y las capacidades técnicas del propio deporte. Si conseguimos trabajar el compromiso motor como pretendemos se verá implicada la resistencia anaeróbica. Por último la agilidad y la velocidad de reacción están directamente relacionadas con la táctica, tanto defensiva, como ofensiva.

2 Objetivos

Planteo la Unidad Didáctica con el objeto de cumplir los objetivos del Área de Educación Física en Educación secundaria. Los objetivos didácticos que pretendemos alcanzar con el desarrollo de ésta UD son los siguientes:

- Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.
- Ser capaces dentro de las acciones de juego de interactuar con los implementos propios del deporte.
- Utilizar el desplazamiento con o sin balón de manera eficaz e inteligente en los juegos de deporte reducido.
- Pasar y recepcionar en situaciones de juego y prejuego
- Conocer el reglamento básico del fútbol y el fútbol-sala.
- Colaborar en juegos y actividades deportivas, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto hacia los demás y nuestro entorno, actitudes que favorecen la convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica.
- Conocer y utilizar estrategias propias de los juegos deportivos colectivos.
- Fomentar la toma de decisiones en situaciones de juego. Relacionado con el espíritu emprendedor.

3 Contenidos

Según el decreto D48/2015.(14 de mayo). España. Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno los contenidos que debemos añadir son:

- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos

Una vez que conocemos los estos contenidos, mi idea es plantear los objetivos propios de la unidad didáctica de la siguiente manera:

- Conocer la ejecución técnica del pase en todas sus formas.
- Saber utilizar todas las superficies de golpeo del balón y los segmentos corporales que se utilizan en ellas.
- Saber elegir en toda recepción y situación de juego el mejor control en cuanto a eficiencia s refiere.
- Ser capaces de efectuar tiros a portería independientemente de la posición en el terreno de juego. Determinar si es la acción más adecuada para la evolución favorable en el juego.
- Simular situaciones reales de juego, que impliquen la toma de decisiones para la progresión con y sin balón.
- Ser capaces de evaluar las acciones más efectivas en defensa y saber aplicarlas en momentos reales de juego de manera efectiva.
- Ser capaces de evaluar las acciones más efectivas en ataque y saber aplicarlas en momentos reales de juego de manera efectiva.
- Ejercicios de prejuego o juego reducido tanto en igualdad como en superioridad numérica.
- Mejora de los valores positivos del propio deporte, respetando las normas y por supuesto a los compañeros.
- Proponer la actividad física y el deporte como habito saludable, hacer de él una fórmula para la mejora de la autoestima, la condición física y de calidad de vida.
- Establecimiento de roles, aceptación del papel de cada uno dentro del juego y su relación con los demás.

4 Metodología de actuación didáctica

En lo que a Estilos de enseñanza se refiere, voy a utilizar principalmente el mando directo y la asignación de tareas. Sin desdeñar el descubrimiento guiado, de manera que obliguemos al alumno a mejorar su inteligencia dentro del juego. En el caso de la técnica, se va a usar principalmente el mando directo y la asignación de tareas. Para la táctica buscaremos fomentar la enseñanza basada en el descubrimiento guiado, para no repetir acciones en sí, sino que sea el propio alumno el que sea consciente de cómo solucionar de manera beneficiosa las situaciones de juego.

En cuanto a la estrategia de presentación de la actividad: Voy a elegir una organización tradicional para todas aquellas sesiones cuyo elemento principal sea el apartado técnico. Buscando así un mayor control de la clase y compromiso motor. En el caso de las actividades que necesiten un desarrollo táctico, me decanto por una organización constructivista y cognitiva centrada en el alumnado.

Dependiendo de la sesión que toque vamos a plantear una estrategia de practica bien analítica bien global. Esto se conoce como estrategia mixta y va a depender del tipo de tarea

Para la disposición de los alumnos dentro de clase la mayoría de las veces serán en grupos, a veces reducidos. En algunos casos usaremos parejas o incluso trabajo individual para el caso de la técnica.

El material empleado para su total desarrollo ha sido: balones, petos, conos de distintos colores y tamaños, porterías pequeñas, aros, picas, etc. Las instalaciones han sido las pistas del patio del colegio y el pabellón cubierto.

En cuanto al clima afectivo del aula pretendo que la relación profesor-alumno sea respetuosa, con confianza, en un clima distendido pero eficaz. La relación alumno-alumno pretende basarse compañerismo y las relaciones interpersonales. Voy a fomentar el respeto hacia el compañero y hacia las normas. No quiero desdeñar la motivación, creo que es relevante dentro de la educación física y especialmente en esta unidad didáctica. Estos deportes son un arma de doble filo. El hecho de que sean muy conocidos despierta gran interés en una parte del alumnado y en otros justo lo contrario. Es en estos últimos en los que hay que poner mayor énfasis y llevarlos a conocer el

deporte y tratarlo como una manera de fomentar hábitos saludables y respeto a las normas y no tanto la especialización en el mismo deporte. La motivación será en todo momento intrínseca y el feedback empleado será continuo y verbal. Será de muchísima ayuda el hecho de tratar la parte táctica como algo relacionado con varios deportes y no exclusivo de éste.

Debemos atender a la diversidad y en nuestro caso se realizarán adaptaciones en los ejercicios de las sesiones que se consideren oportunos. Como ya expuse contamos con nuestra alumna con hipoacusia, las adaptaciones están expuestas en el documento principal.

Con otras Unidades didácticas

La Unidad Didáctica está relacionada con la mayoría de las unidades establecidas en la programación, pero principalmente con la 1 (calentamiento y vuelta a la calma), 3 (condición física básica), 6 (control del esfuerzo), 11 (futbol), y 12 (Torneos)

Con otras áreas:

Matemáticas: Referencias visuales en el campo con sus figuras geométricas (como puede ser cualquiera de las áreas), así como el trabajo sumatorio para los torneos, la aplicación de puntos o la organización de emparejamientos en torneos y ligas.

Conocimiento del medio. De manera que los alumnos cuiden el material con la finalidad de que puedan ser aprovechados por otros compañeros. El cuidado del entorno y su uso de manera responsable.

Con los temas transversales:

Principalmente hemos escogido el deporte de base y no el de competición para traer al aula todos los valores positivos que se dan en uno y no se dan en otro, el respeto al compañero, el espíritu de sacrificio por los demás, la solidaridad, el valor del deporte como fomento del estado de salud y el respeto a las normas escritas y no escritas.

5 Temporalización

La UD la vamos a llevar a la práctica en el Tercer Trimestre, en el mes de mayo, coincidiendo en este trimestre con las Unidades Didácticas de “Fútbol” y la de “Torneos deportivos”. He elegido esta fecha para que sea un trimestre más descargado de actividad y poder liberar al alumno de la carga lectiva que les supone el resto de las asignaturas. Además, los deportes de equipo pueden ser más amenos y esto en las fases finales del curso puede ser positivo para el aspecto lúdico de la Educación Física.

Atendiendo al actual calendario escolar y siguiendo instrucciones de Dirección, las fechas de evaluaciones serán las siguientes:

- Evaluación Inicial: 9 y 10 de octubre.
- 1ª Evaluación: 27 y 29 de noviembre.
- 2ª Evaluación: 5 y 7 de marzo.
- 3ª Evaluación: 6 y 7 de junio.
- Evaluación final de pendientes: 23 de mayo.
- A partir del 8 de junio Evaluación Extraordinaria y actividades de profundización.

Secuenciación por trimestres:

En las siguientes tablas representare la secuenciación de los tres trimestres del curso.

Tabla 1

Secuenciación de unidades didácticas en el primer trimestre.

UNIDAD DIDACTICA	N.º	INFORMACIÓN
U.D. Calentamiento y Vuelta a la calma.	4	Influencia de las fases inicial y final de la actividad física dentro de la sesión.
U.D. Orientación	4	Uso de material básico para establecer recorridos de forma útil y eficiente dentro de un entorno determinado
U.D. Condición Física Básica	6	Trabajo de valoración funcional, y conocimiento de las condiciones físicas básicas.
U.D. Acrobáticas	4	Realización de elementos acrobáticos de nivel básico.

U.D.Acrosport	6	Coreografías, creación de manera propia de elementos artísticos y de equilibrio.
----------------------	---	--

Tabla 2

Secuenciación de unidades didácticas en el segundo trimestre.

UNIDAD DIDACTICA	N.º	INFORMACIÓN
U.D. Control del esfuerzo. Educación física y salud.	6	Relación entre las capacidades físicas, sus límites y aplicación en el propio cuerpo
U.D. Iniciación a Judo	6	Aprendizaje de elementos técnicos y preparación de elementos enfocados a deportes individuales de oposición.
U.D. Relajación y respiración.	6	Conocimiento de las actuales técnicas de relajación y mindfulness
U.D. Deportes Alternativos.	6	Desarrollo del espíritu emprendedor con el objeto de plantear un nuevo deporte

Tabla 3

Secuenciación de unidades didácticas en el tercer trimestre.

UNIDAD DIDACTICA	N.º	INFORMACIÓN
U.D. Introducción a los deportes de colaboración-oposición. Fútbol	6	Iniciación a los deportes de equipo, generar pensamiento táctico y practicar elementos técnicos
U.D. Fútbol	4	Especialización respecto a la UD anterior, mejora de rutinas, técnicas y tácticas.
U.D. Torneos deportivos	2	Desarrollo y preparación de competiciones deportivas.

La unidad didáctica escogida para desarrollar es la primera de este tercer trimestre.

7 Evaluación

Una vez propuesta la idea de la evaluación continua, podemos plantear pequeños test dentro de las propias sesiones de manera que la única opción no sea la última sesión de evaluación. De esta manera, los alumnos con el test aprobado podrán elegir entre la nota actual o poder mejorar en esta última sesión. De esta manera nos evitamos en parte el hecho de que los alumnos se vean superados por la presión o unos nervios de una única posibilidad. A la hora de evaluar nos remitiremos a la Observación Directa.

Los criterios de evaluación para la presente UD son los siguientes:

- Utiliza de manera eficiente las habilidades adquiridas del propio deporte a lo largo de la UD
- Supera un circuito compuesto por conos conduciendo el balón dentro de un tiempo específico.
- Supera circuitos de conducción y pase
- Es capaz de tirar a portería cambiando el entorno y las circunstancias de tiro.
- Es participativo y activo, sigue las normas establecidas y conoce sus limitaciones y las de sus compañeros.
- Respeta los términos establecidos de higiene.
- Conoce las reglas, las aplica y es capaz de transmitir las.

Evaluación de la Unidad Didáctica:

En principio el primer punto evaluador se basará en la propia reflexión del maestro acerca de su práctica docente. Al finalizar la U.D. reflexionaremos acerca del trabajo realizado siendo esto una medida de control y los resultados obtenidos por los alumnos. Para evaluar la UD se utilizará una planilla de observación.

Para la evaluación de la labor docente voy a plantear dos líneas de evaluación:

- Una autoevaluación por parte del profesor a través de una planilla o lista de control
- Un cuestionario que se le pasará al alumno al final del curso.

Actividades de enseñanza-aprendizaje/Distribución de la UD en sesiones

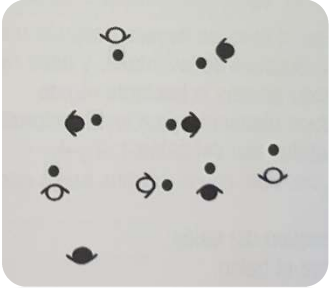
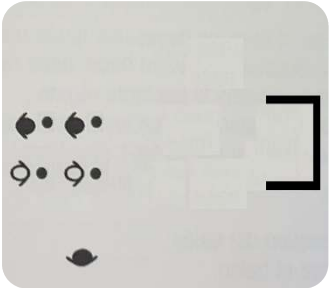
El número de sesiones de las que consta esta UD son 6, a lo largo de las cuales se trabajarán diferentes aspectos de este deporte. Quedarán reflejadas en la siguiente tabla:

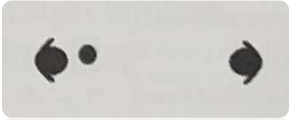
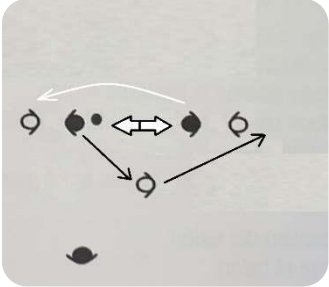
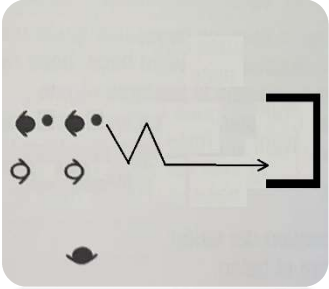

Tabla 4*Distribución de objetivos y contenidos dentro de las unidades didácticas*

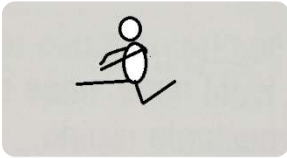
Sesiones	Objetivos	Contenidos
1. Golpeos y relevos con balón	Usar ambas pernas para la conducción efectiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarnos en el del fútbol, ver las circunstancias de juego. - uso del golpeo de balón dentro de juegos y actividades. - Mejorar la relación con los compañeros y observar los valores positivos del deporte
2. Conducciones con balón	Dentro de las situaciones simuladas de juego usar la conducción	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las variables en la conducción dentro del propio juego. - Propuesta de juegos relacionados con la propia conducción. - Relacionar el propio deporte con la actividad lúdica.
Sesiones	Objetivos	Contenidos
3. Pases con precisión	Usar lo juegos como instrumento para el uso de elementos de pase	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer los tipos de pases y elementos que intervienen - Usar el pase como elemento esencial dentro de juegos y actividades - Combinar todos los elementos técnicos anteriores.
4. Ataque y defensa	Relacionar ataque y defensa como dos fases interrelacionadas.	<ul style="list-style-type: none"> - Saber diferenciar elementos de ataque y defensa - Uso de las transiciones entre ambas. - Respetar las reglas establecidas con el objeto de disfrutar del juego.
5. Juegos adaptados de fútbol	Trabajar situaciones de juego, tanto en igualdad como en superioridad	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de juegos adaptados para conocer los aspectos tácticos - Familiarizarse con los deportes de equipo añadiendo el concepto de oposición. - Sentimientos de solidaridad hacia los compañeros de equipo con el fin de conseguir los objetivos
6. Evaluación	Evaluar la evolución del alumno dentro de los conocimientos propios del deporte	<ul style="list-style-type: none"> - Planteamiento de varias actividades que reflejen los conceptos trabajados en clase - Respeto hacia las reglas, los compañeros y el entorno.

8 Desarrollo de las sesiones

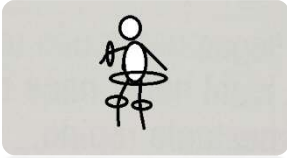
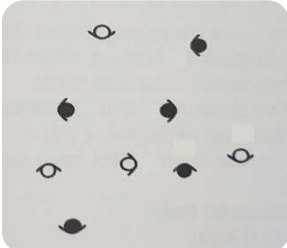
Sesión 1. Golpeos y relevos con balón.

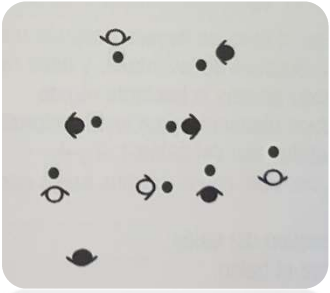
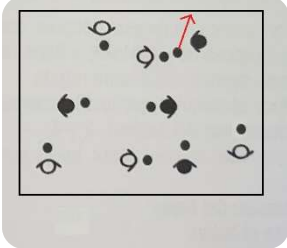
EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	DURACIÓN
CALENTAMIENTO		
<p>Toma de contacto con el grupo: Malabarismo Libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> Solo con un balón, encadenar libremente varios contactos, sin que el balón toque el suelo. Utilizaremos diferentes partes del cuerpo. Cabeza, Muslos, rodilla, pecho, hombros Con el pie: planta, interior, exterior, empeine o talón. De la misma forma, pero entre toques con el cuerpo debemos dejar un bote en el suelo. <p>Observaciones: mostrar a los alumnos, golpeos que se salgan de lo común. Poner como ejemplo a un alumno que haga malabarismos diferentes y fomentar el espíritu emprendedor motivando al resto a intentarlo.</p>	<p>10'</p> 
PARTE PRINCIPAL		
<p>Ejercicio de golpeo y dirección.</p>	<p>Hacemos varios grupos. Cada grupo está en una línea enfrente de una portería. Desde parado y en orden, dejamos el balón en la línea y Golpeamos con la intención de meter el balón en la portería.</p> <p>Variaremos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Distancia a portería. Zona de golpeo. Pierna utilizada. De golpeo estático a dinámico. 	<p>10'</p> 

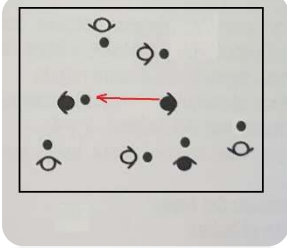
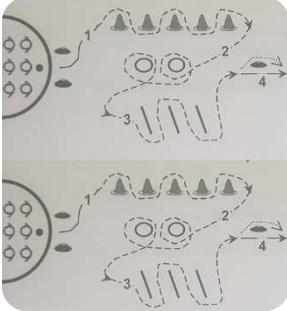
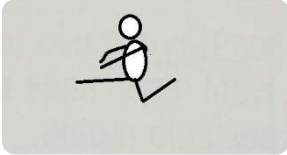
<p>Pases por parejas: Ronda de pase.</p> <p>Tiro a portería</p> <p>Combinación pase y tiro.</p>	<p>Nos colocamos por parejas, uno en frente del otro. El profesor irá diciendo con que parte hay que golpear el balón en dirección al compañero.</p> <p>Variaremos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distancia entre compañeros • Zona de golpeo. • Pierna utilizada. • Tipo de pase (raso o elevado) <p>Nos colocamos en dos filas, una enfrente de la otra, el objetivo es que los jugadores mantengan el balón en movimiento pasándoselo entre filas y alternando el jugador.</p> <p>Variaremos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zona de golpeo. • Pierna utilizada <p>Dos filas, salen en tandas de dos, deben pasarse la pelota entre los conos. Cuando llegue al último cono, el alumno golpea el balón a portería.</p>	<p>5'</p>  <p>10'</p>  <p>5'</p> 
<p>VUELTA A LA CALMA</p>		
<p>Equilibrio</p>	<p>Con un balón cada uno, tratamos de mantener la pelota, teniendo siempre un contacto con el cuerpo, sin que se caiga. No consiste en dar toques sino por ejemplo mantenerlo en la pantorrilla, sobre la cabeza, empeine, etc.</p>	<p>5'</p> 

Estiramientos	<p>De todos los grupos musculares implicados en futbol , haciendo hincapié en el tren inferior. Contando 20", sin llegar al dolor y sin rebote.</p> <p>Cada día lo realiza un alumno.</p> <p>Previamente les habremos dado una hoja con variedad de estiramientos y es dejamos que ellos elijan, pero guiándoles.</p>	<p>5'</p> 
---------------	---	---

Sesión 2. Conducción con balón

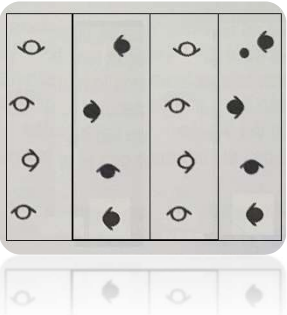

EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	DURACIÓN
CALENTAMIENTO		
Movilidad articular	Movilidad articular estática	<p>4'</p> 
Calentamiento y coordinación.	<p>Desplazamiento por la zona señalada mientras vamos realizando los ejercicios que propone el profesor, siempre en movimiento, evitando chocarnos con los compañeros. De esta manera procuraremos llevar la cabeza levantada para ver al compañero y evitarlo.</p>	<p>6'</p> 
PARTE PRINCIPAL		

<p>Coordinación óculo-pedal</p>	<p>Dentro de la misma zona de juego, vamos dándoles poco a poco un balón a cada uno. Tienen que desplazarse por el espacio, sin chocarse.</p> <p>Variaremos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El espacio, reduciéndolo • Zona de golpeo para la conducción • Pierna utilizada. • Meteremos objetos en la zona que no podremos tocar. • Haremos que se cojan de las manos por parejas 	<p>10'</p> 
<p>Evolución</p>	<p>De la misma forma, pero añadimos dificultad, y añadimos el elemento lúdico. De manera que trataremos de conducir nuestro balón y trataremos de echar el de los compañeros fuera de la zona. Si sacan el tuyo, pasas a conducir el balón por la línea exterior de la zona. De manera que si sacan un balón por la zona donde estas conduciéndolo. Te intercambias con el de dentro y vuelves al juego</p> <p>Variaremos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El espacio, reduciéndolo • Zona de golpeo para la conducción • Pierna utilizada. • Meteremos objetos en la zona que no podremos tocar. • Haremos que se cojan de las manos por parejas 	<p>10'</p> 
<p>Infiltrados</p>	<p>El juego es bastante parecido al anterior, pero cambia que uno va a ligar y no tiene balón, deberá quitárselo a</p>	<p>10'</p>


<p>Circuito de velocidad en conducción.</p>	<p>cualquier otro. Además, habrá aros repartidos por la zona donde habrá jugadores sin balón. Al pasar cerca podrán robar el balón. Esto siempre con un pie en el aro. Es muy importante que el espacio sea reducido para que haya movimiento con los de los aros. Si el del aro roba , nos intercambiamos.</p> <p>Hacemos dos circuitos paralelos idénticos y vamos saliendo a hacer el circuito de la forma más efectiva posible.</p> <p>Variaremos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zona de golpeo. • Pierna utilizada 	 <p>5'</p> 
<p>VUELTA A LA CALMA</p>		
<p>Estiramientos</p>	<p>De todos los grupos musculares implicados en futbol , haciendo hincapié en el tren inferior. Contando 20", sin llegar al dolor y sin rebote. Cada día lo realiza un alumno. Previamente les habremos dado una hoja con variedad de estiramientos y es dejamos que ellos elijan, pero guiándoles.</p>	<p>5'</p> 

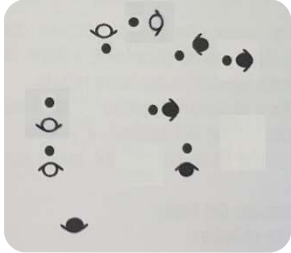
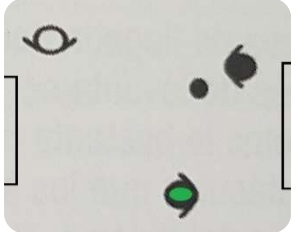
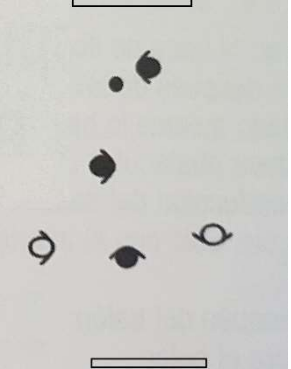
Sesión 3. Pases con precisión

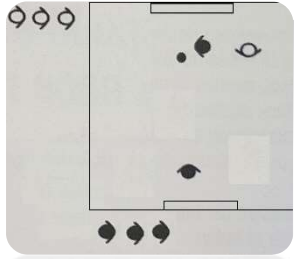

EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	DURACIÓN
<p>CALENTAMIENTO</p>		
<p>Movilidad articular</p>	<p>Movilidad articular estática. Cada día lo dirige un alumno.</p>	<p>4'</p>

<p>Juego: Tiralíneas</p>	<p>Dividimos el campo en 4 partes. Con dos equipos de manera de que la mitad de cada equipo este en un $\frac{1}{4}$ de campo y nunca dos cuartetos del mismo equipo junto, cuando un equipo tiene el balón trata de pasárselo entre ellos. Deben de contar los pases que se hacen cruzando el capo contrario.</p>	<p>10'</p> 
<p>VUELTA A LA CALMA</p>		
<p>Estiramientos</p>	<p>De todos los grupos musculares implicados en futbol , haciendo hincapié en el tren inferior. Contando 20", sin llegar al dolor y sin rebote. Cada día lo realiza un alumno. Previamente les habremos dado una hoja con variedad de estiramientos y es dejamos que ellos elijan, pero guiándoles.</p>	<p>5'</p> 
<p>Audio de entrenamiento Autógeno de Schultz</p>	<p>Ejercicio de relajación con el entrenamiento autógeno.</p>	<p>10'</p>


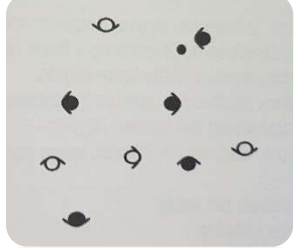
Sesión 4. Ataque y defensa

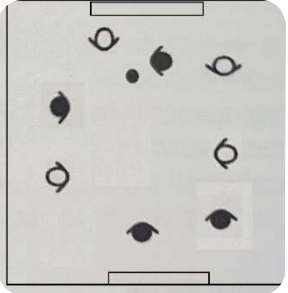
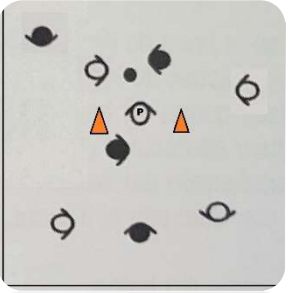
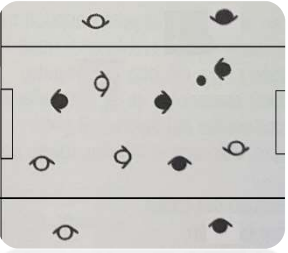
EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	DURACIÓN
<p>CALENTAMIENTO</p>		
<p>Movilidad articular</p>	<p>Movilidad articular estática dirigida por un alumno y supervisada por el profesor.</p>	<p>4'</p> 

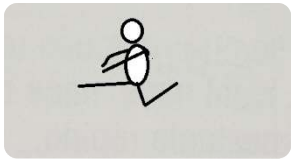
Persecución	<p>Un balón cada uno, nos agrupamos por parejas, uno sigue al otro, ambos conduciendo el balón, haciendo cambios de dirección, de sentido y de ritmo.</p> <p>Evitando a los contrarios. A los 3' cambiamos de alumno que va delante</p> <p>Cabeza, Muslos, rodilla, pecho, hombros</p> <p>Con el pie: planta, interior, exterior, empeine o talón.</p>	<p>6'</p> 
PARTE PRINCIPAL		
Ejercicio de ataque en superioridad. sencillo	<p>Nos colocamos en grupos de 3 , hacemos campos pequeños y usamos petos para el comodín. Se trata de hacer ataques alternos por parte del que tiene el balón.</p> <p>El jugador comodín siempre va con el atacante, de manera que siempre está en superioridad numérica.</p> <p>Variaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defender dos porterías en el fondo. • Defender una portería sola en el fondo del campo. • Defender un cono situado en el centro del campo. • Limitar el número de toques. • Limitar la zona de golpeo. • Limitar el uso de una u otra pierna. 	<p>15'</p> 
Ejercicio en ataque. Nivel medio	<p>En este caso aumentamos el número de participantes. Que sean 3 para 2, la dinámica del juego es similar al anterior, pero el balón se lleva botando como en el baloncesto. Se usan las manos y para marcar tendremos 2 conos(uno para cada equipo) a los cuales hay que dar con el balón.</p>	<p>10'</p> 

Ejercicio en ataque. Nivel Alto	Hacemos 2 campos, el juego se va complicando con cada ataque. En cada campo hay 2 equipos. Empezamos atacando 2x1, cuando acaba el ataque se cambian los roles y aumentamos el número del atacante. Ataque 2 sería 2x3, ataque 3 sería 5x3, y por último el ataque 4 5x7.	10' 
VUELTA A LA CALMA		
Estiramientos	De todos los grupos musculares implicados en fútbol, haciendo hincapié en el tren inferior. Contando 20", sin llegar al dolor y sin rebote. Cada día lo realiza un alumno. Previamente les habremos dado una hoja con variedad de estiramientos y es dejamos que ellos elijan, pero guiándoles.	5' 

Sesión 5. Juegos adaptados al fútbol.

EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	DURACIÓN
CALENTAMIENTO		
Movilidad Articular	Movilidad articular estática. Cada día lo dirige un alumno.	5' 
Ejercicio de posesión	Dividimos la clase en dos grupos. Cada grupo, tienen dos equipos. Usaremos las manos y el objetivo es mantener el balón en posesión y el rival tratará de robarlo. No se puede tocar al rival, no puede botar el balón, y no se puede avanzar con el balón. Variaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Reducir el espacio. 	10' 

	<ul style="list-style-type: none"> • Usar la mano no dominante. • Poner puntuación al hacer x pases. • Obligar a que toque el balón todo el grupo para suma un punto. 	
<p>PARTE PRINCIPAL</p>		
<p>Mini partidos. Nivel fácil</p>	<p>Partidos reducidos, donde hay un terreno de juego más pequeño, menos jugadores y podemos usar las manos para dar pases. Pero a la hora de marcar ha de ser siempre con el pie.</p>	<p>10'</p> 
<p>Mini partidos. Nivel medio</p>	<p>Dos equipos que pueden ocupar todo el terreno. (haremos dos grupos para que participen más) En el centro una portería hecha con dos conos o picas. Tenemos un portero que cubre los dos lados de la portería. Debemos hacer "x" numero de pases para poder tirar a portería. Podemos fomentar que pase por la mayoría de los jugadores. Les vamos guiando con la ocupación de espacios , evitando aglomeraciones alrededor de la pelota.</p>	<p>10'</p> 
<p>Partidos reducidos con dos ayudas en cada lateral.</p>	<p>Dos compañeros en cada lateral en la zona de ataque donde no puede entrar el equipo defensor. Podemos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducir o aumentar el espacio. • Cambiar al uso de las manos para facilitar un mayor ritmo. • Limitar a los alumnos más aventajados el uso de la pierna dominante. 	<p>10'</p> 

	<ul style="list-style-type: none"> • Obligar un mínimo de pases antes de tirar. 	
VUELTA A LA CALMA		
Estiramientos	De todos los grupos musculares implicados en futbol , haciendo hincapié en el tren inferior. Contando 20", sin llegar al dolor y sin rebote. Cada día lo realiza un alumno. Previamente les habremos dado una hoja con variedad de estiramientos y es dejamos que ellos elijan, pero guiándoles.	5' 

Sesión 6. Evaluación

Aquí presento la rúbrica para la evaluación final de la unidad didáctica de fútbol. Con todo lo que el alumno necesita hacer en su evaluación para poder calificarle y justificar la nota obtenida.

	Sobresaliente 10	Buena ejecución 7,5	Debe mejorar 5	Insuficiente 2,5
CONTROL Y PASE Ejerc. 1 ficha examen	El alumno hace bien la ejecución técnica del pase (golpeo con el interior) y acierta a pasar el balón entre los conos. Además realiza un control orientado correcto.	El alumno hace bien la ejecución técnica y a veces no acierta a pasar el balón entre los conos. Además realiza un control orientado.	El alumno no hace bien la ejecución técnica y acierta en la mayoría de ocasiones a pasar entre los conos. Realiza un control, aunque no es orientado (el balón se le queda parado).	El alumno no hace bien la ejecución técnica y no acierta en la mayoría de ocasiones a pasar entre los conos. Realiza un control, aunque no es orientado (el balón se le queda parado).
PASE EN ZIG ZAG Ejer. 2 ficha examen	El alumno hace bien la ejecución técnica y acierta a pasar el balón entre los conos usando ambas piernas.	El alumno hace bien la ejecución técnica, usando ambas piernas y a veces no acierta a pasar el balón entre los conos.	El alumno hace bien la ejecución técnica y utilizando una pierna para golpear. Acierta a pasar el balón entre los conos.	El alumno hace bien la ejecución técnica y utilizando una pierna para golpear. No acierta a pasar el balón entre los conos.
CONDUCCIÓN Y DISPARO Ejer. 3 y 4 ficha examen	El alumno supera los zigzag correctamente (utilizando los dos pies para conducir el balón) y realiza el disparo a puerta golpeando con el empeine.	El alumno supera los zigzag correctamente (utilizando los dos pies para conducir el balón) y realiza el disparo a puerta golpeando con el interior.	El alumno supera los zigzag correctamente (aunque sólo utiliza un pie para conducir el balón) y realiza el disparo a puerta golpeando con una zona diferente al interior o el empeine.	El alumno no supera los zigzag correctamente y realiza el disparo a puerta golpeando con una zona diferente al interior o el empeine.
POSESIÓN Descripción	El alumno participa en el partido, interaccionando con sus compañeros a través de pases (eligiendo el tipo de pase correcto) y desmarques. Además, es capaz de conducir bien la pelota.	El alumno participa en el partido, interaccionando con sus compañeros a través de pases y desmarques. Aunque tiene dificultades en la conducción de balón.	El alumno participa en el partido, interaccionando con sus compañeros a través de pases (no siempre bien ejecutados) y desmarques. Aunque tiene dificultades en la conducción de balón.	El alumno no es capaz de participar en el partido, permaneciendo estático y sin colaborar en el juego colectivo.

Referencias Bibliográficas

- Blázquez, D (1986): *La iniciación a los deportes de equipo*. Ed. Martínez Roca
- Castelo, J(1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Ed. INDE.
- Cerro barroso, F.M. (2005). *Juegos de Educación física adaptados a la enseñanza del fútbol-sala*. EFDeportes.com, Revista Digital. Año 10 - N° 91. <http://www.efdeportes.com/efd91/futbols.htm>
- Moreno contreras, M.I. y pino ortega, J. (1999): *Creación, ocupación y aprovechamiento del espacio como concepto básico para la aplicación de los medios técnicos/tácticos colectivos esenciales en los deportes de equipo*. EFDeportes.com, Revista Digital. Año 4. N° 13. <http://www.efdeportes.com/efd13/pino.htm>
- Marseillou, P (2009): *Futbol. Programación anual de entrenamiento de benjamines*. Ed. Padotribo.
- Pino ortega, J. (2002): *Análisis de la dimensión tiempo en fútbol*. EFDeportes.com, Revista Digital. Año 8. N° 45. febrero de 2002. <http://www.efdeportes.com/efd45/tiempo.htm>
- Sáenz-López, P. (2002): *La Educación Física y su didáctica*. Wanceulen.
- Wein, H. (1995): *Fútbol a la medida del niño*. Ed. R.E.F.

ANEXO II

1 Evaluación del alumno:

Parte Teórica (20%)

Se realizará un examen final de la asignatura y otro de recuperación cambiando algunas preguntas.

<h3>2º ESO. Examen Global de Educación Física 2019-2020</h3>
--

Alumno/a:

1. Explica 3 elementos esenciales en un volteo.
2. Indica 3 elementos de seguridad que se deben de dar dentro de una clase de habilidades gimnásticas.
3. Enumera elementos técnicos que conozcas en Judo.
4. Explica brevemente los elementos técnicos de fútbol explicados dentro de clase.
5. Enumera 4 nudos utilizados dentro de clase.
6. Respecto a la salud, enumera 5 ventajas de hacer actividad física.
7. Comenta para que es útil el calentamiento en una sesión de educación física.
8. Explica que es para ti el termino Acrossport.
9. Explica brevemente los diferentes tipos de respiración dados en clase.

Se realizará un examen teórico por evaluación, tipo test, con los conocimientos adquiridos en clase utilizando plataformas como Kahoot.

Evaluación del **portfolio** del alumno. Podemos elegir varias formas de recogerlo:

- Blogger.
- Drive.
- Book Creator.
- Pages.

Se presentará por evaluación en cualquiera de los métodos elegidos para la entrega. Así evitaremos el exceso de trabajo al final y nos aseguramos el trabajo diario.

Parte práctica(50%)

Durante las diferentes unidades didácticas plantear una serie de test para la calificación de la parte práctica de la asignatura. Buenos ejemplos son los siguientes:

Tabla 5

Test de resistencia aeróbica (Test de Cooper)

Calificación	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chicas	0	350	670	1050	1300	1570	1810	2000	2240	2510	2680
Chicos	0	365	675	1255	1475	1825	1990	2180	2390	2580	2780

Nota: Se miden los metros recorridos en 12 minutos.

Tabla 6

Test de fuerza-resistencia abdominal. .

Calificación	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chicas	10	15	21	26	29	31	35	38	42	46	52
Chicos	12	17	22	27	32	36	42	44	47	52	57

Nota: Se miden el número de abdominales en 1 minuto.

Tabla 7

Test de salto horizontal.

Calificación	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chicas	110	120	130	140	145	150	165	175	185	190	195
Chicos	115	125	135	145	155	165	175	185	195	205	225

Nota: Se miden en centímetros, desde la línea de salida al punto del cuerpo más cercano.

Tabla 8

Test de Fuerza: lanzamiento de balón medicinal 3kg en cm.

Calificación	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chicas	0	145	245	290	345	390	445	540	590	640	740

Chicos	0	320	395	445	495	545	595	645	695	745	890
---------------	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Nota: Se miden en centímetros, desde la línea de salida al punto de contacto del balón más cercano.

Para las unidades didáctica de deportes de **lucha**, acrossport, habilidades gimnasticas vamos a utilizar la autoevaluación. Como ejemplo tomaremos la siguiente tabla:

Tabla 9

Ficha de Autoevaluación del alumno para Deportes de contacto: Judo

Ficha de autoevaluación del alumno			
Tema: Judo, juegos de cooperación-oposición	Siempre	A veces	Nunca
En las actividades de posesión ¿con quien sueles combinar para mantener la pelota?	A todos de manera indiferente		
	Solo a conocidos		
	Al que no tiene marca		
	Al compañero marcado		
	A cualquiera de ambos equipos		
Que te parece lo más difícil en juegos donde debes invadir la zona rival.	Ser defensor		
	Ser invasor		
En este tipo de juegos, ¿Quién interviene principalmente?	Yo mismo		
	Nuestro equipo en conjunto		
Como empleo la estrategia en las actividades 1vs1	Uso toda mi fuerza desde el inicio.		
	Trato de engañar al adversario, cediendo para después tener ventaja con su desequilibrio		
En los juegos donde el objetivo es llevar un implemento de una zona a otra	El poseedor es el que toma las decisiones, el resto solo nos adaptamos a su fórmula.		
	Se forma grupo, se busca soluciones viables y se ejecutan en grupo		
En los juegos donde debemos transportar a los compañeros	Transportamos en decúbito supino.		
	Transportamos hecho una "bolita"		
	Los transportamos de pie		
Tema: Judo, caídas hacia atrás y lateral	Siempre	A veces	Nunca
En las caídas laterales	Se usan los codos como apoyo		

En las caídas hacia atrás	Intervienen las muñecas
	Extiendo el brazo y golpeo
	La cabeza en dirección hacia el golpeo
	Hecho la cabeza hacia atrás
	Golpeo solo con una mano
Aplico las medidas de seguridad	Llevo los codos recogidos
	Las muñecas no tocan suelo
	Vigilo no invadir otras zonas con mi pareja
	Uso las técnicas de caída al perder el equilibrio.
	Permanezco atento a que los compañeros no caigan fuera de la zona acolchada

Por último, decir que la prueba de **fútbol** y su evaluación se verá reflejada en la rúbrica del anexo I

Parte actitudinal(30%)

Para la parte actitudinal tomaré como base esta tabla, las condiciones de calificación se explican justo después de la misma.

Tabla 10

Lista de control Actitudinal

	SI	NO
Es constante en su esfuerzo		
Tiene una participación activa		
Es respetuoso con el entorno y los materiales		
Es participativo cuando hacemos actividades extraescolares		
Progresas adecuadamente en sus condiciones físicas básicas		
Aplicas los términos de salud e higiene diariamente		
Acudes a clase con total asiduidad		

Es conciencizado con fechas de entrega y condiciones

Por todos estos puntos, cada uno de los 8, si marcamos un “si” se va a sumar 1.25, sumando hasta un máximo de 10 puntos que contarán para el 30% de la asignatura (parte actitudinal).

Considerando **actitud** en clase elementos como la participación activa o la implicación. Buscando el esfuerzo diario del alumnado podemos abarcar las opciones evaluativas. Inculcar que solo tenemos unas instalaciones, que deben ser respetadas así como el propio material. No solo dentro de las actividades lectivas del curso sino que también se valorará la participación y colaboración en actividades extraescolares siempre que tengan relación con la educación física o el deporte

No debemos olvidarnos de la **progresión** que el alumno debe desarrollar en lo que aptitudes físicas refiere.

Tratare de crear unos **hábitos de salud e higiene**. Exigiendo para la realización de la actividad física que todos se cambien de indumentaria, tanto a la entrada como a la salida de manera habitual y sin pérdida de tiempo.

Hay que plantear un mínimo de **Asistencia** para la aplicación de la evaluación continua. Todos los alumnos deben asistir mínimo al 80% de las clases contando las faltas de manera injustificada. Se valorará, haciendo referencia a la competencia social y cívica el número de faltas leves y graves en la parte actitudinal. Exceptuando causas de fuerza mayor como pueden ser lesiones graves o enfermedades graves no suele ser habitual en el centro.

Para la **Entrega de trabajos vamos a** plantear unas fechas que serán comunicadas en el blog de educación física y personalmente por el profesor. Contaremos esta fecha como tope, permitiendo la recogida en días sucesivos, restando 2 puntos por día.

2 Evaluación de la práctica docente:

Para la evaluación de la práctica docente he planteado dos opciones. La propia reflexión del docente, mediante la propia observación reflejada en la Tabla 11 y Por otro lado, la encuesta planteada a los alumnos mediante Google forms.

Tabla 11*Reflexión del docente sobre su propia Práctica*

Mis clases destacan por		1	2	3	4
	Los alumnos siguen la clase ordenadamente				
	Se observa un ambiente de motivación				
	Se rigen por un orden y una estructura				
	Saco tiempo de observación				
	Mis alumnos son corregidos de manera habitual.				
En cuanto a mi metodología...	Uso siempre la misma				
	Se adapta a los objetivos de la sesión				
	Se ve influenciada por las características del alumnado.				
Los forma de trabajar de mis alumnos es...	Principalmente de manera individualizada.				
	Trabajo por parejas				
	Los grupos pequeños				
	Coordinados en grandes grupos				

Encuesta a los alumnos:

Vamos a proponer un documento a los alumnos con el objeto de que evalúen la labor docente. El objetivo de esta encuesta es comprobar cual es el sentimiento de los alumnos respecto a nuestras clases. Se recoge esta valoración, y se les insta a que contesten con sinceridad y sean objetivos. Les hago llegar el mensaje de que su colaboración es muy importante para que podamos evaluarnos y así mejorar el proceso de enseñanza. Yo me decanté por esta encuesta

1. ¿Se os ha informado de manera explícita como se os va a evaluar y los términos de aplicación de la asignatura?

2. ¿ Hay diferencias entre lo visto en clase y los test efectuados para la evaluación de la asignatura?
3. ¿Es la estructura de las clases la correcta? ¿están organizadas y/o preparadas?
4. ¿Serías capaz de enumerar cuales son los contenidos más en tu curso de Educación Física?
5. ¿Te sientes motivado por el profesor para realizar actividad física?
6. ¿Dirías que la paciencia es una de las cualidades del profesor? ¿Os trata de manera cordial?
7. ¿Son útiles los trabajos planteados en la asignatura para adquirir nuevos conocimientos de la misma?
8. ¿Conocías las TIC propuestas?
9. ¿Qué conocimientos destacarías de este año?¿te parecen útiles y aplicables?
10. ¿Qué parte te ha gustado más de la asignatura? Explica por qué
11. ¿Las actividades te han animado a comenzar nueva tareas extraescolares?
12. Propón cambios que podrían ayudar a mejorar la asignatura
13. ¿Qué contenido te ha parecido menos atractivo? ¿Por qué?
14. ¿Hay alguno contenido del que creas que no has sacado nada productivo?
15. ¿Qué cambiarías de la asignatura respecto a su evaluación?
16. Contando con la labor del docente a lo largo del curso. ¿estoy contento con la actuación del profesor?
17. ¿ Qué actitudes debe cambiar o mejorar el profesor dentro del aula en tu opinión?.
18. Valora todos los aspectos del profesor durante el curso con una nota.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Medidas para evaluar la aplicación de la programación didáctica

En términos de aplicación de la programación, debemos plantearnos evaluar el proceso y buscar una mejora que pueda fomentar fluir de manera positiva a la hora de crear otras nuevas o mejorar la propia para futuros cursos. Esta tabla es totalmente variable, y puede estar sujeta a cambios tanto durante el curso como al final del mismo. Al igual que las soluciones que se proponen pueden ponerse en practica en cualquier momento.

Tabla 12*Aspectos a evaluar en la programación didáctica*

Elementos evaluables	Se valora positivamente...	No es el resultado esperado, podría..	Otras opciones de mejora
Es adecuado el momento de esta UD dentro de la programación			
Consigo los objetivos planteados			
Todos los contenidos son tratados			
Uso todas las actividades planteadas			
Es realmente aplicada la metodología propuesta			
Tengo recursos docentes suficientes			
La evaluación es explícita en cuanto a criterios			
Uso todos los recursos de			

evaluación propuestos			
Presto atención a todas las necesidades del alumnado			