



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

TRABAJO FIN DE GRADO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

2º DE LA ESO

DINO LÓPEZ ORGEIRA

TUTOR: CELSO CARLOS CARRERA LÓPEZ

Índice

1. Introducción/Justificación	5
2. Contextualización	5
2.1 Localización	5
2.2 El entorno próximo.....	6
2.3 Población objeto de la propuesta	6
2.4 La influencia del contexto en el desarrollo de la propuesta	7
2.5 Recursos humanos y materiales.....	7
2.5.1 Instalaciones, material y planos	7
3. Características psicoevolutivas/psicomadurativas y motrices del alumnado.....	8
3.1 Características psicoevolutivas/psicomadurativas.....	9
3.2 Características motrices	10
4. Marco teórico y legal.....	10
4.1 Marco teórico	11
4.1.1 Planificación y programación	11
4.1.2 Niveles de concreción curricular	13
4.2 Marco legislativo	15
4.3 Análisis de los elementos del Decreto 86/2015	16
5. Desarrollo de la propuesta: aspectos generales	18
5.1 Presentación de las unidades didácticas.....	18
5.2 Distribución temporal de las unidades didácticas.....	20
5.3 Contribución a las competencias clave	22
5.4 Contribución a la consecución de los Objetivos Generales de Etapa	24
5.5 Objetivos didácticos	26
5.5.1 Objetivos didácticos en el curso anterior (1º ESO)	27
5.5.2 Objetivos didácticos 2º ESO	27
5.6 Definición de las Unidades Didácticas en base a los elementos del Decreto 86/2015.....	28
5.7 Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	30
5.7.1 Evaluación de los contenidos transversales	30
5.8 Metodología y materiales curriculares.....	31
5.9 Concreción y desarrollo de las Unidades Didácticas	32
5.10 Mínimos exigibles para superar la materia, criterios y porcentajes de calificación	51
5.11 Indicadores de logro para evaluar el proceso de Enseñanza y la Práctica.....	52
5.12 Medidas de refuerzo para los alumnos/as con algún suspenso	53

5.13 Atención a la diversidad	53
5.14 Evaluación extraordinaria.....	56
5.15 Concreción de elementos transversales	56
5.16 Actividades complementarias o extraescolares.....	57
6. Otros planes del centro	57
7. Propuesta de evaluación de la Programación Didáctica en relación a los resultados académicos y procesos de mejora	58
8. Competencias necesarias para el desarrollo de esta intervención y reflexión sobre su grado de consecución.....	59
9. Bibliografía.....	62
9.1 Bibliografía para la elaboración del documento	62
9.2 Bibliografía para las Unidades Didácticas.....	68
9.2.1 Bibliografía para la elaboración de las Unidades Didácticas.....	68
9.2.2 Bibliografía proporcionada al alumnado	69
10. Anexos	71
Anexo 1. Inventario del material del IES Afonso X O Sabio.....	71
Anexo 2. Elementos del Decreto 86/2015 desarrollados.....	76
Anexo 3. Diario de clase para la evaluación de los contenidos transversales	83
Anexo 4. Hoja de valoración de los Test DAFIS	84
Anexo 5. Rúbricas de evaluación de las Unidades Didácticas	85
Anexo 6. Descripción de las sesiones de las Unidades Didácticas	89
Anexo 7. Desarrollo de las competencias	93

Índice de ilustraciones

<i>Ilustración 1, competencias y objetivos del TFG, extraídos de la guía docente de la asignatura.</i>	5
<i>Ilustración 2, captura de Google Maps. Localización del centro con respecto a la facultad. Elaboración propia</i>	6
<i>Ilustración 3, fachada del Afonso X O Sabio, durante la mañana lectiva del 20 de febrero de 2020.</i>	6
<i>Ilustración 4, concreción de los elementos de los diferentes tipos de asignatura. Elaboración propia a partir de (Carrera López, 2019)</i>	14
<i>Ilustración 5, calendario escolar de Galicia 2019-2020 (Xunta de Galicia, 2019).</i>	20
<i>Ilustración 6, tabla de chequeo de los elementos curriculares del Decreto 86/2015.</i>	29
<i>Ilustración 7, procedimiento de evaluación de los contenidos transversales.</i>	30
<i>Ilustración 8, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 1.....</i>	34
<i>Ilustración 9, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 2.....</i>	36
<i>Ilustración 10, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 3.....</i>	38
<i>Ilustración 11, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 4.....</i>	41
<i>Ilustración 12, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 5.....</i>	43

<i>Ilustración 13, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 6.</i>	45
<i>Ilustración 14, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 7.</i>	47
<i>Ilustración 15, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 8.</i>	49
<i>Ilustración 16, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 9.</i>	51
<i>Ilustración 17, apartados y porcentajes de evaluación para superar la materia.</i>	52
<i>Ilustración 18, grado de adquisición de las competencias específicas del grado.</i>	60
<i>Ilustración 19, propuestas de mejora para las competencias específicas con un grado de adquisición bajo.</i>	61
<i>Ilustración 20, grado de adquisición de las competencias básicas del grado.</i>	61
<i>Ilustración 21, grado de adquisición de las competencias transversales del grado.</i>	62
<i>Ilustración 22, hoja de registro y valoración de la condición física de los Test Dafis, extraída de (Dafis Xunta de Galicia, 2018)</i>	84
<i>Ilustración 23, rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica 1.</i>	85
<i>Ilustración 24, rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica 2.</i>	85
<i>Ilustración 25, rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica 3.</i>	86
<i>Ilustración 26, rúbricas de evaluación y autoevaluación de la Unidad Didáctica 4.</i>	87
<i>Ilustración 27, rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica 5.</i>	87
<i>Ilustración 28, rúbrica de evaluación de las Unidades Didácticas 6, 8 y 9.</i>	88
<i>Ilustración 30, desarrollo de las competencias específicas del grado.</i>	94
<i>Ilustración 31, desarrollo de las competencias básicas del grado.</i>	95
<i>Ilustración 32, desarrollo de las competencias transversales del grado.</i>	95

Índice de tablas

<i>Tabla 1, distribución temporal de las unidades didácticas:</i>	21
<i>Tabla 2, inventario de material del IES Afonso X O Sabio.</i>	71
<i>Tabla 3, elementos del Decreto 86/2015 desarrollados, extraído de (Xunta de Galicia).</i>	76
<i>Tabla 4, diario de clase, elaboración propia.</i>	83
<i>Tabla 5, resumen de las sesiones de las unidades didácticas.</i>	89

1. Introducción/Justificación

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) pretende alcanzar los objetivos y consolidar las competencias recogidas en la Guía Docente de la asignatura. Está dirigido al ámbito de la docencia, ya que a nivel personal supone una gran motivación poder aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFyD) en este ámbito, buscando la adhesión de los más jóvenes a la práctica deportiva. El núcleo del trabajo es el desarrollo y concreción de las unidades didácticas, a modo de propuesta de intervención en el IES Afonso X O Sabio (Cambre). Para el desarrollo de las mismas, utilizaremos un marco contextual, teórico y legislativo, además de la correspondiente utilización de fuentes bibliográficas y de información.

El TFG está orientado a la adquisición de las siguientes competencias y objetivos, recogidos en la Guía Docente de la materia:

COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none">• Dominio de las fuentes bibliográficas y de información.• Capacidad de realizar un proyecto contextualizado para hacer frente a situaciones concretas del ámbito profesional específico.• Establecimiento de sistemas de evaluación y control que permitan comprobar la consecución de los objetivos, tanto durante el proceso como al final del mismo.• Aplicación de los conocimientos adquiridos a la regulación de la conducta propia, especialmente en el ámbito profesional.
OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none">• Comprender problemas sustanciales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y proponer hipótesis para diseñar la estrategia empírica para su demostración teórica, que llevaría a la mejor resolución de los problemas identificados.• Conocer y aplicar las nuevas tecnologías de obtención de registros, y de procesamiento de la información y de la imagen, a la Actividad Física y al Deporte; formular proyectos que integren diferentes operaciones.• Saber interpretar y utilizar la terminología específica en lengua inglesa relacionada con la tecnología, la información y la estadística aplicada a la Actividad Física y al Deporte: tablas de datos, gráficas, diagramas, procedimientos, protocolos...• Dotar al alumno/a de mecanismos de control sobre la calidad de su intervención profesional.• Aplicar a situaciones profesionales reales criterios de evaluación de sus puntos fuertes y débiles que le permitan reconocer sus competencias personales, así como reorganizar marcos de referencia que le sirvan para entender mejor los conceptos y contenidos estudiados durante el Grado.

Ilustración 1, competencias y objetivos del TFG, extraídos de la guía docente de la asignatura.

2. Contextualización

2.1 Localización

El IES Afonso X O Sabio, es un instituto público creado en el curso 1998/1999 y localizado en la urbanización de La Barcala, en el ayuntamiento de Cambre (A Coruña). El centro se localiza en la calle Río Sil nº 9, 15660, La Barcala (Cambre). Se encuentra ubicado en el ayuntamiento de Cambre, que tiene una población de 6.982 habitantes, en enero de 2011 (29% de la población municipal). El centro está situado a 3 km de la capital del Ayuntamiento. El edificio que ocupa el instituto está ubicado concretamente al final de la Urbanización de A Barcala, en un pequeño descenso. Esta urbanización está delimitada en el norte por la vía del tren y

el río Mero, por fincas dedicadas a un uso particular en los límites del sur y las casas de la propia urbanización, construidas y habitadas desde mediados de los años ochenta, de donde proviene una gran parte de los estudiantes del Centro (Xunta de Galicia).

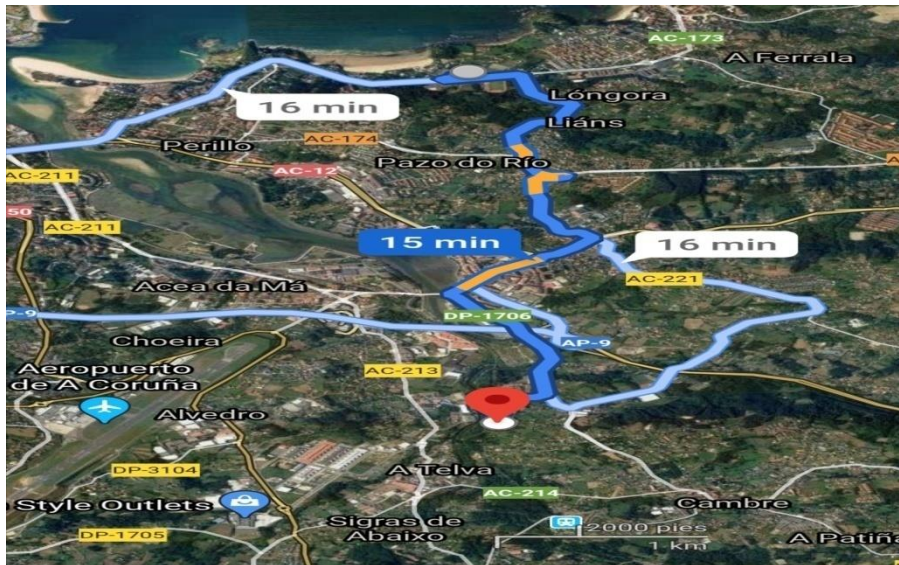


Ilustración 2, captura de Google Maps. Localización del centro con respecto a la facultad. Elaboración propia

2.2 El entorno próximo

El IES Afonso X O Sabio está situado en un entorno privilegiado para la práctica deportiva. El paseo fluvial del Río Mero, colindante con el centro, ofrece múltiples posibilidades al profesorado, con vistas a impartir los contenidos de manera más significativa, ya sea mediante salidas de campo o clases al aire libre. La piscina municipal, situada a 100 metros de la entrada del centro, ofrece también un posible medio de práctica deportiva a tener en cuenta por el departamento de Educación Física.



Ilustración 3, fachada del Afonso X O Sabio, durante la mañana lectiva del 20 de febrero de 2020.

2.3 Población objeto de la propuesta

Los destinatarios objeto de esta propuesta de intervención son alumnos de entre 12 y 14 años. La urbanización de La Barcala, está situada en la periferia de La Coruña. Sus primeros habitantes llegaron de diferentes zonas de la provincia, buscando una zona residencial

económica cerca de la ciudad. El alumnado en general procede de familias de clase media baja y su nivel académico se encuentra dentro de la media de los centros de características similares. A nivel motriz y deportivo el nivel es muy dispar y tiene mucho que ver con el colegio del que proceden los alumnos o con su nivel de participación en actividades deportivas extraescolares o deportes federados. El porcentaje de alumnos/as que participa en actividades deportivas extraescolares es de un 40% en 2º de ESO, descendiendo progresivamente hasta un 10% menos en bachillerato. Durante los últimos años se ha producido un aumento del número de alumnas que participan en actividades deportivas en el ayuntamiento de Cambre, sobre todo baloncesto y fútbol (IES Afonso X O Sabio).

2.4 La influencia del contexto en el desarrollo de la propuesta

La disminución de la práctica de actividades extraescolares debe ser tenida en cuenta en la propuesta de intervención. Uno de los objetivos es lograr la adhesión de los alumnos a la práctica deportiva. Para ello, se tendrá en cuenta el marco contextual y las numerosas posibilidades que el entorno inmediato del IES Afonso X O Sabio ofrece al alumnado en cuanto a actividad física se refiere. Se tendrán en cuenta igualmente las características psicoevolutivas, psicomadurativas y motrices de los destinatarios, para incluir en la propuesta de intervención contenidos que ofrezcan una potencial adhesión del alumnado a la práctica de actividad física fuera del entorno escolar.

2.5 Recursos humanos y materiales

En este IES se imparten clases de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato (modalidades de ciencia y tecnología, de humanidades y ciencias sociales), un PCPI (de modalidad mixta), un FP básico (informática de oficina), un Ciclo Medio de FP (gestión administrativa) y un FP superior (administración y finanzas). Durante el curso 2019-2020, el centro contará con alrededor de 800 estudiantes. Imparten docencia 71 profesores y cuenta con 10/12 personas que constituyen el personal no docente. El departamento de Educación Física está formado por 3 profesores definitivos. Hay que destacar que existe una gran coordinación entre los profesores del departamento, ya que para la práctica de algunos deportes se posee poco material, por lo que solo se puede realizar el deporte con un curso al mismo tiempo (IES Afonso X O Sabio).

2.5.1 Instalaciones, material y planos

El IES Afonso X O Sabio consta de un edificio principal en el que se encuentran las aulas de la ESO, salón de actos, departamentos, biblioteca y demás instalaciones fundamentales. En el 2006, el centro se amplió con la construcción de un edificio de Bachillerato, más pequeño que el principal, en el que se encuentran las aulas de bachillerato y ciclos. A nivel general, las instalaciones presentan un buen mantenimiento y son adecuadas al número de alumnos que alberga el centro, aunque fruto del aumento de alumnos en los últimos años, se ha visto aumentado el ratio de alumnos por profesor y se ha necesitado de la utilización de aulas, anteriormente consideradas como anexas. Estas aulas se encuentran en el sótano y son utilizadas como desdobladas y taller de tecnología. A nivel de específico de instalaciones deportivas, el IES tiene una sola instalación cubierta, un pabellón de dimensiones 20x10. Debido a la climatología de la zona, muy fría y húmeda a causa de la proximidad del río Mero, algunas sesiones pueden ser suspendidas o modificadas por imposibilidad de impartirlas al aire libre.

Al nivel de material, el repertorio del centro es más que suficiente para la mayoría de contenidos que se van a desarrollar. Sin embargo, algunos elementos como los sticks, no se

encuentran todos en perfecto estado. Esto deberá ser tenido en cuenta en el caso de impartir contenidos que impliquen su utilización. Otros materiales como las plumas de bádminton, no se encuentran en perfecto estado, así que podría ser una buena idea acordar que los alumnos traigan sus plumas de casa. El centro carece de vallas de atletismo. En caso de ser necesaria su utilización, habrá que realizar alguna adaptación con el material existente. Para consultar el inventario del material, dirigirse al *Anexo 1*.

3. Características psicoevolutivas/psicomadurativas y motrices del alumnado

“En unos meses, la niña que era se convirtió en una mujer joven. Fue un período de fealdad constantemente renovado. En primer lugar, crezco 18 centímetros. Mi cabeza cambia. Mi ojo derecho se agranda, apoyado en mi barbilla. Mi mano derecha se vuelve enorme y luego mi pie izquierdo. Mi nariz se triplica en volumen. Mi pecho se multiplica por diez, aparecen mis glúteos, restaurando así mi centro de gravedad. Y finalmente, un enorme grano adorna mi nariz.” Extracto de la obra *Persépolis* (Satrapi, 2000).

Definir y concretar los diferentes aspectos que caracterizan a nuestro alumnado nos permite tener una idea más clara de qué podemos enseñar y cómo lo podemos hacer. El alumnado objeto de esta propuesta de intervención tiene una edad comprendida entre 12 y 14 años. Se engloban por lo tanto, dentro de la etapa vital conocida como adolescencia. La adolescencia es definida por (Santrock, 2019) como “el período de tiempo transicional que une la infancia con la edad adulta.”

Siguiendo a Pineda Pérez y Aliño Santiago (2002),

es difícil establecer límites cronológicos para este período, pero de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años). (págs. 1-23)

Debemos tener presente igualmente el concepto de pubertad, diferente al de adolescencia, que hace referencia

al proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla adulta. Se considera que comienza entre los 8-13 años en las niñas y 9-14 años en los niños. (Hidalgo Vicario, Ceñal González Fierro, & Güemes Hidalgo, 2017, págs. 7-22)

La adolescencia está caracterizada por diferentes fenómenos, pero el más visible es el que se corresponde con los cambios puberales a nivel biológico: aumento de las hormonas sexuales y modificación de la apariencia física. De acuerdo con (Cannard, 2019), “la pubertad se relaciona con la activación de la función hipotálamo-hipófisis-gonadal, culminando con el desarrollo completo de los caracteres sexuales primarios y secundarios, la adquisición de la talla definitiva, la función de reproducción y la fertilidad.”

Estos cambios citados en el párrafo anterior, deben ser entendidos en el contexto que marca nuestra asignatura, ya que

entre las principales características de las clases de Educación Física se encuentra la continua exposición por parte del alumnado a una serie de circunstancias adversas y potencialmente estresantes ante las cuales en mayor o en menor medida deben enfrentarse en algún momento (Kumar & Bhukar, 2013, págs. 5-11).

3.1 Características psicoevolutivas/psicomadurativas

En este apartado resulta necesario hablar de la cognición. “La cognición es un término amplio que se relaciona con el rendimiento cognitivo y académico. Es una función mental relacionada con el conocimiento y la comprensión”. (Esteban-Cornejo, Tejero González, Sallis, & Veiga, 2015, págs. 534-539) Tal y como refieren Gottfredson y Deary (2004), “un buen desarrollo cognitivo, ha sido identificado como un indicador positivo de salud.” (págs. 1-4)

“La adolescencia, es el período de la vida en el que se produce el mayor declive en cuanto a práctica de actividad física.” (Nade, Bradley, & Houts, 2008, págs. 295-305) Del mismo modo, “un estilo de vida saludable durante la adolescencia puede ser crucial para un mejor desarrollo cognitivo.” (Ruíz, Ortega, & Castillo, 2010, págs. 917-922) En otras palabras, siguiendo a Raspberry, Lee y Robin (2011), “la práctica habitual de actividad física puede ser un punto determinante del desarrollo cognitivo durante la adolescencia.” (págs. 10-20)

No podemos hablar de desarrollo cognitivo en la adolescencia sin hacer referencia a Jean Piaget y su teoría acerca del pensamiento operacional formal. Piaget y su colaboradora Inhelder, fueron los primeros en definir de manera precisa las modalidades del pensamiento hipotético-deductivo en la adolescencia, en su obra *De la logique de l'enfant à la logique de l'adolescent* (Piaget & Inhelder, 1955).

Es sabido desde los trabajos de Piaget que durante la adolescencia se pasa del pensamiento concreto al abstracto con proyección de futuro, característico de la madurez. Sobre los 12 años, se alcanza el desarrollo cognitivo con capacidad de pensar en abstracto (Hidalgo Vicario, Ceñal González Fierro, & Güemes Hidalgo, 2017).

Tomando como punto de partida los estudios de Piaget y utilizando técnicas de neuroimagen cada vez más perfeccionadas, los neurocientíficos actuales han aportado claridad a la comprensión del comportamiento humano a partir de los cambios estructurales y funcionales observados en el cerebro. Los científicos tratan de demostrar cómo los cambios de pensamiento y de comportamiento que aparecen en la adolescencia, se deben a modificaciones producidas en el cerebro, más concretamente a una fuerte maduración cerebral durante esta etapa. Aunque algunas competencias van apareciendo durante la infancia, la adolescencia marca el desarrollo del pensamiento complejo, incluyendo el razonamiento hipotético-deductivo, la capacidad de abstracción, la capacidad de pensar sobre el propio pensamiento (metacognición), la capacidad de considerar diferentes puntos de vista (descentralización cognitiva) e incluso la capacidad de comprender los pensamientos, sentimientos y actitudes de los otros (cognición social). Estas nuevas capacidades de pensar y razonar van a influenciar la vida afectiva y social del adolescente, que va a percibir el mundo de una manera totalmente diferente de como lo hacía con sus ojos de niño (Cannard, 2019).

3.2 Características motrices

A nivel motriz, durante la adolescencia, nos encontramos con un crecimiento corporal provocado por un aumento de peso, estatura y cambios corporales. Se produce un aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular, acompañado de una mayor capacidad de transporte de oxígeno. En esta etapa, pueden existir grandes diferencias individuales entre el alumnado, ya que

el incremento de la velocidad de crecimiento, cuyo momento de mayor auge se denomina estirón puberal, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino-metabólicos y la correspondiente maduración, no siempre ocurren de manera armónica, por lo que es común que presenten torpeza motora e incoordinación. (Pineda Pérez & Aliño Santiago, 2002, págs. 1-23)

“Debemos por lo tanto, tener en cuenta que durante la pubertad se producen importantes cambios, tanto morfológicos como funcionales. Los segmentos se alargan y la coordinación se degrada”. (Menzi, 2007, págs. 38-44) Esta posible falta de coordinación deberá ser tenida en cuenta durante la propuesta de intervención, especialmente en aquellos deportes que requieran de una importante coordinación óculo-manual, como el bádminton, ya que las diferencias entre alumnos pueden ser notorias. Medidas ordinarias de atención a la diversidad serán aplicadas a tales efectos.

Cabe destacar igualmente el género, como un factor que puede influenciar las características motrices del alumnado, ya que “a partir de la pubertad, las chicas, comparadas con los chicos, pueden tener un adelanto, tanto desde el punto de vista físico como psíquico, de hasta dos años”. (Keiner, Sander, & Zawieja, 2013, págs. 357-362)

4. Marco teórico y legal

Durante el curso 2015-2016 comenzó en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) la implantación del currículo establecido en los decretos nacionales y autonómicos que desarrollan la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, a la que llamaremos LOMCE a partir de ahora. Esta ley es una modificación de la anterior ley de educación, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, LOE. De hecho, es una ley de artículo único, en el que introduce 109 modificaciones respecto a la LOE. “Tanto la LOE como la LOMCE, suponen grandes transformaciones en relación con el diseño del currículo, al haber incorporado nuevos elementos como las competencias y los estándares de aprendizaje, confiriéndoles una importancia destacada.” (Molina, Valcárcel, & Úbeda-Colomer, 2016, págs. 97-106)

El presente trabajo se guiará por el marco legislativo establecido por el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para todo el Estado, el Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia, 2015 y la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

4.1 Marco teórico

Llegados a este punto, deviene necesario hablar de las fuentes tradicionales del currículo, ya que como refieren Del Valle Díaz, Rodríguez Torres y de Cisneros de Brito (2018), “las fuentes del currículo han de alimentar cada nivel de decisión para adaptarse a los distintos momentos y situaciones por las que pasan los sistemas educativos.” (págs. 39-63). Siguiendo a Rodríguez Moreno, Molina Jaén y Martínez Labella (2019), “las fuentes del currículo influirían también de manera decisiva en la elaboración de la programación que dicho sistema educativo debe realizar.” (págs. 115-180) Son las siguientes:

- Epistemológica: “que tiene en cuenta las características y fundamentos del saber, la lógica interna de la materia que propone y la evolución de las ideas científicas, siendo tradicionalmente la más influyente” (Rodríguez Moreno, Molina Jaén, & Martínez Labella, 2019, págs. 115-180).
- Sociológica: conjunto de conocimientos, valores, actitudes, procedimientos y destrezas que contribuyen a la socialización del alumnado en una determinada sociedad.
- Pedagógica: la construcción del conocimiento por parte del alumno es el paradigma adecuado a los procesos de aprendizaje y en concreto el modelo de competencias por el cual se consigue, no obstante, “hay que profundizar en este planteamiento para que las actuaciones en el aula estén en relación con el principio teórico que lo fundamenta” (Gairín, 2011, págs. 93-108).
- Psicológica: siguiendo a Rodríguez Moreno, Molina Jaén y Martínez Labella (2019),

la acción pedagógica se debe centrar en un sujeto en concreto y la relación que existe entre la enseñanza y el aprendizaje, marca la manera de trabajar en el aula; donde el cómo se aprende, el por qué y los diferentes tipos de aprendizaje se deben tener presentes en el desarrollo de las diferentes partes del desarrollo curricular. (págs. 115-180)

La Ley de Educación vigente en cada momento, expone de modo conveniente las cuatro fuentes del conocimiento en las que se basa y se desarrollará con más precisión en el Real Decreto y en el Decreto de desarrollo del currículo, buscando una coherencia teórica que argumente un proceder docente común, de acuerdo a un paradigma y unas teorías que alumbran el enfoque de la enseñanza y el aprendizaje por competencias, facilitando la perspectiva estructural y actual, que incorpore el uso de las TIC. (Reyero Sáez, 2019, págs. 111-127)

4.1.1 Planificación y programación

Definir los conceptos de planificación y programación, estableciendo las similitudes y diferencias entre ambos, nos permite comprender cómo está construido el currículo y cómo sus elementos son secuenciados a lo largo del proceso de enseñanza/aprendizaje. Para ello, nos referimos a Viciano (2002), que argumenta que

“la *planificación* es más una función, un procedimiento de selección y organización. Es un concepto más general, regido por leyes genéricas de ordenación de objetivos y contenidos. *Programar* es un trabajo concreto de la persona que lo realiza. Es más palpable, más local y adaptado al contexto, más específico. Se rige por decisiones y actuaciones concretas.”

La programación, como refieren Rodríguez Moreno, Molina Jaén y Martínez Labella (2019), “es un instrumento de planificación de la actividad del aula. Por ello, para que sirva a todo el alumnado, debe presentar unas características generales.” (págs. 115-180) Son las siguientes, de acuerdo con (Carrera López, 2019):

- *Adecuación/Contextualización*: “la programación debe ajustarse a un determinado contexto, como es el entorno social y cultural del centro, las características del alumnado y la utilidad que va a tener a la hora de tener en cuenta las necesidades de cada alumno.” (Rodríguez Moreno, Molina Jaén, & Martínez Labella, 2019, págs. 115-180) Tal y como refieren Boix Tomás y Bustos Jiménez (2014), “el profesor tiene la posibilidad de generar diseños curriculares en diferentes niveles para garantizar el acceso de todos al aprendizaje.” (págs. 29-43)
- *Realismo*: según Álvarez Vallina (2011), “la programación debe concretar un plan de actuación que se ha de llevar a cabo en el aula, para que resulte un instrumento realmente útil y solucione problemas reales de la vida del alumnado.” (págs. 151-158)
- *Flexibilidad*: de acuerdo con Penalva Buitrago (2007),

la programación ha de ser un plan de actuación abierto, como una hipótesis de trabajo que puede y debe ser revisada, parcialmente o en su conjunto, cuando se detecten problemas o situaciones no previstas que requieran introducir cambios durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en todos y cada uno de los niveles de dicha programación. (págs. 43-57)

- *Viabilidad*: “la experiencia docente y la revisión permanente de la propia práctica son referentes fundamentales para asegurar una programación realista” (Rodríguez Moreno, Molina Jaén, & Martínez Labella, 2019, págs. 115-180). De acuerdo con Gisbert Soler y Blanes Nadal (2013), “debe poderse llevar a cabo y cumplir los objetivos para los que se ha diseñado, siendo el verdadero motor de aprendizaje para el alumnado.” (págs. 68-86)
- *Sentido dinámico*: “la programación es un proceso de sistematización y organización de los elementos que intervienen en un proceso de enseñanza-aprendizaje, esto quiere decir que cada uno de ellos interviene en el otro y así sucesivamente” (Gairín, 2011, págs. 93-108).

La programación de la actividad docente pasa a estar centrada en el diseño de situaciones de aprendizaje con cuatro referentes fundamentales: competencias, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. En las situaciones de aprendizaje, se han de poner en práctica los contenidos descritos para que, de esta forma, se promueva el desarrollo de las competencias. Este proceso ha de ser evaluado a partir de los criterios de evaluación proporcionados y a través de los estándares de aprendizaje, que representan una concreción observable, medible y evaluable de los propios criterios de evaluación. (Rodríguez Torres & Cruz Cruz, 2015, págs. 938-961)

La programación se sitúa en el cuarto nivel de concreción curricular, haciendo referencia a la distribución de las *unidades didácticas* a lo largo de un curso completo. La temporalización por niveles de los aprendizajes escolares es el punto de partida inmediato para programar la acción pedagógica mediante el establecimiento de *unidades didácticas*, ordenadas y secuenciadas, en el seno de cada nivel (secuenciación intraniveles). La *unidad didáctica* es una unidad de trabajo relativa a un proceso completo de enseñanza/aprendizaje que no tiene una duración temporal fija. En la medida que

concierno a la programación de un proceso completo de enseñanza/aprendizaje, las unidades didácticas precisan unos objetivos, unos bloques elementales de contenido, unas actividades de aprendizaje y unas actividades de evaluación. Para la secuenciación de las unidades didácticas, se utiliza el mismo procedimiento que para la secuenciación interniveles. Se ordenan y se secuencian los contenidos del nivel de acuerdo con los principios del *aprendizaje significativo*. La unidad didáctica de un nivel incluye los elementos de contenido más generales y simples del mismo, mientras que las unidades didácticas posteriores constituyen elaboraciones sucesivas de profundidad creciente o ampliaciones de los contenidos de la unidad didáctica inicial (Coll, Psicología y currículum, 1991).

4.1.2 Niveles de concreción curricular

Profundizar en la programación nos conduce a la revisión del currículo, sus niveles y finalidad. De acuerdo con Escamilla González (2009), podemos definir el currículo como el “conjunto ordenado de los elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje que se encuentran vinculados entre sí en términos de interrelación e interdependencia”. La LOMCE (2013), define *currículo* como la “regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas”. Sin embargo, la concepción del currículo no es unívoca y varía en función del autor y de la ley vigente en cada momento. Se establecen por lo tanto dos tipos de currículo, el currículo abierto y el currículo cerrado. Ambos tipos de currículo, tienen sus ventajas y sus inconvenientes, por lo que se hace necesaria la aparición de un currículo mixto que intenta aunar las ventajas del currículo cerrado y minimizar los inconvenientes del abierto. La consecuencia de esto es la aparición de los niveles de concreción curricular. Desde las leyes a las aulas, el camino se traza a través de diferentes niveles, conocidos como niveles de concreción curricular. De acuerdo con (Carrera López, 2019):

1. *El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD)*, que a través de la LOMCE, dicta el Decreto de Enseñanzas Mínimas (Real Decreto 1105/2014), en el que se definen de modo general las grandes directrices y orientaciones que deben regir el sistema educativo; “de forma más explícita, los *Objetivos Generales de Etapa*, los elementos curriculares, los tipos de asignaturas y las orientaciones para la enseñanza-aprendizaje y evaluación.” (Lucea, 2002)
2. *Decreto de Desarrollo del Currículo*: las comunidades autónomas (CCAA) tienen competencias educativas, por lo que las 17 CCAA establecen su currículo propio. En el caso de Galicia, se conoce como Decreto 86/2015.
3. *Proyecto Curricular de Centro*: cada departamento didáctico configura el currículum de su asignatura para el centro, adaptando el 100% del currículum al centro educativo y al alumnado y tomando decisiones vinculantes para todas las áreas sobre la elaboración de la Programación Didáctica, siguiendo el marco legal establecido por la Resolución del 29 de mayo de 2019. (DOGA nº109)
4. *Programación de aula*: desarrollo y adaptación al grupo aula de las Unidades Didácticas (UD) y su distribución en un curso concreto. El conjunto de todas las unidades didácticas, o programaciones de aula equivale a las diferentes programaciones que, por cada área o de forma interdisciplinar, elaboran los profesores. Se trata pues, de la programación anual de un curso o nivel educativo concreto.

El profesor deberá tener en cuenta, en la elaboración de unidades didácticas, el Proyecto Curricular de Centro y el Proyecto Educativo, las necesidades educativas de los alumnos, los recursos pedagógicos del centro y la opción de los profesores en lo referente a tipos concretos de metodología (Lucea, 2002).

5. *Adaptaciones Curriculares Individuales*: siguiendo a Jordán O. R. (1998), una adaptación curricular se puede definir como cualquier ajuste en los elementos del currículo ordinario para dar respuesta a las necesidades educativas que los alumnos plantean. Esta vocación adaptativa ha de estar presente en todos los niveles de concreción curricular, de tal modo que los *Decretos de enseñanzas mínimas* del Estado y de las CCAA, así como el Proyecto Curricular de Centro, manifiestan dicha preocupación. Sin embargo, a las adaptaciones curriculares de los *niveles de concreción curricular*, debemos añadir las adaptaciones curriculares individualizadas. Estas se definen como el conjunto de modificaciones realizadas en uno o varios de los componentes básicos del currículo o en los elementos de acceso al mismo para un alumno concreto.

“Los profesores son los encargados de implementar las *adaptaciones curriculares individuales*, con ayuda del departamento de orientación, para el tratamiento de alumnos con necesidades individualizadas.” (Carrera López, 2019)

La LOMCE distingue 3 tipos de asignaturas: troncales, específicas y de libre configuración autonómica. En función del tipo de asignatura, los elementos de la misma estarán concretados en mayor o en menor medida por el MECD, las CCAA y/o los centros educativos. Sabiendo que la Educación Física es una *asignatura específica*, se adjuntan en la siguiente tabla los elementos de cada tipo de asignatura y por quién son determinados:

ASIGNATURAS	MECD	CCAA	CENTROS
Troncales	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar: <ul style="list-style-type: none"> - Contenidos. - Estándares de aprendizaje evaluables. - Criterios de evaluación. - Horario mínimo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Complementar y secuenciar en cursos los contenidos. • Completar los criterios de evaluación. • Recomendaciones metodológicas. • Horario lectivo máximo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Complementar contenidos. • Diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios.
Específicas	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar: <ul style="list-style-type: none"> - Estándares de aprendizaje evaluables. - Criterios de evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer contenidos. • Complementar criterios de evaluación. • Recomendar metodología. • Fijar el horario correspondiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Complementar contenidos. • Diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios.
Libre configuración autonómica		<ul style="list-style-type: none"> • Determinar: <ul style="list-style-type: none"> - Estándares de aprendizaje evaluables. - Contenidos. - Criterios de evaluación. - Horario. - Recomendaciones metodológicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Complementar contenidos. • Diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios. • Configurar su oferta formativa. • Determinar carga horaria.

Ilustración 4, concreción de los elementos de los diferentes tipos de asignatura. Elaboración propia a partir de (Carrera López, 2019)

Tomando como referencia el currículo oficial y los distintos desarrollos curriculares se busca como finalidad contextualizar, concretar y secuenciar los distintos elementos curriculares. Las competencias claves se incluyen en el currículo sin excluir o sustituir a

ningún otro elemento. Más bien, su inclusión responde a directrices, investigaciones y evaluaciones sobre el aprendizaje y que van a constituir un marco de referencia internacional (Moya, 2007).

Así, las competencias claves deben ser concretadas en los distintos niveles de concreción como cualquier otro elemento curricular, entendiendo éstas como competencias o capacidades para activar y aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

4.2 Marco legislativo

La Resolución de 29 de mayo de 2019, de la Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, por la que se dictan instrucciones para el desarrollo, en el curso académico 2019/20, del currículo establecido en el Decreto 86/2015, 2019, establece que la programación didáctica deberá ser el instrumento de planificación curricular específico y necesario para desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado de manera coordinada entre el profesorado integrante del departamento. Así mismo, la programación didáctica deberá contar con los siguientes elementos:

a) Introducción y contextualización.

b) Contribución al desarrollo de las competencias clave. Concreción que recoja la relación de los estándares de aprendizaje evaluables de la materia que forman parte de los perfiles competenciales.

c) Concreción, en su caso, de los objetivos para el curso.

d) Concreción para cada estándar de aprendizaje evaluable de:

1º. Temporalización.

2º. Grado mínimo de consecución para superar la materia.

3º. Procedimientos e instrumentos de evaluación: en la elaboración de programaciones didácticas, el profesor debe tomar una serie de decisiones sobre el qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar. “La finalidad de estas decisiones es concretar y precisar, el máximo posible, todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y los diferentes elementos que en éste intervienen.” (Lucea, 2002)

e) Concreciones metodológicas que requiere la materia.

f) Materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar.

g) Criterios sobre la evaluación, la calificación y la promoción del alumnado.

h) Indicadores de logro para evaluar el proceso de la enseñanza y de la práctica docente.

- i) Organización de las actividades de seguimiento, de recuperación y de evaluación de las materias pendientes.
- j) Organización de los procedimientos que permitan al alumnado acreditar los conocimientos necesarios en determinadas materias, en el caso del bachillerato.
- k) Diseño de la evaluación inicial y de medidas individuales o colectivas que se puedan adoptar como consecuencia de sus resultados.
- l) Medidas de atención a la diversidad.
- m) Concreción de los elementos transversales que se trabajarán en el curso que corresponda.
- n) Actividades complementarias y extraescolares programadas por cada departamento didáctico.
- ñ) Mecanismos de revisión, de evaluación y de modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

4.3 Análisis de los elementos del Decreto 86/2015

La descripción de las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato, es establecida conforme a la *Orden ECD/65/2015*, del 21 de enero. Por lo tanto, en nuestra propuesta de intervención, seguiremos las directrices marcadas por la Orden anteriormente citada a la hora relacionar los elementos del currículo de Educación Física. Cabe recordar en este punto que la Educación Física es una asignatura específica, por lo que existen diferencias respecto a las asignaturas troncales y de libre configuración autonómica, a la hora de concretar los diferentes elementos curriculares que la componen (*Ver Figura 3*). De acuerdo con el Decreto 86/2015, el currículo está integrado por los siguientes elementos:

- Objetivos, definidos como los *“referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza y aprendizaje intencionalmente programadas para tal fin.”* Establecer unos objetivos es importante porque nos permite establecer unas metas y a su vez unos criterios de evaluación en función de lo que queremos que nuestros alumnos alcancen al finalizar el curso.
- Las competencias, definidas como *“la capacidad para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.”* El Decreto 86/2015 se basa en la potenciación del aprendizaje por competencias, integradas en los elementos curriculares para propiciar una renovación en la práctica docente y en el *proceso de enseñanza/aprendizaje*. Las competencias clave están relacionadas con un desempeño eficaz en un contexto determinado y las situaciones de aprendizaje para su desarrollo deberán incorporar tareas que contextualicen los aprendizajes y permitan avanzar en más de una tarea al mismo tiempo.

Diversos organismos internacionales como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) o el Consejo de Europa, han intentado establecer directrices en materia educativa, con el objetivo de dotar a la juventud de la formación necesaria para hacer frente a los retos de la sociedad actual (Lleixà, 2007).

Fruto de la intervención de la OCDE, aparece el Proyecto de Definición y Selección de Competencias (DeSeCo), que en el año 2003 define las competencias como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada”. En la selección de competencias se enfatiza el que sean deseables y valiosas, en el sentido de que aporten beneficios para la vida económica y social. Por otro lado, deben poder ser útiles en diferentes contextos, permitiendo así resolver problemas propios del entorno vital a las personas que las adquieren. Cabe destacar, por lo tanto, el carácter interdisciplinar y transversal de las competencias básicas.

El hecho de definir las intenciones educativas en términos de competencias tiene implicaciones de indudable interés y alcance desde el punto de vista psicopedagógico y didáctico. Esto es así porque el concepto de competencia pone el acento en el hacer y en el saber hacer, es decir, en la movilización o aplicación del conocimiento, subrayando de este modo la importancia de *la funcionalidad del aprendizaje*. Del mismo modo, se pone en relieve la necesaria integración de diferentes tipos de conocimientos como rasgo destacado del aprendizaje escolar (Coll, 2007).

“Es necesario también que las competencias básicas puedan ser adquiridas por todo el alumnado, condición necesaria cuando se persigue la equidad a través de la educación.” (Lleixà, 2007)

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

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

Además, en el *Decreto 86/2015*, se hace referencia a la *competencia motriz*, que a pesar de no estar recogida como una de las competencias clave, se considera fundamental para el desarrollo de éstas. “La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia en función de los condicionantes del entorno.” (Muñoz Díaz, 2014, págs. 24-39)

- Los contenidos, entendidos como “*el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa,*

y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en disciplinas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos, en función de las enseñanzas, etapas educativas o programas en los que participe el alumnado.” Al tratarse de una asignatura específica, los contenidos están determinados por la CCAA, pero deberán ser complementados en nuestra propuesta de intervención. Además de complementar los contenidos, deberemos diseñar e implementar métodos didácticos propios.

- Los criterios de evaluación, entendidos como *“el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumno. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumno debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias, y responden a lo que se pretende conseguir en cada disciplina.”* Las concreciones curriculares para los diferentes tipos de asignaturas se construyen a partir de los *criterios de evaluación*, que son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Definen lo que se pretende lograr en cada disciplina. En el caso de la Educación Física, al tratarse de una asignatura específica, los criterios de evaluación están determinados por el MECD. El medio para alcanzar los criterios de evaluación son los *contenidos*. Los criterios de evaluación se relacionan directamente con los *estándares de aprendizaje*, que son concreciones de los propios criterios de evaluación y también están determinados por el MECD.

5. Desarrollo de la propuesta: aspectos generales

5.1 Presentación de las unidades didácticas

Nuestra propuesta de intervención está dirigida a 2º ESO, por lo que debemos considerar qué ha trabajado el alumnado en el curso de 1º ESO, para poder ajustar y adaptar la programación en base a los contenidos previamente trabajados. En el curso de 1º ESO, trabajaron:

- La unidad didáctica “Me muevo y me cuido I”, antesala de la séptima unidad didáctica de nuestra propuesta, “Me muevo y me cuido II”.
- La unidad didáctica referida a “Juegos en el entorno próximo”. En 2º ESO se da continuidad a estos contenidos, aunque más enfocados a las técnicas de orientación y progresión en el medio natural con la unidad didáctica “Me oriento en la naturaleza”.
- En cuanto a contenidos artístico-expresivos, la unidad didáctica “Me expreso con mi cuerpo”, es sustituida en nuestra propuesta por el “Acrosport”, pero se siguen buscando la desinhibición y la expresión corporal del alumnado.
- La unidad didáctica “Deportes con implementos I”, cuyos contenidos son repasados y ampliados en la unidad didáctica interdisciplinar “Deportes con implementos II Badminton en francés”.
- La unidad didáctica “Juego a los deportes en equipo”, que es continuada en 2º ESO con “Juegos predeportivos II”.
- Por último, el alumnado trabajado en 1º ESO las unidades didácticas de “Juegos tradicionales gallegos” y “Conozco el judo”, que en nuestra propuesta para 2º ESO son sustituidas por “Me inicio al rugby” y “Pierdo el miedo a nadar”.
- Se añaden, respecto a 1º ESO en nuestra propuesta, la unidad didáctica de “Primeros auxilios”, que será impartida a principios de curso y la unidad didáctica “Descubro el atletismo”.

A continuación presentamos las unidades didácticas y un breve resumen de lo que se trabajará en cada una:

UNIDAD DIDÁCTICA 1: “Primeros auxilios” Esta unidad didáctica permite al alumnado aprender y consolidar los contenidos de primeros auxilios, como el protocolo PAS y la posición lateral de seguridad. Estos contenidos de seguridad pueden resultar de aplicación directa y vital importancia en el resto de las unidades didácticas así como en la vida extraescolar del alumnado, de ahí su importancia y que sea impartida a comienzos del curso escolar.

UNIDAD DIDÁCTICA 2: “Acrosport” En esta unidad didáctica trabajaremos el desarrollo de la capacidad artístico-expresiva del alumnado, utilizando técnicas de acrosport como los equilibrios, las pirámides y los apoyos invertidos. Se evaluará la capacidad del alumnado para integrar las distintas técnicas de acrosport combinando espacio, tiempo e intensidad.

UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Juegos predeportivos II” En esta unidad se trabajarán los elementos técnicos y tácticos comunes a los deportes colectivos, respetando las reglas del juego. Se repasarán algunos de los contenidos trabajados en 1º ESO y se construirán los nuevos aprendizajes a partir de las bases adquiridas por el alumnado en el curso anterior.

UNIDAD DIDÁCTICA 4: “Descubro el atletismo” En esta unidad trabajaremos las distintas técnicas básicas del atletismo, algunas de transferencia a otros deportes. Además, se dará a conocer al alumnado un deporte accesible en el entorno próximo que pueda generar adherencia a la práctica deportiva.

UNIDAD DIDÁCTICA 5: “Deportes con implementos II Badminton en francés” En esta unidad interdisciplinar se trabajarán las habilidades motrices básicas de manejo, golpeo y desplazamiento en los diferentes juegos deportivos con implementos. Además, el alumnado conocerá las posibilidades de los deportes con implementos para una práctica deportiva saludable, siempre desde un enfoque interdisciplinar en el que se integra la lengua francesa con el vocabulario específico de la Educación Física. Se dará continuidad a los aprendizajes adquiridos por el alumnado en el curso anterior, además de repasar algunos de los contenidos.

UNIDAD DIDÁCTICA 6: “Me inicio al rugby” En esta unidad se utilizarán el rugby y rugby-cinta o tag, respetando sus reglamentos, para trabajar los pases, recepciones, desplazamientos con móvil y otros elementos técnico-tácticos de los deportes colectivos. Además, se le presentará al alumnado una práctica deportiva a la que puede adherirse fuera del horario escolar.

UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Me muevo y me cuido II” En esta unidad didáctica consolidarán los contenidos ya vistos en 1º ESO relacionados con la promoción de actividad física saludable. Se aprovechará el entorno del centro para realizar una salida al cercano paseo fluvial, en vistas a dar a conocer al alumnado las posibilidades del entorno para la práctica de actividad física, sin necesidad de ser en el ámbito federado.

UNIDAD DIDÁCTICA 8: “Pierdo el miedo a nadar” Esta unidad didáctica tiene por objetivos principales la familiarización con el medio acuático, el conocimiento de las técnicas básicas de flotación y nado, así como ofrecer al alumnado una posibilidad de práctica de actividad

física en el entorno próximo, al ser esta actividad desarrollada en la piscina municipal situada en las inmediaciones del centro.

UNIDAD DIDÁCTICA 9: “Me oriento en la naturaleza” Esta unidad permitirá al alumnado conocer el entorno natural próximo del centro y las técnicas de orientación y progresión en el mismo, así trabajar la utilización de las TIC como herramienta para programar rutas en el entorno natural.

5.2 Distribución temporal de las unidades didácticas

Para la distribución temporal de las unidades didácticas, utilizamos el calendario escolar de la Comunidad de Galicia para el curso 2019-2020, que se adjunta debajo:

Calendario escolar 2019-2020

2019							2019							2019							2019						
L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D
SEPTIEMBRE							OUTUBRO							NOVIEMBRE							DECEMBRO						
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
30																					30	31					
2020							2020							2020							2020						
L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D	L	M	M	X	V	S	D
XANEIRO							FEBREIRO							MARZO							ABRIL						
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
														30	31												
MAIO							XUÑO																				
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7														
11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14														
18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21														
25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28														
							29	30																			

Ilustración 5, calendario escolar de Galicia 2019-2020 (Xunta de Galicia, 2019).

Las clases comienzan el 16 de septiembre y finalizan el 19 de junio. Esto nos deja un total de 36 semanas lectivas, es decir, 72 horas de Educación Física. A esas 72 horas, le vamos a descontar el 15 %, lo que nos permitirá tener un número determinado de sesiones de reserva, para festivos, semana de presentación, huelgas, excursiones como la Semana Blanca y otros imprevistos que puedan surgir. Siguiendo a (Rotger Amengual, 1985, pág. 133) “del calendario escolar (...) se va descontando un 20 por 100 de margen de seguridad y un 10 por 100 para actividades no programadas, tales como recuperación, desarrollo y registro del control.” Esto nos deja unas 12 sesiones de reserva, que se distribuirán a razón de 4 sesiones por trimestre. Una vez descontadas dichas sesiones de reserva, nos quedamos con un total de 60 sesiones. En el primer trimestre, 2 de las sesiones serán dedicadas a la presentación de la asignatura durante la primera semana de curso. En el segundo trimestre, está programado un viaje a Andorra a la nieve durante la tercera semana de enero, el cual debemos de tener en cuenta a la hora de distribuir temporalmente las Unidades Didácticas, ya que resta dos horas de clase efectivas a nuestra programación. De esta manera, la distribución temporal de las unidades didácticas, es la siguiente:

Tabla 1, distribución temporal de las unidades didácticas:

1ª Evaluación: 14 semanas 24 sesiones efectivas		U.D.1 “Primeros auxilios” (30% de la evaluación)			
		U.D.2 “Acrosport” (35% de la evaluación)			
		U.D.3 “Juegos predeportivos” (35% de la evaluación)			
2ª Evaluación: 12 semanas 20 sesiones efectivas		U.D.4 “Descubro el atletismo” (35% de la evaluación)			
		U.D.5 “ Deportes con implementos II Bádminton en francés” (35% de la evaluación)			
		U.D.6 “ Me inicio al rugby” (30% de la evaluación)			
3ªEvaluación: 10 semanas 16 sesiones efectivas		U.D.7 “Me muevo y me cuido II” (40% de la evaluación)			
		U.D.8 “Pierdo el miedo a nadar” (35% de la evaluación)			
		U.D.9 “Me oriento en la naturaleza” (25% de la evaluación)			
DURACIÓN		UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDO SESIÓN	Nº SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
1ª	1 Semana 2 Sesiones	Presentación	Normas y contenidos transversales	2	Septiembre
	13 Semanas 22 Sesiones	U.D.1 6 Sesiones	Desarrollo de contenidos	5	Septiembre Octubre
			Evaluación Final	1	Octubre
		U.D.2 9 Sesiones	Desarrollo de contenidos	8	Octubre Noviembre
			Evaluación Final	1	Noviembre
		U.D.3 9 Sesiones	Evaluación Inicial	1	Noviembre
			Desarrollo de contenidos	7	Noviembre Diciembre
Evaluación Final	1	Diciembre			
2ª	12 Semanas 20 Sesiones	U.D.4 8 Sesiones	Desarrollo de contenidos	7	Enero Febrero
			Evaluación Final	1	Febrero
		U.D.5 6 Sesiones	Evaluación Inicial	1	Febrero
			Desarrollo de contenidos	4	Febrero Marzo
			Evaluación Final	1	Marzo
		U.D.6 6 Sesiones	Evaluación Inicial	1	Marzo
			Desarrollo de contenidos	4	Marzo
			Evaluación Final	1	Abril

3ª E V A L U A C I Ó N	10 semanas 16 sesiones	U.D.7 7 Sesiones	Evaluación Inicial	1	Abril
			Desarrollo de contenidos	5	Abril
			Evaluación Final	1	Mayo
		U.D.8 5 Sesiones	Evaluación Inicial	1	Mayo
			Desarrollo de contenidos	4	Mayo
			Evaluación Final	1	Mayo
		U.D.9 4 Sesiones	Desarrollo de contenidos	3	Mayo Junio
			Evaluación Final	1	Junio

Elaboración propia

5.3 Contribución a las competencias clave

“Como indica la LOMCE, mediante las áreas y materias del currículo se pretende que el alumnado alcance los objetivos educativos, y en consecuencia, también adquieran las *competencias clave*.” (Blázquez Sánchez, Figueras Comas, Capllonch Bujosa, & Monzonís Martínez, 2016 , págs. 34-43) “La Educación Física, al centrar su acción educativa en la adquisición de una cultura corporal y en el desarrollo de la motricidad, pone en contacto al alumnado simultáneamente con el entorno físico, social y cultural.” (Lleixà, 2007, págs. 31-37) Además de su contribución al desarrollo de las *competencias clave*, la Educación Física es una materia que tiene como objetivo el desarrollo de la *competencia motriz*, siendo la única materia del currículo que aborda esta competencia fundamental para el alumnado. La *competencia motriz*, como ya se ha indicado previamente, no está recogida como una de las competencias clave del currículo, pero es fundamental para el desarrollo de las mismas.

Es definida como la gestión y manifestación de la habilidad motriz (HM) como respuesta contextualizada. Ante un contexto, el sujeto debe valorar la calidad de su repertorio motriz para resolver, de forma eficaz y eficiente, problemas que le plantea el entorno cotidiano o deportivo (Fort-Vanmeerhaeghe, Román-Viñas, & Font-Lladó, 2017, págs. 103-112).

A continuación, se detalla el modo en que la Educación Física contribuye al desarrollo de las diferentes *competencias clave* reconocidas por la Orden ECD/65/2015:

- La *Competencia en Comunicación Lingüística*: la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013), se refiere a esta competencia como la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, la representación, interpretación y comprensión de la realidad, la construcción y comunicación del conocimiento, y la organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta. Según (Escamilla, 2008) “esta competencia puede considerarse como la más transversal de todas por su gran valor instrumental, ya que la comprensión y la expresión, en diferentes lenguajes, es el vehículo esencial de aprendizaje y de intercambio de información y conocimiento.” La Educación Física contribuye a esta competencia ofreciendo una gran variedad de intercambios comunicativos, que requerirán de habilidades comunicativas verbales y no verbales y de vocabulario específico para transmitir ideas, emociones o sentimientos. “Además, representa un espacio privilegiado para la incorporación de lenguas extranjeras.”

(Blázquez Sánchez, Figueras Comas, Capllonch Bujosa, & Monzonís Martínez, 2016 , págs. 34-43). A estos efectos, en la Unidad Didáctica 5 “Deportes con implementos II Badminton en francés”, aplicaremos el *Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lenguas Extranjeras (AICLE) o Content and Language Integrated Learning (CLIL)* en inglés, término que hace referencia a “un enfoque educativo dual en el que una lengua extranjera es utilizada para la enseñanza de los contenidos con el objetivo de promover el aprendizaje tanto de los contenidos como el dominio del idioma a niveles previamente establecidos.” (Marsh, 2012).

- La *Competencia Matemática y Competencias Básicas de Ciencia y Tecnología*:

consiste en la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información, como para ampliar el conocimiento sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad (Doncel Córdoba & Leena Waljus, 2011).

La Educación Física contribuye a la adquisición de esta competencia favoreciendo aspectos como la toma de decisiones sobre medidas y distancias de juego, los registros de resultados y el cálculo de porcentajes de éxito individual o grupal en acciones deportivas, los cálculos de frecuencias cardíacas y elaboración de planes de acción a partir de resultados obtenidos (Blázquez Sánchez, Figueras Comas, Capllonch Bujosa, & Monzonís Martínez, 2016 , págs. 34-43).

- La *Competencia Digital*: “conlleva hacer uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles, de manera crítica, para comunicarse en diferentes contextos, resolver problemas reales de modo eficiente y poder producir conocimiento.” (Ala-Mutka, Punie, & Redecker, 2008). “Esta competencia fomentará habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información y transformarla en conocimiento en diferentes situaciones y contextos.” (Escamilla, 2008).

La Educación Física contribuye a esta competencia mediante la organización y el afianzamiento del aprendizaje de contenidos relacionados con conceptos, actitudes, valores y normas; pero también para reflexionar sobre la práctica, trabajar de manera colaborativa con otros, simular viajes, planificar excursiones, etc., o dominar y aplicar en distintas situaciones y contextos lenguajes específicos básicos: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro (Calvo Lajusticia & Capllonch Bujosa, 2013).

- La *Competencia Aprender a Aprender*: la experimentación de nuevos movimientos, la resolución de problemas motores, la adaptación de habilidades a distintos medios, se consideran vías que permiten un mayor enriquecimiento de la motricidad.

Es, por tanto, evidente, que esta forma de actuación facilita la adquisición de la *competencia aprender a aprender* en la medida en que el alumnado deberá elegir las vías de progreso del propio movimiento, partiendo del conocimiento de las propias habilidades y estableciendo metas alcanzables que le den seguridad para seguir aprendiendo (Lleixà, 2007).

- Las *Competencias Sociales y Cívicas*:

nuestra área de intervención es fuente de desarrollo de aspectos como la integración, la tolerancia, la solidaridad o el respeto y, a la vez, contribuye al desarrollo del trabajo en

equipo, las relaciones fluidas, el cumplimiento de las normas y la resolución pacífica de los conflictos (Blázquez Sánchez, Figueras Comas, Capllonch Bujosa, & Monzonís Martínez, 2016).

- *La Competencia Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor:*

el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor supone ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico para responder a las demandas de la sociedad del conocimiento, actuando con criterio propio y conociéndose a sí mismo, a los demás y al contexto social y cultural (Onofre Ricardo Contrera & Cuevas Campos, 2011).

El área de Educación Física permite al alumnado aprender a gestionar su propia actividad física, autosuperarse ante las dificultades, responsabilizarse de proyectos y del cumplimiento de las normas, así como contribuir a su capacidad para aceptar los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz del grupo (Blázquez Sánchez, Figueras Comas, Capllonch Bujosa, & Monzonís Martínez, 2016).

- *La Competencia de Conciencia y Expresiones Culturales:* siguiendo a (Alsina, 2011), “esta competencia está formada por dos dimensiones: la identidad artística y cultural y la expresión creativa.”

Por un lado, estimula la expresión a partir de las propias capacidades innatas. Por el otro lado, la dimensión cultural aproxima al mundo cultural y más íntimo del alumnado y fomentará las relaciones interpersonales y las actitudes y habilidades de participación y cooperación en experiencias grupales, así como el diálogo intercultural y la participación activa en la vida cultural (Doncel Córdoba & Leena Waljus, 2011).

“El área de Educación Física aporta a esta competencia la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana y su consideración como patrimonio cultural, así como la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.” (Konukman, 2014, págs. 41-43).

5.4 Contribución a la consecución de los Objetivos Generales de Etapa

A continuación, se detallan los objetivos de la Educación Secundaria establecidos en el *Decreto 86/2015*, y cómo se contribuye a su consecución en nuestra propuesta de intervención:

a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdades de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores común dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.

Participar en las actividades físicas y deportivas, respetando a los demás, practicando la tolerancia, la solidaridad y cooperación entre las personas, así como aplicar la igualdad de trato y los valores democráticos.

b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para una realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

Consolidar los hábitos de disciplina y trabajo organizado y metódico para el desarrollo de las capacidades físicas, así como desarrollar hábitos de esfuerzo individual y colectivo en el aprendizaje de habilidades motrices y artísticas.

c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.

Respetar el nivel individual tanto deportivo como de capacidad física o artística independientemente del sexo o cualquier condición personal o social del alumnado, eliminando los estereotipos que favorecen la discriminación entre hombres y mujeres en la práctica de actividad física.

d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacíficamente os conflitos.

Practicar el juego limpio y ser capaces de organizar y dirigir sus propios juegos y actividades evitando conflictos y comportamientos no adecuados.

e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir una preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.

Realizar actividades de búsqueda de información sobre los contenidos de la materia siendo capaz de exponer los resultados de forma escrita y oral.

f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.

Comprender cómo el saber científico incide en la actividad física y deportiva así como en el mantenimiento de la salud, siendo capaz de reflejarlo en la planificación de actividades individuales y escritas.

g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.

Programar y desarrollar actividades físicas, deportivas o artísticas para desarrollar de forma puntual de forma individual o grupal.

h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.

Leer textos sencillos u obras literarias relativas a la materia y expresar oralmente conclusiones tanto en lengua gallega como en lengua castellana.

i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.

Fomentar el uso de las TICs y la utilización del idioma extranjero para la obtención de información relativa a la materia.

l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.

Conocer, valorar y respetar aquellos aspectos relativos a la cultura deportiva propios de la Comunidad de Galicia, tomando conciencia de aquellos deportistas y personas relacionadas con el deporte que realizaron aportes importantes a la cultura gallega, española e internacional.

m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

Conocer, todos los mecanismos de funcionamiento del cuerpo en movimiento y valorar los beneficios que la práctica habitual de actividad física proporciona a la mejora de la salud, así como al desarrollo personal y social.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

Utilizar el cuerpo como medio de expresión artística, utilizando la música y la danza para el desarrollo de actividades artísticas.

ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.

Conocer los deportes y juegos tradicionales y populares de Galicia, valorando el valor cultural e histórico que tienen en el desarrollo de nuestra sociedad.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

Fomentar el uso de la lengua gallega tanto en el oral como en el escrito.

5.5 Objetivos didácticos

Un objetivo didáctico constituye la asociación de una capacidad con un contenido de aprendizaje concreto. Su formulación no sólo debería indicar claramente el tipo y grado de aprendizaje que se espera alcanzar, sino que también tendría que hacer ver con

facilidad la actividad o actividades apropiadas para la valoración de su grado de consecución (Contreras Jordán & Gil Madrona, 2010).

“El establecimiento de objetivos didácticos tiene un valor importante tanto para el profesor como para el alumnado ya que los convierte en una pieza clave para el éxito de la enseñanza.” (Lucea, 2002)

5.5.1 Objetivos didácticos en el curso anterior (1º ESO)

Antes de establecer los objetivos didácticos para el curso 2º ESO, es necesario tener en cuenta los objetivos trabajados por el alumnado en el curso precedente (1º ESO).

- Valorar la realización del calentamiento al comienzo de una actividad física, identificando los ejercicios apropiados.
- Adquirir los conocimientos básicos sobre la condición física, las capacidades físicas y su relación con la salud.
- Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física para la salud, adoptando una actitud de esfuerzo en su ejecución.
- Valorar la práctica habitual de actividad física y una alimentación saludable como medios para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Conocer y consolidar hábitos saludables y posturales relacionados con la actividad física y las actividades cotidianas.
- Adquirir hábitos higiénicos en la realización de actividades físico-deportivas.
- Reflexionar sobre la importancia del deporte como fenómeno cultural y social.
- Reflexionar sobre la importancia del deporte en la cultura y sociedad gallega.
- Mejorar la ejecución de las habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución y adoptando medidas de prevención de riesgos.
- Demostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación de actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de destreza.
- Conocer las posibilidades que ofrece el entorno natural para la realización de actividades físico-deportivas.
- Practicar actividades expresivas con y sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión.

5.5.2 Objetivos didácticos 2º ESO

Siendo conocedores de los objetivos didácticos trabajados en el curso anterior por el alumnado, se proponen a continuación los objetivos didácticos para 2º ESO:

- Conocer y planificar medidas de prevención y de actuación en caso de lesión o accidente durante la práctica deportiva.
- Conocer y aplicar el protocolo básico de actuación de primeros auxilios (PAS).
- Adquirir los conocimientos necesarios para elaborar un calentamiento y una vuelta a la calma.
- Conocer la relación entre las capacidades físicas y los diferentes sistemas del cuerpo humano.

- Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades del rendimiento motor y a la mejora de la condición física, adoptando una actitud de esfuerzo en la ejecución.
- Controlar la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca.
- Conocer la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Mantener hábitos saludables y posturales relacionados con la actividad física y las actividades cotidianas, valorando los efectos negativos de determinados hábitos.
- Mantener hábitos higiénicos en la realización de actividades físico-deportivas.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos.
- Demostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación de actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de destreza o habilidad.
- Practicar bailes y composiciones musicales utilizando los movimientos corporales con valor expresivo.
- Reconocer las actividades físico-deportivas en el medio natural como actividades para la mejora de la condición física y recreación.
- Adquirir los conocimientos necesarios para orientarse en el medio natural.

5.6 Definición de las Unidades Didácticas en base a los elementos del Decreto 86/2015

En este apartado se adjunta una tabla de chequeo que relaciona los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje presentes en cada uno de los 4 bloques que componen el currículo de 2º ESO para la Comunidad Autónoma de Galicia, con las unidades didácticas en las que serán trabajados. Esto nos permite establecer las unidades didácticas en base a los objetivos generales de etapa, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. El objetivo es tener una idea clara de en qué momento del curso académico, se alcanzan los diferentes elementos curriculares. Para tener una idea cronológica más precisa, *ver la figura 5*.

Para consultar los diferentes elementos curriculares desarrollados, dirigirse al *Anexo 2*.

Educación Física 2º ESO												
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				Unidades Didácticas								
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
- b - m - g	- B1.1. - B1.2.	- B1.1.	EFB1.1.1.				X					
			EFB1.1.2.				X					
			EFB1.1.3.		X							
- m - n - a - b - c - d - l - g	- B1.3. - B1.4. - B1.5.	- B1.2.	EFB1.2.1.	TRANSVERSAL								
			EFB1.2.2.	TRANSVERSAL								
			EFB1.2.3.	TRANSVERSAL								
- m - a - c - d - g - l - ñ	- B1.6. - B1.7. - B1.8. - B1.9.	- B1.3.	EFB1.3.1.									X
			EFB1.3.2.									X
			EFB1.3.3.									X
- m - n - g	- B1.10. - B1.11. - B1.12.	- B1.4.	EFB1.4.1.	TRANSVERSAL								
			EFB1.4.2.	X								
			EFB1.4.3.	TRANSVERSAL								
- h - l - g - e - b - m - ñ - o	- B1.13. - B1.14.	- B1.5.	EFB1.5.1.	X			X		X	X		X
			EFB1.5.2.			X						
Bloque 2. Actividades físicas artístico expresivas				Unidades Didácticas								
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
- n - m - b - g - l - d - ñ	- B2.1. - B2.2. - B2.3.	- B2.1.	EFB2.1.1.		X							
			EFB2.1.2.		X							
			EFB2.1.3.		X							
			EFB2.1.4.		X							
Bloque 3. Actividade física e saúde				Unidades Didácticas								
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
▪ m ▪ f ▪ b ▪ g	▪ B3.1. ▪ B3.2. ▪ B3.3. ▪ B3.4. ▪ B3.5. ▪ B3.6.	▪ B3.1.	EFB3.1.1.							X		
			EFB3.1.2.							X		
			EFB3.1.3.							X		
			EFB3.1.4.							X		
			EFB3.1.5.							X		
			EFB3.1.6.							X		
▪ m ▪ g ▪ f ▪ b	▪ B3.7. ▪ B3.8. ▪ B3.9. ▪ B3.10.	▪ B3.2.	EFB3.2.1.							X		
			EFB3.2.2.							X		
			EFB3.2.3.							X		
			EFB3.2.4.							X		
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				Unidades Didácticas								
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
▪ a ▪ b ▪ g ▪ m	▪ B4.1. ▪ B4.2. ▪ B4.3.	▪ B4.1.	EFB4.1.1.				X					
			EFB4.1.2.				X					
			EFB4.1.3.									X
			EFB4.1.4.				X					X
			EFB4.1.5.									
▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m	▪ B4.4. ▪ B4.5.	▪ B4.2.	EFB4.2.1.			x		X	x			
			EFB4.2.2.			x		X				
			EFB4.2.3.			x		X	x			
			EFB4.2.4.			x						

Ilustración 6, tabla de chequeo de los elementos curriculares del Decreto 86/2015.

5.7 Procedimientos e instrumentos de evaluación

5.7.1 Evaluación de los contenidos transversales

En este apartado, se detallan los procedimientos e instrumentos utilizados para la evaluación de los contenidos considerados como transversales. La evaluación se hace en base a los criterios de evaluación y a los estándares de aprendizaje. Al ser considerados como transversales, estos contenidos son comunes a todas las unidades didácticas y por lo tanto, no es necesario explicarlos en cada una de ellas, al haberlo hecho ya en este apartado. El procedimiento e instrumento de evaluación de los contenidos específicos de cada unidad didáctica se detalla en la concreción y desarrollo de las mismas.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	MÍNIMO EXIGIBLE
Atención al aseo personal y al uso adecuado de la indumentaria. B1.3	Tener en cuenta las recomendaciones de aseo personal e indumentaria adecuada a cada sesión de práctica. B1.2	Respeto los hábitos de aseo personal. (EFB1.2.2)	Registro y anotación del uso de la vestimenta adecuada para la práctica de actividad física y de la participación positiva de cada alumno/a en el aula.	Diario de clase <i>Ver Anexo 3</i>	Alcanzar un 40% de valoración positiva en el total de las sesiones de la evaluación.
Respeto y aceptación de las normas de los juegos y deportes practicados. B1.3	Participar con actitud positiva en las diferentes sesiones de la unidad didáctica. B1.2	Presenta actitudes de colaboración, participación y respeto hacia el material y los compañeros. (EFB1.2.1 y EFB1.2.3)			
Aceptación del propio nivel de ejecución y del de los demás compañeros. B1.3					
La prevención de riesgos en las actividades físico-deportivas y el uso adecuado del material. (B1.10, B1.12)	Analizar los posibles elementos de riesgo de las diferentes actividades practicadas y actuar en consecuencia, utilizando el espacio y material de forma segura. B1.4	Identifica las actividades que supongan un potencial riesgo y sigue las medidas indicadas por el profesor en cuanto al uso del material y del espacio. (EFB1.4.1, EFB1.4.3)			

Ilustración 7, procedimiento de evaluación de los contenidos transversales.

5.8 Metodología y materiales curriculares

La función esencial de la *metodología* es plantear estrategias didácticas para lograr el desarrollo de las competencias a través de los contenidos. En el marco de nuestra propuesta de intervención, seguiremos un *enfoque constructivista*, en búsqueda de un *aprendizaje significativo*, que otorgue a los nuevos aprendizajes un carácter permanente y permita al alumnado conocer el motivo y la finalidad del aprendizaje.

El *constructivismo* nace de la mano de Piaget en el siglo XX y está fuertemente relacionado a la *Teoría de la Equilibración de las estructuras cognitivas*. Para Piaget, todo esquema de asimilación tiende a alimentarse, es decir, a incorporar elementos exteriores y compatibles con su naturaleza. Fruto de esa incorporación de elementos externos, se produce un desequilibrio en la interacción entre dichos elementos externos y los esquemas de asimilación. “Todos los esquemas de asimilación están, por lo tanto, obligados a adaptarse a los nuevos elementos externos asimilados, es decir, a modificarse en función de sus particularidades, pero sin perder su continuidad.” (Lautrey, 2007) Es decir, el constructivismo plantea que los individuos utilizan sus conocimientos como base para posteriores aprendizajes.

Por otro lado, el aprendizaje significativo es definido por (Moreira, 2000), como “un proceso en el que la información se relaciona de manera no arbitraria con otros conceptos ya presentes en la estructura de conocimiento del sujeto.” Dicho esto, como refiere (Peña, 2006), “existe aprendizaje significativo cuando el alumnado intenta dar sentido y establecer relaciones entre esa nueva información o conceptos y los conceptos ya existentes en su estructura cognoscitiva.”

Un aprendizaje resulta significativo cuando se sitúa en el escenario vital del sujeto, es decir, el contexto cercano y el contexto lejano que enmarcan las presiones culturales, las variadas determinaciones simbólicas, usos, rituales y valores que interioriza el sujeto de forma más o menos activa en los procesos singulares de interacción (Jordán, Lleixà Arribas, & González Arévalo, 2010).

Las condiciones para lograr un aprendizaje significativo de manera eficaz son (García, 2008):

1. Una estructura cognitiva apropiada del alumnado y por supuesto, el conocimiento de la misma por parte del docente.
2. Materiales de aprendizaje que sean significativos, lo que supone necesariamente que el/la profesor/a haya desarrollado una planificación adecuada en cuanto a currículo y al proceso de enseñanza aprendizaje.
3. Una disposición del alumnado adecuada hacia el aprendizaje, para lo que el docente deberá fomentar este tipo de actitudes y la motivación hacia el mismo.

Por lo tanto, en nuestra propuesta de intervención, utilizaremos una *metodología flexible*, adaptada a la diversidad del alumnado y fijando marcas al alcance de todos, *integradora*, partiendo de las capacidades y posibilidades individuales, *progresiva*, buscando una mejora del punto de partida motriz y *participativa*, buscando la colaboración entre el alumnado a través de grupos heterogéneos y equilibrados facilitando la integración.

El término *material curricular* se refiere a cualquier tipo de instrumento u objeto que se utiliza en las actividades escolares, bien sea con el fin de comunicar contenidos para su aprendizaje o para favorecer y orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es decir, “son recursos que se utilizan en la planificación, el desarrollo y la evaluación de la enseñanza.” (Gimeno, 1991) En Educación Física, ocupan un papel importante debido al carácter procedimental de la materia.

Como criterios de selección y utilización, tendremos en cuenta que deben poseer un carácter multifuncional, no ser peligrosos y ser lo más versátiles posible. De esta manera, distinguimos:

- Materiales curriculares impresos: “hacen referencia a textos, representaciones o adaptaciones de textos en combinación con iconos o imágenes.” (Area, 1994).
- Recursos materiales: en este grupo se incluye todo material propio de la Educación Física (como móviles, aros y cuerdas), los implementos de los propios deportes (como colchonetas, quitamiedos, raquetas o sticks) y otros materiales que puedan ser creados o aprovechados para su utilización en las sesiones. “Deben asumir la doble función de facilitar al profesorado la labor de informar y clarificar los conceptos incluidos en el currículum para su comprensión por parte del alumnado, al mismo tiempo que proponer situaciones docentes que provoquen experiencias de aprendizaje.” (Cenizo Benjumea, Serrano López, & Fernández Truán, 2017, págs. 58-72).
- Materiales curriculares audiovisuales e informáticos: se engloban bajo este término los equipos de reproducción sonora, proyector de imagen y el ordenador. Estos materiales son importantes para el correcto desarrollo del *plan TIC* del centro. Tal y como refieren Ashley Casey y Kathleen (2016),

el uso de la tecnología en el proceso de enseñanza aprendizaje aporta mejoras en el plano físico (mejora de las habilidades técnicas del alumno), cognitivo (mejor comprensión del componente táctico), social (desarrollo de las habilidades de trabajo en equipo) y afectivo (fortalecimiento de la confianza del alumnado).

- El entorno próximo del centro: las posibilidades del entorno natural y urbano próximo al centro, sirven de guía para adaptar nuestra propuesta de intervención, buscando la adherencia del alumnado a las diferentes actividades físicas y deportivas que se desarrollan en el mismo.

5.9 Concreción y desarrollo de las Unidades Didácticas

En este apartado se concretan y desarrollan los diferentes elementos que componen las Unidades Didácticas, comenzando por su justificación en base a las competencias clave, siguiendo con la relación entre los diferentes elementos curriculares y demás aspectos como la temporalización, las medidas de atención a la diversidad específicas de cada unidad didáctica y la evaluación. En el *Anexo 4* se encuentran resumidas cada una de las sesiones que componen las unidades didácticas.

UD 1: "PRIMEROS AUXILIOS"					
Curso: 2º ESO			Nº Sesiones: 6		
Justificación					
Esta unidad didáctica es la primera unidad didáctica del curso escolar ya que permite adquirir conocimientos sobre pautas de prevención y de primeros auxilios ante posibles accidentes deportivos que puedan aparecer a lo largo del mismo. Según (Castro Blanco, 2005), los primeros auxilios son "aquellas medidas que se toman inicialmente en un accidente donde ha ocurrido, hasta que aparece la ayuda sanitaria; son las actividades fundamentales ante una urgencia". Estos contenidos son de vital importancia en la sociedad en general y en la práctica de actividad físico-deportiva, en particular, permitiendo conocer al alumnado cual es la forma correcta de actuación en caso de lesión o accidente.					
Relación con el Decreto					
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
a)	CAA	B1.11	B1.4	EFB1.4.2	
b)	CSC	B1.13	B1.5	EFB1.5.1	
e)	CSIEE	B1.14			
m)					
CONTENIDOS					
1.1 Los protocolos básicos de actuación de primeros auxilios (PAS). B1.11 (EFB1.4.2)					
1.2 Actuación en situaciones de accidentes como quemaduras, actividades acuáticas, traumatismos o intoxicaciones. B1.11 (EFB1.4.2)					
1.3 Búsqueda y análisis de información para la elaboración de documentos utilizando las TIC. B1.13, B1.14 (EFB1.5.1)					
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					
1.1 Conocer y aplicar de forma correcta el protocolo básico de actuación (PAS) de primeros auxilios. a) m) EFB1.4.2					
1.2 Conocer y aplicar correctamente el protocolo de actuación ante accidentes como quemaduras, actividades acuáticas, traumatismos o intoxicaciones. a) m) EFB1.4.2					
1.3 Elaborar por escrito un documento que recoja el plan de actuación ante diferentes escenarios de accidente o lesión durante la práctica deportiva. b) e) EFB1.5.1					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS		ESTÁNDARES ADAPTADOS		MÍNIMOS EXIGIBLES	
1.1 Realizar de forma correcta los protocolos de primeros auxilios ante una situación adaptada en el aula. B1.4		1.1 Aplica correctamente el PAS ante una situación simulada en el aula. (EFB1.4.2)		1.1 Aplicación correcta de las diferentes fases del protocolo PAS.	
1.2 Realizar un trabajo grupal sobre las medidas de primeros auxilios en una actividad deportiva. B1.5		1.2 Elabora un documento grupal en el que detalla las actuaciones de primeros auxilios en caso de accidente en una actividad física seleccionada. (EFB1.5.1)		1.2 Alcanzar un 50% de valoración positiva en el trabajo grupal.	
METODOLOGÍA					
ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES
Asignación de tareas	1 estación-1 tarea	Global polarizando la atención	Simulación de casos Visionado de videos Trabajo grupal escrito	Colchonetas Maniquí RCP Apuntes teóricos	Pabellón cubierto Patio cubierto
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					
Medidas específicas de la UD					
1. Atribuir responsabilidades.					
2. Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.					
3. Adaptación del rol desarrollado para alumnos con dificultades:					
3.1. Ayuda del profesor para realizar los casos prácticos simulados.					
3.2. Proposición de distintos grados de complejidad.					
3.3. Regulación de la altura del maniquí para la práctica del RCP.					
PLANES DE CENTRO					
PLAN TIC					

- ✓ Búsqueda de información sobre los diferentes tipos de lesiones en las APyD, medidas de prevención y tratamiento, para la elaboración de un documento grupal a entregar en la última sesión de esta Unidad Didáctica.
- ✓ Utilización de una app para móvil y tablet, que permite evaluar la realización de la RCP.

PLAN LECTOR

Se le proporciona al alumnado los libros de (Michaels, 2015) y (Maza Iglesias, 2016).

TEMPORALIZACIÓN					
SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	1.1 1.2	1.1 1.2	Simulación de casos Visionado de vídeos	Asignación de tareas	Evaluación inicial
2ª	1.1 1.2 1.3	1.1 1.2 1.3	Simulación de casos Trabajo grupal escrito (para la sesión nº 6)	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)
3ª	1.1 1.2	1.1 1.2	Simulación de casos	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)
4ª	1.1 1.2	1.1 1.2	Simulación de casos	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)
5ª	1.1 1.2	1.1 1.2	Simulación de casos	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)
6ª	1.1 1.2 1.3	1.1 1.2 1.3	Simulación de casos	Asignación de tareas (1 estación – 1 tarea)	Evaluación práctica final
EVALUACIÓN					
PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MÍNIMOS EXIGIBLES	
20 %	Lista de control Ver Anexo 3	CONTENIDOS TRANSVERSALES			
60 % EVALUACIÓN PRÁCTICA	Rúbrica de evaluación Ver Anexo 5	1.1	1.1	Aplica de forma correcta de las diferentes fases del PAS.	
20% TRABAJO ESCRITO GRUPAL	Valoración cualitativa del trabajo	1.2	1.2	Alcanza un 50% de valoración positiva en el trabajo grupal.	
TRABAJO ESCRITO GRUPAL 20%					
VALORACIÓN CUALITATIVA DEL TRABAJO					

En relación con el **PLAN TIC** y el **PLAN LECTOR** del centro, búsqueda de información en fuentes bibliográficas de la red y en los libros de la biblioteca del centro, sobre las medidas prevención y tratamiento de lesiones en los contenidos que se van a desarrollar durante el curso (atletismo, rugby, medio acuático, aroscport y otros deportes colectivos). A partir de dicha información, cada grupo escogerá una actividad deportiva y elaborará un documento en el que se detallen las medidas de prevención de lesiones y el tratamiento de las mismas, en dicha actividad.

Ilustración 8, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 1

UD 2: "ACROSPORT"					
CURSO: 2º ESO			Nº SESIONES: 9		
JUSTIFICACIÓN					
<p>El acrosport tiene una serie de características cooperativas e integradoras que le convierten en un instrumento de gran valía en su aplicación dentro de las clases de Educación Física (López Pintor, 2009). El hecho de que en esta actividad todos los alumnos sean necesarios para la consecución exitosa de la tarea propuesta, independientemente de su nivel de rendimiento, evita actitudes de discriminación y favorece la cooperación y la integración frente al marcado espíritu competitivo que prevalece actualmente en el deporte (Manzaneda Martínez, 2008). Esta unidad didáctica ofrece al alumnado la posibilidad de descubrir un deporte alternativo como es el acrosport. Durante la misma, el alumnado descubrirá nuevos movimientos, conceptos y tareas, siempre en colaboración con su grupo de trabajo, en busca de lograr un objetivo grupal común. El trabajo en grupo permitirá al alumnado actuar de manera responsable con sus compañeros, primando el respeto y la cooperación.</p> <p>CSC El alumnado irá progresivamente aumentando la dificultad de sus ejercicios, desarrollando habilidades para el trabajo en grupo. CAA La propia naturaleza del acrosport exige una participación creativa y artística del alumnado. CCEC</p>					
RELACIÓN CON EL DECRETO					
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
b)	CAA	B1.2	B1.1	EFB1.1.3	
g)	CSC	B2.1	B2.1	EFB2.1.1	
l)	CCEC	B2.2.		EFB2.1.2	
m)		B2.3		EFB2.1.3	
n)				EFB2.1.4	
o)					
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					
<p>2.1 Experimentar actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espacio, tiempo e intensidad. m) l) EFB2.1.1</p> <p>2.2 Ser creativo y realizar improvisaciones en las actividades artístico-expresivas de manera individual y colectiva. n) EFB2.1.2</p> <p>2.3 Colaborar con el grupo para crear y poner en práctica una composición de elementos artístico-expresivos, utilizando pasos de baile gallego como elemento de transición entre las figuras. b) o) EFB2.1.3</p> <p>2.4 Superar los sentimientos de inhibición al expresar sentimientos y emociones a través del cuerpo. g) m) EFB2.1.4</p> <p>2.5 Elaborar una sesión de mejora de la ejecución en función de las dificultades previas. m) b) EFB1.1.3</p>					
CONTENIDOS					
<p>2.1 Ejercicios para la mejora de la ejecución en las actividades artístico-expresivas. B1.2 (EFB1.1.3)</p> <p>2.3 Elaboración de una coreografía grupal de acrosport. B2.1 (EFB2.1.3)</p> <p>2.4 Técnicas básicas de actividades gimnásticas (volteos, ayudas y apoyos invertidos) como elemento creativo. B2.2 (EFB2.1.2)</p> <p>2.5 Los bailes y danzas de carácter recreativo y popular como elemento expresivo. B2.3 (EFB2.1.4)</p>					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS			ESTÁNDARES ADAPTADOS		
<p>2.1 Elaborar una sesión de preparación y mejora para la evaluación práctica, en relación con los elementos de las sesiones previas. B1.1</p> <p>2.2 Realizar e interpretar una composición de acrosport y habilidades gimnásticas con música. B2.1</p>			<p>2.1 Elabora y pone en práctica una sesión de preparación y mejora para la evaluación práctica, teniendo en cuenta las propias dificultades y los elementos a mejorar respecto a las sesiones previas, con la ayuda del docente. EFB1.1.3</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una composición de elementos corporales ajustados a un ritmo, espacio e intensidad determinados, adaptando su ejecución a la de los compañeros. EFB2.1.2, EFB2.1.3</p> <p>2.3 Integra, de forma creativa, elementos de las habilidades gimnásticas básicas en una composición ajustada a un ritmo, espacio e intensidad determinados. EFB2.1.1</p> <p>2.4 Integra elementos de danzas y bailes recreativos y populares, de manera individual y como elementos de transición entre las figuras de una composición ajustada a un ritmo, espacio e intensidad determinados. EFB2.1.4</p>		
METODOLOGÍA					
ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES
Asignación de tareas	Varias estaciones-1 tarea	Global polarizando la atención	<ol style="list-style-type: none"> Pirámides con ágil en cuadrupedia Pirámides con ágil en posición bípeda Apoyos invertidos Equilibrios Pasos de baile Composición de acrosport 	<ul style="list-style-type: none"> Colchonetas Quitamiedos Altavoz 	<p>-Pabellón cubierto</p> <p>-Patio cubierto</p>
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					

<ol style="list-style-type: none"> 1. Atribuir responsabilidades. 2. Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo. 3. Adaptación del rol desarrollado para alumnos con dificultades: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Ayuda del profesor para realizar el papel de ágil. 3.2. Realizar únicamente el papel de portor 3.3. Proposición de distintos grados de complejidad. 					
PLANES DE CENTRO					
PLAN LECTOR					
Se le proporciona al alumnado el libro de (Cotilla Quintela & Couto Rodríguez, 2009), sobre el aprendizaje del baile gallego.					
TEMPORALIZACIÓN					
SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	2.1 2.2	2.2	4. Equilibrios	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	Evaluación Inicial
2ª	2.1 2.2	2.2	4. Equilibrios	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
3ª	2.1 2.2 2.3 2.4	2.2 2.3 2.4	2. Pirámides con ágil en posición bipeda 3. Apoyos invertidos 4. Equilibrios	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
4ª	2.1 2.2 2.3 2.4	2.2 2.3 2.4	2. Pirámides con ágil en posición bipeda 4. Equilibrios	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
5ª	2.1 2.2 2.3 2.4	2.2 2.3 2.4	2. Pirámides con ágil en posición bipeda 3. Apoyos invertidos 4. Equilibrios	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
6ª	2.1 2.2 2.3 2.4	2.2 2.3 2.4	1. Pirámides con ágil en cuadrupedia 2. Pirámides con ágil en posición bipeda 3. Apoyos invertidos 4. Equilibrios	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
7ª	2.1 2.2 2.3 2.4	2.2 2.3 2.4 2.5	2. Pirámides con ágil en posición bipeda 3. Apoyos invertidos 5. Pasos de baile	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
8ª	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	2.1	1. Pirámides con ágil en cuadrupedia 2. Pirámides con ágil en posición bipeda 3. Apoyos invertidos 4. Equilibrios	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
9ª Evaluación práctica final	2.2 2.3 2.4	2.3	5. Composición de acrosport	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	Evaluación Final
EVALUACIÓN					
PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MÍNIMOS EXIGIBLES	
20 %	Lista de control Ver Anexo 3	CONTENIDOS TRANSVERSALES			
60 % COMPOSICIÓN DE ACROSPORT	Rúbrica de evaluación Ver Anexo 5	2.2	2.2 2.3 2.4	Obtiene al menos 5 puntos en la evaluación práctica.	
20 % SESIÓN DE MEJORA	Documento en papel	2.1	2.1	Presenta la sesión en un documento al profesor y la lleva a la práctica con los elementos propuestos.	

Ilustración 9, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 2.

UD 3: "JUEGOS PREDEPORTIVOS"					
CURSO: 2º ESO			Nº SESIONES: 9		
JUSTIFICACIÓN					
<p>Los juegos pueden enriquecer a jóvenes y mayores, para mantener la forma física general, o a los que siguen un entrenamiento para mejorar en determinados deportes. Son un medio importante para adquirir habilidades básicas técnico-tácticas y contribuyen a la educación colectiva, especialmente entre los niños (Löscher, 2006).</p> <p>En esta unidad didáctica se utilizan los juegos predeportivos como fase preparatoria para una posterior iniciación deportiva, sirviéndose de las similitudes entre la lógica interna de los diferentes deportes. Estos juegos favorecerán el desarrollo de las capacidades técnico-tácticas del alumnado a través de las estrategias de colaboración y colaboración-oposición.</p> <p>El desarrollo de las relaciones interpersonales se verá favorecido por los múltiples juegos de colaboración. Asimismo, la explicación y demostración al resto de la clase de las actividades indicadas dentro del PLAN TIC, favorecerán el desarrollo de las competencias sociales y cívica CSC.</p> <p>El alumnado aprenderá a respetar las reglas de los diferentes juegos propuestos, como preparación al respeto de los diferentes reglamentos deportivos CAA.</p> <p>La presentación de nuevas actividades, favorecerá la iniciativa del alumnado para tratar de resolver los problemas motrices que se le presentan. CSIEE</p>					
RELACION CON EL DECRETO					
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
a)	CAA	B1.13	B1.5	EFB1.5.2	
d)	CSC	B4.4	B4.2	EFB4.2.1	
e)	CSIEE	B4.5		EFB4.2.2	
g)				EFB4.2.3	
m)				EFB4.2.4	
CONTENIDOS					
<p>3.1 Juegos para el aprendizaje de las habilidades motrices vinculadas a las acciones deportivas comunes a los deportes colectivos: pase, lanzamiento, marcateje, golpeo y desmarque. (B4.5) (EFB4.2.1)</p> <p>3.2 Juegos para el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos comunes a los deportes colectivos: ocupación del espacio, compañero, adversario, manejo del móvil y meta. (B4.5) (EFB4.2.1, EFB4.2.2)</p> <p>3.3 Toma de decisiones en los deportes colectivos. (B4.4) (EFB4.2.3)</p> <p>3.4 Ejecución de habilidades motrices de forma combinada con las acciones deportivas, respetando los reglamentos específicos. (B4.4) (EFB4.2.4)</p> <p>3.5 Utilización de las TIC para búsqueda de información relativa a los deportes colectivos. B1.13 (EFB1.5.1)</p>					
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					
<p>3.1 Mejorar con respecto al nivel inicial la ejecución de habilidades motrices vinculadas a las acciones deportivas comunes a los deportes colectivos. g) (EFB4.2.1, EFB4.2.4)</p> <p>3.2 Conocer los fundamentos técnicos básicos de los deportes colectivos así como los aspectos tácticos presentes en los mismos. m) (EFB4.2.1, EFB4.2.2)</p> <p>3.3 Seleccionar los estímulos relevantes para la toma de decisiones en los deportes colectivos. m) (EFB4.2.3)</p> <p>3.4 Analizar y seleccionar información en fuentes bibliográficas digitales. e) (EFB1.5.2)</p>					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS			ESTÁNDARES ADAPTADOS		
<p>3.1 Aplicar con solvencia fundamentos técnico-tácticos básicos para resolver situaciones de juego facilitadas, en función de los estímulos más relevantes. B4.2</p> <p>3.2 Respetar las reglas de los juegos colectivos planteados. B4.2</p> <p>3.3 Analizar y seleccionar a través de las TIC información referente a las actividades y juegos practicados. B1.5</p>			<p>3.1 Resuelve situaciones de juego facilitado, utilizando los fundamentos técnico-tácticos básicos de los deportes colectivos: pase, lanzamiento, marcateje, desmarque y golpeo. (EFB4.2.1)</p> <p>3.2 Mejora su nivel de ejecución y aplicación de los fundamentos técnicos de los juegos y deportes colectivos practicados respecto a su nivel de partida. (EFB4.2.4)</p> <p>3.3 Describe y aplica de manera efectiva en situaciones de juego facilitado los fundamentos tácticos básicos de los deportes colectivos: marcateje, desmarque, colaboración, oposición y ocupación del espacio. (EFB4.2.2)</p> <p>3.4 Resuelve situaciones de juego colectivo facilitado, adaptando su respuesta en función de los estímulos y respetando las reglas del juego. (EFB4.2.3)</p> <p>3.5 Utiliza las TIC para responder a las preguntas planteadas por el docente y demuestra en la práctica las informaciones demandadas, de acuerdo con la información previamente analizada. (EFB1.5.2)</p>		
METODOLOGÍA					
ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES
Asignación de tareas	1 estación-1 tarea 1 estación-varias tareas Varias estaciones-1 tarea	Global polarizando la atención	1. Calentamiento con móvil 2. Pases por parejas, trios o grupos. 3. Pases en desplazamiento 4. Juegos de colaboración. 5. Juegos de colaboración-oposición. 6. Relevos. 7. Rondos. 8. Lanzamientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Balones (rugby, baloncesto, balonmano, fútbol y de gomaespuma) • Conos • Petos • Aros • Red 	-Pabellón cubierto -Pista de baloncesto -Patio cubierto - Pista de fútbol sala
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					
Medidas específicas de la UD <ol style="list-style-type: none"> 1. Atribuir responsabilidades. 2. Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo. 3. Adaptación de los móviles para alumnos con dificultades: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Balones de gomaespuma 					

3.2. Modificaciones en las reglas de los juegos y actividades planteadas.

PLANES DE CENTRO					
PLAN TIC -Búsqueda de información en internet relativa a los contenidos de la UD, durante la semana previa a las clases. Al inicio de la misma, explicar a la clase los elementos indicados. Por ejemplo, la semana antes de comenzar con el baloncesto, explicar cómo se realiza el gesto de baloncesto delante de la clase.					
PLAN LECTOR Búsqueda de información en los libros (Shuhada Arbaan, Mawardi bin Rustam, & Muhairah binti Abdhullah, 2019) y (López Calbet, 2009).					
TEMPORALIZACIÓN					
SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	3.1 3.2 3.3	3.1 3.2 3.3 3.4	1. Calentamiento con móvil 5. Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	Evaluación Inicial
2ª	3.1 3.2 3.4	3.1 3.5	1. Calentamiento con móvil 2. Pases por parejas, tríos o grupos. 3. Pases en desplazamiento.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	----
3ª	3.1 3.2 3.3 3.4	3.1 3.2 3.3 3.5	2. Pases por parejas, tríos o grupos. 4. Juegos de colaboración. 8. Lanzamientos	Asignación de tareas (1 Estación – 1 tarea)	----
4ª	3.1 3.2 3.3 3.4	3.1 3.2 3.3 3.4 3.5	1. Calentamiento con móvil. 5. Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	----
5ª	3.1 3.2 3.3 3.4	3.1 3.2 3.3 3.5	3. Pases en desplazamiento. 5. Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	----
6ª	3.1 3.2 3.3	3.1 3.2 3.3 3.4	3. Pases en desplazamiento. 5. Juegos de colaboración-oposición. 6. Relevos. 8. Lanzamientos.	Asignación de tareas (1 Estación – 1 tarea)	----
7ª	3.1 3.2 3.3 3.4	3.1 3.2 3.3 3.5	2. Pases por parejas, tríos o grupos. 7. Rondos	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	----
8ª	3.1 3.2 3.3 3.4	3.1 3.2 3.3 3.4 3.5	1. Calentamiento con móvil. 5. Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	----
9ª	3.1 3.2 3.3 3.4	3.1 3.2 3.3 3.4 3.5	1. Calentamiento con móvil 2. Pases por parejas, tríos o grupos. 3. Pases en desplazamiento. 5. Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	Evaluación Final
EVALUACIÓN					
PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MÍNIMOS EXIGIBLES	
20 %	Lista de control Ver Anexo 3	CONTENIDOS TRANSVERSALES			
60 % EVALUACIÓN PRÁCTICA	Rúbrica de evaluación Ver Anexo 5	3.1 3.2	3.1 3.2 3.3 3.4	Obtiene 3 puntos en la evaluación práctica.	
20% PLAN TIC CONOCIMIENTOS TEÓRICOS	Preguntas teóricas	3.3	3.5	Obtiene la calificación de APTO en las preguntas planteadas por el profesor.	
PLAN TIC y PLAN LECTOR 20%					
PREGUNTAS TEÓRICAS					
Antes de las sesiones 2, 3, 4, 5, 7, 8 y 9 de esta UD, los alumnos llevarán a cabo una búsqueda de información sobre determinados contenidos referentes a los deportes practicados en la misma. Antes del calentamiento de las sesiones anteriormente citadas, el profesor elegirá a varios alumnos, que deberán explicar y demostrar al resto de la clase las informaciones requeridas. Este apartado de la evaluación supone 2 puntos sobre 10 en la evaluación de esta UD. Los alumnos serán evaluados como "Aptos" o "No aptos", recibiendo 2 puntos o 0 puntos respectivamente. Ejemplos: "¿Cómo se realiza un pase en balonmano?" o "¿Cómo se puntúa en baloncesto?"					

Ilustración 10, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 3.

UD 4: "DESCUBRO EL ATLETISMO"

CURSO: 2º ESO Nº SESIONES: 8

JUSTIFICACIÓN

El fundamento de esta unidad didáctica es permitir al alumnado perfeccionar las habilidades atléticas, ofreciéndoles el amplio bagaje motriz que caracteriza al Atletismo e incluyendo nuevas habilidades que son fácilmente transferibles a otros deportes. **CAA**
 A lo largo de esta unidad, se irán presentando diferentes actividades atléticas, algunas de carácter individual, que obligan al alumnado a expresar sus recursos motrices (**CSIEE**) y otras de carácter grupal, que facilitan la cooperación entre alumnos en vista de lograr un resultado, además de una sesión de enseñanza recíproca (**CSC**).
 La elaboración y posterior exposición al resto del grupo de una presentación en PowerPoint o formato de presentación similar, favorecerá el desarrollo de las competencias **CD** y **CCL**.

RELACIÓN CON EL DECRETO

OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
a)	CAA	B1.1	B1.1	EFB1.1.1
b)	CSIEE	B1.2	B1.5	EFB1.1.2
c)	CSC	B1.13	B4.1	EFB1.5.1
d)	CD	B1.14		EFB4.1.1
e)	CCL	B4.1		EFB4.1.2
h)		B4.2		EFB4.1.4
m)				

CONTENIDOS

- 4.1 Fases de la sesión de educación física: fases de activación, principal y recuperación. **B1.1, B1.2 (EFB1.1.1, EFB1.1.2)**
- 4.2 Recensión histórica y orígenes del atletismo. **B1.13, B1.14 (EFB1.5.1)**
- 4.3 Ejecución de habilidades motrices del atletismo vinculadas a las acciones deportivas, respetando los reglamentos de las especialidades atléticas demandadas. **B4.1 (EFB4.1.1, EFB4.1.2)**
- 4.4 Juegos para el aprendizaje de las técnicas básicas del atletismo: carreras, saltos, relevos y obstáculos. **B4.2 (EFB4.1.4)**

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 4.1 Conocer y llevar a la práctica las fases de una sesión de actividad física y los conceptos relacionados con las mismas. **m) (EFB1.1.1, EFB1.1.2)**
- 4.2 Conocer el material y el reglamento del atletismo, sobre todo en lo referido a concursos y combinadas. **a) i) (EFB4.1.1)**
- 4.3 Aplicar y ejecutar diferentes técnicas básicas de las pruebas atléticas. **m) (EFB4.1.1)**
- 4.4 Realizar con cierto nivel de eficacia, respecto al nivel inicial, las técnicas básicas del atletismo en situación real. **m) (EFB4.1.4)**
- 4.5 Conocer la historia y orígenes del atletismo. **b) c) (EFB1.5.1)**
- 4.6 Realizar documentos de elaboración propia utilizando las TIC. **e) h) (EFB1.5.1)**
- 4.7 Autoevaluar su ejecución respecto al modelo técnico determinado. **m) (EFB4.1.2)**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES ADAPTADOS
4.1 Realizar ejercicios de la fase de activación o recuperación. B1.1	4.1 Prepara y realiza una sesión de calentamiento y de fase final de acuerdo con los ejercicios realizados. (EFB1.1.1, EFB1.1.2)
4.2 Utilizar las tecnologías de la información para elaborar y exponer documentos. B1.5	4.2 Elabora un documento sobre el origen del atletismo utilizando las TIC para recoger información. (EFB1.5.1)
4.3 Resolver las situaciones motrices requeridas, respetando el reglamento y mejorando su nivel de ejecución respecto al nivel inicial. B4.1	4.3 Resuelve situaciones motrices referidas al atletismo, respetando los reglamentos de las especialidades demandadas. (EFB4.1.1)
4.4 Autoevalúa su nivel de ejecución de habilidades atléticas con respecto al modelo presentado por el profesor. B4.1	4.4 Evalúa su ejecución y la de los compañeros en una sesión de enseñanza recíproca. (EFB4.1.2)
	4.5 Mejora su nivel de ejecución de las habilidades atléticas propuestas con respecto a su nivel de partida. (EFB4.1.4)

METODOLOGÍA

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES
Enseñanza recíproca	1 estación-1 tarea	Global polarizando la atención	1. Carrera lisa	<ul style="list-style-type: none"> • Esterillas enrolladas a modo de vallas • Vallas pequeñas • Aros • Picas de plástico • Conos 	-Pabellón cubierto
Asignación de tareas	Varias estaciones-1 tarea		2. Paso de vallas		-Pista de baloncesto
			3. Zancadas		-Patio cubierto
			4. Zancadas con obstáculos		
			5. Salidas de atletismo		
			6. Saltos		
			7. Elaboración de documentos en soporte digital		

Medidas específicas de la UD

1. Atribuir responsabilidades.
2. Adaptación de los obstáculos para alumnos con dificultades para superarlos:
 - 2.1. Vallas de menor tamaño
 - 2.2. Adaptación de las zonas de entrega de testigo para alumnos con dificultades para alcanzar una velocidad adecuada a la hora de la transferencia de testigos.
 - 2.3. Zonas de apoyo adaptadas a las diferentes longitudes de zancada del alumnado

PLANES DE CENTRO**PLAN TIC**

-Utiliza las TIC para la recogida de información sobre el origen y la historia de las diferentes especialidades atléticas, previa elaboración de un trabajo grupal que deberá ser presentado al resto del grupo en una sesión de la UD. Dicha sesión tendrá lugar, en la 8ª sesión de esta UD.

TEMPORALIZACIÓN

SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	4.2 4.3	4.3	1. Carrera lisa 2. Paso de vallas 5. Salidas de atletismo 6. Saltos	Asignación de tareas (1 Estación – 1 Tarea)	Evaluación Inicial
2ª	4.1 4.3 4.4	4.1 4.3 4.4	1. Carrera lisa 3. Zancadas 4. Zancadas con obstáculos	Asignación de tareas (Varias Estaciones – 1 Tarea)	-----

3ª	4.1 4.2 4.3 4.4	4.1 4.3 4.4	1. Carrera lisa 5. Salidas de atletismo	Asignación de tareas (Varias Estaciones – 1 Tarea)	-----
4ª	4.1 4.2 4.3 4.4	4.1 4.3 4.4	2. Paso de vallas 4. Zancadas con obstáculos	Asignación de tareas (Varias Estaciones – 1 Tarea)	-----
5ª	4.1 4.2 4.3 4.4 4.7	4.1 4.3	2. Paso de vallas	Asignación de tareas (Varias Estaciones – 1 Tarea)	Autoevaluación y coevaluación
6ª	4.1 4.2 4.3 4.4	4.1 4.3 4.4	6. Saltos	Asignación de tareas (Varias Estaciones – 1 Tarea)	-----
7ª	4.1 4.2 4.3 4.4	4.1 4.3	1. Carrera lisa 2. Paso de vallas 5. Salidas de atletismo 6. Saltos	Asignación de tareas (Varias Estaciones – 1 Tarea)	-----
8ª	4.1 4.3 4.4	4.1 4.3	1. Carrera lisa 2. Paso de vallas 5. Salidas de atletismo 6. Saltos	Asignación de tareas (1 Estación – 1 Tarea)	Evaluación Final
TRABAJO GRUPAL PLAN TIC	4.2 4.5 4.6	4.2	7. Elaboración de documentos en soporte digital PLAN TIC	-----	-----

EVALUACIÓN

PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MÍNIMOS EXIGIBLES
20 %	Lista de control <i>Ver Anexo 3</i>	CONTENIDOS TRANSVERSALES		
50 % EVALUACIÓN PRÁCTICA	Rúbrica de evaluación <i>Ver Anexo 5</i>	4.3	4.3 4.5	Obtiene 5 puntos en la evaluación práctica.
10 % FASES SESIÓN	Observación	4.1	4.1	Dirige un calentamiento o una fase final de forma básica.
10% PLAN TIC DOCUMENTO EN SOPORTE DIGITAL	Documento elaborado por el alumnado	4.2	4.2	Obtiene 5 puntos en la elaboración del documento.
10% AUTOEVALUACIÓN	Planilla de observación <i>Ver Anexo 5</i>	4.4	4.4	Obtiene 4 criterios de evaluación positiva en la planilla de observación.

EVALUACIÓN TEÓRICA 20%

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE DOCUMENTO EN SOPORTE DIGITAL

PLAN TIC El alumnado deberá utilizar las TIC para la elaboración de un documento sobre el origen e historia del atletismo. El documento será evaluado sobre 10 puntos.

Ilustración 11, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 4.

UD 5: "DEPORTES CON IMPLEMENTOS II BADMINTON EN FRANCÉS					
CURSO: 2º ESO			Nº SESIONES: 6		
JUSTIFICACIÓN					
<p>Con esta unidad didáctica interdisciplinar de deportes de implementos y 2ª lengua extranjera (francés), se pretenden desarrollar habilidades y destrezas que no se desarrollan en otros deportes con más tradición y que conviene practicar para aumentar y mejorar las posibilidades motrices del alumnado, al mismo tiempo que se trabajan las competencias del alumnado en una lengua extranjera CCL y CD. De esta manera, podrán conocer otros modelos diferentes de actividad física para emplear en su tiempo libre, ofreciéndoles una actividad física que pueda tener continuidad a lo largo de su vida. Esta unidad didáctica pretende también desarrollar la coordinación óculo-manual de los alumnos, mejorando al mismo tiempo la forma física y estado de salud. Además, se utilizarán ejercicios variados que constituirán un gran bagaje de gestos técnicos transferibles a otros deportes análogos CAA.</p> <p>La utilización de implementos será un dinamizador de las relaciones sociales que, junto con la realización de ejercicios grupales en una lengua extranjera, favorecerá el desarrollo de la CSC.</p> <p>El conocimiento de nuevos reglamentos despertará en el alumnado el interés por obtener ventaja de los mismos, tanto durante las clases como durante la prueba de evaluación. Así mismo, el alumnado se encargará de traer las raquetas de bádminton CSIEE.</p>					
RELACION CON EL DECRETO					
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
c)	CAA	B4.4	B4.2	EFB4.2.1	
g)	CCL	B4.5		EFB4.2.2	
j)	CSC			EFB4.2.3	
m)	CSIEE				
CONTENIDOS					
5.1 El reglamento del bádminton. B4.4 (EFB4.2.1)					
5.2 Fundamentos técnicos de saque y golpeo en el bádminton B4.4, B4.5 (EFB4.2.2)					
5.3 Fundamentos tácticos para la correcta toma de decisiones en el bádminton. B4.4, B4.5 (EFB4.2.2, EFB4.2.3)					
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					
5.1 Mejorar la ejecución de las habilidades motrices técnico tácticas del bádminton con respecto a su nivel inicial. m) (EFB4.2.2, EFB4.2.3)					
5.2 Desarrollar técnicas básicas de golpeo en el bádminton. g) m) (EFB4.2.2)					
5.3 Resolver situaciones de juego individual aplicando la técnica de golpeo y desplazamiento en función del nivel inicial. g) m) (EFB4.2.1, EFB4.2.3)					
5.4 Comprender y expresar en lengua francesa el vocabulario relacionado los diferentes tipos de golpes y las reglas del bádminton. e) j) (EFB4.2.2)					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS			ESTÁNDARES ADAPTADOS		
5.1 Resolver situaciones motoras de colaboración oposición en una situación de juego real con implementos, utilizando los fundamentos técnico tácticos más adecuados en función de los estímulos relevantes. B4.2			5.1 Resuelve un 1x1 en bádminton respetando el reglamento y utilizando los golpes y desplazamientos adecuados en función de los estímulos presentes. (EFB4.2.1, EFB4.2.3)		
			5.2 Reconoce las reglas del bádminton y diferentes tipos de golpes, diferenciándolos en función de la utilidad de cada uno de ellos. (EFB4.2.2)		
			5.3 Mejora su nivel de ejecución en bádminton respecto a su nivel inicial. (EFB4.2.1)		
METODOLOGÍA					
ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES
Asignación de tareas	1 estación 1 tarea	Global polarizando la atención	1. Calentamiento con implementos.	• Pelotas (de espuma o de tenis)	Pabellón cubierto
	1 estación varias tareas Varias estaciones 1 tarea		2. Manejo individual de implementos. 3. Juegos de colaboración-oposición. 4. Saque de bádminton. 5. Golpeos de badminton 6. Partidos de bádminton.	• Raqueta y pluma de bádminton (Siendo la raqueta aportación propia del alumno) • Postes de tenis o vóley que permitan regular la altura de la red • Palas y pelota de plástico	Pista de baloncesto Patio cubierto
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					
Medidas específicas de la UD					
1. Atribuir responsabilidades.					
2. Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.					
3. Adaptación de los implementos para alumnos con dificultades:					
3.1. Raquetas de bádminton de mango más corto o palas.					
3.2. Pelotas de tenis o de plástico en lugar plumas de bádminton para facilitar el golpeo.					
PLANES DE CENTRO					
PLAN LECTOR					
Promoción de la lectura de libros en lengua francesa, como (Rouche, 2019).					
PLAN TIC					
Búsqueda de información sobre el reglamento del bádminton en (Badminton Web). El día de la evaluación práctica, el alumnado deberá responder correctamente a dos preguntas sobre el reglamento del bádminton (Sistema de puntuación, dimensiones del campo y saque), previa consulta del reglamento en el sitio web citado anteriormente.					
TEMPORALIZACIÓN					
SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	5.1	5.1 5.2 5.3	1. Calentamiento con implementos. 2. Manejo individual de implementos. 4. Saque de bádminton.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	Evaluación Inicial
2ª	5.2 5.3 5.4	5.1 5.2 5.3	4. Saque de bádminton. 5. Golpeos de badminton	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)
3ª	5.2 5.3 5.4	5.1 5.2 5.3	5. Golpeos de badminton 6. Partidos de bádminton.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)
4ª	5.2 5.3 5.4	5.1 5.2 5.3	5. Golpeos de badminton 6. Partidos de bádminton.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)
5ª	5.2 5.3 5.4	5.1 5.2 5.3	5. Golpeos de badminton 6. Partidos de bádminton.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)
6ª	5.1	5.1 5.2 5.3	6. Partidos de bádminton.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	Evaluación Final
INTERDISCIPLINARIEDAD					
Siendo conscientes del amplio vocabulario que utilizamos en educación física, fundamentalmente referido al					

ámbito matriz (correr, saltar, golpear, saque, rival, campo...etc), consideramos que ese vocabulario puede ser aprendido en la segunda lengua extranjera (francés). La idea es que los alumnos puedan tener un aprendizaje significativo del francés, integrándolo con la práctica del bádminton. De esta manera, entendemos que el aprendizaje de verbos como Saltar ("Sauter"), golpear ("frapper"), vocabulario como campo de bádminton ("piste de badminton"), raqueta ("raquette") y volante ("volant"), tendrá un carácter más permanente.

Proyecto interdisciplinar "Bádminton en francés"					
Materias	Competencias clave	Objetivos	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
Educación Física	CAA	a)	B4.4	B4.2	EFB4.2.1
	CCL	b)	B4.5		EFB4.2.2
	CSC	e)			EFB4.2.3
	CSIEE	f)			
		l)			
		m)			
Francés	CCL	a)	B5.4	B5.5	SLEB5.4
	CD	c)	B5.5	B5.6	SLEB5.5
	CAA	d)			
	CCEC	l)			
		o)			

Tarea integradora final "Torneo franco-español de bádminton IES Afonso X O Sabio"

Diseño y puesta en práctica de un torneo de bádminton en el que el alumnado intentará expresarse en la lengua francesa. Se hará en formato de ligilla, para que jueguen todos contra todos y el diseño, material y arbitraje, serán trabajados en francés. El arbitraje corre a cargo del propio alumnado, que conocerá las reglas de forma básica y se encargará de arbitrar en francés. Se llevará a cabo en el pabellón del instituto y la idea es que el alumnado integre los contenidos propuestos en la UD Interdisciplinar, pudiendo tener un aprendizaje significativo del francés.

Contexto de uso	Tipo de soporte
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pabellón del instituto ✓ Alumnos de 2º de la ESO ✓ Última sesión de la Unidad Didáctica "Deportes con Implementos II Badminton en francés" ✓ Paralelamente, el profesorado de francés desarrolla el contenido interdisciplinar correspondiente en las semanas previas al torneo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Material de bádminton disponible en el centro

Asignatura	Objetivos de etapa	Contenidos			Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje				
		Decreto	Adaptados		Decreto	Adaptados	Decreto	Adaptados			
Educación Física	a) b) c) f) l) m)	B4.4	S.1	S.2	S.3	B4.2	S.1	EFB4.2.1	S.1	S.2	S.3
		B4.5							EFB4.2.2		
Francés	a) c) d) f) o)	B5.4	Participación en proyectos plurilingües.			B5.5	Participa en la elaboración y desarrollo de un torneo de bádminton. Realiza las comunicaciones requeridas durante el torneo con un léxico suficiente a su nivel escolar.	SLEB5.4	Participa de manera activa en la elaboración y desarrollo de un torneo de bádminton, demostrando una actitud abierta hacia la lengua francesa. Comprende y comunica en lengua francesa durante el torneo, los propósitos solicitados con una eficacia acorde a su nivel.		
		B5.5	Narración de acontecimientos y comunicación interpersonal en eventos deportivos.			B5.6		SLEB5.5			

EVALUACIÓN				
PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MINIMOS EXIGIBLES
20 %	Lista de control Ver Anexo 3	CONTENIDOS TRANSVERSALES		
60 % EVALUACIÓN PRÁCTICA "TORNEO"	Rúbrica de evaluación Ver Anexo 5	S.1	S.1	S.3
20% CONOCIMIENTOS TEÓRICOS	Preguntas teóricas	S.1	S.2	Responde correctamente a una de las dos preguntas sobre el reglamento y los golpes del bádminton.

**EVALUACIÓN TEÓRICA 20%
PREGUNTAS TEÓRICAS**

El alumnado deberá responder correctamente el día de la evaluación práctica a 2 preguntas sobre el reglamento del bádminton y los diferentes tipos de golpes en el bádminton, diferenciando la utilidad de cada uno de ellos. Se le proporcionan como fuentes de información el libro *Iniciación al bádminton* (Vázquez, 1989) y el sitio web en francés (Badminton Web).

Ilustración 12, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 5.

UD 6: "ME INICIO AL RUGBY"

Curso: 2º ESO

Nº Sesiones: 6

Justificación

Esta unidad didáctica permite introducir deportes o actividades físicas diferentes a las tradicionales, para ampliar la oferta formativa y también dar a conocer al alumnado nuevas posibilidades de actividad física para su utilización en el tiempo de ocio. El Decreto 86/2015, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad de Galicia, hace referencia a la Educación Física y al deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social. Se considera que el rugby, por la simplicidad de su lógica interna y la necesidad de la colaboración con los compañeros, puede favorecer el desarrollo de la competencia lingüística (**CCL**) y la competencia social y cívica (**CSC**) del alumnado. Igualmente, se propone una alternativa denominada Rugby Tag, que nos permite comenzar a trabajar con las nuevas generaciones a través de distintas variantes que nos permitan adaptar las actividades al contexto en el que nos encontremos (Montiel Ruíz, 2016). Así mismo, la práctica del rugby hace necesaria la toma de decisiones y la iniciativa, favoreciendo al desarrollo del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (**CSIEE**). La elaboración de un documento individual sobre el origen y reglamento del rugby, utilizando fuentes de información digital, contribuye al desarrollo de la (**CD**).

RELACIÓN CON EL DECRETO

OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁDARES DE APRENDIZAJE
a)	CSC	B1.13	B1.5	EFB1.5.1
e)	CCL	B1.14	B4.2	EFB4.2.1
m)	CSIEE	B4.4		EFB4.2.3
	CD	B4.5		

CONTENIDOS

- 6.1 Recensión histórica sobre los orígenes del rugby, el reglamento y las modalidades existentes. **B1.13, B1.14 (EFB1.5.1)**
- 6.2 Elementos tácticos del rugby: rol de los jugadores y formas de juego ofensivo-defensivo. **B4.4 (EFB4.2.1, EFB4.2.3)**
- 6.3 Elementos técnicos del rugby: pase, patada y placaje. **B4.4 (EFB4.2.1)**
- 6.4 Situaciones de juego facilitadas para el aprendizaje del rugby: línea, avanzar con el balón, fuera de juego y jugar al pie. **B4.5 (EFB4.2.1, EFB4.2.3)**

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 6.1 Conocer las posibilidades recreativas, de competición y educativas del rugby. **a) e) (EFB1.5.1)**
- 6.2 Aplicar y ejecutar diferentes gestos técnicos y tácticos del rugby en diversas situaciones de juego. **m) (EFB4.2.1)**
- 6.3 Mejorar la ejecución de las habilidades motrices del rugby respecto a su nivel inicial. **m) (EFB4.2.3)**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS

ESTÁNDARES ADAPTADOS

- 6.1 Resolver situaciones de juego facilitado en rugby, adecuando las respuestas motoras a los estímulos relevantes, demostrando cierto nivel de solvencia con respecto a su nivel inicial. **B4.2**
- 6.2 Utilizar las **TIC** para la realización de un trabajo sobre el rugby. **B1.5**

- 6.1** Resuelve con eficacia una situación de 2x1 realizando el pase de rugby de forma correcta y demostrando una toma de decisiones adecuada. **(EFB4.2.1, EFB4.2.3)**
- 6.2** Resuelve una situación de colaboración-oposición (5x5) realizando el pase de forma correcta y adoptando el posicionamiento táctico de ataque y defensa de forma adecuada. **(EFB4.2.1, EFB4.2.3)**
- 6.3** Elabora un trabajo individual en el que identifique el origen, el reglamento y la historia del rugby. **(EFB1.5.1)**

METODOLOGÍA

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES
Asignación de tareas	1 estación-1 tarea Varias estaciones - 1Tarea	Global polarizando la atención	Calentamiento con móvil Pases por parejas, tríos o grupos. Pases en desplazamiento o Juegos de colaboración. Juegos de colaboración-oposición. Rondos Documentos en soporte digital PLAN TIC	Balones de rugby Conos Petos Cintas de rugby-tag Balones de espuma	Pabellón cubierto Patio cubierto

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Medidas específicas de la UD

1. Adaptación del móvil, para aquellos alumnos con dificultades al utilizar el balón de rugby. Se dispondrá para estos casos de balones de espuma.

2. Adaptación de las reglas del juego:					
- Mayor o menor espacio de juego					
- Dar un número determinado de pases antes de hacer punto.					
PLANES DE CENTRO					
PLAN TIC					
Búsqueda de información en las fuentes bibliográficas de internet sobre los orígenes del rugby, las diferentes modalidades y el reglamento del rugby para la elaboración de un trabajo individual que tendrá un valor del <i>20% de la nota total de la UD.</i>					
TEMPORALIZACIÓN					
SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	6.2	6.4	Calentamiento con móvil Pases por parejas, tríos o grupos. Pases en desplazamiento Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (1 Estación – 1 Tarea)	Evaluación inicial
2ª	6.2 6.3	6.2 6.3 6.4	Pases por parejas, tríos o grupos. Pases en desplazamiento Juegos de colaboración. Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	-----
3ª	6.2 6.3	6.2 6.3 6.4	Calentamiento con móvil Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	-----
4ª	6.2 6.3	6.2 6.3 6.4	Pases por parejas, tríos o grupos.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	-----
5ª	6.2 6.3	6.2 6.3 6.4	Rondos. Calentamiento con móvil Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	-----
6ª	6.2 6.3	6.2 6.3 6.4	Juegos de colaboración-oposición.	Asignación de tareas (1 Estación – 1 Tarea)	Evaluación práctica final
Trabajo individual	6.1	6.1	Documentos en soporte digital PLAN TIC	-----	-----
EVALUACIÓN					
PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MÍNIMOS EXIGIBLES	
20 %	Lista de control <i>Ver Anexo 3</i>	CONTENIDOS TRANSVERSALES			
60 % EVALUACIÓN PRÁCTICA	Rúbrica de evaluación <i>Ver Anexo 5</i>	6.1	6.1 6.2	Alcanza un 50 % de valoración positiva en la rúbrica de evaluación práctica.	
20% TRABAJO INDIVIDUAL	Valoración cualitativa del documento	6.2	6.3	Alcanza un 50% de valoración positiva en el trabajo individual.	
TRABAJO INDIVIDUAL 20%					
VALORACIÓN CUALITATIVA DEL TRABAJO					
En relación con el PLAN TIC del centro, elaboración de un documento, de manera individual, en el que se recojan e identifiquen el origen, el reglamento y el desarrollo del rugby en la comarca próxima al alumnado. Se entregará al profesor en la última sesión de la UD. Se le proporcionan al alumnado diversas fuentes bibliográficas como la (Federación Española de Rugby, 2018) o (Escario Gómez, 2018).					

Ilustración 13, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 6.

UD 7: "ME MUEVO Y ME CUIDO II"						
CURSO: 2º ESO			Nº SESIONES: 7			
JUSTIFICACIÓN						
<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su "Informe sobre la salud en el mundo 2002", estima que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo (O.M.S World Health Organization, 2002). Desde el Departamento de Educación Física somos conscientes del importante papel que juega la Educación Física en la adquisición de hábitos saludables por el alumnado. Cuando hablamos de Educación Física para la Salud, nos referimos al papel que juega la actividad física en la Educación para la Salud en la comunidad escolar, así como la función destacada y fundamental del currículum de la asignatura de Educación Física en la formación y el bienestar de las personas (González Jurado, 2013). En esta unidad se le ofrecen al alumnado las herramientas para desarrollar hábitos saludables a través de la actividad física, guardando siempre una estrecha relación con el entorno próximo del centro, descubriéndole al alumnado las posibilidades del entorno para la práctica de actividad física saludable CAA. El cálculo de la frecuencia cardíaca y la elaboración de documentos digitales, contribuyen al desarrollo de las CMCT y CD, respectivamente. El nivel de partida es su condición física inicial, medida a través del test DAFIS, que pretende medir las cualidades físicas y psicomotoras que, de manera científica y demostrada, guardan relación con la salud (Xunta de Galicia, 2018).</p>						
RELACIÓN CON EL DECRETO						
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
a)	CAA	B1.13	B3.5	B1.5	EFB1.5.1	EFB3.1.6
b)	CMCT	B1.14	B3.6	B3.1	EFB3.1.1	EFB3.2.1
e)	CD	B3.1	B3.7	B3.2	EFB3.1.2	EFB3.2.2
f)		B3.2	B3.8		EFB3.1.3	EFB3.2.3
g)		B3.3	B3.9		EFB3.1.4	EFB3.2.4
m)		B3.4	B3.10		EFB3.1.5	
CONTENIDOS						
<p>7.1 Desarrollo de las capacidades físicas básicas incidiendo principalmente en las relacionadas con la salud (resistencia, fuerza general y flexibilidad). B3.1, B3.6 (EFB3.1.3, EFB3.2.1)</p> <p>7.2 Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas desde un enfoque saludable. B1.13, B1.14, B3.7 (EFB1.5.1, EFB3.1.1)</p> <p>7.3 Introducción a los principios sobre una alimentación saludable. B1.13, B1.14, B3.2 (EFB1.5.1, EFB3.1.2)</p> <p>7.4 La frecuencia cardíaca como medio de control del esfuerzo. B3.4 (EFB3.1.4, EFB3.1.5)</p> <p>7.5 Evaluación de la condición física saludable mediante la aplicación de la batería de test DAFIS. B3.5 (EFB3.1.5)</p> <p>7.6 Interpretación del propio nivel de condición física y posibilidades de mejora. B3.8 (EFB3.1.6, EFB3.2.4)</p> <p>7.7 Realización de actividades para la mejora de la resistencia, fuerza general y flexibilidad. B3.3 (EFB3.2.2)</p> <p>7.8 Principios de ergonomía e higiene postural y su aplicación de la práctica de actividad física en la vida cotidiana. B3.9, B3.10 (EFB3.2.3)</p>						
OBJETIVOS DIDÁCTICOS						
<p>7.1 Conocer los conceptos de condición física y las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza general y flexibilidad. a) (EFB3.1.3, EFB3.2.4)</p> <p>7.2 Conocer los efectos de los ejercicios de resistencia, fuerza general y flexibilidad y sus métodos básicos de entrenamiento. b) e) (EFB1.5.1, EFB3.1.1)</p> <p>7.3 Practicar métodos de desarrollo de las capacidades físicas básicas de resistencia, fuerza general y flexibilidad. b) f) (EFB3.2.1)</p> <p>7.4 Utilizar la frecuencia cardíaca como método de control del esfuerzo. m) (EFB3.1.4)</p> <p>7.5 Utilizar los test de valoración de las capacidades físicas básicas para identificar el estado de condición física individual y posibilidades de mejora. g) (EFB3.1.5, EFB3.2.2)</p> <p>7.6 Identificar los principios básicos de una alimentación saludable y valorar la influencia sobre la salud de determinados hábitos sociales como el tabaquismo y el alcohol. g) m) (EFB1.5.1, EFB3.1.2, EFB3.1.6)</p> <p>7.7 Aplicar a las actividades cotidianas los principios básicos de ergonomía e higiene postural. m) (EFB3.2.3)</p>						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS				ESTÁNDARES ADAPTADOS		
<p>7.1 Reconocer y aplicar los principios de actividad física saludable. B1.5, B3.1</p> <p>7.2 Conocer los contenidos conceptuales utilizados durante la unidad didáctica. B1.5</p> <p>7.3 Reconocer los mecanismos básicos de control de la intensidad de la actividad física para la mejora de la salud. B3.1</p> <p>7.4 Desarrollar e incrementar las capacidades básicas de resistencia, fuerza general y flexibilidad desde la perspectiva de la salud, de acuerdo con su nivel inicial. B3.2</p>				<p>7.1 Elabora un documento en el que organiza de forma básica las actividades físicas de resistencia, fuerza general y flexibilidad para ser consideradas saludables. (EFB1.5.1, EFB3.1.1, EFB3.1.6)</p> <p>7.2 Distingue el impacto que puede tener la práctica habitual de actividad física y la correcta alimentación en un estilo de vida saludable. (EFB1.5.1, EFB3.1.2, EFB3.2.4)</p> <p>7.3 Utiliza las fuentes bibliográficas y las TIC para desenvolver los contenidos conceptuales de la unidad didáctica así como para interpretar sus resultados en los test de evaluación de la condición física. (EFB1.5.1, EFB3.1.5)</p> <p>7.4 Alcanza niveles de condición física saludable acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, en función de su nivel inicial. (EFB3.2.2)</p> <p>7.5 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (EFB3.2.3)</p> <p>7.6 Utiliza la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad de la actividad física. (EFB3.1.4)</p> <p>7.7 Realiza los test de condición física (inicial y final) diseñados e interpreta los resultados y nivel de mejora alcanzado. (EFB3.1.5, EFB3.2.1, EFB3.1.3)</p>		
METODOLOGÍA						
ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES	
Asienación de	1 estación-1	Global	1. Carrera	• Cones	-Pabellón cubierto	

tareas	tarea	polarizando la atención	continua	<ul style="list-style-type: none"> • Petos • Aros • Material específico DAFIS 	-Pista de baloncesto -Patio cubierto
Mando directo	1 estación- varias tareas		2. Circuito de fuerza		
	Varias estaciones-1 tarea		3. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas.		
	Varias estaciones – Varias tareas		4. Estaciones de trabajo		
			5. Test DAFIS		

PLANES DE CENTRO

PLAN LECTOR

Lectura del libro Actividad Física y Salud (Márquez Rosa & Garatáchea Vallejo, 2010) o Educación Física para la salud (Ortega Cañavate, 2013), disponibles en la biblioteca del centro, para la posterior elaboración del trabajo grupal.

PLAN TIC

Utilización del móvil en la 4ª y 6ª sesión para calcular y monitorizar la frecuencia cardíaca.

TEMPORALIZACIÓN					
SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	7.1 7.5	7.5 7.6	5. Test DAFIS	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	Evaluación Inicial
2ª	7.1 7.3 7.7	7.1 7.2 7.7 7.8	2. Circuito de fuerza	Asignación de tareas (Varias estaciones – Varias tareas)	----
3ª	7.1 7.3 7.7	7.1 7.2 7.7 7.8	4. Estaciones de trabajo	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
4ª	7.1 7.3 7.4 7.7	7.1 7.2 7.4 7.7 7.8	1. Carrera continua	Mando directo	----
5ª	7.1 7.3 7.7	7.1 7.2 7.7 7.8	3. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas.	Asignación de tareas (1 Estación – 1 tarea)	----
6ª	7.1 7.3 7.4 7.7	7.1 7.2 7.4 7.7 7.8	3. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas.	Asignación de tareas (1 Estación – 1 Tarea)	----
7ª	7.1 7.4 7.5	7.4 7.5 7.6	5. Test DAFIS	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 tarea)	Evaluación Final
EVALUACIÓN					
PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MÍNIMOS EXIGIBLES	
20 %	Lista de control Ver Anexo 3	CONTENIDOS TRANSVERSALES			
60 % TEST FÍSICOS	Hoja de valoración Test DAFIS Ver Anexo 4	7.3 7.4	7.4 7.5 7.6 7.7	Alcanza el nivel medio de las pruebas DAFIS	
20% PLAN LECTOR/PLAN TIC CONOCIMIENTOS TEÓRICOS	Trabajo escrito	7.1 7.2	7.1 7.2 7.3	Presenta el trabajo con un mínimo de elaboración	

Ilustración 14, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 7.

UD 8: "PIERDO EL MIEDO A NADAR"				
CURSO: 2º ESO			Nº SESIONES: 5	
JUSTIFICACIÓN				
<p>Esta unidad didáctica de natación tiene por claro objetivo hacer descubrir al alumnado una actividad física presente en el entorno a la que puedan adherirse. La piscina municipal se encuentra a escasa distancia del centro, lo que ayuda a cumplir nuestro objetivo. Los ejercicios de familiarización con el medio acuático permitirán al alumnado vencer el miedo a la piscina, desarrollando la confianza en sí mismos CSIEE. Del mismo modo, se deberá familiarizar con el nuevo vocabulario, referente al material e instalaciones de la piscina CAA y CCL.</p>				
RELACIÓN CON EL DECRETO				
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
a)	CAA	B1.8	B1.3	EFB1.3.3
c)	CCL	B1.9	B4.1	EFB4.1.3
d)	CSIEE	B4.2		EFB4.1.4
g)				
m)				
CONTENIDOS				
<p>8.1 La natación como un deporte accesible en el entorno próximo. B1.8 (EFB1.3.3) 8.2 El respeto y aceptación del propio cuerpo y del de las demás personas. B1.9 (EFB1.3.3) 8.3 La posición del cuerpo en natación. B4.2 (EFB4.1.4) 8.4 Técnicas básicas de propulsión en natación. B4.2 (EFB4.1.3, EFB4.1.4) 8.5 Los estilos crol y espalda. B4.2 (EFB4.1.3, EFB4.1.4)</p>				
OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<p>8.1 Conocer las posibilidades recreativas, de competición y educativas de la natación en el contexto social actual. d) (EFB1.3.3) 8.2 Demostrar actitudes de respeto y aceptación ante los diferentes estereotipos corporales. a) c) m) (EFB1.3.3) 8.3 Mejorar su flotación horizontal en el agua, ventral o dorsal, con respecto a su nivel inicial. g) m) (EFB4.1.4) 8.4 Propulsar el cuerpo en el agua, en nado ventral y dorsal, con o sin material. g) m) (EFB4.1.3, EFB4.1.4)</p>				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS			ESTÁNDARES ADAPTADOS	
<p>8.1 Conocer y respetar los diferentes estereotipos corporales. B1.3 8.2 Mejorar con respecto al nivel inicial la ejecución de las habilidades específicas en el medio acuático. B4.1</p>			<p>8.1 Demuestra una actitud positiva y de respeto en lo referente a los estereotipos corporales propios y del resto del alumnado. (EFB1.3.3) 8.2 Mantiene la posición de flotación, ventral o dorsal, un mayor tiempo respecto a su nivel inicial. (EFB4.1.4) 8.3 Propulsa su cuerpo en nado ventral o dorsal con mayor eficacia respecto a su nivel inicial, describiendo la técnica y motivos de la mejora. (EFB4.1.3, EFB4.1.4)</p>	

METODOLOGÍA					
ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES
Asignación de tareas	1 estación-1 tarea 1 estación-varias tareas Varias estaciones-1 tarea	Global polarizando la atención	1. Ejercicios de flotación 2. Ejercicios de propulsión. 3. Juegos en el agua con material.	✓ Pelotas de plástico. ✓ Tabla ✓ Pull-buoy ✓ Churros. ✓ Cinturón flotador. ✓ Manguitos.	Piscina municipal
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					
Medidas específicas de la UD					
<ol style="list-style-type: none"> Atribuir responsabilidades. Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo. Adaptación de los implementos para alumnos con dificultades: <ol style="list-style-type: none"> Utilización de diferentes tipos de materiales, combinados en función de las necesidades concretas del alumnado. Ayuda del profesor desde dentro de la piscina. 					
TEMPORALIZACIÓN					
SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	8.1 8.2 8.3 8.4	8.1 8.2 8.3 8.4	1. Ejercicios de flotación 2. Ejercicios de propulsión. 3. Juegos en el agua con material.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	Evaluación Inicial
2ª	8.1 8.2 8.3	8.1 8.2 8.3	1. Ejercicios de flotación	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
3ª	8.1 8.2 8.4 8.5	8.1 8.2 8.4 8.5	2. Ejercicios de propulsión.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
4ª	8.1 8.2 8.4 8.5	8.1 8.2 8.4 8.5	2. Ejercicios de propulsión.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
5ª	8.3 8.4	8.3 8.4	1. Ejercicios de flotación 2. Ejercicios de propulsión. 3. Juegos en el agua con material.	Asignación de tareas (1 estación – 1 Tarea)	Evaluación Final
EVALUACIÓN					
PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MÍNIMOS EXIGIBLES	
20 %	Diario de Clase Ver Anexo 3	CONTENIDOS TRANSVERSALES			
60 % EVALUACIÓN PRÁCTICA	Rúbrica de evaluación	8.2	8.2 8.3	Obtiene 3 puntos en la evaluación práctica	
20% RESPECTO ESTEREOTIPOS CORPORALES	Diario de clase mediante registro de acontecimientos Ver abajo	8.1	8.1	No acumula más de 1 acontecimiento negativo en el registro de acontecimientos	
RESPECTO DE ESTEREOTIPOS CORPORALES 20%					
Registro de acontecimientos en diario de clase 20%					
Registro de datos utilizado para controlar el respeto y aceptación del propio cuerpo y el de los demás compañeros, entendiendo que esta UD puede propiciar, por su propia naturaleza, los comportamientos inadecuados en cuanto a estereotipos corporales se refiere. Está cubierta a modo de ejemplo y elaborada a partir de (Díaz Lucea, 2002).					
FECHA	ALUMNO/A	HECHO OBSERVADO		INTERPRETACIÓN	
09/06/2020	X	Actitud irrespetuosa con un compañero en relación con estereotipos corporales.		Pese a los continuos avisos, continúa adoptando la misma actitud.	

Ilustración 15, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 8.

UD 9: "ME ORIENTO EN LA NATURALEZA"					
CURSO: 2º ESO			Nº SESIONES: 4		
JUSTIFICACIÓN					
La (Ley Orgánica, 8/2013), LOMCE, establece como uno de sus objetivos que el alumnado valore críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora. Esta unidad didáctica pretende ofrecer al alumnado una visión más amplia del entorno natural que lo rodea CSC , otorgándole las herramientas necesarias para progresar en entornos no estables CMCT . Además, el aprender a desplazarse con autonomía en nuevos entornos contribuye al desarrollo de la CAA y CSIEE .					
RELACIÓN CON EL DECRETO					
OBJETIVOS DE ETAPA	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
a)	CMCT	B1.6	B1.3	EFB1.3.1	
e)	CAA	B1.7	B1.5	EFB1.3.2	
f)	CSIEE	B1.8	B4.1	EFB1.5.1	
g)		B1.13		EFB4.1.5	
h)		B4.3			
CONTENIDOS					
9.1 El entorno próximo como lugar de práctica deportiva y recreativa. B1.6, B1.8 (EFB1.3.1)					
9.2 Respeto del entorno y puesta en valor de sus posibilidades para la realización de actividades. B1.7 (EFB1.3.2)					
9.3 Utilización de las TIC para la elaboración de un sendero en el entorno próximo. B1.13 (EFB1.5.1)					
9.4 Conocimiento de las técnicas básicas de orientación con brújula y mapa y su aplicación en el entorno. B4.3 (EFB4.1.5)					
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					
9.1 Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo como lugar de práctica deportiva y recreativa. a) h) (EFB1.3.1)					
9.2 Respetar y valorar las posibilidades del entorno como un espacio para la realización de actividad física. a) h) (EFB1.3.2)					
9.3 Conocer los fundamentos básicos de orientación y progresión en medios no estables próximos al alumnado, tales como señales de senderismo, brújula y mapa. f) (EFB4.1.5)					
9.4 Elaborar de forma autónoma un sendero en un entorno próximo atendiendo a los conocimientos adquiridos. g) e) (EFB1.5.1, EFB4.1.5)					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS			ESTÁNDARES ADAPTADOS		
9.1 Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades de orientación como una forma de actividad física y utilización responsable del entorno. B1.3			9.1 Utiliza las TIC para elaborar un sendero en el entorno próximo.		
9.2 Utilizar las TIC para la elaboración de documentos propios. B1.5			9.2 Conoce y respeta las señales de senderismo y de conservación del entorno próximo. (EFB1.3.1, EFB1.3.2)		
9.3 Utilizar los fundamentos básicos de orientación para orientarse en el entorno. B4.1			9.3 Realiza de forma autónoma una carrera de orientación utilizando los fundamentos relacionados con la orientación como el manejo de la brújula y la utilización del mapa. (EFB4.1.5)		
METODOLOGÍA					
ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ACTIVIDADES TIPO	RECURSOS MATERIALES	INSTALACIONES
Asignación de tareas	1 estación-1 tarea Varias estaciones-1 tarea	Global polarizando la atención	1. Juegos para mejorar las habilidades motrices en el medio natural. 2. Ruta en el entorno del centro. 3. Carrera de orientación. 4. Juegos de orientación. 5. Documentos en soporte digital.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafos • Regla • Brújulas • Mapa IGN 	-Pabellón cubierto -Pista de baloncesto - Paseo fluvial próximo al centro
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD					
Medidas específicas de la UD <ol style="list-style-type: none"> 1. Atribuir responsabilidades. 2. Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo. 3. Adaptación de los móviles para alumnos con dificultades: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Lector PDF para las explicaciones 3.2. Realización de los ejercicios acompañado/guñado por el profesor. 					
PLANES DE CENTRO					
PLAN TIC <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaboración y creación de una ruta de forma básica en Google Earth. ✓ Utilización del móvil en la 3ª sesión para descubrir técnicas de orientación y progresión a través de las TIC. 					
TEMPORALIZACIÓN					
SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES TIPO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
1ª	9.3	9.4	1. Juegos para mejorar las habilidades motrices en el medio natural. 4. Juegos de orientación.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	----
2ª	9.3	9.4	4. Juegos de orientación.	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1	

3ª	9.1 9.2 9.3	9.1 9.2 9.4	2. Ruta en el entorno del centro.	Tarea) Asignación de tareas (1 estación – 1 Tarea)	----- -----
4ª	9.3	9.4	3. Carrera de orientación	Asignación de tareas (Varias estaciones – 1 Tarea)	Evaluación Final
PLAN TIC	9.4	9.3	Documentos en soporte digital.	-----	-----
EVALUACIÓN					
PORCENTAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	MÍNIMOS EXIGIBLES	
20 %	Lista de control Ver Anexo 3	CONTENIDOS TRANSVERSALES			
60 % EVALUACIÓN PRÁCTICA	Lista de chequeo Ver Anexo 5	9.3	9.3	Completa de manera autónoma la carrera de orientación utilizando la brújula y el mapa del centro.	
20% PLAN TIC ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS	Valoración cualitativa del trabajo por parte del docente	9.1 9.2	9.1 9.2	Utiliza las TIC de manera acorde a su nivel para elaborar una ruta en el entorno próximo.	

Ilustración 16, concreción y desarrollo de la Unidad Didáctica 9.

5.10 Mínimos exigibles para superar la materia, criterios y porcentajes de calificación

Para poder aprobar la materia en la evaluación ordinaria, hay que obtener una nota igual o superior a 5 en la calificación final. Los criterios de evaluación y los mínimos exigibles no se modifican con respecto a los detallados en cada unidad didáctica:

- *La nota final del alumno/a* se determinará por la media de las notas obtenidas en cada evaluación.
- *La nota de cada evaluación* es la suma ponderada de las notas alcanzadas en cada unidad didáctica de la evaluación, manteniendo los criterios y mínimos exigibles establecidos. Las rúbricas de evaluación de las diferentes unidades didácticas se adjuntan en el Anexo 5. Hay unidades didácticas con un mayor peso en la nota de la evaluación que otras. Los contenidos transversales tienen un valor de 20 % en cada una de las Unidades Didácticas, mientras que el resto de la nota de la Unidad Didáctica viene otorgada por la evaluación práctica y la evaluación de los contenidos conceptuales, a modo de trabajos, preguntas teóricas, preparación de calentamientos/sesiones de mejora o preguntas por parte del docente. Los diferentes porcentajes se adjuntan en la siguiente ilustración:

APARTADOS Y PORCENTAJES DE EVALUACIÓN				
Contenidos transversales 20%				
Evaluación	Nº UD	% Total evaluación	Evaluación práctica	Contenidos conceptuales
1ª	1	30 %	60 %	20 % Trabajo grupal
	2	35 %	60 %	20 % Sesión de mejora
	3	35 %	60 %	20 % Preguntas teóricas
2ª	4	35 %	50 %	10 % Calentamiento
				10 % Trabajo grupal
				10 % Autoevaluación
	5	35 %	60 %	20 % Preguntas teóricas
	6	30 %	60 %	20 % Trabajo Individual
3ª	7	40 %	60 %	20 % Trabajo grupal
	8	35 %	60 %	20 % Respeto compañeros
	9	25 %	60 %	20 % Creación ruta

Ilustración 17, apartados y porcentajes de evaluación para superar la materia.

5.11 Indicadores de logro para evaluar el proceso de Enseñanza y la Práctica

Para poder determinar y evaluar el proceso de enseñanza y la práctica docente, el departamento realizará las siguientes acciones que fomentarán la mejora continuada de la adquisición de los aprendizajes por parte del alumnado y un aumento del nivel en su grado de consecución.

Las acciones que permitirán evaluar serán:

- 1 Test anónimos de valoración del alumnado: estos tests intentarán recoger información sobre el nivel de satisfacción del alumnado, permitiendo valorar las actividades propuestas, el proceso de enseñanza y la práctica docente.
- 2 Grado de evolución del alumnado a lo largo de los ciclos: se recogerán los test y resultados de las pruebas realizadas durante todos los cursos. Esto permitirá, tanto al alumnado como al profesorado, comprobar si los aprendizajes adquiridos tienen continuidad en el tiempo y valorar el nivel de mejora.
- 3 Encuesta a las familias sobre la materia y la docencia impartida en la misma: permitirá comprender como el alumnado interpreta los aprendizajes fuera del ámbito escolar y como ven las familias su evolución.

5.12 Medidas de refuerzo para los alumnos/as con algún suspenso

Las medidas de refuerzo se aplican en el caso de que algún alumno/a no alcance los estándares de aprendizaje en el período indicado. Este tipo de medida, de acuerdo con (González Fontao, 2001), “constituye un procedimiento de respuesta a las necesidades educativas del alumnado dirigida, de forma intencional, a prevenir y contrarrestar las dificultades que pueden presentar algunos estudiantes en determinados momentos de su proceso de aprendizaje.” Se trata de una estrategia que admite la realización de ajustes en los elementos prescriptivos del currículum y constituye una acción esperable por parte de todo el profesorado.

Las medidas de refuerzo en nuestra programación didáctica, son las siguientes:

- Utilización de material como elemento facilitador de las tareas. Por ejemplo, utilizar palas de mango corto en lugar de raquetas de bádminton.
- Modificación del espacio para facilitar la tarea, aumentando o disminuyendo el espacio efectivo para la práctica deportiva.
- División de las tareas de forma analítica, realizando secuencias más pequeñas para facilitar su ejecución.
- Adecuación del tiempo y formato en los trabajos escritos.
- Utilización de los recreos como espacio para la práctica de aquellas tareas en las que se presenten dificultades, prestando el material necesario para ello.

5.13 Atención a la diversidad

La atención a la diversidad en Galicia está regulada por el *Decreto 229/2011*, del 7 de diciembre, y se define como el conjunto de medidas y acciones que tienen como finalidad adecuar la respuesta educativa a las diferentes características y necesidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses y situaciones sociales y culturales de todo el alumnado. En el marco del Decreto 229/2011 se distinguen dos tipos de medidas de atención a la diversidad, las ordinarias y las extraordinarias. Las medidas ordinarias de atención a la diversidad son todas aquellas que faciliten la adecuación del currículum prescriptivo, sin alteración de sus objetivos, contenidos y criterios de evaluación, al contexto sociocultural de los centros educativos y a las diferencias del alumnado. Estas medidas tienen por finalidad dar respuesta a las diferencias en competencia curricular, motivación, intereses, relación social, estrategias, estilos y ritmos de aprendizaje, y están destinadas a facilitar la consecución de los objetivos y competencias establecidas en las diferentes enseñanzas. Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad, son todas aquellas medidas dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que pueden requerir modificaciones significativas del currículum ordinario y/o suponer cambios esenciales en el ámbito organizativo, así como, de ser el caso, en los elementos de acceso al currículum o en la modalidad de escolarización. Se aplicarán una vez agotadas las medidas de carácter ordinario o cuando éstas resulten insuficientes. La atención a la diversidad abarca al conjunto del alumnado, incluido aquel con altas capacidades en el ámbito motriz, que deberá contar con las medidas y recursos educativos que respondan a sus necesidades y características personales. En el caso de nuestra materia, “la competencia motriz se convierte en el medio para el desarrollo del resto de las competencias.” (López Pastor, Pérez Pueyo, & Monjas Aguado, 2007).

Para adaptar el currículo a todo el alumnado, teniendo en cuenta sus características individuales y su diferente grado de desarrollo motor, se aplican las siguientes medidas ordinarias:

1. Utilizar metodología y estrategias individualizadas.
2. No establecer criterios cerrados de evaluación. Sin embargo, debido a la naturaleza de nuestra materia tenemos que tener en cuenta al alumnado con altas capacidades en el ámbito motriz.
3. Trabajar en función del nivel inicial del alumnado.
4. Adaptar el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo.
5. Dedicar tiempo de práctica a las situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y necesidades de cada grupo.

Alumnado con lesiones temporales

Todo el alumnado exento de realizar actividad física de forma parcial durante el curso o en un momento puntual, debe acudir a clase, tomar nota de los contenidos teóricos expuestos y hacer una ficha diaria de las actividades que se realizan, para entregarlas al profesor una vez finalizada la clase. De ser posible, podrán colaborar en la recogida o transporte del material, encargarse de la música en las actividades artístico-expresivas o realizar ayudas a los compañeros. Este alumnado será cualificado a través de la entrega y valoración correspondiente de trabajos individuales y grupales, así como a través de las fichas diarias de clase que deberán entregar al profesor al finalizar cada sesión.

Alumnado con altas capacidades

Es necesario tener en cuenta que se debe evitar el estancamiento de los alumnos menos favorecidos, pero también el de aquellos alumnos/as con altas capacidades motrices y cognitivas. Para atender al alumnado con altas capacidades motrices y cognitivas, se plantea lo siguiente:

1. Proponer al alumnado con altas capacidades motrices la posibilidad de realizar el papel de “ayudante”, en aquellos contenidos en los que exista un gran desfase con el resto del alumnado. Puede ser el caso de las habilidades gimnásticas (Acrosport), del atletismo o de la natación, en el caso de nuestra propuesta.
2. El alumnado con altas capacidades cognitivas tendrán a su disposición la metodología necesaria para satisfacer sus inquietudes en relación con los contenidos trabajados, a través del *Plan Lector* y del *Plan TIC*.

Alumnado con Necesidades Educativas Especiales

“Uno de los colectivos más significativos que se engloban dentro de la atención a la diversidad, son los *alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEE)*, derivadas de deficiencias, físicas, sensoriales o intelectuales que les producen dificultades en el aprendizaje.” (Santamaría Fernández, Ruiz Sanchís, Manuel Puchalt, & Ros Ros, 2016, págs. 496-514). De este modo, se detallan a continuación las diferentes casuísticas que podemos encontrarnos en el aula, y las medidas a considerar:

- Diabetes: la diabetes es una enfermedad en la que el páncreas no logra secretar la cantidad suficiente de insulina. Se caracteriza por unos niveles elevados de glucosa en sangre. En la diabetes lo que ocurre es que no llegan a la célula las cantidades adecuadas de glucosa. El alumnado diabético no puede sobrevivir sin insulina, que debe ser inyectada en el tejido subcutáneo entre 1 y 4 veces al día. De acuerdo con (Pereira Méndez, 2009), se proponen las siguientes medidas ante alumnado con diabetes:
 - 1 Autocontrol de la glucemia sanguínea previa a la actividad física, para que el alumno/a prevea si puede o no realizarla, no estando en situación de hipoglucemia o hiperglucemia.
 - 2 Llevar azúcar o caramelos por si se produce hipoglucemia.
 - 3 Autocontrol posterior de la glucemia para evitar una posible hipoglucemia.
 - 4 Si el diabético es obeso, deben prevalecer los ejercicios que no sobrecarguen el aparato locomotor, como la natación.
 - 5 Intensidad del ejercicio entre 50-70 % del VO₂ máx. y sesiones de 20 a 60 minutos.

- Sobrepeso/Obesidad: “la obesidad es una enfermedad caracterizada por un exceso de tejido adiposo, siendo una fuente de morbilidad y mortalidad extensas debido a diversas complicaciones relacionadas con el peso.” (Timothy Garvey, 2018) En el caso de alumnos/as con sobrepeso/obesidad:
 - 1 Limitar o eliminar carreras continuas y/o saltos, debido al potencial riesgo de lesión en tobillos y rodillas.
 - 2 Evitar los esfuerzos violentos, reduciendo el impacto en articulaciones.
 - 3 Control periódico de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca.
 - 4 Favorecer la realización de ejercicios y tareas de cierta duración donde se utilice la vía energética aeróbica.
 - 5 Modificación de los mínimos exigibles, adaptándolos al alumno.

- Asma: “es una enfermedad caracterizada por una reactividad aumentada de la tráquea y bronquios ante una variedad de estímulos y manifestada por un estrechamiento difuso de las vías aéreas que cambia en intensidad espontáneamente o como resultado del tratamiento.” (Cruz, 2017) El alumnado afectado de asma podrá en principio participar de forma normal en el desarrollo de las sesiones, pero teniendo en cuenta ciertas pautas:
 - 1 Usar broncodilatadores antes y después del ejercicio.
 - 2 Evitar ejercicios de larga duración y alta intensidad.
 - 3 Incrementar los períodos de descanso en caso de ser necesario.
 - 4 Evitar ambientes polvorientos y secos. Para ello es importante la correcta higiene del gimnasio y evitar los cuartos del material.
 - 5 Proponer actividades de vuelta a la calma que favorezcan el control de la respiración y relajación.

- TDAH: “dentro de la diversidad del aula que presenta necesidades educativas especiales, se ha estimado que un 5 % de los escolares presenta Trastorno por Déficit de Atención,

que puede ir acompañado de Hiperactividad (TDAH).” (Sánchez-Pérez & González-Salinas, 2013). Las medidas a seguir son las siguientes:

- 1 Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de los alumnos/as.
 - 2 Utilizar diferentes canales para transmitir la información.
 - 3 Usar reforzadores positivos y motivaciones.
 - 4 Usar rutinas del aula.
 - 5 Utilizar distintos tipos de agrupamiento para favorecer la cooperación y asignación de roles concretos.
- Espina bífida: “es un defecto de nacimiento de la columna vertebral que se presenta como consecuencia de un fallo en el cierre del tubo neural durante el primer mes de gestación.” (García Gutiérrez, Gómez Abellán, Cascales Campuzano, & Alfonso, 2011). Se adoptarán las siguientes medidas:
 - 1 Adaptar el espacio, de manera que sea posible de utilizar por el alumnado afectado, facilitando en especial los accesos al gimnasio, pista y aula.
 - 2 Seleccionar y adaptar el material para que pueda ser utilizado por todo el alumnado.
 - 3 Formar grupos heterogéneos.
 - 4 Dividir el movimiento en secuencias, favoreciendo la realización del ejercicio al alumnado con problemas de movilidad.
 - 5 Adaptar los mínimos exigibles.

5.14 Evaluación extraordinaria

El alumnado que no supere la materia en la evaluación ordinaria, deberá cumplir los siguientes requisitos en la evaluación extraordinaria de septiembre para alcanzar una nota igual o superior a 5 en la calificación global:

- Exámenes prácticos de aquellas unidades didácticas en las que tenga calificación negativa. De forma voluntaria, puede presentarse a los exámenes prácticos de aquellas unidades didácticas en las que tiene calificación positiva, para aumentar la nota.
- Elaboración de trabajos individuales, sobre los contenidos conceptuales de aquellas unidades didácticas en las que tiene calificación negativa. Puede entregar de nuevo los trabajos de las unidades didácticas en las que tiene calificación negativa, si desea optar a una nota mayor.

5.15 Concreción de elementos transversales

Siguiendo al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, en la Educación Secundaria Obligatoria, se considera elementos transversales la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y de la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional. De acuerdo con el marco establecido por el Real Decreto anteriormente citado, se explica a continuación la propuesta de tratamiento de los elementos transversales en nuestra propuesta de intervención:

- Prevención de la violencia y favorecimiento de la resolución pacífica de conflictos que puedan surgir en el alumnado, debido al carácter eminentemente práctico de la Educación Física.

- La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual y las TICs, se trabajarán a través de trabajos, pequeñas exposiciones, verbalizaciones y búsquedas de información a través de las TICs. En el centro existe un *PLAN LECTOR*, en el que el departamento participará de forma activa para favorecer los hábitos de lectura del alumnado.
- Demostrar actitudes de igualdad efectiva entre hombre y mujeres (tareas conjuntas, ajustes de nivel, planteamiento de actividades de convivencia entre sexos y prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad intelectual).
- Fomento del espíritu emprendedor del alumnado mediante el diseño de tareas organización autónoma y creativa, que otorguen al alumnado la capacidad de aprender por sí mismo.

5.16 Actividades complementarias o extraescolares

Las actividades complementarias y extraescolares favorecerán el desarrollo de los contenidos propios de la materia e impulsarán la utilización de espacios y recursos didácticos diversos. Están estrechamente relacionadas con los contenidos de las unidades didácticas y orientadas a facilitar el aprendizaje.

- Senderismo: ruta de senderismo en colaboración con el ayuntamiento de Cambre, en la 3ª evaluación de 1º, 2º y 3º ESO.
- Senderismo guiado por el alumnado: para 4º ESO y 1º Bachillerato, en colaboración con el departamento de Ciencias Naturales.
- Cross escolar intercentros: para el alumnado interesado, en la 2ª evaluación de 2º y 3º ESO.
- Semana Blanca: viaje a la nieve en Andorra, a principios de la 2ª evaluación, para el alumnado de 1º, 2º y 3º ESO.
- Proyecto Deportivo de Centro: incluye programas como el *Día de la Educación Física en la Calle*, en donde en las sesiones son impartidas en la calle para dar a conocer la actividad física realizada en el centro.
- “XXI Días en Galego”: las clases de todas las asignaturas son impartidas en gallego durante 21 días.

6. Otros planes del centro

a) *Plan lector*: un plan lector “es un conjunto de estrategias de las que el profesorado se sirve para que el alumnado sea un lector competente, comprenda los conocimientos, investigue sobre ellos y le proporcione, como resultado, la capacidad de transmitir y comunicar lo aprendido.” (Cruz Gimeno, 2014) “En general, además de trabajar el vocabulario clave del área, no sólo para conocer, sino para seguir explicaciones propias de la materia, se deberá favorecer la lectura en contextos reales de comunicación.” (Bajén García & López Sanz, 2012). Se fomentará además la lectura de documentos y libros en gallego, inglés y francés, ya que tal y como refieren (Santos-Díaz & Inmaculada-Clotilde, 2017), la lectura en lengua extranjera cobra un papel principal favoreciendo tanto la actualización de un mayor número de palabras como el reconocimiento de tecnicismos. Para el desarrollo de este plan, es necesario potenciar el uso de la biblioteca del centro, a través de los diferentes departamentos didácticos. Desde nuestra materia, se potenciará el plan lector

fundamentalmente a través de la bibliografía proporcionada al alumnado para la realización de los trabajos. La bibliografía aportada en cada unidad didáctica se detalla en el *punto 5.4*.

b) Plan TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación): en el año 2007 se establece en Galicia la obligatoriedad de elaborar en los centros educativos el Plan TIC. “La aplicación de las TIC en el trabajo de aula se convierte en una pieza clave en la educación y formación de las nuevas generaciones.” (Raposo Rivas & Añel-Cabanelas, 2017) Tal y como señalan Espuny y Gisbert (2010), “la alfabetización digital debe prestar más atención a los contextos sociales y culturales, y no simplemente enseñar a las personas las herramientas para navegar en la web o enviar un correo.” Es por ello que en nuestra propuesta de intervención, el alumnado trabajará las TIC no sólo como herramienta para la elaboración de documentos, sino también aplicándolas al contexto social del alumnado y de la materia, a través de cálculos de frecuencia cardíaca, uso de aplicaciones para evaluar el RCP y técnicas de progresión en el medio natural. En el desarrollo de cada unidad didáctica se detalla la correspondiente aplicación del *Plan TIC*.

c) Plan de convivencia: de acuerdo con (Torrego, 2010), “es evidente la relación indisoluble entre un buen clima de convivencia y la mejora del alumnado.” “La aceptación de normas, la formación de hábitos y el aprendizaje de virtudes están combinadas con el desarrollo de acciones orientadas a la implicación de proyectos colectivos, la actuación en equipo o en grupo o los procesos de autorregulación.” (Carranza & Mora Verdeny, 2003). Este plan se caracteriza por las siguientes normas:

A nivel de centro

- ✓ Todos los días funciona durante los recreos el Aula de Convivencia, que está abierta para recibir al alumnado que haya tenido faltas de comportamiento.
- ✓ Formación de alumnado mediador para colaborar en la resolución de conflictos. “La mediación escolar es el proceso de resolución pacífica de conflictos por el cual, las partes enfrentadas encuentran soluciones consensuadas con la intervención de una tercera persona neutral.” (García-Longoria & Ortuño Muñoz, 2010)

A nivel de la asignatura de Educación Física

- ✓ Sólo se pueden usar ropa y calzado deportivos, permitiendo la total libertad de movimientos y calzado correctamente atado. El alumnado sin la vestimenta adecuada deberá realizar un diario de los ejercicios realizados, de igual manera que el alumnado lesionado.
- ✓ Al final de la sesión el material será recogido por el alumnado, de manera equitativa.
- ✓ Llegar al gimnasio o pista con la máxima puntualidad, evitando pérdidas de tiempo en los vestuarios.
- ✓ No se puede realizar la práctica de actividad física con joyas, pendientes, anillos, relojes y similares.

7. Propuesta de evaluación de la Programación Didáctica en relación a los resultados académicos y procesos de mejora

La programación tendrá que ser retocada y revisada de forma constante según vayan evolucionando los cursos. Dicha revisión estará basada en varios aspectos, tales como la propia experiencia del profesorado respecto al nivel de los grupos y evolución de los

contenidos, la opinión del alumnado recogida a través de los tests (*ver punto 5.6*) y observaciones, así como por los resultados académicos obtenidos al finalizar las evaluaciones.

- 1 La experiencia docente: se realizarán reuniones periódicas en las que el profesorado indicará el grado de cumplimiento de la programación, las dificultades de los grupos o de determinados alumnos/as en los aprendizajes y las adaptaciones que se tuvieron que haber realizado con respecto a la evaluación inicial. Estos aspectos serán recogidos por el departamento y utilizados de nuevo en caso de ser necesario.
- 2 Durante el curso se recogerán las encuestas realizadas por el alumnado así como las impresiones de las tutorías con las familias y se estudiará la necesidad de modificar aspectos de la programación de se pudieran mejorar.
- 3 Los resultados académicos serán estudiados por evaluaciones siendo indicadores de los progresos del alumnado en la materia. Cuando dichos resultados sean insatisfactorios en porcentajes elevados, se tomarán decisiones de cambios en la programación, ya sea en los contenidos, en las estrategias o estándares de aprendizaje.

Al finalizar el curso, a través de una registro de datos, se establecerá el grado de aprovechamiento del alumnado durante los cursos y se indicarán las pautas que permitan mejorar la programación, en función de los puntos débiles de la misma.

8. Competencias necesarias para el desarrollo de esta intervención y reflexión sobre su grado de consecución

En este apartado se analiza el grado de consecución de las competencias específicas, de las competencias básicas o generales, y de las competencias transversales o nucleares del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se determinan igualmente las carencias experimentadas durante la realización de este trabajo a nivel de competencias y la propuesta para solventarlas.

Las competencias, separadas en función del tipo de competencia al que pertenecen, se incluyen en el *Anexo 7* por motivos de falta de espacio. Se adjuntan a continuación los gráficos representativos del grado de adquisición de cada una de las competencias:

Competencias específicas

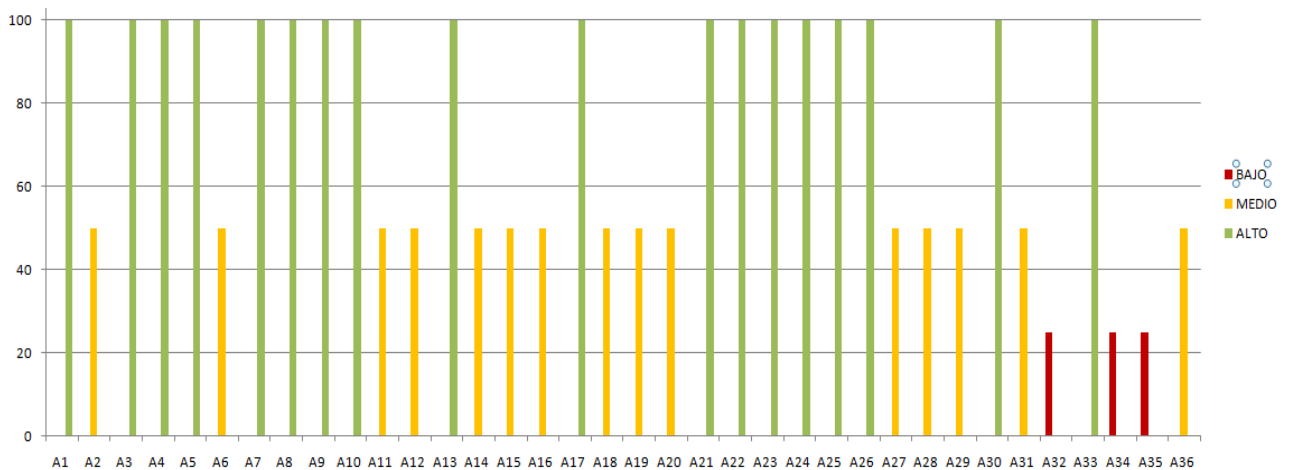


Ilustración 18, grado de adquisición de las competencias específicas del grado.

Las competencias específicas integran el saber y saber hacer que conforman el campo disciplinar de la titulación, estando directamente relacionadas con la ocupación y la profesión a desarrollar. Como se contempla en el gráfico adjuntado arriba, el 50 % de las competencias específicas han sido desarrolladas a un nivel alto durante los estudios del grado, para la elaboración de este trabajo. El 38,89 % han sido desarrolladas en un nivel medio y el 11,11% en un nivel bajo. La gran mayoría de estas competencias específicas hacen referencia al ámbito de la educación, siendo adquiridas en asignaturas como Planificación del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte, Proceso de Enseñanza y Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte, Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte o Bases de la Educación Física y Deportiva.

Las competencias específicas desarrolladas en un nivel medio durante la elaboración de este trabajo y, durante el grado, se han desarrollado con asignaturas pertenecientes, igualmente al ámbito de la educación, pero también a los ámbitos de la salud y del rendimiento, con asignaturas como Fisiología del Ejercicio I Y II, Sociología de la Actividad Física y del Deporte (destacando en este caso la adquisición de la competencia A6), Psicología de la Actividad Física y del Deporte (destacando la adquisición de las competencias A15 y A31) y las asignaturas Actividad Física Saludable y Calidad de Vida I y II.

Por último, existen 3 competencias que se han desarrollado en un nivel bajo para la elaboración de este trabajo. Son las referentes al ámbito de gestión y a la investigación en la actividad física y el deporte, aunque sí han influido en algunos detalles como la preparación de las sesiones, la utilización del material y la elaboración de las listas de control y rúbricas de evaluación. Se adjunta a continuación las propuestas de mejora del grado de adquisición de las competencias desarrolladas en un nivel bajo.

CÓDIGO	COMPETENCIAS	PROPUESTA DE MEJORA
A32	Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.	Lectura de bibliografía complementaria en el ámbito de la gestión e instalaciones deportivas y relectura de los trabajos, documentos y bibliografía aportada por el profesorado de Dirección y Gestión Deportiva y Estructura y Organización Deportiva.
A34	Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y peritajes, asesorar e inspeccionar sobre actividad deportiva, instalaciones y programas deportivos.	Lectura del Tema 5 de la asignatura Estructura y Organización Deportiva, referente a la seguridad en las instalaciones deportivas
A35	Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.	Búsqueda y análisis de artículos científicos referentes a la investigación en actividad física y deporte

Ilustración 19, propuestas de mejora para las competencias específicas con un grado de adquisición bajo.

Competencias básicas o generales

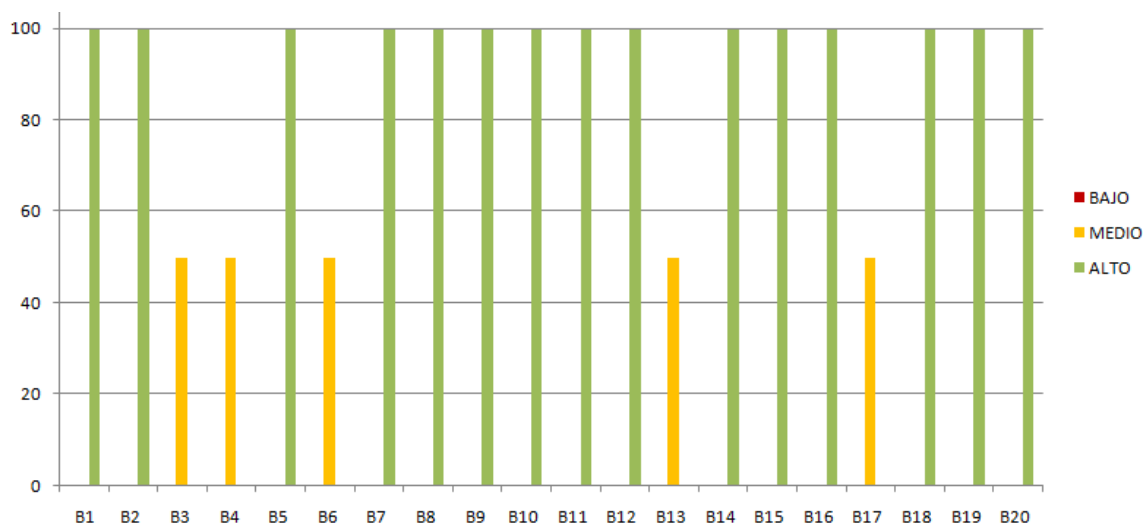


Ilustración 20, grado de adquisición de las competencias básicas del grado.

Las competencias básicas han sido aplicadas durante la realización de este trabajo a través de la resolución de problemas relacionados con la actividad física y el deporte, la gestión de la información en lenguas nativas y extranjeras y la consolidación de hábitos de trabajo autónomo, potenciados por la propia naturaleza de este trabajo. El 75 % de las competencias básicas ha sido desarrollado y aplicado en un nivel alto, mientras que el 25 % restante ha sido desarrollado y aplicado en un nivel medio. Al desarrollo de estas competencias han contribuido asignaturas como Metodología de Investigación en Actividad Física y Deporte, Iniciación en Deportes II (Natación), con la búsqueda autónoma de documentos y artículos en diferentes lenguas, así como las propias sesiones de formación para la realización de este trabajo.

Competencias transversales o nucleares

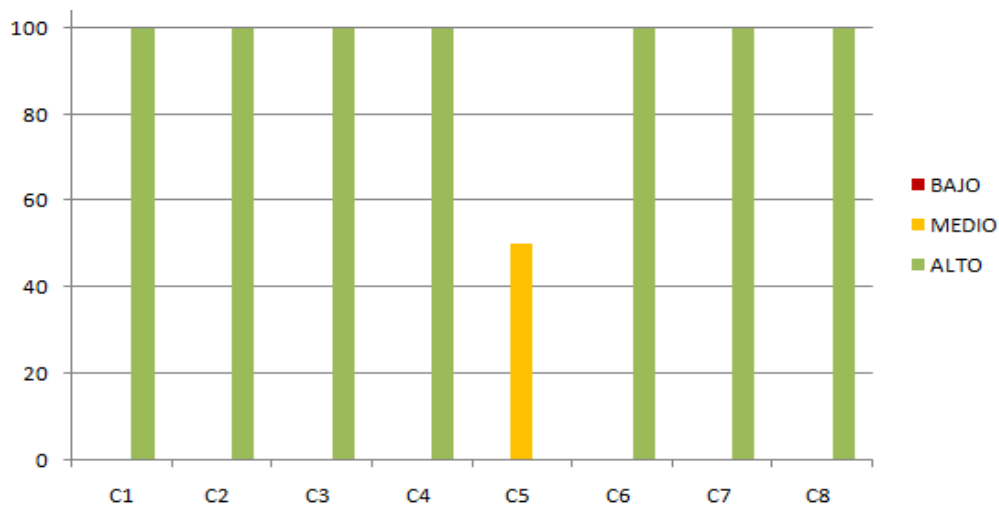


Ilustración 21, grado de adquisición de las competencias transversales del grado.

Las competencias transversales son aquellas cuya transferencia es posible a una gran multitud de situaciones y tareas, sin ser exclusivas a un ámbito disciplinar. En otras palabras, son comunes a los cuatro ámbitos disciplinares del grado. En cuanto a su desarrollo de las competencias transversales, ha sido bastante satisfactorio, ya que al ser trabajadas en el conjunto de asignaturas que componen los estudios del grado, se dispone de un margen mayor para su desarrollo. Siete de las ocho competencias transversales han sido adquiridas en un nivel alto, mientras que la C5, ha sido desarrollada en un nivel medio. Para esta competencia, que hace referencia al conocimiento de los medios al alcance de las personas emprendedoras, se realizarán acciones complementarias como son consultas con la Fundación Universitaria de la Coruña (FUAC) y con la Oficina de Relaciones Internacionales (ORI), o la asistencia a diferentes jornadas de formación.

9. Bibliografía

9.1 Bibliografía para la elaboración del documento

Ala-Mutka, K., Punie, Y., & Redecker, C. (2008). Digital Competence for Lifelong Learning. *Luxembourg: European Commission JRC Technical Notes* .

Alsina, P. (2011). *La competencia cultural y artística*. Barcelona: Graó.

Álvarez Vallina, N. (2011). Niveles de concreción curricular. *Pedagogía Magna* , (10), 151-158.

Area, M. (1994). Los medios y materiales impresos en el currículum. En J. Sancho, *Para una tecnología educativa* (págs. 85-113). Barcelona: Horsori.

Ashley Casey, V. A., & Kathleen, M. A. (2016). *Digital Technologies and Learning in Physical Education*. Londres: Routledge.

- Bajén García, E., & López Sanz, M. I. (2012). *Plan lector. Marco teórico para el desarrollo de un plan lector*. Casals.
- Blázquez Sánchez, D., Figueras Comas, S., Capllonch Bujosa, M., & Monzonís Martínez, N. (2016). Competencias básicas y educación física: estudios e investigaciones. *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº128, 1er trimestre (enero - marzo) 34-43.
- Boix Tomás, R., & Bustos Jiménez, A. (2014). La enseñanza en las aulas multigrado: una aproximación a las actividades escolares y los recursos didácticos desde la perspectiva del profesorado. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 7(s), 29-43.
- Calvo Lajusticia, J., & Capllonch Bujosa, M. (2013). Contribuciones desde la educación física a la competencia digital en secundaria. *Didáctica de la educación física*, nº 41, 61-67.
- Cannard, C. (2019). *Le développement de l'adolescent: L'adolescent à la recherche de son identité*. Bruselas: De Boeck Superieur.
- Carranza, M., & Mora Verdeny, J. (2003). *Educación física y valores: educando en un mundo complejo*. Graó.
- Carrera López, C. C. (2019). *Planificación del Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte (Material del aula)*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte UDC, A Coruña.
- Carrera, C. (s.f.). Aspectos básicos de la LOMCE. *Planificación del Proceso de Enseñanza/Aprendizaje*.
- Cenizo Benjumea, J. M., Serrano López, E., & Fernández Truán, J. C. (2017). Recursos materiales para el desarrollo motor grueso en escolares de 6-9 años. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 58-72.
- Coll, C. (2007). Competencias clave, competencias básicas: una encrucijada para la educación escolar. *Cuadernos de Pedagogía*, 19-23.
- Coll, C. (1991). *Psicología y currículum*. Barcelona: Paidós.
- Contreras Jordán, O., & Gil Madrona, P. (2010). *Didáctica de la educación física*. Graó.
- Cruz Gimeno, M. J. (2014). La lectura al amparo de la LOMCE: el Plan Lector. *Fórum Aragón*, nº 12, 37-41.
- Cruz, E. (2017). Asma: concepto y definición. *ARS MÉDICA Revista de ciencias médicas*, 7-10.
- Dafis Xunta de Galicia. (2018). *Dafis.Xunta*. Recuperado el 10 de Junio de 2020, de <https://dafis.xunta.es/es/>
- Decreto 229/2011. (7 de Diciembre de 2011). *Diario Oficial de Galicia*.

Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. (2015). *Diario Oficial de Galicia* .

Del Valle Díaz, S., Rodríguez Torres, J., & de Cisneros de Brito, J. C. (2018). Educación ¿Qué cambios se pretenden? *Indivisa. Boletín de Estudios e Investigación* , núm. 18, 39-63.

Díaz Lucea, J. (2002). *El curriculum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Barcelona: INDE.

Doncel Córdoba, J., & Leena Waljus, M. (2011). *Las competencias básicas en la enseñanza: fundamentación, enseñanza y evaluación*. Sevilla: Mad.

Escamilla González, A. (2009). Las competencias en la programación del aula. Infantil y Primaria (3-12 años). Barcelona : Graó.

Escamilla, A. (2008). *La competencias básicas. Claves y propuestas para su desarrollo en los centros*. Barcelona: Graó.

Espuny, C., & Gisbert, M. (2010). La dinamización de las TIC en las escuelas. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa* , nº 32.

Esteban-Cornejo, I., Tejero González, C. M., Sallis, J., & Veiga, Ó. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport* , 18, 534-539.

Fort-Vanmeerhaeghe, A., Román-Viñas, B., & Font-Lladó, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable. *Apunts. Medicina de l'esport* , 52 (195): 103-112.

Gairín, J. (2011). Formación de profesores basada en competencias. Bordón. *Revista de Pedagogía* , 63(1), 93-108.

García Gutiérrez, A., Gómez Abellán, I., Cascales Campuzano, C., & Alfonso, R. F. (2011). Espina bífida: todos podemos practicar actividad física. *EFDeportes Revista Digital* , nº 154.

García, F. M. (2008). *El mapa conceptual y el diagrama UVE: Recursos para la Enseñanza Superior en el Siglo XXI*. Madrid: Narcea Ediciones.

García-Longoria, M. P., & Ortuño Muñoz, E. (2010). Aplicación del recurso de la mediación como estrategia de mejora de la convivencia en un centro educativo. En J. J. Gázquez Linares, & M. d. Pérez Fuentes, *La convivencia escolar: aspectos psicológicos y educativos* (págs. 237-242). Granada: GEU.

Gimeno, J. (1991). Los materiales y la enseñanza. Cuadernos de Pedagogía. En *Cuadernos de Pedagogía* (págs. 10-15). España: Ciss Praxis.

Gisbert Soler, V., & Blanes Nadal, C. (2013). Análisis de la importancia de la programación didáctica en la gestión docente. *3C Empresa, Investigación y pensamiento crítico* , (12) 68-86.

González Fontao, M. d. (2001). El refuerzo educativo como medida de atención a la diversidad en la programación de aula. *Educación, desarrollo y diversidad* , nº 3, 39-48.

Gottfredson, L., & Deary, I. (2004). Intelligence Predicts Health and Longevity, but Why? *Current Directions in Psychological Science* , 13, 1-4.

Hidalgo Vicario, M. I., Ceñal González Fierro, M., & Güemes Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere* , Volumen (1): 7-22.

IES Afonso X O Sabio. (s.f.). *Departamento de Educación Física* . Recuperado el 2020 de Abril de 11, de <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesafonsoxcambre/taxonomy/term/27>

Jordán, C., Lleixà Arribas, T., & González Arévalo, C. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Ministerio de Educación.

Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.

Keiner, M., Sander, A., & Zawieja, M. (Febrero de 2013). Strength Performance in Youth: Trainability of Adolescents and Children in the Back and Front Squats. *Journal of Strength and Conditioning Research* , págs. 357-362.

Konukman, F. (30 de Enero de 2014). Role Playing in Physical Education to Teach in the Affective Domain. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* , págs. 41-43.

Kumar, S., & Bhukar, J. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management* , 5-11.

Lautrey, J. (2007). Le constructivisme après Piaget: l'apport des modèles de l'auto-organisation. *Psychologie du développement et de l'éducation* .

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2006). *Boletín Oficial del Estado* .

Ley Orgánica. (8/2013). de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado* , 295.

Lleixà, T. (2007). Educación física y competencias básicas. Contribución del área a la adquisición de las competencias básicas del currículo. *Didáctica de la Educación Física* , 31-37.

López Pastor, V., Pérez Pueyo, Á., & Monjas Aguado, R. (2007). La atención a la diversidad en el área de Educación Física. La integración del alumnado con Necesidades Educativas . *EFDeportes Revista Digital* , nº 106.

- López Pintor, R. (2009). El Acrosport: una propuesta cooperativa para el desarrollo motriz y actitudinal en primaria. *EmásF Revista Digital de Educación Física* .
- Lucea, J. D. (2002). *El currículum de la Educación Física en la reforma educativa*. Barcelona: INDE.
- Marsh, D. (2012). *Content and Language Integrated Learning (CLIL) A Development Trajectory*. Córdoba (España): Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.
- Maza Iglesias, A. (2016). *Primeros auxilios*. Madrid : Síntesis.
- Menzi, C. (2007). Krafttraining im Kindes- und Jugendalter. *Sportmedizin und Sporttraumatologie* , 38-44.
- Michaels, M. (2015). *CPR Book: The Definitive CPR Manual (English Edition)*.
- Molina, P., Valcárcel, J. V., & Úbeda-Colomer, J. (2016). El diseño curricular de la Educación Física en España: una revisión crítica desde la LOGSE a la LOMCE. *Cultura* , 97-106.
- Moreira, M. A. (2000). *Aprendizaje significativo. Teoría y práctica*. España: Antonio Machado.
- Moya, J. (2007). *Competencias básicas, cultura imprescindible de la ciudadanía. Estrategia para el asesoramiento de un currículo centrado en las competencias básicas* . Madrid: Wolters Kluwer.
- Muñoz Díaz, J. C. (2014). EL CURRÍCULO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMARIA EN LA LOMCE. ANÁLISIS DEL REAL DECRETO 126/2014. . *Revista Digital de Educación Física* , 24-39.
- Nade, P., Bradley, R., & Houts, R. (2008). Moderate-to-Vigorous Physical Activity From Ages 9 to 15 Years. *Journal American Medical Association* , 300(3): 295-305.
- O.M.S World Health Organization. (2002). *World Health Report*. Ginebra: World Health Organization.
- Onofre Ricardo Contrera, J., & Cuevas Campos, R. (2011). *Las competencias básicas desde la educación física*. INDE Publicaciones.
- 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. (s.f.). *Boletín Oficial del Estado* .
- Penalva Buitrago, J. (2007). Análisis crítico de los aspectos teóricos del currículum flexible y abierto. Consecuencias educativas. *Revista de currículum y formación del profesorado* , 11(3) 43-57.
- Peña, A. O. (2006). *Mapas conceptuales. Una técnica para aprender*. Madrid: Narcea Ediciones.

Pereira Méndez, M. (2009). Educación física y diabetes. *Innovación y experiencias educativas* .

Piaget, J., & Inhelder, B. (1955). *De la logique de l'enfant à la logique de l'adolescent*. Paris: Presses Universitaires de France.

Pineda Pérez, S., & Aliño Santiago, M. (2002). El concepto de adolescencia. En *Manual de Prácticas Clínicas para la atención en la adolescencia* (págs. 1-23).

Raposo Rivas, M., & Añel-Cabanelas, M. E. (2017). El plan TIC y su difusión a la comunidad educativa: un estudio transversal. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation* , 89-97.

Raspberry, C., Lee, S., & Robin, L. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine* , Volume 52, S10-S20.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (s.f.). *Boletín Oficial del Estado* .

Resolución de 29 de mayo de 2019, de la Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, por la que se dictan instrucciones para el desarrollo, en el curso académico 2019/20, del currículo establecido en el Decreto 86/2015. (2019). *Diario Oficial de Galicia* .

Reyero Sáez, M. (2019). La educación constructivista en la era digital. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación* , núm. 12, 111-127.

Rodríguez Moreno, J., Molina Jaén, M. D., & Martínez Labella, M. J. (2019). Análisis de la importancia de la programación didáctica en la gestión docente del aula y del proceso educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* , 115-180.

Rodríguez Torres, J., & Cruz Cruz, P. (2015). ¿Nueva forma de programar? Concreción curricular tras la LOMCE. *Universidad de Castilla-La Mancha. Departamento de Pedagogía. Opción, Año 31, No. Especial 2* , 938-961.

Rotger Amengual, B. (1985). *El proceso programador en la escuela. Teoría y práctica de la programación didáctica*. Escuela Española, S.A.

Ruíz, J., Ortega, F., & Castillo, R. (2010). Physical Activity, Fitness, Weight Status, and Cognitive Performance in Adolescents. *The Journal of Pediatrics* , Volume 157, 917 - 922.

Sánchez-Pérez, N., & González-Salinas, C. (2013). Ajuste Escolar del Alumnado con TDAH: Factores de Riesgo Cognitivos, Emocionales y Temperamentales. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* , 527-550.

Santamaría Fernández, R., Ruiz Sanchís, L., Manuel Puchalt, J., & Ros Ros, C. (2016). Inclusión en las aulas de Educación Física. Estudio de casos . *Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity* , nº 3, 496-514.

Santos-Díaz, & Inmaculada-Clotilde. (2017). Incidencia de la lectura en el vocabulario en lengua materna y extranjera. *Ocnos Revista de Estudios sobre Lectura* , 79-88.

Santrock, J. (2019). *Adolescence*. Mc Graw Hill.

Satrapi, M. (2000). *Persépolis*. L'association.

Timothy Garvey, W. (2018). Clinical Definition of Overweight and Obesity. En *Bariatric Endocrinology* (págs. 121-143). Springer.

Torrego, J. C. (2010). La mejora de la convivencia en un Instituto de Educación Secundaria de la Comunidad de Madrid. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado* , 14(1). 251-274.

Vázquez, M. H. (1989). *Iniciación al badminton*. Madrid: Gymnos.

Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: INDE.

Xunta de Galicia. (28 de Junio de 2019). Recuperado el 20 de Marzo de 2020, de <https://www.edu.xunta.gal/portal/calendarioescolar>

Xunta de Galicia. (s.f.). *IES Afonso X O Sabio*. Recuperado el 11 de Abril de 2020, de <http://www.edu.xunta.gal/centros/iesafonsoxcambre/>

Xunta de Galicia. (7 de Diciembre de 2011). Xunta de Galicia. *Diario Oficial de Galicia* .

9.2 Bibliografía para las Unidades Didácticas

9.2.1 Bibliografía para la elaboración de las Unidades Didácticas

Castro Blanco, F. (2005). La enseñanza de los primeros auxilios en el área de Educación Física. *Educación Física y Deportes. Revista Digital* .

Díaz Lucea, J. (2002). *El curriculum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Barcelona: INDE.

García Sánchez, J. I., & Gimeno Sánchez, X. (2004). *Orientación 1 Cuaderno de actividades*. Valencia: ECIR.

Girón Tamayo, C., Zayas Tornés, R., & Fernández Moreno, J. (2011). Juegos predeportivos de balonmano para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes . *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma* , 52 - 62.

González Jurado, J. A. (2013). Educar para una vida activa desde la Educación Física: el ejercicio físico como hábito saludable. *Boletín SPEF*, nº 37, 131-136.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. (2013). *BOE Legislación consolidada*.

López Pintor, R. (2009). El Acrosport: una propuesta cooperativa para el desarrollo motriz y actitudinal en primaria. *EmásF Revista Digital de Educación Física*.

Löscher, A. (2006). *Juegos Predeportivos en grupo*. Paidotribo.

Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2010). *Actividad física y salud*. Díaz de Santos.

Montiel Ruíz, J. (2016). Propuesta de una unidad formativa. Rugby tag. *EmásF: revista digital de educación física*, nº. 38, 87-102.

O.M.S World Health Organization. (2002). *World Health Report*. Ginebra: World Health Organization.

Ortega Cañavate, P. (2013). *Educación Física para la salud*. Barcelona: INDE.

Palau Roig, X. (Febrero de 2010). *EFdeportes Unidad didáctica El Atletismo (I): a correr*. Recuperado el 8 de Junio de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm>

Xunta de Galicia. (2018). *Dafis*. Recuperado el 8 de Junio de 2020, de <https://dafis.xunta.es/index.php/pruebas-test>

9.2.2 Bibliografía proporcionada al alumnado

Aguilar Cerezo, J. C. (s.f.). *EFdeportes*. Recuperado el 7 de Junio de 2020, de Los primeros auxilios en el área de Educación Física: <https://www.efdeportes.com/efd173/los-primeros-auxilios-en-educacion-fisica.html>

Badminton-Web. (s.f.). Recuperado el 9 de Junio de 2020, de <http://www.badminton-web.fr/badminton/regles-badminton.php>

Cotilla Quintela, E., & Couto Rodríguez, G. (2009). *BAILABEN. Manual de aprendizaxe do baile tradicional galego*. Cumio.

Devís Devís, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. INDE.

Escario Gómez, J. (20 de Febrero de 2018). *AcademiaPlay*. Recuperado el 10 de Junio de 2020, de <https://academiaplay.es/historia-origenes-rugby/>

Federación Española de Rugby. (26 de Julio de 2018). *Ferugby*. Recuperado el 10 de Junio de 2020, de <http://www.ferugby.es/userfiles/file/2018-19/Reglamento%20General%20aprobado%20por%20Comisi%C3%B3n%20Delegada%20FER%20el%2028%20octubre%202017.pdf>

FEDME. (2014). *Manual de señalización de senderos GR®, PR® y SL®*. Edición digital.

Historia del Atletismo y sus pruebas. (12 de Mayo de 2019). Recuperado el 8 de Junio de 2020, de <https://www.endondecorrer.com>

López Calbet, C. (2009). *Iniciación al baloncesto: consideraciones para una enseñanza eficaz*. INDE.

Manzaneda Martínez, A. M. (2008). El Acrosport y su aplicación práctica como contenido educativo. *EFdeportes Revista Digital*.

Maza Iglesias, A. (2016). *Primeros auxilios*. Madrid : Síntesis.

Michaels, M. (2015). *CPR Book: The Definitive CPR Manual (English Edition)*.

Rouche, J. (2019). *J'apprends le badminton*. Milan.

Shuhada Arbaan, N., Mawardi bin Rustam, M., & Muhairah binti Abdhullah, A. (13 de Febrero de 2019). *Slideshare*. Recuperado el 10 de Junio de 2020, de <https://es.slideshare.net/nurshuhadaarbaan1/handball-book>







Vázquez, M. H. (1989). *Iniciación al badminton*. Madrid: Gymnos.







Xunta de Galicia. (s.f.). *Federación Galega de Atletismo*. Recuperado el 8 de Junio de 2020, de <https://atletismo.gal/federacion/historia/historia-do-atletismo-galego/>








10. Anexos








Anexo 1. Inventario del material del IES Afonso X O Sabio










Tabla 2, inventario de material del IES Afonso X O Sabio.




MATERIAL	IMAGEN	UNIDADES	OBSERVACIONES
Fitballs		4	Diferentes tamaños
Balones medicinales		20	Diferentes pesos y tamaños.
Altavoz		1	Buen estado y potencia más que suficiente
Bastones de plástico		18	En buen estado
Bastones de madera		11	En buen estado
Raquetas de bádminton		23	Bastante buen estado

Plumas de bádminton		15	La mitad de ellas presentan algún defecto
Indiacas		11	Solamente 5 se encuentran en buen estado, las demás tienen las plumas dañadas.
Pesas		15	5 pesas de 3 y 5 kg.
Espalderas		8	En buen estado
Diábolos		5	En buen estado
Testigos		4	En buen estado
Frisbee		8	En buen estado

Plinto		1	Algo gastado
Minitramp		2	Bastante gastado, no ofrece seguridad a simple vista
Colchonetas y quitamiedos		-15 colchonetas -1 quitamiedos	Colocadas encima de un banco sueco, pero en buen estado. El quitamiedos se encuentra atado a las espalderas, en buen estado.
Cuerdas de diferentes tamaños		20	Solamente 4 son suficientemente largas
Red multiusos		1	Una red por deporte y dos postes por red
Canastas de baloncesto		-2 en el gimnasio cubierto. - 2 en la pista de baloncesto	En buen estado
Escalera de suelo		2	En buen estado

Porterías		2	Situadas en la pista de fútbol
Cinta métrica		2	En buen estado
Sticks		35	Algunos no están en perfecto estado, pero son suficientes para impartir los contenidos
Bates de béisbol		2	En buen estado
Pelotas de floorball		15	En buen estado
Pelotas de goma-espuma		10-15	Algunas en mal estado pero cumplen su función
Bolas de petanca		11	En buen estado

Petos		Alrededor de 40	Unos 10 petos de 4 colores diferentes
Esterillas		23	Algunas gastadas por los extremos o rotas
Conos		60	De diferentes colores.
Bancos suecos		12	En buen estado
Aros pequeños		18	18 aros pequeños 14 aros grandes
Palas		22 palas	En buen estado
Balones de rugby		12	Deshinchados
Cintas de rugby-tag		30	Ajustables a la cintura y en buen estado
Pelotas de balonmano		12	Algo gastados y es necesario hincharlos

Balones de volleyball		14	En buen estado
Balones de baloncesto		20	Algo viejos pero más que aptos para la práctica
Vallas pequeñas		10	-----

Anexo 2. Elementos del Decreto 86/2015 desarrollados

Tabla 3, elementos del Decreto 86/2015 desarrollados, extraído de (Xunta de Galicia).

Educación Física 2º ESO			
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. ▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. ▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respecto 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa

<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<p>e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<p>posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade. ▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. ▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

	corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. ▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. ▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. ▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social,

	axeitado.		relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. ▪ B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.
Bloque 3. Actividade física e saúde			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e

	<p>organismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. ▪ B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. ▪ B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde. 		<p>alimentación co seu impacto na súa saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva. ▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física. ▪ EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física. ▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	actitude de autoexigencia no seu esforzo.	de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e

	técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.		<p>aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. ▪ EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. ▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das

Anexo 4. Hoja de valoración de los Test DAFIS



GALICIA SAUDABLE

XUNTA DE GALICIA

D.A.F.I.S.- FOLLA DE REXISTRO VALORACIÓN DA CONDICIÓ FÍSICA SAUDABLE (6-18 ANOS)

Avaliación Nº _____ Curso _____

Grupo _____ Data realización das probas _____

Hora de inicio _____ Hora finalización _____

NOME E APELIDOS _____

Dispón de consentimento informado para a cesión dos datos SI NON

Talla (cm)			
Peso (kg)			
Perímetro cintura (cm)			
Perímetro cadeira (cm)			
	Distancia agarre man esquerda	1º	2º
Forza de Presión man dereita			
Forza de Presión man esquerda			
	1º	2º	
FORZA EXPLOSIVA MEMBRO INFERIOR (cm) Salto horizontal a pés xuntos			
	Perna dereita	Perna esquerda	
FLEXIBILIDADE MEMBRO INFERIOR (cm) Alcanzar o pé (Back Saber Sit and Reach)			
	Tempo (segundos)		
VELOCIDADE - AXILIDADE Carreira de Ida e Volta: 4x10			
	Tempo (segundos)		
RESISTENCIA Á FORZA DO TREN SUPERIOR Suspensión con flexión de brazos			
	Último medio período completado		
RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA (Course Navette)			

Ilustración 22, hoja de registro y valoración de la condición física de los Test Dafis, extraída de (Dafis Xunta de Galicia, 2018)

Anexo 5. Rúbricas de evaluación de las Unidades Didácticas

UD 1 "PRIMEROS AUXILIOS"			
ASPECTOS A EVALUAR	2 PUNTOS	1 PUNTO	0 PUNTOS
Pasos a seguir	Conoce perfectamente los pasos a seguir y en el orden correcto.	Conoce los pasos a seguir, pero no el orden correcto.	No conoce los pasos a seguir.
Aplicación práctica	Aplica correctamente el protocolo PAS, determinando el estado de conciencia del sujeto y actuando en función de ello.	Aplica correctamente el protocolo PAS pero no lo hace en función del estado de conciencia del sujeto	No aplica correctamente el protocolo.
Posición lateral de seguridad (PLS)	Aplica correctamente la PLS y conoce el motivo y condiciones de su aplicación.	Aplica correctamente la PLS pero desconoce los motivos y condiciones de su aplicación.	No aplica correctamente la PLS.

Ilustración 23, rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica 1.

UD2 "ACROSPORT"			
ASPECTOS A EVALUAR	2 PUNTOS	1 PUNTO	0,5 PUNTOS
COOPERACIÓN Y RELACIONES DE GRUPO	El grupo se coordina correctamente y realizan las ayudas a los compañeros	Tienen algún problema de coordinación pero realizan las ayudas correctamente	No se coordinan correctamente y tienen algún problema al realizar las ayudas
CONSTRUCCIÓN DE FIGURAS GRUPALES	Realizan figuras grupales de cierto nivel de complejidad	Realizan figuras grupales de dificultad media.	Las figuras son muy sencillas
CREATIVIDAD DE LA COREOGRAFÍA	Sus movimientos son coordinados con la música y realizan transiciones trabajadas en clase entre figura y figura	No existe coordinación con la música pero realizan las transiciones correctamente.	No se coordinan con la música y no incluyen elementos de transición entre figura y figura.

Ilustración 24, rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica 2.

UD 3 "JUEGOS PREDEPORTIVOS"					
CONTENIDO	2 PUNTOS	1,5 PUNTOS	1 PUNTO	0,5 PUNTOS	0 PUNTOS
PASE DE BALONMANO	Realiza el pase de balonmano con la técnica correcta, respetando la regla de los pasos, dejando al compañero en situación de ventaja y con intención táctica	Realiza el pase de balonmano con la técnica correcta y dejando al compañero en situación de ventaja, pero no respeta la regla de pasos.	Realiza el pase de balonmano, pero sin la técnica correcta y sin dejar en situación de ventaja al compañero.	Falla los pases de balonmano de manera reiterada.	No es capaz de realizar ningún pase de balonmano.
PASE DE BALONCESTO	Realiza el pase de baloncesto con la técnica correcta, dejando al compañero en situación de ventaja y con intención táctica.	Realiza el pase de baloncesto con la técnica correcta y dejando al compañero en situación de ventaja, pero sin intención táctica.	Realiza el pase de baloncesto al compañero, pero sin la técnica correcta y no lo deja en situación de ventaja.	Falla los pases de baloncesto de manera reiterada.	No es capaz de realizar ningún pase de baloncesto.
OCUPACIÓN DEL ESPACIO	Ocupa el espacio de manera correcta y con clara intención táctica, diferenciando claramente cuándo su equipo tiene la posesión y cuando no.	Ocupa el espacio de manera correcta, pero sólo para atacar o sólo para defender.	No ocupa el espacio de manera correcta, pero tampoco se limita a seguir el balón, mostrando cierta intención táctica.	Se desplaza siguiendo al balón, sin intención táctica alguna en la ocupación del espacio.	No entiende la lógica interna de la situación de juego planteada.

Ilustración 25, rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica 3.

UD 4 "DESCUBRO EL ATLETISMO"			
CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
SALIDA DE TACOS	Realiza los apoyos de la posición de preparados de manera correcta.	SI (1,25 PUNTOS)	NO
	Realiza los apoyos de la posición de listos de manera correcta.	SI (1,25 PUNTOS)	NO
	Realiza la salida de tacos de manera correcta, recorriendo unos metros hasta erguir el tronco por completo y manteniendo una velocidad uniforme durante 20 metros de carrera.	SI (1,25 PUNTOS)	NO
PASO DE VALLAS	Ataca la valla con la pierna de ataque por delante, extendida y en posición casi horizontal.	SI (1,25 PUNTOS)	NO
	La pierna de impulso pasa la valla en posición horizontal.	SI (1,25 PUNTOS)	NO
	Realiza cuatro apoyos entre vallas	SI (1,25 PUNTOS)	NO
RELEVOS	Avisa al compañero de manera clara antes de realizar la entrega del testigo.	SI (1,25 PUNTOS)	NO
	Entrega el testigo en la zona delimitada.	SI (1,25 PUNTOS)	NO

UD 4º DESCUBRO EL ATLETISMOº HOJA DE AUTOEVALUACIÓN/COEVALUACIÓN

Nombre alumno observador: _____

Nombre alumno ejecutor: _____

CRITERIOS DE OBSERVACIÓN	EJERCICIO 1 Paso de vallas a una pierna		EJERCICIO 2 Paso de vallas		EJERCICIO 3 Salida de tacos y paso de vallas	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
• Pierna de ataque extendida durante el paso de la valla						
• Pierna de impulso paralela al suelo						
• Inclina hacia delante del tronco durante el paso de la valla						
• Mantiene la velocidad durante todo el recorrido						

Ilustración 26, rúbricas de evaluación y autoevaluación de la Unidad Didáctica 4.

UD5 "DEPORTES CON IMPLEMENTOS II BÁDMINTON EN FRANCÉS"					
CONTENIDO	2 PUNTOS	1.5 PUNTOS	1 PUNTO	0.5 PUNTOS	0 PUNTOS
SAQUE	Golpea la pluma con facilidad y demuestra intención en el saque.	Golpea la pluma con facilidad pero no demuestra intención en el saque.	En ocasiones falla el saque.	Falla el saque la mayor parte de las veces.	No golpea la pluma en el saque.
REGLAMENTO	Conoce todas las reglas y sabe aplicarlas para obtener beneficio en el juego.	Conoce todas las reglas pero no las utiliza para obtener ventaja en determinadas situaciones.	Tiene dificultades con alguna regla.	Solamente conoce una de las reglas explicadas en clase.	No conoce ninguna regla.
GOLPEO	Realiza el golpeo con intención, pasando de mano alta a mano baja y viceversa sin problema.	Solamente aplica intención al golpeo de mano alta o al de mano baja, pero no a los dos.	No tiene intención en el golpeo, pero es capaz de mantener el juego.	Se le cae la pluma en repetidas ocasiones a la hora de realizar el golpeo.	No sabe realizar ningún tipo de golpeo, ni de mano alta ni de mano baja.

Ilustración 27, rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica 5.

UD6 "ME INICIO AL RUGBY"					
CONTENIDO	2 PUNTOS	1,5 PUNTOS	1 PUNTO	0,5 PUNTOS	0 PUNTOS
PASE DE RUGBY	Realiza el pase de rugby con la técnica correcta, respetando la regla de pase atrás, dejando al compañero en situación de ventaja y con intención táctica	Realiza el pase de rugby con la técnica correcta y dejando al compañero en situación de ventaja, pero no respeta la regla de pase atrás.	Realiza el pase de rugby al compañero, pero sin la técnica correcta y no lo deja en situación de ventaja.	Falla los pases de rugby de manera reiterada.	No es capaz de realizar ningún pase de rugby.
OCUPACIÓN DEL ESPACIO	Ocupa el espacio de manera correcta y con clara intención táctica, diferenciando claramente cuándo su equipo tiene la posesión y cuando no.	Ocupa el espacio de manera correcta, pero sólo para atacar o sólo para defender.	No ocupa el espacio de manera correcta, pero tampoco se limita a seguir el balón, mostrando cierta intención táctica.	Se desplaza siguiendo al balón, sin intención táctica alguna en la ocupación del espacio.	No entiende la lógica interna de la situación de juego planteada.
UD 8 "PIERDO EL MIEDO A NADAR"					
CONTENIDO	2 PUNTOS	1.5 PUNTOS	1 PUNTO	0.5 PUNTOS	0 PUNTOS
FLOTACIÓN	Mantiene la posición de flotación, con pies y cabeza en el mismo plano, sin material ni ayuda.	Mantiene la posición de flotación casi en la horizontal, demostrando mejora respecto al nivel inicial.	Mantiene la posición de flotación, con los pies sumergidos pero mejorando respecto a su nivel inicial.	Es capaz de flotar en el agua, pero lo hace prácticamente en perpendicular a la superficie del agua.	No realiza la prueba de flotación.
PROPULSIÓN	Es capaz de propulsarse sin ayuda de material, o con ayuda del material, demostrando gran mejora respecto a su nivel inicial.	Es capaz de propulsarse sin ayuda de material o con él, demostrando mejora respecto a su nivel inicial pero durante una distancia pequeña.	Es capaz de propulsarse con ayuda de material, demostrando poca mejora respecto a su nivel inicial.	Se propulsa con material y no demuestra mejora respecto a su nivel inicial	No realiza la prueba de flotación.
DESCRIPCIÓN TÉCNICA	Describe los movimientos de brazos y piernas y posición corporal en los estilos ventral y dorsal.	Describe los movimientos de brazos y piernas y posición corporal en el estilo ventral o dorsal.	Describe de manera escasa los movimientos de los brazos en el estilo ventral o dorsal.	Apenas describe las nociones técnicas de los movimientos de brazos, piernas y posición corporal.	No responde a las preguntas sobre la descripción de los movimientos y posición corporal.
UD 9 "ME ORIENTO EN LA NATURALEZA"					
Nº Grupo _____					
Nombres _____					
Baliza Nº1	Baliza Nº2	Baliza Nº3	Baliza Nº4	Baliza Nº5	

Ilustración 28, rúbrica de evaluación de las Unidades Didácticas 6, 8 y 9.

Anexo 6. Descripción de las sesiones de las Unidades Didácticas

Tabla 5, resumen de las sesiones de las unidades didácticas.

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES	
UD1 "PRIMEROS AUXILIOS"	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Unidad Didáctica. • Presentación de los diferentes tipos de lesiones en las AFyD. • Nociones básicas del protocolo PAS. • Evaluación inicial de los conocimientos previos modo de preguntas y simulación de casos
2ª	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación teórica del protocolo PAS. • <i>Presentación del trabajo teórico grupal a entregar en la sesión nº 6.</i> • Práctica simulada del protocolo PAS con los maniqués y compañeros.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> • Forma de actuación los diferentes tipos de lesiones en las AFyD: hemorragias, torceduras y luxaciones. • Práctica simulada por parejas de las formas de actuar anteriormente descritas.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la importancia de los primeros auxilios en el medio acuático (sesión preparatoria para la UD 8 "Pierdo el miedo a nadar") • Aplicación de los primeros auxilios en el medio acuático con los maniqués RCP.
5ª	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso del protocolo PAS visto en la UD, a modo de preparación para la evaluación práctica.
6ª	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación práctica: correcta aplicación del protocolo PAS ante una situación simulada en el aula. • Entrega del trabajo teórico grupal.
UD2 "ACROSPORT"	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la UD, consignas de seguridad y formación de grupos. • Trabajo de los diferentes tipos de agarres en acrosport. • Balances y equilibrios por parejas y tríos.
2ª	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyos y equilibrios de mayor complejidad. • Trabajo de plancha invertida como paso previo al apoyo invertido.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de pirámides sencillas (2 portores – 2 ágiles, 2 portores – 1 ágil). • Introducción de las habilidades gimnásticas con la iniciación al apoyo invertido y volteos.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso de las consignas de seguridad y tipos de agarres. • Pirámides de mayor dificultad (incrementando el número de ágiles y portores, así como la posición de los mismos, que pueden estar en posición bípeda o cuadrúpeda).
5ª	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la dificultad de las pirámides respecto a la sesión anterior.
6ª	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la dificultad de las pirámides respecto a la sesión anterior, intentando añadir apoyos invertidos o volteos. a las figuras.
7ª	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de pasos de Baile Galego a modo de transiciones entre cada figura, de cara a la composición de la evaluación práctica.

	<ul style="list-style-type: none"> Recordatorio de preparación de sesión para mejora de cara a la evaluación práctica.
8ª	<ul style="list-style-type: none"> Preparación y puesta en práctica de una sesión de entrenamiento y mejora de cara a la evaluación práctica.
9ª	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación práctica.
UD3 "JUEGOS PREDEPORTIVOS"	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de la UD. Evaluación inicial con el "Juego de los 10 pases" con un balón de balonmano.
2ª	<ul style="list-style-type: none"> Pases de balonmano, en estático y en desplazamiento.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> Introducción del concepto de intencionalidad en el pase, con la introducción de ejercicios como el pilla pilla o el equipo que de más pases gana. Introducción de un defensor, realizando 2x1 y rondos. Iniciación al lanzamiento de balonmano.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> Realización de posesiones en balonmano con el "Juego de los 10 pases" y sus diferentes variables, como establecer un número mínimo de pases, delimitar zonas del espacio o jugar con comodines.
5ª	<ul style="list-style-type: none"> Introducción a los pases y lanzamientos en baloncesto. Ejercicios de posesión de balón, previa explicación de los conceptos tácticos como ocupar el espacio al atacar y reducirlo al defender.
6ª	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de combinación de pase y tiro en baloncesto. Trabajar el manejo del móvil con el "Juego del pañuelito".
7ª	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de iniciación al pase de fútbol. Realización de rondos, siguiendo la misma disposición que con el balonmano.
8ª	<ul style="list-style-type: none"> Sesión de repaso de contenidos de cara a la evaluación práctica final, incidiendo en los ejercicios de pase y de posesión.
9ª	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación final, consistente en realizar pases de baloncesto de la manera correcta y resolver una situación de juego colectivo en un 5x5 con el "Juego de los 10 pases".
UD 4 "DESCUBRO EL ATLETISMO"	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de la UD. Evaluación inicial: salida de tacos, paso de vallas y salto de altura.
2ª	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de técnica de carrera como skipping, talones al glúteo y salto de vallas pequeñas.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> Progresión para la salida de tacos, trabajando por parejas.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> Sesión dedicada al trabajo del paso de vallas.
5ª	<ul style="list-style-type: none"> Sesión de enseñanza recíproca de paso de vallas, autoevaluando y coevaluando la ejecución con una ficha de observación.
6ª	<ul style="list-style-type: none"> Sesión de progresión al paso de altura.
7ª	<ul style="list-style-type: none"> Repaso de los contenidos vistos en la UD de cara a la evaluación práctica.
8ª	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación final
UD5 "DEPORTES CON IMPLEMENTOS II BÁDMINTON EN FRANCÉS"	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación inicial.

	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación al saque de bádminton, como elemento base para trabajar los golpes en sesiones posteriores. Explicación de cómo golpear la pluma y zonas del reglamento.
2ª	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo por parejas del golpeo de mano baja y repaso del saque.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de mano alta y repaso del golpeo de mano baja. • Partidos de 1x1 realizando sólo golpeo de mano alta o sólo golpeo de mano baja.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los diferentes tipos de golpeo y sus finalidades (long lobbé, court y tendu). • Práctica de los diferentes tipos de golpeo en situaciones de 1x1.
5ª	<ul style="list-style-type: none"> • Juego libre de bádminton 1x1.
6ª EVALUACIÓN FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • TAREA INTEGRADORA FINAL <i>“Torneo franco - español de bádminton IES Afonso X O Sabio”</i>
UD 6 “ME INICIO AL RUGBY”	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Unidad Didáctica. • Presentación de las reglas básicas del rugby, como el pase atrás y el pase. • Evaluación inicial (Juego de los 10 pases).
2ª	<ul style="list-style-type: none"> • Rugby Tag. Ejercicios de pases y posesión: <ol style="list-style-type: none"> 1. El que roba la cinta la tira al suelo. 2. Si nos roban las dos cintas tenemos que parar de jugar hasta colocarlas de nuevo. 3. Si el defensor roba una cinta, tiene que dar un paso atrás. • Presentación de trabajo individual a realizar y a entregar en la última sesión de la UD.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> • Rugby Tag: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios de ataque defensa con número creciente de jugadores, con las reglas del Rugby Tag: 2X2, 2X2, 3X2 y 3X3. 2. Juego de los 10 pases con las reglas del Rugby Tag.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios para interiorizar la carrera con móvil y escapar del defensor corriendo con el móvil: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rondo y el que roba balón escapa hasta el final del campo. 2. Pases por parejas/grupos y a la señal el que tiene balón escapa. • Ejercicios de pases sin oposición: comenzar por el 2x0 como forma básica para progresar hasta niveles más complejos como el 3x3.
5ª	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de pases con intención: 2x1, 2x2 y 3x3 superando al defensor y buscando llegar a final del campo. • Partido de rugby 5x5, recalcando la importancia de ocupar todo el espacio al atacar y reducirlo al defender.
6ª	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación práctica: <ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver un 2x1 con la intención de superar al defensor y realizando correctamente el pase de rugby. 2. Resolver una situación de 5x5 en rugby aplicando los principios técnicos (pase y pase atrás) y tácticos (ocupación del espacio en situaciones de ataque/defensa), vistos en la UD.

	<ul style="list-style-type: none"> Entrega del trabajo individual.
UD 7 “ME MUEVO Y ME CUIDO”	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de la UD y del trabajo grupal a realizar. Evaluación inicial de las capacidades físicas básicas fuerza general, resistencia y flexibilidad, mediante el protocolo DAFIS: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prensión manual, flexibilidad, suspensión de brazos y cardiorrespiratorio.
2ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de fuerza mediante un circuito con diferentes estaciones.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de flexibilidad mediante un circuito con diferentes estaciones.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de resistencia mediante la Course Navette
5ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de fuerza mediante juegos.
6ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de resistencia mediante carrera continua y juegos.
7ª	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación final de las capacidades físicas básicas fuerza general, resistencia y flexibilidad, mediante el protocolo DAFIS: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prensión manual, flexibilidad, suspensión de brazos y cardiorrespiratorio. Entrega de trabajos.
UD 8 “PIERDO EL MIEDO A NADAR”	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de familiarización con el medio acuático, mediante diferentes juegos con material como pelotas y churros. Evaluación inicial de la posición de flotación y propulsión.
2ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de flotación, con ejercicios estáticos y dinámicos, por parejas, ayudados por un compañero.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de propulsión en posición ventral, con ejercicios como pies de crol o punto muerto.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de propulsión en posición dorsal, con ejercicios como pies de espalda o punto muerto.
5ª	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación final: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posición de flotación en estático, dorsal o ventral. ✓ Propulsión ventral o dorsal en función de la preferencia del alumnado.
UD 9 “ME ORIENTO EN LA NATURALEZA”	
1ª	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de la UD. Explicación de conceptos teóricos y realización del “Juego de las postas” como preparación a la carrera de orientación.
2ª	<ul style="list-style-type: none"> Realización de juegos de orientación en el patio del centro con un plano del mismo.
3ª	<ul style="list-style-type: none"> Realización de una salida al paseo fluvial próximo al centro con brújula y mapa.
4ª	<ul style="list-style-type: none"> Realización de una carrera de orientación con diferentes postas y aplicando los conocimientos de las sesiones previas.

(Elaboración propia)

Anexo 7. Desarrollo de las competencias

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
CÓDIGO	COMPETENCIA
A1	Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de induir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.
A2	Materias como Juegos y Recreación Deportiva o Actividad Física y Deporte Adaptado han contribuido a la adquisición de esta competencia, ofreciendo las herramientas necesarias para presentar la actividad física a todos los ciudadanos como un elemento de ocio. Durante la elaboración del TFG, esta competencia ha sido tenida en cuenta al buscar actividades cercanas al entorno del centro que permitan la adhesión del alumnado a la práctica de actividad física.
A3	Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres. Las asignaturas de Juegos y Recreación Deportiva y Teoría e Historia de la Actividad Física y el Deporte han permitido conocer de primera mano el desarrollo del deporte en España y en Galicia, relacionándose de forma significativa con las familias. En la elaboración del TFG, destaca su aplicación en los contenidos de bailes populares gallegos y programas de normalización lingüística del gallego.
A4	Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados. Destacan dos materias en la adquisición de esta competencia. Juegos y Recreación Deportiva y Sociología de la Actividad Física y el Deporte, que han permitido analizar y proponer posibles situaciones de mejora de la propia práctica deportiva, siempre dentro de la ética. En la elaboración del TFG, ha sido tenida en cuenta de forma transversal en toda la propuesta de programación, siempre estableciendo normas sociales a cumplir por parte del alumnado.
A5	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas. Esta competencia es desarrollada en la mayoría de las materias del grado, ya que desde diferentes perspectivas, se busca enfatizar el papel de la educación física en la formación de las personas. En el caso de este trabajo, destaca especialmente al tratarse de una programación didáctica, que se fundamenta en la importancia de la educación física en la vida de las personas.
A6	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva. Esta competencia es adquirida de forma casi transversal, ya que los trabajos en grupo, la colaboración entre compañeros y las salidas realizadas con asignaturas como Actividad Física en el Medio Natural, fomentan los hábitos de convivencia y colaboración. En la elaboración del TFG, se busca resaltar la importancia del trabajo en equipo como potenciador de los hábitos de esfuerzo y disciplina.
A7	Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos. Las asignaturas de Actividad Física Saludable y Salud I y II y Actividad Física y Deporte Adaptado, cursadas durante mi Erasmus en Francia, me han permitido adaptar las estrategias de práctica de actividad física al conjunto de la población, a través de intervenciones prácticas realizadas con ciudadanos con diferentes patologías. En el TFG, el apartado de atención a la diversidad busca garantizar el derecho de todo el alumnado a la práctica de actividad física.
A8	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades. Competencia tratada de forma casi transversal, aunque igualmente destacan las asignaturas de Actividad Física Saludable y Salud I y II y Actividad Física y Deporte Adaptado. La programación didáctica del TFG pretende ofrecer al alumnado estrategias para una práctica habitual de actividad física.
A9	Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.). Cabe destacar en el desarrollo de esta competencia las asignaturas de Planificación del Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte y Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte, que otorgan las estrategias para individualizar la práctica deportiva a cualquier individuo. Durante el TFG, se ofrecen las medidas necesarias para permitir el acceso del conjunto del alumnado a la práctica deportiva.
A10	Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro. De nuevo las asignaturas de Planificación del Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte y Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte, aunque también en la asignatura Actividad Física en el Medio Natural, han permitido el desarrollo de esta competencia. Durante la elaboración del TFG, se elabora una propuesta curricular dentro de un marco contextual y legislativo.
A11	Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas. Del mismo modo que para la anterior competencia, se han tenido en cuenta los marcos teóricos y legislativos para el desarrollo de la programación didáctica, siendo de esta manera desarrollada plenamente en el TFG escogido.
A12	Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física. Esta competencia ha sido desarrollada especialmente en el prácticum y durante mis intervenciones prácticas en el Erasmus. El TFG, es una abstracción teórica de la misma, pero es necesario ser conocedor de esta competencia para poder elaborar una programación didáctica viable.
A13	Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente. Igual que la anterior, ha sido tratada especialmente en el Prácticum, aunque también en las asignaturas de Planificación del Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte y Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte. El TFG permite de nuevo demostrar que tenemos los conocimientos necesarios para la elaboración de instrumentos de evaluación.
A14	Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental. La asignatura de Planificación del Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte ha contribuido especialmente al desarrollo de esta competencia, del mismo modo que el prácticum. El TFG permite desarrollarla a un nivel teórico, pero es igualmente importante.
A15	Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad. Asignaturas como Control Motor y Actividad Física y Deporte Adaptado han contribuido han desarrollo de esta competencia, muy importante no sólo en el ámbito de la salud. En el TFG se han trabajado las medidas de prevención de lesiones.
A16	Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral. La asignatura de Psicología ha sido clave en el desarrollo de esta competencia, y de forma indirecta también se trabaja en el prácticum en docencia. El TFG permite, de forma teórica, tener en cuenta los aspectos conductuales que caracterizan al alumnado del rango de edad seleccionado.
A17	Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad. La asignatura de Danza y Expresión corporal, así como Habilidades Gimnásticas y su Didáctica han permitido desarrollar esta competencia. Durante la elaboración del TFG, la planificación de la unidad didáctica de acrosport permite trabajar esta competencia al planificar las actividades en diferentes ritmos, espacios e intensidades.
A18	Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad. La asignatura Actividad Física en el Medio Natural ha permitido desarrollar esta competencia de forma muy completa, a pesar de las dificultades de las clases no presenciales. Durante el TFG, se han incluido actividades en el medio natural a modo de orientación y progresión en entornos no estables.
A19	Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género. Esta competencia se ha desarrollado en el TFG al tener en cuenta las diferentes características psicoevolutivas del alumnado en función de su rango de edad. Asignaturas como Planificación del Proceso de Enseñanza/Aprendizaje han permitido su completo desarrollo durante el grado.
A20	Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas. Esta competencia ha sido desarrollada tanto en el Erasmus, con asignaturas como Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo, como en asignaturas tales como Avances en el Entrenamiento de Fuerza y Resistencia. Las unidades didácticas de condición física y atletismo permiten el desarrollo de esta competencia.
A21	Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio. Esta competencia está presente de manera general en el TFG, ya que es necesario animar al alumnado durante el desarrollo de las clases. Es trabajada de forma transversal durante el grado pero destacan aquellas asignaturas eminentemente prácticas.
A22	Diseñar planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales. Las asignaturas de Habilidades Acuáticas e Iniciación en Deportes II (Natación), han permitido desarrollar esta competencia tanto desde el punto de vista de la salud como del rendimiento. Durante el TFG, se aplica directamente en la Unidad Didáctica de Natación.

A22	Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.
	La asignatura de Control Motor contribuye de manera excelente al desarrollo de esta competencia, no sólo con las clases teóricas, sino especialmente con las prácticas y los experimentos voluntarios. Durante el TFG, es necesario tener en cuenta los principios del control motor para la Educación Física, sobre todo en aquellos que hacen referencia a la coordinación.
A23	Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.
	Las asignaturas de Metodología del Rendimiento y Teoría y Práctica del Entrenamiento han permitido el desarrollo de esta competencia y en el TFG es trabajada en el desarrollo y concreción de las Unidades Didácticas.
A24	Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.
	Como he dicho anteriormente, el haber cursado en mi Erasmus las asignaturas de Actividad Física Saludable y Calidad de Vida I y II, me ha permitido intervenir de forma directa con personas afectadas de diabetes y problemas cardíacos. Durante el TFG, es necesario desarrollar esta competencia en el apartado de Atención a la Diversidad.
A25	Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.
	La asignatura de Control Motor ha sentado las bases para la mejor comprensión de los requisitos psicomotores necesarios para la práctica deportiva, pero las asignaturas de práctica deportiva, así como el Practicum, han contribuido al desarrollo de esta competencia. El TFG pretende servirse de estos principios para realizar una programación didáctica realista y adaptada.
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
	Competencia desarrollada en un gran número de asignaturas, especialmente las dedicadas a la práctica de deportes, que han permitido sentar las bases para enfocar cada deporte desde un punto de vista pedagógico. Evidentemente, dicho enfoque ha sido tenido en cuenta en la elaboración de la programación didáctica.
A27	Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
	Las diferentes asignaturas de Fisiología I y II, Biomecánica y Control Motor, han contribuido a su desarrollo, siendo aplicadas posteriormente en el TFG.
A28	Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.
	Ha sido desarrollada durante el grado, pero su aplicación al TFG se limita a adaptar esta competencia al ámbito educativo, donde la limitación horaria no permite profundizar en la valoración funcional de dichos ámbitos.
A29	Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.
	Las asignaturas del ámbito de salud han contribuido a su desarrollo, e igual que la competencia anterior, en este TFG es adaptada a al ámbito educativo a modo de principios generales sobre la práctica saludable de actividad física.
A30	Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.
	La asignatura de Juegos y Recreación Deportiva ha permitido su desarrollo, pero también la oportunidad de realizar en la facultad el Curso de Monitos, donde se adquieren técnicas de primeros auxilios que han sido tratadas en una unidad didáctica de este TFG.
A31	Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o de ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica.
	La asignatura de Psicología ha contribuido a su desarrollo, y en el ámbito educativo deben ser tenidos en cuenta los principios psicológicos que rigen el comportamiento de los adolescentes.
A32	Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.
	Ha sido desarrollada en las asignaturas del ámbito de Gestión, aunque su aplicación al TFG se limita a dirigir y dinamizar las clases.
A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
	Competencia desarrollada enormemente durante el grado y en el Curso de Monitor de Natación, cuyos principios han sido tenidos en cuenta para elaboración de este TFG en cuanto al uso seguro del espacio y material.
A34	Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y peritajes, asesorar e inspeccionar sobre actividad deportiva, instalaciones y programas deportivos.
	Competencia desarrollada durante las asignaturas del ámbito de gestión, con poca aplicación a la realización de este TFG, más allá del propio inventario del material y la valoración de instalaciones ajenas al centro para ser utilizadas por el alumnado.
A35	Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.
	Competencia que durante el TFG ha sido aplicada a la hora de seleccionar aquellos artículos científicos adecuados para su elaboración
A36	Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.
	El conjunto de trabajos realizados durante el grado, y las clases prácticas de Avances en el Entrenamiento de Fuerza y Resistencia han contribuido a su desarrollo, cuya posterior aplicación al TFG ha sido adaptada al ámbito educativo.

Ilustración 29, desarrollo de las competencias específicas del grado.

COMPETENCIAS BÁSICAS O GENERALES	
CÓDIGO	COMPETENCIA
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte. Esta competencia fue adquirida a nivel alto durante los cuatro años de estudio en el grado, a través de las diferentes asignaturas, que desde un ámbito u otro, permitieron adquirir conocimientos sobre la actividad física y el deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte. El Practicum ha contribuido enormemente a la resolución de problemas en situaciones reales, pero el resto de asignaturas, de forma teórica, han permitido también desarrollar esta competencia que después se ha complementado con la Educación No Formal, jugando al fútbol. El TFG requiere de esta competencia al tratarse de una propuesta de intervención que debe ser adaptada a diferentes situaciones.
B3	Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo. Esta competencia ha sido desarrollada durante el Practicum, aunque personalmente me hubiera gustado tener más experiencia en el ámbito de la docencia. El resto de asignaturas han permitido también su desarrollo y, desde la realización del TFG se contribuye a su desarrollo en el ámbito de la docencia.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo. Competencia desarrollada durante los estudios de grado, de forma casi transversal, con las asignaturas en las que se realiza práctica deportiva y trabajos en equipo. El TFG, se trata de un trabajo autónomo, por lo que esta competencia ha sido trabajada en un nivel medio.
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano. Competencia igualmente transversal, teniendo en cuenta además la propia naturaleza del deporte. El haber estudiado este grado me ha permitido ver el deporte desde un enfoque mucho más ético de como lo hacía antes y el TFG no es más que una manera de transmitir al alumnado esa visión, por lo que su desarrollo es alto.
B6	Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional. Esta competencia ha sido trabajada durante el Practicum y durante mi período Erasmus, aunque el TFG es una propuesta teórica de cómo dinamizar un grupo.
B7	Gestionar la información. El TFG y el resto de asignaturas de búsqueda de información han contribuido enormemente a la adquisición de esta competencia, aprendiendo a referenciar y citar la información de forma correcta.
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional. Determinados profesores, más que asignaturas, me han transmitido valores de esfuerzo y disciplina aplicados al trabajo en nuestro ámbito. Ha sido desarrollada gracias a ellos, que me han hecho llegar el mensaje de lo importante que es el esfuerzo para un correcto desempeño profesional.
B9	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico. El TFG ha contribuido enormemente al desarrollo de esta competencia, pero otras materias como Metodología de la Investigación también lo han hecho.
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. La asignatura de Control Motor fue la primera que contribuyó al desarrollo de esta competencia, con el manejo de hojas Excel y su posterior interpretación, pasando por otras asignaturas y hasta llegar a la elaboración del TFG, cuyos aspectos formales necesitan de un correcto manejo de las TIC.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo. La adaptación a nuevas situaciones requiere nuevamente mencionar mi período Erasmus, donde las condiciones para el estudio son totalmente diferentes a mi lugar de domicilio. Esta competencia ha sido desarrollada en un nivel alto.
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos. El conjunto de asignaturas ha permitido desarrollar esta competencia en un nivel alto, siempre actuando bajo los principios de la ética aplicada a la actividad física y al deporte.
B13	Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente. La asignatura de Metodología de Investigación ha contribuido a su desarrollo, pero también las de Control Motor, Iniciación en Deportes II (Natación), para su posterior contribución a la realización de este TFG.
B14	Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud. Las asignaturas del ámbito de docencia y gestión han contribuido a su desarrollo, guiándose siempre por el marco legislativo correspondiente, pero también Actividad Física en el Medio Natural.
B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...) La asignatura de Sociología permite conocer las diferentes estrategias para fomentar la igualdad social en el ámbito del deporte, y la realización de este TFG ha querido plasmar dichos aprendizajes, sirviéndose de otras competencias para intentar realizar una programación didáctica diversa y adaptada a todo el alumnado.
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte. La continua realización de exposiciones, las diferentes prácticas y la realización de este TFG han contribuido al desarrollo de esta competencia en un nivel alto.
B17	Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte. En este sentido, la asignatura de Actividad Física en el Medio Natural otorga las estrategias necesarias para promover actividades que posibiliten la adhesión del alumnado a la práctica deportiva.
B18	Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa. En especial las asignaturas del ámbito de docencia han permitido su desarrollo, pero el resto de las asignaturas, en sus diferentes ámbitos, han transmitido los valores de compromiso con nuestra profesión.
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso. Competencia adquirida durante el grado, pero aplicada también en contextos no educativos, tratando siempre de dignificar la Educación Física ante aquellos que no le otorgan el valor que merece.
B20	Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado. El Practicum ha sido una experiencia muy enriquecedora que ha permitido aplicar las destrezas aprendidas durante el grado al ámbito de la educación.

Ilustración 30, desarrollo de las competencias básicas del grado.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES O NUCLEARES	
CÓDIGO	COMPETENCIA
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma. La realización y exposición de trabajos, ha permitido desarrollar esta competencia. La realización del TFG es un ejemplo nítido de una correcta expresión de las lenguas oficiales de Galicia.
C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero. La búsqueda de artículos y, sobre todo la realización de un Erasmus, permite el desarrollo del nivel de dos lenguas extranjeras (Inglés y Francés), que ha sido de gran ayuda en la realización del TFG.
C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida. Competencia absolutamente necesaria durante el grado, ya que en la gran mayoría de asignaturas ha sido necesaria la utilización de las TIC para la realización de trabajos. El TFG es el punto final de esta correcta utilización de las TIC.
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común. Esta competencia ha sido especialmente desarrollada durante el Erasmus, caracterizado por la convivencia con diferentes culturas y la adaptabilidad a diferentes entornos, no siempre favorables. El TFG ha permitido desarrollar esta competencia a través de la adaptabilidad de la programación didáctica al marco contextual en el que se encuentra el centro.
C5	Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras. Competencia desarrollada de manera transversal aunque de nuevo, aunque su pico de máximo desarrollo es en el cuarto curso, cuando son presentadas las diferentes salidas profesionales o bolsas de empleo. Es trabajada en el TFG, al reconocer la importancia de una cultura emprendedora durante la programación didáctica.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse. El manejo de la información para el desarrollo del TFG ha permitido alcanzar esta competencia en un nivel alto.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida. Es necesario marcarse siempre objetivos a corto, medio y largo plazo, y hacerle llegar esto al alumnado, ya que permite sentirse útil sea cual sea tu condición.
C8	Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad. El impacto de la investigación en actividad física ha sido chocante en los últimos años y en el TFG nos hemos servido de dichos avances para tratar de aplicar siempre los conocimientos más actuales en su elaboración.

Ilustración 31, desarrollo de las competencias transversales del grado.