



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL DE 1º DE BACHILLERATO



Alejandro López Pardo

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Tutor: Miguel Ángel González Valeiro

María Belén Toja Reboredo

2019/2020

Índice:

1. Introducción	4
2. Fundamentación	5
2.1 Marco Teórico	5
2.1.1 Conceptos	5
2.1.2 Revisión bibliográfica	8
2.2 Legislación	15
3. Contextualización	16
3.1 Objetivos de la programación didáctica	16
3.2 Características espaciales del Centro	16
3.3 Características propias del centro	17
3.4 Características de los sujetos de la programación	17
4. Desarrollo de la Programación Anual	18
4.1 Relación de la propuesta con el marco legislativo	18
4.1.1 Competencias	18
4.1.2 Objetivos	19
4.1.3 Análisis de los contenidos	22
4.2.3.3 Temporalización de los contenidos	24
4.1.4 Estándares de aprendizaje	25
4.1.5 Metodología	25
4.1.5.1 Estilos de enseñanza	26
4.1.5.2 Técnicas de Enseñanza	26
4.1.5.3 Estrategias de enseñanza	26
4.1.6 Elementos transversales	27
4.1.7 Atención a la diversidad	28
4.1.8 Interdisciplinariedad	30
4.1.9 Evaluación	32
4.2 Instalaciones y recursos materiales	35
4.3 Planes de centro	35
4.4 Modelo de Unidad Didáctica	35
5. Competencias del TFG	53
5.1 Competencias específicas	54
5.2 competencias generales	57
5.3 Competencias nucleares	58
5.4 Carencias y necesidades de formación tras el Grado	61
6. Anexos	62
7. Bibliografía:	88

Índice de tablas

Tabla 1: Búsqueda de Dialnet	9
Tabla 2: Búsqueda SportDiscus	10
Tabla 3: Búsqueda Scopus.....	10
Tabla 4: Búsqueda Web of Science	11
Tabla 5: Diagrama de flujo	12
Tabla 6: Resultados de la revisión	13
Tabla 7: Relación UD	18
Tabla 8: Competencias de la UD	18
Tabla 9: Objetivo y UD.....	19
Tabla 10: Estándares y objetivos con UD.....	20
Tabla 11: Desglose de contenidos.....	22
Tabla 12: Temporalización UD.....	24
Tabla 13: Sesiones por UD	25
Tabla 14: Estilos de enseñanza por UD	27
Tabla 15: Atención a la Diversidad.....	29
Tabla 16: Relación Interdisciplinar.....	31
Tabla 17: Relación con Evaluación	33
Tabla 18: Evaluación al docente	46
Tabla 19: Evaluación práctica.....	53
Tabla 20: Competencias específicas TFG.....	54
Tabla 21: Competencias generales.....	57
Tabla 22: Competencias nucleares.....	59

Gráficas:

Ilustración 1: Competencias adquiridas	60
Ilustración 2: Adquisiciones generales	60
Ilustración 3: Adquisiciones nucleares	60

1. Introducción

El Trabajo de Fin de Grado tiene 6 créditos ECTS y es una de las asignaturas que existen en todas las Universidades Españolas y que no se puede presentar y aprobar sin tener el resto de ellas aprobadas. Es un trabajo que se desarrolla de manera autónoma por parte del alumnado con ayuda de un tutor académico. Trata de exponer lo aprendido durante los 4 años de carrera, siendo fiel a las directrices de un trabajo formal propio de un universitario.

El TFG a documentar suele estar vinculado a las prácticas externas, aunque no tiene porqué. En nuestro caso la unidad de competencia está vinculada a la docencia, más concretamente una programación anual para 1º de bachillerato, aprovechando toda la experiencia y documentación adquirida en el instituto IES ALFREDO BRAÑAS.

Este TFG se estructurará en cuatro apartados bien diferenciados. El primero estará compuesto por la fundamentación teórica donde se expondrá el marco legislativo donde debemos apoyarnos a la hora de desarrollar la programación y la revisión bibliográfica, donde haremos un análisis de los objetivos. El segundo punto estará compuesto por la contextualización, como son las características del centro, tanto espaciales como propias y de los sujetos de intervención. En el tercero encontraremos el núcleo del trabajo, que es programación anual en sí, en la que se desarrollará una unidad didáctica al completo, así como las otras ocho en los anexos. Y en el último apartado se encuentra un análisis sobre la adquisición de las competencias del grado y su utilización en este TFG.

La finalidad del TFG es unir todos los conocimientos adquiridos durante estos cuatro años y desarrollarlos en la unidad de competencia elegida y adaptarme a las características de los alumnos de 16-17 años que son la edad que hemos elegido para el desarrollo de este proyecto. En resumen, es una mezcla de competencias que hemos aprendido en este grado de 4 años.

La E.Física ha estado siempre luchando por coger el sitio que le corresponde, siendo obvio que es elemental en el desarrollo educativo de los alumnos. Estamos aún muy lejos de nuestros objetivos por el aumento del sedentarismo y de enfermedades cardiovasculares. Aunque en la sociedad actual, no es extraño ver a la gente realizando actividades físicas deportivas en su tiempo libre, siguen aumentando los casos de obesidad y enfermedades causadas por la inactividad física. Además vemos como los sujetos practican una modalidad deportiva sin tener en cuenta el volumen principios de entrenamiento y sin contar con un Educador Físico Deportivo, lo que conlleva multitud de patologías. Debemos impulsar la actividad física no federada y que mejor que siendo desde la educación.

Tenemos a nuestro favor que las actividades físico-deportivas tienen beneficios en la salud y nos permiten divertirnos, relacionarnos con los demás, el entorno, competir, vivir aventuras, a pesar de todo ello podemos observar que existe un aumento de la obesidad y sedentarismo en los adolescentes españoles. Se observó que la obesidad es uno de los principales problemas de salud. A causa de ello debemos colaborar a mejorar la situación promoviendo hábitos de vida saludables y motivando a nuestros alumnos hacia la práctica de actividades físico-deportivas (AESAN, 2012).

La Educación Física evoluciona gracias a las nuevas formas de actividad y demanda social creciente de ellas. Por lo tanto, es necesaria la continua formación y así renovarse y poder satisfacer así las demandas del sistema como de la sociedad actual.

Desde mi perspectiva los problemas deben intentar ser solucionados en el campo de la Educación Física, tratando que los profesionales estén cada vez mejor formados, aumentando las horas de E.F y tengan las herramientas necesarias para intentar darle la vuelta a esta situación, educando a los alumnos y enseñándoles a sus alumnos los beneficios de llevar una vida saludable. Según el Ministerio Español de Sanidad (2020) algunos de los beneficios que la actividad física puede proporcionar a los niños y adolescentes son:

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

De esta manera, la parte del profesor de EF es un papel fundamental a la hora de que los alumnos de las futuras generaciones realicen actividad Física, por eso la elección de este tema para mi trabajo de fin de grado. Las edades de abandono más frecuentes están entre los 14 y 18 años por eso decidí escoger a alumnos de 1º de bachillerato, donde empiezan a tener mayor autonomía sobre sus decisiones, porque este ciclo de educación no es obligatorio. Además como estudiantes vemos muchos jóvenes que recurren al ejercicio una vez empiezan la universidad, mayormente deporte no federado, como ligas universitarias, gimnasios, etc.

2. Fundamentación

En este punto abordaremos tanto el marco teórico, en el que se explicarán los diferentes elementos del currículo, como el marco legislativo, en el que se hablará sobre los diferentes decretos sobre los que nos debemos acoger a la hora de realizar la programación didáctica.

2.1 Marco Teórico

En este marco teórico, se presentarán en primer lugar los conceptos que van a conformar nuestra programación didáctica y en segundo lugar presentaremos la revisión bibliográfica realizada sobre el tema; la evaluación.

2.1.1 Conceptos

Antes de diseñar y planificar la programación didáctica objeto de este TFG, es necesario llevar a cabo una aproximación conceptual y una breve introducción teórica sobre alguno de los aspectos que vamos a tratar detalladamente más adelante y que nos permitirá entender mejor la materia sobre la que trata esta programación.

De acuerdo con la RAE (2019), una programación es lo que se entiende por “idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto”. Además, ésta indica una “previa declaración de lo que se piensa hacer”.

Por lo tanto, para ello, necesitamos hacer una buena planificación de la programación: “La principal función de la programación es la de organizar eficazmente, de manera sistemática y razonable, el proceso de enseñanza que va a tener lugar en la correspondiente etapa educativa.” (González y Lleida, 2010, p.11)

De esta forma, la programación nos servirá para establecer los contenidos que se impartirán, las actividades que se realizarán y los objetivos que se obtendrán en la etapa evolutiva de la educación postobligatoria. Aunque en las anteriores definiciones no consta expresamente, es importante tener en cuenta que la metodología y los contenidos que en ella se plasman no tienen otra finalidad que conseguir los objetivos exigidos que también constarán en ella. Así lo hacen ver Pino-Juste y Mayo (2011) en su definición de programación didáctica:

Las programaciones didácticas son el instrumento pedagógico-didáctico que articula el conjunto de actuaciones del equipo docente y persigue el logro de las competencias y objetivos de cada una de las etapas.

Currículum

Dejando a un lado ahora la programación didáctica, hablaremos ahora sobre el currículo educativo y cada una de las partes que lo componen. Según el Ministerio de Educación y Formación Profesional (2015) se entiende por currículo la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas. Otra definición es la utilizada por Cox que lo define como “el currículum corresponde a los planes y programas de estudio, o el conjunto de contenidos, en un sentido amplio, que, organizados en una determinada secuencia, el sistema escolar se compromete a comunicar. Al mismo tiempo, el currículum es una selección cultural con propósitos formativos, que organiza la trayectoria de alumnos y alumnas en el tiempo y que, en los contenidos, esquemas mentales, habilidades y valores que contribuye a comunicar, es un regulador mayor de su experiencia futura” (Cox,2001, p214).

Dentro del propio currículo existen diferentes niveles de concreción, que pueden ser tres o cuatro dependiendo del autor. Según Rodríguez (2015), existen cuatro niveles diferentes de concreción curricular:

1. Enseñanzas mínimas del Estado (Administración Educativa): Aquí se establecen las enseñanzas mínimas que cualquier estudiante español debería obtener. Actualmente estarían representadas por la LOMCE (2013).
2. Currículo de la CCAA correspondiente: En él se establecen las enseñanzas mínimas para la comunidad autónoma correspondiente, pero rigiéndose siempre por el nivel de concreción anterior. En este caso nos regiremos por el Decreto 86/2015.
3. Los proyectos curriculares del centro correspondiente. Se expresarían a través del Proyecto Educativo de Centro o del Plan Anual de Centro.
4. Programaciones de aula, es decir las propias programaciones didácticas. Estas deben respetar siempre cada una de las indicaciones de los niveles superiores

Elementos didácticos

Dentro del currículo podemos encontrar seis elementos diferentes, los cuales definiremos a continuación:

- Competencias: Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre “Las competencias son las capacidades 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” (p. 1). Para Coll (2007) una competencia es “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 de los aprendizajes escolares.” (p. 2).

Las competencias que se explicitan en la LOMCE son:

- Comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencia digital (CD)
- Aprender a aprender (CPAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIE)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)

Además, en el ámbito de la EF también aparece la competencia motriz, que aparece definida en el Real Decreto 1105/2014 como entendida como “la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora” (p.48).

- Objetivos: Según Zabalza (1991), los objetivos son “el marco de referencia y la “ayuda para desarrollar con mayor calidad y eficacia el proceso educativo” (P. 90). Por otro lado, el Decreto 86/2015 promulgado por el gobierno de Galicia afirma que “los objetivos son 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 planificadas para tal fin” (p. 7). Dentro del currículo del Real Decreto 86/2015 de Galicia existen una serie de objetivos correspondientes a la etapa de secundaria, algunos de los cuales están muy relacionados con la asignatura de EF.

- Contenidos: Gimeno (1995), señala que los contenidos son 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 que los alumnos deben adquirir dependerán del bloque temático al que pertenezca la unidad didáctica. Los cuatro bloques temáticos son:

- Bloque 1. Contenidos comunes.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividad física y salud.
- Bloque 4. Los juegos y las actividades deportivas

- Estándares de aprendizaje: Según el Decreto 86/2015 del Gobierno de Galicia los estándares “son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los

resultados de aprendizaje y que concretan lo que el alumnado debe saber, comprender y saber hacer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles y evaluables, y permitir escalonar el rendimiento o el logro alcanzado. Deben contribuir a facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables” (p.7). según Fuster (2015) El potencial que pueden adoptar los estándares de aprendizaje está relacionado con la forma y el uso que se haga de ellos, pudiendo mejorar la evaluación educativa, o, por el contrario, creando modelos de aprendizaje donde se enseñe aquello que solo es evaluable, condicionando los conocimientos a aprender”. (pág. 27)

Es decir, mide el grado de conocimientos y habilidades adquiridos por el alumno, un ejemplo podría ser: Respeta los hábitos de aseo personal con relación a la salud y la actividad física.

- Criterios de evaluación: Según el Decreto 86/2015 del Gobierno de Galicia (p. 7), “los criterios de evaluación son referentes específicos para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias, y responden a lo que se pretende conseguir en cada disciplina.” Según García (2010) “los criterios de evaluación son los principios, normas o ideas de valoración con relación a los cuales se emite un juicio valorativo sobre el objeto evaluado.” (p. 81). Es decir, los requisitos necesarios para demostrar un conocimiento o habilidad, estos son diferentes para cada bloque temático. Un ejemplo podría ser: Interpretar y producir acciones motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1.2 Revisión bibliográfica

La revisión bibliográfica será acerca de la evaluación, uno de los elementos didácticos más importantes en una programación didáctica. Realizaremos una búsqueda sistemática para que nos pueda aportar lo máximo posible en nuestra planificación que desarrollaremos más adelante.

Metodología

Para la realización de la revisión bibliográfica se ha utilizado 4 bases de datos: Dialnet, SportDISCUS, Scopus y Web of Science. Las palabras de búsqueda utilizadas son las siguientes: “evaluación/evaluation” “educación física/physical education” educación secundaria/Secondary School” y utilizando el operador ”AND”.

Palabras clave: Evaluación, Educación Física, Educación Secundaria.

(EVALUACIÓN) AND (EDUCACIÓN FÍSICA) AND (SECUNDARIA)

(EVALUATION) AND (PHYSICAL EDUCATION) AND (SECONDARY SCHOOL)

Tras la búsqueda, los resultados se han filtrado mediante una serie de criterios. Primer criterio fue que solo se enseñaran artículos, ya que son más cercanos a la verificación de los datos que necesitamos.

El segundo criterio fueron los años de inclusión, desde 2015 a 2019, para que sean los años más actuales.

El siguiente filtro fue que solo nos mostrara los que tuvieran texto completo.

Una vez realizado el filtrado, escogimos los textos que estuvieran en español. De esta manera ajustaríamos la búsqueda más específica y acorde al sistema educativo de España.

Como siguiente punto, se eliminó aquellos artículos que no tenían vinculación con lo que estábamos buscando, tras haber leído el resumen o el artículo entero.

Posteriormente se leyeron los artículos restantes para comprobar que era lo que estábamos buscando.

Proceso de búsqueda:

En las siguientes tablas aparecen como se han buscado estos artículos y los criterios de su elección.

Tabla 1: Búsqueda de Dialnet

Base de datos		Dialnet		
Fecha de búsqueda		5/03/2019		
Palabras clave		Evaluación Educación Física Secundaria		
Estrategia de búsqueda		Evaluación AND educación física AND secundaria Evaluation AND physical education AND secondary school		
Documentos totales		193		
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	artículo	193	69	124
Año Publicación	2015/2019	124	34	90
idioma	castellano	90	10	80
Textos completos		80	12	68
Título no se adecua al objetivo de estudio o el resumen o abstract		68	62	6
Tras la lectura del texto completo no se adecua al objetivo		6	4	2
Repetidos en otras bases de datos		2	0	2
Resultado final		2		

Tabla 2: Búsqueda SportDiscus

Base de datos		sportDiscus		
Fecha de búsqueda		12/03/2019		
Palabras clave		Evaluación Educación Física Secundaria		
Estrategia de búsqueda		Evaluación AND educación física AND secundaria Evaluation AND physical education AND secondary school		
Documentos totales		32		
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	artículo	32	8	24
Año Publicación	2015/2019	24	9	15
idioma	castellano	15	6	9
Textos completos		9	3	6
Título no se adecua al objetivo de estudio o el resumen o abstract		6	3	3
Tras la lectura del texto completo no se adecua al objetivo		6	4	2
Repetidos en otras bases de datos		0	0	0
Resultado final		3		

Tabla 3: Búsqueda Scopus

Base de datos		Scopus		
Fecha de búsqueda		12/03/2019		
Palabras clave		Evaluación Educación Física Secundaria		
Estrategia de búsqueda		Evaluación AND educación física AND secundaria Evaluation AND physical education AND secondary school		
Documentos totales		9		
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	artículo	9	2	7
Año Publicación	2015/2019	7	1	6
idioma	castellano	6	0	6

Textos completos	6	1	5
Título no se adecua al objetivo de estudio o el resumen o abstracto	5	2	3
Tras la lectura del texto completo no se adecua al objetivo	0	0	3
Repetidos en otras bases de datos	3	0	3
Resultado final	3		

Tabla 4: Búsqueda Web of Science

Base de datos		Web of science		
Fecha de búsqueda	24/03/2019			
Palabras clave	Evaluación Educación Física Secundaria			
Estrategia de búsqueda	Evaluación AND educación física AND secundaria Evaluation AND physical education AND secondary school			
Documentos totales	22			
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	artículo	22	1	21
Año Publicación	2015/2019	21	8	13
idioma	castellano	13	2	11
Textos completos		11	0	11
Título no se adecua al objetivo de estudio o el resumen o abstract		11	8	3
Tras la lectura del texto completo no se adecua al objetivo		3	0	3
Repetidos en otras bases de datos		3	2	1
Resultado final		1		

En este apartado se describe como se siguió el proceso durante la búsqueda, desde el total de artículos encontrados con el primer filtro al último:

Tabla 5: Diagrama de flujo

Artículos encontrados			
Dialnet	SportDiscus	Scopus	Web of Science
193	33	9	22
Total: 256 artículos			

Proceso de selección	
Tipo de documento	
Eliminados:89 no artículos	Restantes:167 artículos

Año de publicación	
Eliminados: 52 artículos	Restantes:115 artículos

Idioma	
Eliminados: 18 artículos	Restantes: 97 artículos

Título o resumen	
Eliminados: 73 artículos	Restantes: 24 artículos

Contenido	
Eliminados:13 artículos	Restantes:11 artículos

Duplicidad	
Eliminados:11 artículos	Restantes: 9 artículos

Resultado:	
9 artículos	

El resultado final al realizar el diagrama fue de 9 artículos que tendré que exponer el siguiente apartado.

Resultados:

Tras la búsqueda de la revisión bibliográfica acabamos con 9 resultados de los diferentes artículos, los cuales resumo en la siguiente tabla:

Tabla 6: Resultados de la revisión

Autores:	Resumen
Atienza, Valencia y Devís (2018)	Se basa en un estudio a unos estudiantes universitarios sobre su etapa escolar en primaria y secundaria. Se destacó que como principales competencias que en primaria se trabajaba los juegos y en secundaria la condición física, la manera de evaluar estos contenidos de manera práctica y teórica. Los criterios de evaluación eran los propuestos por los currículos oficiales. Se hallaron diferencias de modelos según la etapa escolar.
Chaverra y Hernández (2019)	Analiza las decisiones que va a tomar el profesorado al iniciar una UD. Para ello se utilizaron estrategias como la entrevista o el análisis documental. El resultado fue que al profesorado la evaluación no la tome como una actividad de interés, dado que las experiencias anteriores le brindan la capacidad de abordar las UD sin realizar adaptaciones, sin tener presente el grupo y el trabajo a realizar.
Galán, Moreno y Martín (2018)	El objetivo es ver si la evaluación se ajusta a la hora de evaluar al alumnado. La conclusión es que si existe esa relación entre las competencias docentes y los medios de evaluación. Además, los medios de evaluación con feedback actúan de manera más positiva que los que no lo requieren.
Martínez Santos y Castejón (2018)	El estudio mostrará las diferentes percepciones que tienen alumnado y profesorado acerca de la evaluación. La principal conclusión fue la poca coincidencia que hay entre la opinión del profesorado y el alumnado. Esta circunstancia nos advierte de la necesidad que hay de mejorar las prácticas de evaluación en la enseñanza universitaria.
Rodríguez. Curilem, De la Rosa, Berral y Almagiá (2017)	Se trata de saber que otros elementos son importantes en la E.F aparte de la evaluación de la Condición Física. Se realiza un nuevo instrumento para saber que percepción tiene de la E.F. el resultado fue que “desarrollo de la vida activa”, “desarrollo del autocuidado” y “didáctica de clase” son los más trabajados. Por otra parte, las “actividades en entornos naturales” y expresión motriz” son las menos trabajadas.
Rodríguez y Zulayka(2016)	El objetivo del estudio es conocer y analizar al profesorado de E.F de primaria y secundaria y ver si ha causado efecto el discurso actual de evaluación en la materia. Los resultados es que los docentes han abandonado el método tradicional y se observan evidencias de progreso, a pesar de que no han sido implementadas aún en el proceso.
Sonlleva, Martínez y Monjas(2018)	El estudio trata de analizar los sentimientos y emociones que genera la evaluación en estudiantes y profesores y la relación de estos. El profesor de E.F. cree fundamentalmente en la relación de profesor y alumno para mejorar el sistema formativo. El conocimiento de la evaluación por parte del alumnado es esencial para la motivación del alumnado y reducir así la tensión que puede surgir.
Trigueros, Rivera y	Se centra en como perciben los docentes y los alumnos los cambios en la evaluación de las competencias en la E.F. se llega por ambas

Moreno (2018)	partes a la conclusión que se sigue evaluando el trabajo, por lo que se mantienen los antiguos parámetros centrados en calificar.
Zapatero, González y Campos (2018)	Se analizó el papel de las competencias y su evaluación de los profesores de E.F. contribuyeron con una frecuencia reducida o nula a las competencias en cada sesión y fue la social o ciudadana aquella que con mayor frecuencia se trató. Los docentes sugirieron que ciertas competencias sí se vinculan directamente con las actividades de una sesión pero otras son más transversales. Parece que hay que hacer más hincapié en la evaluación por competencias, ya que no ha dado resultado en este estudio.

Discusión

La búsqueda sistemática de este apartado del trabajo hace referencia a la evaluación, elemento didáctico escolar. Son artículos de los últimos 5 años, donde los autores presentan resultados de investigaciones a la evaluación en la educación física.

Zapatero, González y Campos (2018) no se encuentran convencidos del éxito de la evaluación de las competencias, debido a las diferencias que había entre las valoraciones y las premisas del modelo. Para estos las valoraciones del cuerpo docente al alumnado no estaban siendo las acordadas por lo que no ve implicación. Desde mi punto de vista se podría explicar con el artículo de los escritores Triguero, Rivera y Moreno (2018) que concluyeron que la falta de cultura de trabajo por parte del docente hace que los parámetros de evaluación sean los antiguos. Propicia la calificación al aprendizaje. Por lo que conlleva a que la asignatura de la E.F no tenga el cambio esperado que haga que el alumno muestre mayor compromiso con la asignatura ya que lo valorarán por sus aptitudes.

En contraste con los anteriores nos encontramos con Rodríguez y Zulaika (2016) que dicen que los profesores están implantando una evaluación alternativa y que poco a poco se irá implementando. Esta alternativa podría ser la solución para acabar con la idea de E.F de antaño y la cual el alumno no se siente identificado. Las alternativas priman el aprendizaje y la mejora personal.

Por otra parte, tenemos a otros autores que creen en la relación de evaluación y competencias como son Galán, Moreno-Murcia y Martín (2018), que creen en esa relación positiva entre modelo docente y evaluación.

Por un lado, distinto la revisión de otros artículos hace referencia a la aplicación de la evaluación por parte del profesorado y el alumnado. Atienza, Valencia y Devís (2018) tiende a centrarse la evaluación en los contenidos hegemónicos. Esto delante que se debe mejorar la aplicación de la evaluación tal y como nos indica Martínez Santos y Castejón (2018). En la misma línea nos encontramos con Rodríguez, Curilem, De la Rosa, Berral y Almagiá (2017) que elaboran un instrumento que evalúa la calidad de la E.F. Debemos ser críticos con nuestro trabajo y sobre todo escuchar a los alumnos en que podemos mejorar y que les gustaría aprender, eso sí, siempre respetando el decreto y adaptando las propuestas. Seguramente la adherencia de E.F y alumno se vería reforzada y así la calidad de la asignatura.

Otro aspecto y que me parece muy importante son las ideas de Son lleva, Martínez y Monjas (2018) que en su estudio concluyen de la importancia del conocimiento del

sistema de evaluación por parte del alumno para aumentar la motivación en el aprendizaje y abordar temas complicados como el temor a esta o la ansiedad. Es vital que el alumno sepa cómo será evaluado y que porcentaje de la nota dependerá cada parte. Si tienen conocimientos de ello, podrán luego poner en práctica donde trabajar más sus dificultades en la otra parte de la evaluación y así cuando sepan su nota final, saber cómo llegó a ser esa puntuación.

En el punto final, hay que destacar a Chaverra y Hernández que destaca el acomodamiento por parte del profesorado a la hora de evaluar y adaptar según el grupo y el contenido por la seguridad que le da la experiencia. Con los años el cuerpo docente se acomoda debido a la experiencia que le producen los años en su puesto, lo cual es un error muy común pero que se debería atajar porque cada grupo y cada persona es diferente y aunque sea el mismo nivel educativo, no es el grupo al que se hizo la sesión por primera vez o la evaluación, por lo tanto, cada año se debe adaptar al grupo y después individualmente.

2.2 Legislación

La programación didáctica que se viene a describir en este trabajo está desarrollada bajo la normativa de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, LOMCE, la cual se describe de la siguiente forma en el BOE:

“El alumnado es el centro y la razón de ser de la educación. El aprendizaje en la escuela debe ir dirigido a formar personas autónomas, críticas, con pensamiento propio. Todos los alumnos y alumnas tienen un sueño, todas las personas jóvenes tienen talento. Nuestras personas y sus talentos son lo más valioso que tenemos como país.

Por ello, todos y cada uno de los alumnos y alumnas serán objeto de una atención, en la búsqueda de desarrollo del talento, que convierta la educación en el principal instrumento de movilidad social, ayude a superar barreras económicas y sociales y genere aspiraciones y ambiciones realizables para todos. Para todos ellos esta Ley Orgánica establece los necesarios mecanismos de permeabilidad y retorno entre las diferentes trayectorias y vías que en ella se articulan”. (p.1)

El currículo a nivel español vendrá especificado en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre. En este decreto se enumeran los principales objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria, entre los cuales cabe destacar el punto k: “Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social”. (p. 9)

Atendiendo a la organización de los cursos de bachillerato de acuerdo con el marco legislativo de la LOMCE, la Educación Física es obligatoria en el primer curso mientras que en segundo la impartición de la asignatura estará determinada por las Administración educativa como podemos leer a continuación:

“Además, en función de la regulación y de la programación de la oferta educativa que establezca cada Administración educativa y, en su caso, de la oferta de los centros docentes, los alumnos y alumnas podrán cursar alguna materia más en el bloque de asignaturas de libre configuración autonómica, que podrán ser Educación Física, materias del bloque de asignaturas específicas no cursadas, materias de ampliación de los contenidos de alguna de las materias de los bloques de asignaturas troncales o específicas, o materias a determinar.”(p.34)

Además, como la programación didáctica será utilizada dentro de la comunidad autónoma de Galicia, también deberá regirse por el Decreto 86/2015. Este decreto tiene por objeto establecer el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en el sistema educativo gallego, dentro del marco de distribución de competencias de La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). Es decir, tiene el fin de adaptar el currículo del Real Decreto 1105/2014 al territorio de Galicia.

Así mismo, teniendo en cuenta que esta programación didáctica está dirigida a bachillerato, a continuación, se incluyen los apartados en los que se definen las características del nivel postobligatorio de educación:

Los apartados 2 y 4 del artículo 32 quedan redactados de la siguiente manera:

«2. Podrán acceder a los estudios de Bachillerato los alumnos y alumnas que estén en posesión del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y hayan superado la evaluación final de Educación Secundaria Obligatoria por la opción de enseñanzas académicas.

4. Los alumnos y alumnas podrán permanecer cursando Bachillerato en régimen ordinario durante cuatro años.»

Otro de los documentos para tener en cuenta en el marco legislativo es el Decreto sobre la diversidad. El Decreto 229/2011, de 7 de diciembre regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia. Según el Decreto 229/2011 “tiene por objeto regular la atención a la diversidad del alumnado, con la finalidad de facilitar el desarrollo personal y social de cada alumna y alumno y su potencial de aprendizaje, facilitándoles la adquisición de las competencias y la consecución de los objetivos generales previstos en las enseñanzas establecidas en la Ley.” (p.5).

3. Contextualización

3.1 Objetivos de la programación didáctica

El objetivo general de la programación didáctica de un curso entero, que se expondrá más adelante, es proporcionar a los alumnos de 1º de Bach una formación amplia (teórica y práctica) en cada uno de los cuatro bloques de contenidos presente en el currículo del DECRETO 86/2015, de 25 de junio, así como una educación rica en valores tanto sociales como ético-morales.

La finalidad de la programación será nutrir a los alumnos con una buena formación y así adquieran las competencias correspondientes al curso. Además, llevaremos a cabo una motivación a aquel alumnado que no realice actividad física fuera de las clases y aquellos que la realicen no la abandonen.

3.2 Características espaciales del Centro

El centro elegido para la realización y la aplicación de la programación didáctica es el IES Alfredo Brañas situado en la localidad de Carballo, provincia de A Coruña. Carballo tiene 31.349 habitantes (INE, 2019). El sector industrial está comandado por la empresa Calvo (empresa de envases de conserva). Es la capital de la comarca de Bergantiños. Cerca de la localidad se encuentra la ciudad de A Coruña, capital de la provincia. En A

Coruña y sus cercanías se encuentran algunas empresas relevantes. Es el caso de Inditex, situada en Arteixo, siendo el mayor grupo textil del mundo propiedad del empresario Amancio Ortega, con marcas como Zara (marca nacida en la propia ciudad), Pull and Bear, Massimo Dutti o Bershka entre otros. También se encuentran Estrella Galicia, conocida marca de cerveza que también comercializa aguas, refrescos y otros productos y la empresa de comunicaciones R.

Dentro de la localidad, el instituto se encuentra en la calle Vila de Noia s/n. esta se encuentra cerca del colegio Fogar y de la Piscina Municipal Vila de Noia, al igual que el polideportivo.

3.3 Características propias del centro

El IES Alfredo Brañas es el instituto más antiguo de Carballo, se fundó en el 1070-1971. Está formado por dos edificios unidos y fabricados en épocas diferentes. Cuenta con un patio cubierto donde se encuentra la cafetería, un patio descubierto con pista de atletismo, campo de fútbol de tierra y una pista polideportiva. Además de eso tiene dos gimnasios interiores para la práctica de E.F y un salón de actos. el instituto cuenta con la Educación Secundaria, Bachillerato y un ciclo de formación profesional de comercio.

3.4 Características de los sujetos de la programación

De esta forma, y en concordancia con lo puntos anteriores, los sujetos a los que va dirigida la programación serán alumnos de 1º de Bachillerato, por lo que en general tendrán 16-17 años si no han repetido ningún curso, o 17-18 si han tenido que repetir alguno, coincidiendo con la etapa de la adolescencia. Los alumnos en esta etapa de formación académica provienen de la zona cercana al instituto y otros que viene de Institutos sin este nivel académico como son el Arita (centro concertado) y el I.E.S. Xosé Pichel de Coristanco, aunque puede darse algún caso de que venga algunos alumnos de otras localidades cercanas de A Costa da Morte. En cuanto al origen o etnia de los alumnos, la mayoría de los alumnos serán de origen español, aunque también puede haber algún alumno extranjero o de etnia “muina”, autóctonos de una zona cercana a Carballo (según el INE).

En este rango de edad, los alumnos se encuentran dentro de la adolescencia media situada entre los 14 y los 17 años (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro, & Hidalgo Vicario, 2017). En cuanto a las características físicas y psíquicas propias del desarrollo humano, en esta edad los alumnos se encuentran en una edad bastante compleja, la adolescencia, llena de cambios debido al final de la pubertad y comienzo de la adultez. Dentro de las características físicas Guzmán (2017), señala que se producen los siguientes cambios:

- Aumento de peso y estatura.
- Desarrollo de los órganos sexuales
- Acumulación de la grasa en caderas y muslos en las mujeres.
- Ensanchamiento de espalda y hombros en los hombres y de caderas en mujeres.

En cuanto a las características psíquicas y sociales Guzmán (2017) destaca los siguientes aspectos:

- Construcción de su identidad
- Necesidad de independencia
- Necesidad de pertenecer a un grupo
- Evolución del pensamiento abstracto

- Contradicciones en su conducta y cambios en su estado de ánimo

- Sostienen los ideales del líder del grupo
- Conflictos con los padres y familiares

4. Desarrollo de la Programación Anual

A continuación, presentaremos los títulos de las UD para así entender la relación del currículum con la programación didáctica expuesta a continuación. Para mostrar como lo realizaremos se explicará una única UD, incluyendo los mecanismos de evaluación y todas las sesiones que las forman.

Tabla 7: Relación UD

Nº	NOMBRE UNIDAD DIDÁCTICA
1	Activación y Velocidad
2	Preparación Física a través del baloncesto
3	El rugby
4	Acrosport gimnástico
5	Aprendemos bailando
6	La resistencia
7	Primeros Auxilios
8	La natación
9	Juegos tradicionales

4.1 Relación de la propuesta con el marco legislativo

4.1.1 Competencias

La educación actual está basada en un modelo que intenta que los alumnos adquieran una serie de competencias a través de la adquisición de diferentes contenidos, es decir en un modelo educativo centrado en la demostración de resultados y en los que son partícipes de su propio aprendizaje.

Tabla 8: Competencias de la UD

UNIDAD DIDÁCTICA	COMPETENCIAS CLAVE LOMCE						
	CCL	CCM CCT	CD	CA A	CSC	CSIEE	CCEC
1		X		X	X	X	
2		X		X	X	X	
3		X		X	X	X	
4				X	X	X	X
5	X		X	X	X	X	X
6		X		X			
7	X	X		X	X	X	X
8		X		X	X	X	
9	X	X		X	X	X	X

Como se puede ver en la tabla, se intenta englobar las competencias en las diferentes UD para así los alumnos obtengan las competencias clave de la LOMCE.

La competencia que más se repite es la de Aprender a aprender (CAA), ya que aparece en todas. Es una competencia muy básica que persigue la adquisición de nuevos conocimientos. La siguiente que más aparece es Competencias Sociales y Cívicas (CSC), la razón también es bastante obvia. La E.F es una asignatura que exige la interacción entre compañeros, el trabajo en equipo para llegar a un objetivo y siempre fomentando esa cohesión de grupos.

Por otro lado, aunque no menos importante las competencias digitales (CD) que aparece 1 vez y lingüística (CCL), que aparece 3 veces y no dista de las demás por mucha diferencia.

4.1.2 Objetivos

En el Decreto 86/2015 se establecen una serie de objetivos para todas las asignaturas de la Educación Secundaria en España. Estos se intentarán conseguir en las 9 unidades didácticas propuestas en función de las características de cada una. En la siguiente tabla veremos qué objetivos se plantean para cada UD:

Tabla 9: Objetivo y UD

UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS LOMCE														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N	Ñ	O	P
1		X		X					X		X				X
2	X	X	X	X			X		X	X	X	X	X		X
3	X	X	X	X			X				X				
4	X	X					X			X	X	X			X
5		X		X			X			X	X	X	X		
6	X		X			X			X	X	X	X		X	
7	X	X					X				X				X
8		X		X			X		X	X	X	X	X		
9	X	X		X			X				X		X		X

Como se muestra en la tabla, la mayoría de los objetivos para secundaria del Decreto 86/2015 aparecen reflejados en alguna de las nueve unidades didácticas. Únicamente los objetivos *h* sin ser representado en la tabla e *i* (en menor medida), debido a que aluden a objetivos de comprensión oral y lectora. Todos los demás objetivos se encuentran abundantemente en las diferentes UD, el que más destaca es el *m*, que aparece en todas las UD. Este objetivo hace referencia al conocimiento de nuestro propio cuerpo y su funcionamiento, por lo que es lógico que aparezca reflejado tan a menudo. El segundo

objetivo más representativo es el *b*, que consiste en consolidar hábitos de trabajo individual y en grupo, muy habitual en las clases de E.F.

A continuación, mostraré la relación entre los objetivos de etapa, los estándares de aprendizaje y los objetivos que yo mismo he adaptado en cada unidad didáctica.

Al ser los objetivos del Decreto muy generales, para concretar los objetivos didácticos adaptados hemos utilizado como referencia los estándares de aprendizaje fijados en el Decreto.

Tabla 10: Estándares y objetivos con UD

UD	OBJETIVOS	
	Objetivos del decreto	Objetivos didácticos(adaptados a partir de los estándares de aprendizaje)
1.	B, D, I, M, P	1.1 Adquirir los conocimientos necesarios para poder realizar las fases de calentamiento y estiramientos para su posterior planificación y puesta en práctica. EFB1. 1. 1 1.2 saber las dificultades que ofrece la práctica deportiva y por eso la importancia de ejecución EFB1.2.1 1.3 Conocer nuestras limitaciones realizando las series de velocidad. EFB1.2.3
2.	A, B, C, D, G, I, L, Ñ	2.1 Conocer la capacidad física de la fuerza y sus diferentes manifestaciones. EFB3. 1. 1 2.2 Aprender diferentes ejercicios para trabajar las diferentes manifestaciones que se dan en el baloncesto EFB3. 1. 3 2.3 aprende ejercicios de tren inferior para mejorar los movimientos específicos en baloncesto EFB3. 2. 2 2.4 Incrementar los niveles de fuerza iniciales. EFB3. 2. 3 2.5 Sabe cuál es su dificultad y promueve ejercicios para mejorarlo. EFB3. 2. 3
3.	A, B, C, D, G, M	3.1 Conocer y aplicar el reglamento del rugby de forma profunda. EFB4. 2. 1 3.2 Aprender a resolver de forma eficaz y eficiente las situaciones ofensivas. EFB4. 2. 2 3.3 Aprender a resolver de forma eficaz y eficiente las situaciones defensivas. EFB4. 2. 3 3.4 Saber resolver situaciones de juego real adaptándose a las situaciones cambiantes al juego y tomando las decisiones en función del contrario. EFB4.2.5

4.	A,B, G, L, M, N	4.1 Conocer diferentes habilidades gimnásticas. EFB2.1.1. 4.2 Realizar voltereta adelante y atrás. EFB2.1.1. EFB2.1.2. 4.3 Realizar un apoyo invertido con ayuda. EFB2.1.1. EFB2.1.2. 4.4 realizar una coreografía de macrospora donde se les pedirá ciertos requisitos. EFB2.1.3.
5.	B, D, G, L, M, N, Ñ	5.1 Aprender a bailar el tango. EFB2. 1. 2 EFB2. 1.3 5.2 Conocer la bachata y aprender sus movimientos básicos. EFB2. 1. 2 EFB2. 1.3 5.3 Conocer el vals y sus movimientos básicos. EFB2. 1. 2 EFB2. 1.3 5.4 Aprender a bailar el rock. EFB2. 1. 2 EFB2. 1.3
6.	A, C, F, L, I, M, N, O	6. 1. Conocer la capacidad física de la resistencia y sus diferentes tipos. EFB3. 1. 1 6. 2. Aprender a seleccionar y realizar de forma correcta ejercicios para incrementar los niveles de resistencia aeróbica. EFB3. 1. 3 6. 3. Aprender a seleccionar y realizar ejercicios correctamente para incrementar los niveles de resistencia anaeróbica. EFB3. 1. 3 6.4 Incrementar los niveles de resistencia iniciales. EFB3. 2. 1 6.5 Saber realizar test de resistencia. EFB3. 2. 3
7.	A, B, G, M	7.1 Conocer las principales normas de prevención, pautas de actuación y primeros auxilios. EFB1.2.1. EFB1.2.2. 7.2 Aprender a realizar primeros auxilios ante las lesiones más frecuentes. EFB1.2.1. EFB1.2.2. 7.3 Conocer los tipos de lesiones más importantes y sus síntomas. EFB1.2.1. EFB1.2.2. 7.4 Iniciar a la maniobra de RCP. EFB1.2.1. EFB1.2.2. 7.5 Valorar la importancia del conocimiento de primeros auxilios en la vida cotidiana EFB1.2.1. EFB1.2.2.
8.	B, D, G, L, M, N, Ñ	8.1 conocer la natación y sus estilos. EFB1.3.1. 8.2 Entender y respetar las normas de la piscina. EFB1.3.2. 8.3 Aprender a realizar las propulsiones de pies. EFB4.1.1. EFB4.1.4. 8.4 aprender a hacer propulsiones de brazos. EFB4.1.1. EFB4.1.4. 8.5 aprender a nadar a estilo libre y espalda EFB4.1.1. EFB4.1.4.
9.	A, B, D, G, M, Ñ, P	9.1 Conocer los juegos tradicionales. EFB4.1.1. 9.2 buscar información de uno de los juegos. EFB4.1.2. 9.3 poner en práctica en clase el juego. EFB4.2.2. 9.4 Explicar a cada compañero las reglas. EFB4.2.4. 9.5 Aceptar ser evaluado por tus compañeros y profesor. EFB4.2.5.

Estos serían mis estándares de aprendizaje adaptados para cada unidad didáctica.

4.1.3 Análisis de los contenidos

Los contenidos son uno de los elementos básicos según del currículo. Estos contenidos indican que enseñar, es decir, es el conjunto de saberes entorno a los cuales debemos organizar la enseñanza, y como consecuencia, el aprendizaje. Estos contenidos serán definidos por el departamento de EF en nuestro caso, en función de las características del alumnado y las posibilidades que ofrece el centro.

En la siguiente tabla se mostrará un desglose más profundo de los contenidos trabajados a lo largo de la programación anual, así como su vinculación con los contenidos propuestos por el Real Decreto 86/2015 para 1º Bachillerato.

Tabla 11: Desglose de contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA			
	Bloque de contenido	Contenido o Decreto	Contenido Adaptado
1	1	B1.1.	1.1 El calentamiento y sus fases.
		B1.1	1.2 La fase de estiramiento y sus beneficios.
		B1.1 B1.3.	1.3 Ejercicios calentamiento, estiramiento y velocidad
		B1.3 B1.8	1.4 Importancia del calentamiento estiramientos y métodos de mejora de velocidad
2	3	B3.1	2.1 beneficios de la mejora de la salud
		B3.5.	2.2 Ejercicios de fuerza con balón
		B3.5 B3.6	2.3 ejercicios de fuerza con material complementario
		B3.7	2.4 Trabajo en circuitos
3	4	B4.2	3.1 Reglamento del baloncesto.
		B4.2 B4.3	3.2 Técnica y táctica ofensiva.
		B4.2 B4.3	3.3 Técnica y táctica defensiva.
		B4.2 B4.3 B4.4	3.4 Juego real y resolución de problemas de juego.
4	2	B2.1	4.1 Las diferentes habilidades gimnásticas
			4.2 Volteretas adelante y atrás
			4.3 Apoyo invertido con ayuda
			4.4 Coreografía grupal con requisitos.
5	2	B2.1	5. el tango y sus movimientos básicos
		B2.1	5.2 La bachata y sus movimientos básicos.
		B2.1	5.3 El vals y sus movimientos básicos.
		B2.1	5.4 aprender a bailar rock

6	3	B3.5	6.1 La resistencia y sus manifestaciones
		B3.5 B3.6	6.2 Ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica
		B3.5 B3.6	6.3 Incrementar los niveles de resistencia iniciales
		B3.5 B3.8	6.4 Los test de resistencia
7	1	B1.1 B1.3	7.1 Normas de prevención, pautas de actuación y primeros auxilios.
		B1.3	7.2. Tipos de lesiones frecuentes y atención primaria.
		B1.8	7.3 La Reanimación cardiopulmonar y sus fases.
		B1.3 B1.8	7.4 Prevención de lesiones en el deporte.
8	4	B4.1	8.1 Normas de seguridad en piscina.
		B4.1	8.2 Propulsión en natación.
		B4.2 B4.3	8.3 Nado crol y espalda.
		B4.4	8.4 test de nado.
9	4	B4.2 B4.3	9.1 Juegos populares en las diferentes zonas de Galicia.
		B4.3	9.2 Reglamento de los juegos populares.
		B4.3	9.3 Conocimiento de las capacidades físicas básicas implicadas en las actividades propuestas.
		B4.3	9.4 Recopilación de juegos populares.
		B4.3	9.5 Técnicas de recopilación de datos.

Como se puede ver hay un reparto equitativo de los bloques, ya que aparecen 2 unidades en el 2º bloque y en el bloque de Actividad Física, y 3 en el bloque de Actividades físicas y juegos populares. Por el contrario, tenemos 1 unidad en el bloque Común. Esto es debido a que los contenidos del bloque 1, por su naturaleza transversal, serán trabajarán a lo largo del curso de manera integrada con los contenidos del resto de los bloques, dado que trabaja contenidos comunes de la EF. De esta forma las UD “Activación y velocidad” y “Primeros auxilios” serán impartidas de forma transversal, intercalándose con sesiones de otras UD.

El segundo bloque está más enfocado a contenidos que tienen que ver con la interpretación y la ejecución de acciones motrices, centrándose en las actividades artístico- expresivas. Este bloque de contenidos estará representado en las UD “Aprendemos bailando” y “Acrosport gimnástico”.

El tercer bloque de actividad física y salud estará dedicado en exclusiva a la mejora de las capacidades físicas básicas, en este caso acerca de la fuerza trabajada desde el deporte Baloncesto y la resistencia.

Por último, en el bloque de los juegos y las actividades deportivas en esta programación didáctica, únicamente se trabajará un deporte, el rugby, ya que es un deporte poco conocido en Galicia y que tiene una importancia sobresaliente en el mundo. Por otro lado,

también se realizarán actividades relacionadas con los juegos autóctonos en la UD “Juegos tradicionales”.

Los contenidos han sido adaptados a cada UD con el fin de ser lo más específicos posibles y así poder verlos de la mejor manera a la hora de diseñar cada sesión. Cada contenido del Decreto está asociado a su contenido adaptado de la UD.

4.2.3.3 Temporalización de los contenidos

En la siguiente tabla se mostrará la temporalización de las sesiones propuestas, utilizando una división en trimestres. Se partirá de una estimación de 65 días de clase de EF, descontando días festivos, que se dedicarán a diferentes bloques de contenidos y unidades didácticas, de forma en que quedará configurada de la forma siguiente:

Tabla 12: Temporalización UD

Meses	Septiembre		Octubre					Noviembre				Diciembre		
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14
Bloque 1	UD1													
Bloque 2														
Bloque 3					UD 2									
Bloque 4								UD 3						

Meses	Enero					Febrero		
Semanas	15	16	17	18	19	20	21	22
Bloque 1								
Bloque 2	UD 4					UD 5		
Bloque 3						UD 6		
Bloque 4								

Meses	Marzo				Abril				Mayo				Junio		
Semanas	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
Bloque 1	UD 7														
Bloque 2															
Bloque 3															
Bloque 4							UD 8				UD 9				

Las tablas anteriores establecen la programación anual del curso, mostrando las semanas que se impartirán unas UD u otras y su disposición en el tiempo. Hemos decidido dividir las en 3, una por cada evaluación y así poder observarse mejor.

Tabla 13: Sesiones por UD

Bloque contenidos	de	Unidad didáctica	Sesiones por Unidad Didáctica	Nº de sesiones por bloque
Bloque 1		UD 1	6	13
		UD 7	7	
Bloque 2		UD 4	8	14
		UD 5	6	
Bloque 3		UD 2	8	15
		UD 6	7	
Bloque 4		UD 3	12	23
		UD 9	4	
		UD 8	7	

Como podemos ver, en los 3 primeros bloques están las sesiones más parejas, mientras en el bloque 4 hay mayor despunte en nº total de sesiones a causa de ser 3 UD, la cual una de ellas al ser un deporte nuevo para muchos de los alumnos se le metió mayor carga o volumen.

4.1.4 Estándares de aprendizaje

La evaluación constituye una de las partes más importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje y por tanto de esta programación. Para facilitar el proceso de evaluación, el Decreto nos proporcionará las herramientas que nos ayudará a conocer cuáles son los resultados del aprendizaje que los alumnos deben obtener en la asignatura y en cada uno de los conocimientos. Estos son observables, medibles y evaluables permitiendo así ver el rendimiento o logro alcanzado por el alumno y compararlo con los demás alumnos o grupos. Así, en las UD presentadas a continuación se han relacionado los estándares del decreto con los objetivos propuestos, para poder así comprobar la eficacia de los objetivos y poder ver lo que se pretende conseguir en los alumnos a partir del planteamiento de estos. (ver tabla del apartado 4.2.2)

Además, en esta programación hemos adaptado los estándares de aprendizaje del Decreto 86/2015 a cada una de las unidades didácticas propuestas, con el fin de facilitar y asegurar la adquisición de estos por parte de los alumnos.

4.1.5 Metodología

La metodología según el Decreto 86/2015 es “el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificados por el equipo docente de una forma consciente y reflexiva que tiene como fin posibilitar el aprendizaje del alumnado y alcanzar los objetivos propuestos”. Dicho de otra manera, definida como la forma en que se enseña, las técnicas y procedimientos que cada docente utiliza para llevar a cabo la enseñanza de los contenidos para intentar que los alumnos consigan adquirir los objetivos y competencias planteadas.

Aunque algunas actividades pueden funcionar mejor con un tipo de metodología concreta, el currículo no especifica qué tipo de metodología debe llevar a cabo el profesional de EF en función del contenido enseñado, por lo que esta elección corresponde al propio profesor. En esta programación didáctica dividiremos la metodología de cada UD en tres

aspectos diferentes: estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza y estrategias en la práctica.

4.1.5.1 Estilos de enseñanza

En el siguiente punto se hablará sobre los diferentes estilos de enseñanza y el tipo que se ha elegido para cada tipo de UD. Según Delgado Noguera (1989) un estilo de enseñanza es el “modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor”.

4.1.5.2 Técnicas de Enseñanza

En el apartado siguiente y atendiendo a los estilos de enseñanza, hablaremos de las técnicas de enseñanza las cuales tienen relación con los estilos. Según Delgado Noguera (1991) las técnicas de enseñanza son “la forma de transmitir la información al alumnado: La T.E Instrucción Directa o la T.E por Indagación o Búsqueda (indirecta).”

4.1.5.3 Estrategias de enseñanza

En este punto hablaremos de las estrategias que tomaremos para llegar a nuestros objetivos. Según Saturnino de la Torre (2000), define el término estrategia como “el procedimiento adaptativo, o el conjunto de ellos por el que organizamos secuencialmente la acción en orden a conseguir previstas. De esta manera, la estrategia añade al concepto enseñanza la manera como queremos llevar la práctica concreta la consecución de unos objetivos, que traduciremos en conocimientos”.

En la tabla siguiente haremos una relación de los correspondientes estilos de enseñanza, sus estrategias y técnicas de enseñanza con sus unidades didácticas:

Tabla 14: Estilos de enseñanza por UD

Unidad didáctica	Estilos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estrategias
UD 1	-Mando directo -Asignación de tareas	-Instrucción directa	-Analítico progresiva
UD 2	-Mando directo -Asignación de tareas	-Instrucción directa	-Global polarizando la atención
UD 3	-Mando directo -Asignación de tareas	-Instrucción directa	-Mixto(analítico y global)
UD 4	-Mando directo -Resolución de tareas -Descubrimiento guiado	-Instrucción directa/indagación y búsqueda	-Analítico secuencial
UD 5	-Asignación de tareas -Resolución de tareas -Descubrimiento guiado	-Instrucción directa	-Analítico progresivo
UD 6	-Mando directo -Asignación de tareas	-Instrucción directa	-Global polarizando la atención
UD 7	-Mando directo	-Instrucción directa/indagación y búsqueda	Analítico puro
UD 8	-Mando directo -Descubrimiento guiado -Asignación de tareas -Resolución de problemas	-Instrucción directa/indagación y búsqueda	-Analítico puro
UD 9	-Asignación de tareas -Descubrimiento guiado	Indagación y búsqueda	-Global puro

En las tablas anteriores hacemos referencia a cada estilo, método y estrategia que utilizaremos en cada una de las UD presentes en este TFG pudiendo ser flexibles con ellas si la circunstancia nos lo permite. Se ve una clara diferencia con respecto a UD de otros ciclos de formación, ya que se busca una mayor crítica del alumnado y desarrollo personal.

4.1.6 Elementos transversales

Teniendo el Decreto 86/2015 de 25 de junio por el cual se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia, se tendrán en cuenta los elementos básicos transversales a la hora de diseñar las UD, los cuales son:

- Comprensión lectora.
- Expresión oral y escritura.
- Comunicación audiovisual.

- Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Emprendimiento.
- Educación cívica y constitucional.

Todos estos elementos transversales se tendrán en cuenta a la hora de impartir las UD y favorecerá la adquisición de un aprendizaje significativo por parte de los alumnos. A los anteriores elementos se le sumará otros propuestos por el centro:

- **Educación para la salud.** Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc.).
- **Educación para la igualdad de sexos.** La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana.
- **Educación para la paz.** A través de los juegos intentar promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos.
- **Educación vial.** Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial.

Todos estos elementos serán expuestos en cada una de las unidades didácticas con el fin de educar y transmitir la educación al alumno de manera consciente e inconsciente y así mejorar la educación íntegra del alumno.

4.1.7 Atención a la diversidad

En un mundo tan globalizado en el que vivimos, la diversidad es una característica en los centros educativos. De esta forma debemos individualizar con respecto a diferentes factores: contextuales (familia, escolares, económico), individuales (motivaciones, capacidades, intereses) o incluso aspectos de tipo psicológico, cultural (mundo multicultural) o biológicos.

Así, en la asignatura de Educación Física, es necesario realizar una serie de adaptaciones para cubrir las necesidades educativas especiales de los alumnos. Por otro lado, y a diferencia de otras materias, existen otro tipo de necesidades educativas especiales como son los trastornos motores, las enfermedades cardiovasculares (como la obesidad), y las discapacidades físicas que pueden afectar al rendimiento del alumno durante las sesiones. Así, un requisito muy importante a la hora de llevar a cabo las sesiones es el conocimiento del grupo de alumnos, así como las peculiaridades de cada uno y las necesidades especiales si las hubiera. Para a la atención a la diversidad se propondrán dos tipos de medidas: ordinarias y extraordinarias.

Las medidas ordinarias, son aquellas que se aplicarán de forma normal a los alumnos en un momento determinado. Incluyen aquellas modificaciones en las técnicas, actividades

y estrategias de enseñanza-aprendizaje y evaluación que atenderán a la diversidad sin modificar los elementos didácticos del currículo. Algunas de las medidas ordinarias que se adoptarán en las UD diseñadas son:

- Explicaciones sencillas y claras.
- Metas alcanzables por los alumnos.
- Aumento de los refuerzos a los alumnos con dificultades.

Las medidas extraordinarias, se propondrán en aquellos casos donde el alumnado requiera de la organización de recursos personales y materiales concretos debido a que posee necesidades educativas especiales. Se aplicarán cuando se hayan agotado todas las medidas de tipo ordinario y en este caso si se modificarán los elementos del currículo (objetivos, contenidos y criterios de evaluación). A los alumnos con enfermedades o lesiones leves no se modificarán las actividades, sino que se ajustará la intensidad de estas a las posibilidades de los alumnos. Los alumnos con enfermedades o lesiones graves necesitarán una adaptación del currículo a sus posibilidades de forma en que se les pueda integrar lo máximo en la práctica y se les faciliten las actividades.

En cuanto a las medidas ordinarias se establecerán unas generales para todas las UD de nuestra programación, las cuales serán: Promover actividades sencillas y claras para cualquier tipo de alumno. Lenguaje sencillo y corto para que puedan prestar atención.

Tabla 15: Atención a la Diversidad

UNIDAD DIDÁCTICA	Extraordinarias
1	Los alumnos que no puedan realizar las sesiones por lesión o causa justificada anotarán los ejercicios a lo largo de la UD. Además, solo realizarán las actividades que puedan realizar como los tiempos de sus compañeros. A los alumnos con problemas psicomotores se les flexibilizará el sistema de evaluación.
2	Los alumnos que no puedan realizar las sesiones por lesión o causa justificada anotarán los ejercicios a lo largo de la UD. Además, solo realizarán las actividades que puedan realizar. A los alumnos con problemas psicomotores se les flexibilizará el sistema de evaluación.
3	Los alumnos que no puedan realizar las sesiones por lesión o causa justificada anotarán los ejercicios a lo largo de la UD. Además, solo realizarán las actividades que puedan realizar. Realizarán un trabajo extra sobre el tema a desarrollar en clase. A los alumnos con problemas psicomotores se les flexibilizará el sistema de evaluación.
4	Los alumnos que no puedan realizar las sesiones por lesión o causa justificada anotarán los ejercicios a lo largo de la UD. Ayudarán a sus compañeros realizando el tema de decorado y la grabación de la coreografía. Se les aplicará otro sistema de evaluación, aunque perteneciendo al grupo que le toque.

5	<ul style="list-style-type: none"> • Se fomentará la desinhibición y la pérdida de la vergüenza, intentando así que los alumnos más tímidos parteen más cómodamente en las sesiones. • Los alumnos con lesiones leves o graves que no puedan realizar las sesiones anotarán en una hoja los ejercicios desarrollados a lo largo de la UD y se les exigirá la realización de un trabajo acerca del tema, como puede ser un trabajo sobre los diferentes bailes regionales existentes en España. <p>Además, a los alumnos con problemas psicomotrices, se les flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación realizando adaptaciones de la práctica si fuera necesario, impulsando la integración y motivación hacia la actividad y tratando de rechazar la marginación por parte de los otros alumnos.</p>
6	<p>Los alumnos que no puedan realizar las sesiones por lesión o causa justificada anotarán los ejercicios a lo largo de la UD.</p> <p>Además, solo realizarán las actividades que puedan realizar como los tiempos de sus compañeros.</p> <p>A los alumnos con problemas psicomotores se les flexibilizará el sistema de evaluación.</p>
7	<p>Los alumnos que por lesión o enfermedad que no puedan realizar las sesiones realizarán un portafolios con las maniobras para tener en cuenta.</p> <p>La evaluación será flexible y se tomará el portafolios como referencia.</p>
8	<p>Los alumnos que no puedan hacer la práctica por lesión anotarán los ejercicios y harán un trabajo adicional sobre el tema.</p>
9	<p>Se adaptará las sesiones a los alumnos dotándoles del material que necesiten si no lo tiene en casa. Los alumnos lesionados podrán realizar esta práctica con ayuda de un compañero que lo hará gráficamente.</p> <p>A los alumnos no nacidos en Galicia se les facilitará las explicaciones de los juegos, así como el vocabulario específico de estos, facilitándoles así la integración en nuestra comunidad.</p>

4.1.8 Interdisciplinariedad

La interdisciplinariedad consiste en la coordinación entre asignaturas y departamentos a la hora de transmitir una serie de conocimientos a los alumnos de forma conjunta, formando relaciones y nexos entre ellos y potenciando el aprendizaje significativo de los alumnos. Tras visualizar los contenidos de las demás asignaturas de 1º de Bachillerato, en la siguiente tabla se muestra la relación de las diferentes UD de Educación Física con conocimientos de otras materias.

Tabla 16: Relación Interdisciplinar

UNIDAD DIDÁCTIC A	ASIGNATUR A	RELACIÓN CON EDUCACIÓN FÍSICA
1	- Biología	Mejoras en el aparato musculoesquelético
	- Matemáticas	- Utilización de las principales operaciones de series y metros a realizar - Contabilizar los descansos
2	- Biología	- Uso de los conocimientos del aparato locomotor, así como sus relaciones con los huesos y el sistema nervioso. - Utilización de los conocimientos sobre el aparato circulatorio y respiratorio.
3	- Matemáticas	- Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD: suma de los puntos en un partido en función del tipo de canasta o cálculo del número de pasos que se pueden realizar.
	- Informática	- Visualización de videos en internet sobre la técnica y táctica del rugby. -Búsqueda de partidos de rugby en la red.
4	- Física	- Conocer las leyes de la gravedad y como funciona las leyes de las palancas a la hora de mantener un equilibrio
	- Música	- Descargar una canción en soporte musical y montar una coreografía acorde a lo aprendido
	Matemáticas	Utilización de la geometría en las diferentes construcciones de acrosport.
	-E. Plástica	Utilización de la creatividad a la hora de diseñar coreografías propias: elaboración de materiales para su posterior uso en el desarrollo de la coreografía.
	Informática	-Descargar una canción y ponerla en un Pen Drive para la coreografía.
5	-Música	- Planificación, ensayo, interpretación, dirección y evaluación de espectáculos musicales en el aula y en otros espacios y contextos. - Audición, reconocimiento, análisis y comparación de músicas de diferentes géneros, estilos y culturas. - Conocimiento de las manifestaciones musicales de otras culturas
6	- Biología	- Uso de los conocimientos del aparato locomotor, así como sus relaciones con los huesos y el sistema nervioso. - Utilización de los conocimientos sobre el aparato circulatorio y respiratorio.

7	- Biología	Utilización de los conocimientos de anatomía humana para la realización de los primeros auxilios: Los alumnos deberán conocer los diferentes músculos y huesos para saber atender a un lesionado.
	-Matemáticas	Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD de primeros auxilios: Suma de los segundos y repeticiones por grupo muscular que se calienta o estira.
8	- Física	Utilización de las diferentes leyes de la hidrodinámica para avanzar en el agua.
	- Biología	- Conocer los músculos implicados
	-Educación Plástica	-
9	- Matemáticas	- Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD de juegos populares: Suma de los puntos en los diferentes juegos populares.
	- Lingua Galega	- Uso de vocabulario específico correspondiente a los diferentes juegos realizados en clase.
	- Informática	- Visualización de videos en internet acerca de la práctica de los diferentes juegos tradicionales gallegos. - Búsqueda de juegos tradicionales no propuestos en clase.

La importancia de la interdisciplinaridad se muestra en la tabla anterior, cada una de las UD tienen relación con alguna asignatura por la necesidad de unión de conocimientos y la transferencia de estos. Las asignaturas son puntos y deben ser interconectados para poseer un conocimiento mayor.

4.1.9 Evaluación

La evaluación es una herramienta indispensable para medir los progresos del alumnado y su adquisición de los contenidos propuestos. Así, al final de cada Unidad Didáctica aparecen propuestos unos criterios de evaluación además de un instrumento para llevarlos a cabo.

Tabla 17: Relación con Evaluación

UD	Estándares de aprendizaje adaptados	Criterios de evaluación adaptados	Instrumento de evaluación
1	1.1 Adquiere de los conocimientos para el del calentamiento y estiramiento para poner en práctica.	1.1 Conocer y recopilar los diferentes modos de ejecución del calentamiento y estiramiento	- Hoja de observación
	1.2 ejecuta de las tareas desde parte inferior a superior	1.2 Resolver los problemas motrices surgidos durante la práctica de las sesiones.	
	1.3 Conoce las limitaciones al realizar ejercicio anaeróbico		
2	2.1 Conoce las diferentes manifestaciones de la fuerza y comprende la importancia de unos buenos niveles en un estilo de vida saludable.	6.1 Conocer las diferentes tipos de manifestaciones de la fuerza en el baloncesto.	- Lista de control
	2.2 Realiza ejercicios de fuerza con el fin de mejorar sus niveles de fuerza muscular y su calidad de vida.	6.2 Mejora los niveles de ejecución	
3	3.1 Resuelve los problemas motrices surgidos durante la práctica del rugby tomando las decisiones en función de compañeros y adversarios respetando el reglamento.	3.1 Resolver situaciones de juego real, siguiendo el reglamento y aplicando los fundamentos técnico - tácticos ofensivos y defensivos del rugby.	- Rúbrica+ examen escrito
		3.2 Conocer las reglas básicas de juego del baloncesto.	
4	2.1 Diseña composiciones coreográficas con el acrosport como protagonista de forma original y creativa.	2.1 Crear e interpretar composiciones coreográficas siguiendo las normas de seguridad pertinentes, así como los agarres y maniobras utilizadas durante las sesiones.	-Coreografía grupal
	2.2 Utiliza las diferentes habilidades gimnásticas en la coreografía.		
5	5.1 Conoce y realiza los bailes tradicionales de nuestra comunidad, así como otros más famosos internacionalmente.	5.1 Componer y presentar una coreografía danzado por parejas en las que se incluyan los contenidos dados en esta UD y seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	- Coreografía parejas
	5.2 Elabora y diseña composiciones de danza respetando los aspectos de tiempo, ritmo y espacio.		

6	6.1 Conoce los diferentes tipos de resistencia y comprende la importancia de una buena resistencia para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y en un estilo de vida saludable.	6.1 Conocer los diferentes tipos de resistencia y aumentar los niveles de resistencia aeróbica con respecto a la prueba inicial.	- Lista de control
	6.2 Realiza ejercicios aeróbicos con el fin de mejorar sus niveles de resistencia y como consecuencia de su calidad de vida.		
7	7.1 Es capaz de diferenciar y establecer elementos para una práctica de EF segura.	7.1 2.1 Conocer los diferentes tipos de lesiones y saber auxiliar a la víctima de forma básica. 2.2 Saber realizar la maniobra de RCP básica en adultos, niños y bebés.	- Rúbrica
	7.2 Conoce los diferentes tipos de lesiones y accidentes más comunes durante las prácticas deportivas.		
	7.3 Describe y ejecuta las acciones necesarias en caso de una lesión o accidente sucedida durante una práctica físico-deportiva.		
8	8.1 Realiza las propulsiones de a nado crol y nado espalda de forma eficiente.	8.1 Nada de forma eficiente en los diferentes estilos teniendo en cuenta la técnica de cada uno de ellos	- Planilla de observación
	8.2 Evalúa a sus compañeros con una planilla de observación.		
9	9.1 Toma las soluciones correctas a la hora de resolver problemas motrices. 9.3 Comprende la importancia de la preservación de los juegos populares y de su impacto en la sociedad y la salud.	9.1 Conocer y recopilar los juegos populares más importantes de nuestra comunidad, reconociendo los procesos implicados en los mismos. 9.2 9.2 Resolver los problemas motrices surgidos durante la práctica de los juegos populares con la mayor precisión posible.	- Portafolio
	9.2 Reconoce los diferentes juegos populares y sabe practicarlos acorde a su reglamento (EFB 4.2.4, EFB 4.2.5)		
	9.3 Comprende la importancia de la preservación de los juegos populares y de su impacto en la sociedad y la salud.		

Una buena forma de saber si un alumno posee las habilidades o los conocimientos planteados es mirar si cumple los estándares de aprendizaje. De esta forma con esta tabla relacionando los estándares adaptados, los criterios de evaluación y los instrumentos de evaluación diseñados para cada UD, podremos saber cómo evaluar a cada alumno.

4.2 Instalaciones y recursos materiales

A la hora de diseñar una unidad didáctica es indispensable tener en cuenta las condiciones materiales y las instalaciones disponibles para su desarrollo. De esta forma todas y cada una de las 9 UD planteadas han sido diseñadas en función de las instalaciones disponibles en el centro IES Alfredo Brañas (gimnasios, pista exterior, además de la piscina prestada por el Ayuntamiento al igual que su material), así como del material disponible del departamento de Educación Física. El material que hemos utilizado es el ordinario, base para poner en práctica las UD y poder desarrollarlas de manera básica.

El material que se posee es antiguo pero eficiente para la práctica deportiva y el desarrollo de las UD que vamos a desarrollar, ya que como profesionales sabemos adaptarnos a lo que tenemos.

4.3 Planes de centro

Los planes de centro son documentos que expresan la identidad del centro, así como las directrices de funcionamiento de este. Así las UD han sido diseñadas teniendo en cuenta el plan de centro de IES Alfredo Brañas y adaptándose a sus curiosidades. Veremos el plan de convivencia del Instituto.

. El plan de convivencia es un código que regula el funcionamiento interno del centro en cuanto al comportamiento dentro del centro, así como las relaciones entre alumnos, material y profesores y la mediación entre estos en caso de conflicto. El Plan de Convivencia una serie de normas que también son aplicables a las clases de EF y como consecuencia a las UD programadas.

En este centro solo hay un Plan de convivencia, por lo que aplicaremos este a cada una de las UD de manera transversal, por lo que pretendemos que “se promueva el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia”.

Con cada UD tenemos un plan de convivencia general con el fin de enseñar siempre en valores y formar una ciudadanía tolerante y que resuelva los problemas mediante el diálogo y la comprensión. Como educadores formamos personas y no hay mejor manera que fomentarlo en la práctica.

4.4 Modelo de Unidad Didáctica

A continuación, se presenta un modelo de unidad didáctica de la programación anual. En esta UD se presentarán cada uno de los elementos del currículo y sus adaptaciones, las sesiones programadas y su evaluación. El resto de las UD aparecerán recogidas en el apartado de los anexos.

UD 3: Rugby				
Curso: 1ºBAC		Temporalización: Transversal		Nº de sesiones: 12 sesiones
JUSTIFICACIÓN				
<p>En la UD “Rugby” se buscará iniciar a los alumnos de 1ºBAC en el deporte del rugby. Se dará a conocer un deporte en auge en nuestro país y conocido en todo el mundo, enseñarles básicos en este deporte y las reglas que lo rigen, sabiendo que es un deporte difícil de explicar y entender si nunca se vio un partido. Así y como marca el Real Decreto 86/2015, esta UD busca “mejorar su compromiso motor, siempre adecuado a sus posibilidades, y desarrollar las habilidades motrices específicas con complejidad creciente a medida que se progresa en los sucesivos cursos”.</p>				
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO				
Objetivos etapa	Competencias	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
A, B, D, G, M.	Aprender a aprender (CAA) y Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)	<p><u>Bloque 4: Los juegos y las actividades deportivas.</u></p> <p><u>Contenidos</u></p> <p>B4.4 Ejecución de habilidades motrices técnico-tácticas sencillas vinculadas a los deportes colectivos, respetando los reglamentos específicos.</p> <p>B4.5 Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes colectivos.</p>	B4.2 Resolver situaciones motoras individuales sencillas aplicando los fundamentos técnicos y las habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas adaptadas propuestas.	<p>EFB4.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y de las habilidades específicas adaptadas más sencillas, respetando las reglas y las normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a su edad.</p> <p>EFB4.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos básicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-</p>

				<p>oposición facilitadas, respetando el reglamento.</p> <p>EFB4.2.2. Pone en práctica aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración oposición facilitadas.</p> <p>EFB.4.2.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones facilitadas de colaboración, oposición y colaboración oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>
--	--	--	--	--

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1.1 Adquirir nociones básicas sobre el reglamento del rugby (b, g) (EFB4.1.1. EFB4.2.1)

1.2 Conocer y realizar los gestos técnico- tácticos básicos del rugby (b, g, m) (EFB4.1.1 EFB4.1.3)

1.3 Aprender a resolver situaciones de juego real, tanto ofensivas como defensivas adaptándose a los compañeros y adversarios (a, b, d, g, m)
(EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB.4.2.3)

1.4 Aprender a desmarcarse y a ocupar espacios libres en el juego (b, g, m) (EFB4.1.1. EFB4.1.3. EFB4.2.1.)

CONTENIDOS UD

1.1 Reglamento básico del rugby (B4.4)

1.2 Práctica de los fundamentos técnico- tácticos del rugby (B4.4, B4.5)

1.3 Práctica de juego real y resolución de situaciones de juego (B4.4)

1.4 Desmarque y ocupación de espacios libres (B4.5)

METODOLOGÍA**Estilos de enseñanza****Técnicas de enseñanza****Estrategia en la práctica**

Asignación de tareas

Instrucción directa

Global polarizando la atención

RECURSOS MATERIALES

- Balones de rugby
- Petos
- Conos

INSTALACIONES

- Gimnasio
- Pista exterior

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**Medidas ordinarias:**

- Proponer actividades sencillas, claras y alcanzables por cualquier tipo de alumno.
- Utilizar estrategias de discriminación positiva favoreciendo la participación de las chicas y evitando que los chicos acaparen el juego.

Medidas para alumnado con condiciones especiales:

- Los alumnos con lesiones leves o graves que no puedan realizar las sesiones anotarán en una hoja los ejercicios desarrollados a lo largo de la UD y se les exigirá la realización de un trabajo acerca del tema. Además, realizarán funciones que puedan desempeñar perfectamente, como por ejemplo llevar el marcador durante los partidos.

Además, a los alumnos con problemas psicomotrices, se le flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación realizando adaptaciones de la práctica si fuera necesario, impulsando la integración y motivación hacia la actividad y tratando de rechazar la marginación por parte de los otros alumnos.

PLANES DE CENTRO	
<ul style="list-style-type: none"> • Plan de convivencia: Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia. 	
ELEMENTOS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud. Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc.). • Educación para la igualdad de sexos. La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana. • Educación para la paz. A través de los juegos intentar promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos. • Educación vial. Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial. 	
INTERDISCIPLINIDAD	
<u>Materia</u>	<u>Actividades</u>
Matemáticas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD de rugby. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suma de los puntos en un partido en función del tipo de anotación. ▪ Cálculo del número de jugadores en ruck o melé. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado deberá llevar el resultado de los partidos. ➤ Los alumnos deben discernir cuando se encuentran en superioridad o inferioridad numérica, intentando así tomar la mejor decisión.
Informática/ Tecnología: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Búsqueda de partidos de rugby en la red (se hará en casa). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Visualización de un partido de baloncesto, intentando fijarse en las acciones individuales y colectivas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
1.1 Resolver situaciones de juego real, aplicando el reglamento y los fundamentos técnico- tácticos propios del rugby. (B4.2)	1.1 Sabe realizar los gestos técnicos y los ejecuta siguiendo el reglamento (EFB4.1.1. , EFB4.1.3.) 1.2 Soluciona los problemas motrices surgidos en la práctica tanto en ataque como en defensa y busca situaciones de ventaja para él y su equipo (EFB4.2.1., EFB4.2.2., EFB.4.2.3.)

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Planilla de observación de rugby+ examen
MÍNIMOS EXIGIBLES	3.5 Puntos
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Contenidos técnico y tácticos de rugby (juego real): 3 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc.): 3 puntos -Contenidos teóricos(examen): 4 puntos

1ª sesión:

Objetivos: el rugby, conocer el rugby y ejecutarlo. Aprender a realizar el pase.

Calentamiento: corremos durante 5 minutos pasando el balón con nuestra pareja.

Movilidad articular en movimiento:

- Brazos hacia adelante u hacia atrás.
- Movimiento alterno de brazos.
- Elevaciones laterales con rotación de cadera.
- Split normal, zancada
- Split amplitud, zancada buscando amplitud.
- Split con rotación de cadera.
- Estiramiento dinámico de isquion andando hacia atrás.
- Estiramientos de cuádriceps andando.

Segunda parte del calentamiento, juego de los 10 pases, dos equipos. Quien consiga dar 10 pases gana punto.

Parte principal: Pases: (en parejas)

- Como nosotros queramos el pase.
- Manos en posición cuchara, agarrando los gajos del balón, rodillas semiflexionadas.
- Pasarse el balón por encima de cabeza, como saque de banda de fútbol.
- Pasarse el balón desde cintura pélvica.

Segunda parte:

- 4 filas donde dos filas tienen el balón, avanzamos con nuestro compañero de al lado y pasamos el balón desde la cadera, al mismo tiempo avanzar y pasar siempre el balón cuando nuestro compañero se encuentra detrás nuestra.
- Realizamos lo mismo, pero de tres.
- Lo mismo, pero de cuatro.

Estiramientos de los alumnos.

2ª sesión:

Objetivos: el rugby, conocer el rugby y ejecutarlo. Aprender el pase en movimiento y como disponerse en el campo.

Calentamiento: corremos durante 5 minutos pasando el balón con nuestra pareja.

Movilidad articular en movimiento:

- Brazos hacia adelante u hacia atrás.
- Movimiento alterno de brazos.
- Elevaciones laterales con rotación de cadera.
- Split normal, zancada
- Split amplitud, zancada buscando amplitud.
- Split con rotación de cadera.
- Estiramiento dinámico de isquios andando hacia atrás.
- Estiramientos de cuádriceps andando.

Segunda parte del calentamiento, juego de los 8 pases, dos equipos. Quien consiga dar 8 pases gana punto. Premisas:

-Vale agarrar al adversario, si eres bloqueado antes de dar el pase, pasa al equipo contrario el balón.

- Si el balón cae al suelo, pasa al equipo contrario.
- Vale correr por el campo.

Parte principal: Pases: (en parejas)

- 4 filas donde dos filas tienen el balón, avanzamos con nuestro compañero de al lado y pasamos el balón desde la cadera, al mismo tiempo avanzar y pasar siempre el balón cuando nuestro compañero se encuentra detrás nuestra.
- Realizamos lo mismo, pero de tres.
- Partido 5vs5, un equipo ataca y el otro defiende hasta que yo diga cambio de papeles. Si somos placados por el adversario debemos dejar el balón en el suelo, pero siempre detrás nuestra hacia nuestro equipo, para que este sea puesto en juego de nuevo.
- Mini partido de 11vs11 para ver si van asimilando lo principal del juego.

Estiramientos de los alumnos.

3ª sesión:

Objetivos: hoy hemos conocido el origen del rugby, la historia, que es el entrenamiento, adaptación, la supercompensación y tipos de velocidad. También hemos hecho una clase de abdominales, como trabajarlos y posición anatómica, de exterior a interior. La sesión teórica trató lo siguiente:

El fútbol:

Es de modalidad inglesa, siglo XIX. Era un juego que enfrenta a dos grupos que se oponen por un móvil, la pelota. Se podía transportar con cualquier parte del cuerpo. Se practicaba en los días de fiesta por clases humildes y campesinas, podían jugar tanto mujeres, ancianos y niños.

Se pusieron a estos juegos el poder terrenal, moralista y los eclesiásticos, por la brutalidad. Llegaba a haber heridos y muertos, sin límite de participantes.

Una regla más frecuente que ponían era la de no tocar la pelota con las manos. Se pateaba una vejiga de cerdo rellena de hierba, paja, pelotas, trapos e incluso aire. El juego entre dos pueblos consistía en poner la pelota en la puerta de la iglesia del pueblo contrario. Y esto podía durar todo el tiempo acordado. Una vez se hacía de noche abandonaban el juego, marchándose a sus respectivos al “3º tiempo”.

Las escuelas preparatorias o colleges, desarrollaban variantes de estos juegos de pelota. Los equipos estaban igualados, las áreas de juego eran pequeñas, así como las metas y porterías. Tenían en cuenta el tiempo para jugar y el terreno disponible. Se empezaron a ver regates más técnicos en los patios del colegio.

El Rugby School:

El Rugby School evolucionó entre las décadas de los 30 y 40. La escuela de Birmingham permitía a ciertos jugadores, bajo ciertas condiciones concretas, llevar la pelota con la mano.

Se hizo un bosquejo de las reglas escritas, que se cambiaban continuamente como si fuese un juego de niños.

The laws o football played at Rugby School del colegio de rugby se publica en 1846. Este reglamento se llevó a Oxford y Cambridge para regular los encuentros entre ellos. Se extendió por el mundo universitario inglés. En 1863 ya existían 20 equipos en Londres.

Las ganas de realizar ligas y campeonatos desembocaron en compromisos pactados por los representantes de los equipos.

La clase inglesa tendió hacia la variante del Rugby, mientras el fútbol fue acogido por jugadores y espectadores de las clases trabajadoras.

Separación de estos juegos:

Surgieron la Rugby Union y la Association football expandieron ambos deportes por cercanía política y el poder colonizador inglés. El rugby fue hacia el mundo universitario y clases profesionales, excepto en Gales (mineros) y el fútbol más rápido, aceptación universal; excepto en Estados Unidos, se le llamó soccer.

El fútbol fue mejor acogido porque se jugaban a juegos parecidos en todas partes del mundo. Fue aceptado sin ninguna discusión, ya que las reglas venían envueltas en el prestigio colonizador y con reglamento democrático y participativo.

Así surge estos dos deportes modernos al igual que conocemos hasta ahora, gracias a la revolución industrial, la población pasa a zonas urbanas, a tener tiempo recreativo, el ferrocarril que conecta varios puntos urbanos y la utilización de la tecnología en esos deportes recreativos, pasas a ser medibles los resultados. Rev. Industrial la principal causante de la existencia del deporte.

¿Qué es el entrenamiento?

Planificación de las cargas y su organización, destinado a estimular los procesos fisiológicos, mejora del rendimiento deportivo o de los aspectos técnicos. Todo ello se consigue a través de un estímulo, para romper el estado de homeostasis (estado de equilibrio) que ocurre en nuestro cuerpo.

¿Qué es la adaptación?

Son las diferencias morfológicas que se producen en nuestro organismo a causa del entrenamiento. Son las diferencias fisiológicas, morfológicas y biomecánicas producidas.

Entre. General: cargas generales a sistemas y aparatos. Es un entrenaamiento general cuando no hacemos algo específico del deporte a realizar. Ej.: correr sin balón, o la parte de condición física en pretemporada, el darle.

Entre. Específico: cargas dirigidas a sistemas y aparatos específicos. Específico del propio deporte. Ej.: partido en campo reducido.

Supercompensación:

Esfuerzo exigido para conseguir una adaptación de todos los sistemas y la ruptura de la homeostasis, con el fin de de que el organismo una vez recuperado se prepare para un esfuerzo mayor. Ej.: corremos 3 Km y dos días después corremos 3,5 km.

Principios generales de entrenamiento:

1. Individualización: cada persona es diferente
2. Principio de progresión: siempre de menos a más para tener adaptaciones progresivas.
3. Principio de sobrecarga: debemos elegir cargas que nos estimulen, acorde a nuestro nivel, por debajo del 40% no producen mejoras. Ej.: RM, F.C
4. Principio de continuidad: la falta del estímulo hace que perdamos la adaptación obtenida. Ej.: dejar de entrenar durante dos semanas.

5. Principio de multilateralidad: el organismo actúa conjuntamente. Ej. El tenista utiliza un lado del cuerpo, pero entrena los dos para no estar descompensados y porque necesita un equilibrio para rendir.
6. Principio de especificidad: estímulo específico a lo que se quiere conseguir. Ej.: si queremos ser culturistas, no podremos optar a correr maratones, es contraproducente.
7. Principio de transferencia: que las tareas realizadas tengan transferencia hacia lo que deseamos. Ej.: si jugamos al fútbol, ¿realizamos? ¿Sentadilla profunda o media sentadilla o incluso menos? ¿Con mucho o con poco peso? Debe ser lo más cercano al deporte realizado.
8. Principios de eficacia: debemos realizar un entrenamiento acorde a los objetivos que queremos alcanzar con nuestra planificación deportiva.

La velocidad:

Es una capacidad física que nos permite realizar un movimiento con la mayor rapidez posible.

Tipos:

- Velocidad de reacción: reaccionar lo más rápido posible ante un estímulo.
- Velocidad de desplazamiento: nos permite realizar una distancia en el menor tiempo posible.
- Velocidad gestual: realizar un gesto deportivo en el menor tiempo posible.

La velocidad está relacionada con el sistema nervioso y muscular. El movimiento voluntario pasa del cerebro al cerebelo con si fuese un impulso nervioso, este al tronco del encéfalo y de ahí a las neuronas de la médula espinal. De ahí salen los nervios raquídeos y más tarde se ramifican enervando a las fibras musculares para su contracción.

Tipos de fibras:

Fibras rojas (slow fibers): como en inglés, son las fibras lentas, son las propias de la resistencia y muestran mayor tolerancia a la fatiga. Estas son las propias de maratonianos y culturistas.

Fibras blancas (fast fibers), son las fibras rápidas. Apropriadas a la velocidad, menor tolerancia a la fatiga. Propia de movimientos explosivos, los velocistas o ejercicios.

La velocidad depende de la proporción de fibras que tengamos de una u otra forma, fuerza explosiva y la hipertrofia.

Sistemas y métodos de entrenamiento:

El método más utilizado es el fraccionado, de repeticiones, el también conocido "HIT"

Tendremos en las repeticiones **(3-4)**, **series (3-4)** y **tiempo de recuperación (3-4 min)**

La intensidad es otro factor super importante, se mide con F.C (frecuencia cardíaca) o 1RM (máximo peso posible levantado una sola vez). Debe realizarse a máxima intensidad 90%-100%

Para la velocidad de reacción:

- Acción repetida con variación del estímulo: repetir un movimiento según el método de repeticiones, variando el estímulo.
- Método sensorial: primero realizar una acción cuando detectamos el estímulo y determinar el tiempo. Luego realizar lo mismo intentando acercarnos siempre a ese tiempo.

Para mejorar la velocidad de reacción debemos automatizar el gesto lo máximo posible (llegar a que el gesto de salida lo hagamos sin pensar con que pie salir primero), anticiparnos al estímulo, esto quiere decir, estar en tensión para salir lo antes posible.

Para mejorar la velocidad de desplazamiento:

- Superar la barrera de velocidad: superar una velocidad mayor gracias a una ayuda externa (cuesta abajo, empujes...)
- Mejorar la fuerza muscular: mejora de la fuerza explosiva (cuesta arriba, gomas...) todo lo que se oponga a tu movimiento.
- Mejorar la coordinación de movimiento: mejorar la técnica deportiva para realizarlo con mayor fluidez (la técnica de carrera como Kipling, talones al culo, el ejercicio de escalera, skipping heidi...)

Mejora para la velocidad gestual:

- Repetición del gesto: aplicación del método de repeticiones.
- Diminución o aumento de peso: del móvil (balón, pelota, raqueta...) a utilizar, bajando su peso para aumentar la velocidad o subiendo el peso para mejorar la fuerza y por lo tanto la velocidad.

Tras la clase me han evaluado los alumnos de una clase de 1º de Bach, los resultados fueron los siguientes:

Tabla 18: Evaluación al docente

A evaluar	1	2	3	4	5
la clase fue dinámica			2		18
Hace participar al alumnado			1		19
Lenguaje claro		1		2	17
Escucha nuestras opiniones			1	1	18
Pregunta si hay dudas			1	4	15
Muestra entusiasmo en las clases				4	16
Se dirige hacia nosotros con respeto				1	19
Participó con nosotros en la clase				2	18
El contenido de la clase me ayudó a entender para el examen			2	6	12
Atiende nuestra propuesta y la valora, nos corrige				2	18

Observación (alguna valoración de la clase impartida, que cambiarías o que echasteis en falta):

Un poco más de variedad en el calentamiento, por lo demás encantado.

4ª sesión:

Objetivo: el rugby, aprender a hacer ensayo.

Calentamiento: corremos durante 5 minutos pasando el balón con nuestra pareja.

Movilidad articular en movimiento:

- Brazos hacia adelante u hacia atrás.
- Movimiento alterno de brazos.
- Elevaciones laterales con rotación de cadera.
- Split normal, zancada
- Split amplitud, zancada buscando amplitud.
- Split con rotación de cadera.
- Estiramiento dinámico de isquios andando hacia atrás.
- Estiramientos de cuádriceps andando.

-En 4 filas, mismo número de alumnos y dos balones uno enfrente al otro, igual que las filas, una enfrente a la otra en forma de + pero separadas por unos metros de distancia, a la voz de ya nos desplazamos a nuestro lado derecho con el balón y pasamos el balón a nuestra fila derecha y a la cual después nos vamos a sumar.

-Variante: cambiamos hacia el otro lado o metemos algún balón más.

Parte principal: ataque- defensa

- 3 vs 3, en media cancha de baloncesto, primero atacan uno durante 3 min y los otros defienden y luego al revés, hay que puntuar, contamos los ensayos, a ver quien consigue más puntos en esos 3 min.
- Partido pequeño con lo dado hasta ahora, 6vs 6.

Estiramientos de los alumnos.

5ª sesión:

Objetivo: el rugby, repasar y cimentar lo anterior.

Calentamiento: en grupos de 4 u 5 realizamos lo siguiente cuando el profesor diga, mientras nos pasamos el balón:

- Hacemos un sprint, todos juntos.
- Bloquear al del balón.
- Cruces.

Parte principal: partido 5 vs 5 o 6 vs 6 según alumnado, con estas premisas:

- Balón adelante, pasa balón a equipo contrario.
- Si se cae, pasa balón a equipo contrario.
- Si somos bloqueados-placados, limpia el balón un compañero.

Yo estaré supervisando los partidos y realizando pausas si veo infracciones o no veo que se aclaren, como ocupar bien los espacios de juego.

Estiramientos de los alumnos.

6ª sesión:

Objetivo: el rugby, iniciar al rack

Calentamiento: Movilidad articular en movimiento:

- Talones al culo.
- Skipping.
- Lateral carrera, dos veces.
- Zancadas.
- Zancada amplia.
- Enfrentarían hombro con hombro, en parejas y avanzar hacia delante con cargadas a nuestro compañero, una vez por cada lado.
- En pareja otra vez lateralmente empujes mientras avanzamos. Dos veces.
- Estiramiento de cuádriceps mientras andamos, estiramiento dinámico, llevando talón al culo.
- Estiramiento de esquió, andando hacia atrás y llevando las manos al suelo.

En parejas uno con balón, enfrentados. Uno regatea, simula dribbling y el otro bloquea a la altura de la cadera con el hombro y las manos a los muslos por la zona posterior.

Parte principal:

- 5 vs 3 buscamos el choque con el defensor, el que bloca y el bloqueado van al suelo, uno de los atacantes protege el balón y empuja a uno de los defensores que tratará de robar, mientras otro atacante coge el balón y vuelve a avanzar.
- Aprendemos el agarre en rack, hombro con hombro enfrentados, rodillas semiflexionadas, espalda un poco en hiperextensión y la cabeza siempre por encima del centro de gravedad, mano libre agarrando al rival por cadera o muslo y la otra en su espalda.

Estiramientos de los alumnos.

7ª sesión: aprender a hacer la melé.

Calentamiento: Movilidad articular en movimiento:

- Talones al culo.
- Kipling.
- Lateral carrera, dos veces.
- Zancadas.
- Zancada amplia.
- Enfrentarían hombro con hombro, en parejas y avanzar hacia delante con cargadas a nuestro compañero, una vez por cada lado.
- En pareja otra vez lateralmente empujes mientras avanzamos. Dos veces.
- Estiramiento de cuádriceps mientras andamos, estiramiento dinámico, llevando talón al culo.
- Estiramiento de esquió, andando hacia atrás y llevando las manos al suelo.

En parejas uno con balón, enfrentados. Uno regatea, simula dribbling y el otro bloquea a la altura de la cadera con el hombro y las manos a los muslos por la zona posterior.

Parte principal:

- En parejas, con agarre en los hombros, realizamos pequeños empujes, espalda recta o en hiperextensión, los hombros siempre por encima de cadera y rodillas flexionadas. Empujamos solo hasta ganar un metro.
- Desde rodillas, cabeza por debajo de hombro rival, uno por un lado y el otro por el otro, el brazo que está por encima de la cabeza rival agarra su espalda y el otro brazo al muslo lateralmente. Desde esa posición subimos a la posición de empuje, fijándonos en la espalda- cadera y en las rodillas.
- Hacemos como en el ejercicio anterior pero ahora desde levantados, realizamos empuje de un metro.
- Ponemos un balón en el medio de los dos y hay que avanzar y una vez encima del balón, talionamos hacia atrás.
- Hacemos la melé de dos, misma posición que de uno, pero el brazo de dentro, el que está al lado de nuestro compañero de equipo, agarra su espalda y el de la mía, por la zona lumbar o algo más arriba. Ponemos balón al medio si queremos.
- Hacemos lo mismo que el anterior, pero melé de tres, lo único que cambia es que el de la meé que está en el centro no agarra la rival, agarra a sus dos compañeros de equipo y es el encargado de talonar.

7ª sesión:

Objetivo: realizar el rack y melé en un partido

Calentamiento: Movilidad articular en movimiento:

- 2 carreras normales, de un lado del campo al otro.
- 2 carreras laterales en medio campo.
- Rodillas al pecho

- Talones al culo
- En parejas, uno con balón pasa al compañero que estará de espaldas, se pasa cuando yo diga “ya”, una vez recibe balón, regatea a su compañero y en ese momento este debe intentar pillarlo. En medio campo se realizará.
- En parejas uno con balón, enfrentados. Uno regatea, simula driblin y el otro bloquea a la altura de la cadera con el hombro y las manos a los muslos por la zona posterior.

Realizamos un juego por equipos, habrá 4 equipos de mismo número de jugadores. El objetivo es coger todas las pelotas de rugby posibles del baúl del tesoro, custodiado por 3 compañeros. El baúl es como si fuera comodín para no ser pillado, una vez dentro de la zona no se le puede pillar. Los compañeros que pillan deben estar por fuera de la zona del baúl. Si eres pillado vuelves a la cola de tu equipo para que salga otro. Si coges el balón puede salir otro compañero de tu equipo en busca del balón.

Parte principal:

- Realizamos la melé de tres, unas veces para practicarla.
- Hacemos un partido con melé y rack en el campo de tierra. Tendremos unas reglas:
 1. Cada vez que el balón toque el suelo o sea pasado hacia adelante, pasa a posesión del equipo contrario, para hacer melé.
 2. Si hay un placaje o bloqueo, está permitido el ruck, por lo tanto, todo el equipo debe andar concentrado.

8ª sesión:

Objetivo: aprender a movernos en equipo

Calentamiento: corremos durante 4 min.

Hacemos dos equipos con petos.

- 40 metros aceleraciones en equipo, tres veces.
- 2 sprint de 20 metros con el equipo.

Parte principal:

- Relevos con balón en grupos de 5 o 6 de cada equipo, el objetivo es avanzar juntos pasando el balón lo más rápido posible. Empieza el jugador de la derecha, pasa a primer jugador de la izquierda y al pasar pasa por detrás de todos sus compañeros para colocarse de último en la fila, a la izquierda, el jugador que posee el balón será siempre el más adelantado y debe abrir en campo.
- Partido en el campo de tierra, fijándonos en que el rugby no es fútbol, se ataca y se defiende en línea. Seguimos con las reglas anteriores tanto de melé como del ruck.

9ª sesión:

Objetivo: progresar en lo aprendido y recibir el balón en altura.

Calentamiento: corremos durante 3 min.

Hacemos dos equipos con petos.

- Colocamos dos conos por cada fila, cuatro filas. Corremos al primer cono y damos una vuelta al cono con pasitos cortos, sin dejar de mirar al frente. Así durante un tiempo, 6-8 min.

Parte principal:

- Recogemos los conos, pero seguimos con las 4 filas. Una mitad enfrente a la otra de cada fila, con un balón cada fila a una distancia de 15 metros, avanzamos 5 y pasamos a nuestra fila de enfrente. Pase siempre saliendo de cadera. Más adelante el pase se realizará hacia arriba, buscando altura.
- Nos dividimos en los dos equipos que tenemos hechos haciendo un círculo, con un balón cada uno. Cuando uno tenga el balón podrá dirigirse a donde él quiera, siendo acompañado por su equipo, sin romper el círculo, pero debe pasar el balón antes de que transcurra 5 segundos. Favorecemos la intensidad con este ejercicio.
- Partido con las reglas de siempre.

10ª sesión:

Objetivo: aprender a hacer el line auto o saque de banda.

Calentamiento: corremos durante 5 min.

- Recogemos los conos, pero seguimos con las 4 filas. Una mitad enfrente a la otra de cada fila, con un balón cada fila a una distancia de 15 metros, avanzamos 5 y pasamos a nuestra fila de enfrente. El pase se realizará alto para buscar el salto vertical del receptor.
- Nos ponemos en tríos, uno realiza un isométrico con brazos extendidos y piernas algo separada y los otros dos ejercer algo de fuerza con sus brazos a la altura del hombro y cadera para intentar desestabilizarlo y así active toda la zona del Core. Lo realizan dos veces cada uno.

Parte principal:

- Se necesitan 3 personas, una zona posterior, una en el medio y otro en anterior. Explico cómo se realiza el agarre por zona anterior y por zona posterior. Zona anterior lo más cercano al que está en el medio, colocación de media sentadilla, manos en los muslos, a la altura algo por encima de la rodilla. La espalda sin curvatura. La zona posterior la colocación inicial es igual pero el agarre es por debajo del glúteo. El del medio hacia un cuarto de sentadilla y se impulsa buscando la máxima altura, aguantando el equilibrio. Los que sujetan al del medio deben extender los brazos y aguantarlo a esa altura hasta que reciba el balón y lo pase. (sin balón)
- Vamos a hacer varias veces cada uno cambiando la persona del medio si es posible.
- Ahora es lo mismo, pero utilizamos un balón, el balón será pasado por una 4ª persona y recibido después de ser puestos en juego en ese line out por una 5ª.
- Después de realizar este ejercicio haremos una simulación de disputa de line auto, entre dos equipos. Se separan el uno del otro 1 metro y una vez a la señal del pitido se pueden colocar donde quieran y recibir el balón.

11ª sesión:

Objetivo: repasar todo lo anterior.

Calentamiento: corremos durante 4 min.

Hacemos dos equipos con petos.

- 40 metros aceleraciones en equipo, tres veces.

Parte principal:

- Relevos con balón en grupos de 5 o 6 de cada equipo, el objetivo es avanzar juntos pasando el balón lo más rápido posible. Empieza el jugador de la derecha, pasa a primer jugador de la izquierda y al pasar pasa por detrás de todos sus compañeros para colocarse de último en la fila, a la izquierda, el jugador que posee el balón será siempre el más adelantado y debe abrir en campo.
- 3 vs 2 mitad de campo, conseguir ensayo por superioridad numérica atacante.
- Repasar el line out.
- 5 vs 5 en medio campo, 4 equipos. Normas de siempre pero ahora añadiendo el line out.

12ª sesión: examen teórico de E.F

Examen

1. **Explica la separación de los juegos iniciales del rugby school y la variante más restrictiva de la asociación football, en dos deportes distintos.**
2. **Explica el concepto de supercompensación en la planificación del entrenamiento.**
3. **Enumera los 8 principios fundamentales del entrenamiento.**
4. **Explica los tres tipos de velocidad.**
5. **Explica los tipos de fibras musculares.**
6. **Explica el sistema de repeticiones para el trabajo de velocidad.**
7. **Explica un método de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad de reacción.**
8. **Explica un método de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad de desplazamiento.**
9. **Explica un método de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad gestual.**
10. **Enumera los músculos abdominales.**

13ª sesión:

Objetivo: mejorar ofensiva, hacer try y aprender la conversión.

Calentamiento: corremos durante 5 min pasando un balón por cada 5 jugadores.

Hacemos dos equipos con petos.

- Seguimos de 5, hacemos un cuadrado reducido con los conos, 4 se pasan el balón y pueden moverse por el espacio y el que roba debe taclear al adversario o adueñarse del balón.

Parte principal:

- Hacemos un rectángulo 2 en cada lado y uno en el medio, debemos regatear al rival y llegar al otro lado de los conos y una vez allí apoyar en el suelo. El que está

en el medio debe taclear agarrando las caderas. 2 veces cada uno en la línea del medio pasando nuestros cuatro compañeros.

- Nos ponemos 2 y otros 2 en frente a una distancia de 20 metros para hacernos pases desde el suelo para aprender a hacer la conversión, uno agarra el balón para que no se caiga al querer golpear, ya que no disponemos del material necesario.
- Partido con todas las reglas anteriores y ahora por cada try haremos una conversión.

Evaluación de la UD:

- *Examen teórico:*

1. Explica la separación de los juegos iniciales del rugby school y la variante más restrictiva de la association football, en dos deportes distintos.
2. Explica el concepto de supercompensación en la planificación del entrenamiento.
3. Enumera los 8 principios fundamentales del entrenamiento.
4. Explica los tres tipos de velocidad.
5. Explica los tipos de fibras musculares.
6. Explica el sistema de repeticiones para el trabajo de velocidad.
7. Explica un método de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad de reacción.
8. Explica un método de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad de desplazamiento.
9. Explica un método de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad gestual.
10. Enumera los músculos abdominales.

- *Parte práctica:*

Tabla 19: Evaluación práctica

Grupo:	Nombre:		
Sabe realizar un pase y los tipos	1	2	3
Sabe realizar pase y recepción en movimiento	1	2	3
Como conseguir un ensayo	1	2	3
Sabe en qué momento atacar o defender y como cubrir las zonas del campo	1	2	3
Conoce las infracciones y las realiza con los compañeros: rack y melé	1	2	3
Realiza el saque de banda	1	2	3
Realiza el try	1	2	3
Realiza una conversión	1	2	3

-Rodear el número para puntuar a cada alumno.

5. Competencias del TFG

Además de la programación didáctica y la revisión bibliográfica, en el Trabajo de Fin de Grado se incorpora un apartado de análisis de las competencias adquiridas a lo largo del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, de la Facultad de A Coruña.

El grado está compuesto por un total de 64 competencias (específicas, generales y nucleares) que están distribuidas a lo largo de las diferentes asignaturas cursadas durante los cuatro años de estudios. Estas competencias se pueden clasificar en diferentes grupos:

- Competencias específicas (A)
- Competencias básicas o generales (B)
- Competencias nucleares (C)

Así, mediante una valoración subjetiva, indicaremos el grado de adquisición (mediante colores, siendo el color verde las competencias que pienso que, si he adquirido totalmente, el amarillo las que creo que he tenido un nivel de adquisición medio, el rojo para las que he tenido un nivel de adquisición bajo y, por último, sin colorear, las que creo que directamente no he tenido contacto con ellas), la relación con el TFG y como la hemos adquirido.

En la parte final se hará una recopilación de resultados lo que nos llevará a realizar una crítica productiva general.

5.1 Competencias específicas

Antes de comenzar el análisis hemos de puntualizar que existen competencias que se han adquirido al largo del grado pero que no han sido utilizadas en este Trabajo de Fin de Grado.

Empezando el análisis de forma global, de las 36 competencias específicas programadas para el grado, se han adquirido en mayor o menor medida 32, lo que constituye un 88% (ver gráfico 1). Parece un buen porcentaje, pero al tratarse de la formación del alumnado de un Grado deberían adquirirse todas o casi todas, sin tener que ser de forma muy extensa, ya que para algo han sido ofertadas.

Tabla 20: Competencias específicas TFG

	Relación con el TFG	Manera de adquisición	Nivel de adquisición
A1	Tiene relación con la atención a la diversidad	A través de la asignatura de Sociología, Historia y Deporte adaptado	
A2	Trata temas de reglamentación, la evolución histórica de algunos deportes, etc	Adquisición en la asignatura de Historia y en las asignaturas de cada deporte. Incluiría la Sociología	
A3	Elementos transversales y la educación en valores. Buscar una buena educación en valores y respetando a todos por igual	Claramente de la asignatura de sociología por la educación en valores, aunque podría añadir también la asignatura de Historia.	
A4	Muy vinculada a la hora de realizar el TFG por ser una programación de Educación Física	Todas las asignaturas que estén en vinculación con la docencia, como puede ser el Prácticum, Pedagogía, PPEA,...	
A5	Primar es esfuerzo frente a la evaluación por puntuación, valorar la mejora	Esta competencia fue adquirida en las asignaturas deportivas donde igual no se nos daba bien un objetivo y día a día mejorábamos.	
A6	Conocer el entorno, el contexto en donde nos desenvolvemos es esencial en el TFG	Fue adquirida en diferentes asignaturas para involucrar a todo el mundo socialmente: Sociología, Danza, Pedagogía,...	
A7	Promover los buenos hábitos alimenticios y práctica deportiva es vital en este TFG	A lo largo de la carrera cada una de las asignaturas y cada profesor nos han inculcado esas ganas de cambio y la lucha contra el sedentarismo	
A8	Tiene gran importancia a la hora de la planificación docente.	Muy vinculada a la asignatura del Prácticum ya que es donde más se puede ver y después añadir al TFG	

A9	La que más se ajusta al TFG ya que la ley será la que marque las bases de la programación didáctica	Las asignaturas que más me aportaron fue PPEA y en menor medida Pedagogía.	
A10	Como la anterior, de las competencias más destacables por depender de esta para el TFG	Las asignaturas que más me ayudaron fue PPEA y el prácticum ya que tuve que poner en práctica lo aprendido.	
A11	Competencia práctica, más vinculada al prácticum pero vital también	Está vinculada a la asignatura de PEA o de Entrenamiento y a la del Prácticum ya que no se lleva a la práctica en el TFG	
A12	Temas de evaluación y recogida de datos del alumno	La asignatura más vinculada es PPEA y después el Prácticum porque hemos recogido datos para nuestro trabajo.	
A13	Es vital y se muestra de manera práctica en el trabajo día a día	Adquirida en la asignatura del Prácticum ya que observando tenemos que estar en continuo trabajo para mejorar al alumno.	
A14	No necesaria, pero tiene cierta vinculación con alguna UD	Adquirida en actividad física saludable y salud II, aprendiendo a evaluar al sujeto y diseñar y programar en función	
A15	Vinculada a la conducta del alumnado, es más práctica	Fue adquirida en la asignatura de PPEA, Pedagogía y añadiendo Sociología a largos rasgos.	
A16	Actividades promoviendo la motricidad del alumnado y teniendo en cuenta los bloques de contenidos	De manera práctica lo he visualizado en el prácticum pero a lo largo de los 4 años se ha podido ir viendo en cada una de las asignaturas.	
A17	Sesiones donde se ha trabajado al aire libre, o en medio natural	La asignatura de adquisición es la de Actividad física en el Medio Natural que yo cursé en Erasmus	
A18	No ha estado muy vinculada aunque la edad y el género si se tuvo en cuenta	Está relacionada con la asignatura de PPEA	
A19	Relacionada con alguna UD pero no desde el rendimiento, en los diferentes deportes que he propuesto	Vinculado a las asignaturas de Práctica y Metodología del entrenamiento.	
A20	Promover la actividad física en el alumnado, es el objetivo de la E.F	Todas las materias y profesores insisten en ello	
A21	Importante ya que tengo una UD que se desarrolla en la piscina	Vinculada a la asignatura de natación	

A22	No me fue necesaria para el TFG	Vinculación con el control motor y biomecánica, ya que trata temas de cómo realizar el patrón motor.	
A23	Vinculada para evaluar test físicos	En las asignaturas donde se aprende a evaluar los test físicos como calidad de vida, Teoría y práctica del entrenamiento.	
A24	Vinculada a la parte de atención a la diversidad	En la asignatura de AFA,, donde se nos forma para poder trabajar con personas de este sector	
A25	Necesaria porque en las UD se trabajan habilidades deportivas	Vinculada a la asignatura de bases y a los diferentes deportes y su didáctica.	
A26	Vinculada por las habilidades deportivas	Como la anterior pero añadiría el Prácticum por su consolidación en la práctica.	
A27	Saber como actuará nuestra sesión en el organismo de cada alumno	Vinculadas a las asignaturas que nos permiten conocer el cuerpo humano y como se desarrolla.	
A28	No relacionada	Las materias que desarrollan esta competencia son Calidad de Vida II y el prácticum	
A29	Fomento de hábitos saludables y la práctica deportiva	En todas las asignaturas del Grado	
A30	Elaboración de la UD de primeros auxilios	No adquirida en el Grado. Al ser socorrista desde hace años he adquirido esta competencia de manera externa	
A31	No necesaria	Vinculada a la Psicología y la Sociología	
A32	No necesaria	Vinculación a Gestión de empresas y la creación de empresas deportivas, adquiridas en TAFAD.	
A33	Saber que material utilizar y en que tareas	En todas las asignaturas de los deportes donde la didáctica es esencial	
A34	No relacionada	En gestión deportiva, a la hora de inspeccionar los planes de programación	
A35	Tiene cierta utilidad	Metodología de Investigación, donde desarrollamos proyectos donde se nos evalúa	
A36	Desarrollo de TICS pero poco útil en mi TFG	En la asignatura de Tecnología donde se trabaja con base de datos, análisis de vídeo,...	

Desde mi punto de vista estas ha sido las que mayor peso han tenido a la hora de realizar mi TFG, ya que poseen unas características propias teóricas y científicas para planificar

anualmente las UD y tener en cuenta las características del alumnado de esta intervención. Igual cabrían algunas más, pero las uniría más al prácticum por ser prácticas.

5.2 competencias generales

Como podemos observar el nivel de adquisición de las competencias es del 100% (55% adquiridas en alto grado y 45% en grado medio), aunque no todas serán de vital importancia en la realización del TFG.

En este caso, y siguiendo la metodología anterior, nombraré las competencias que más me han ayudado a realizar mi trabajo:

Tabla 21: Competencias generales

	Relación con el TFG	Manera de adquisición	Nivel de adquisición
B1	Mejora de la autonomía del alumno y así desempeñar el TFG	En todas las asignaturas pero en el prácticum tuvo mayor implicación	
B2	Enfocar problemas y resolverlos	En todas las asignaturas pero en el prácticum fue donde más lo necesité	
B3	Tener un pensamiento crítico es esencial aunque no la utilicé mucho en el TFG	En todas las asignaturas ya que nos permite ser críticos y tener iniciativa	
B4	El trabajo es individual pero supervisado por mi tutor, por lo que diría que si hubo trabajo en equipo	En todas las materias se favorece el trabajo en equipo y la realización de presentaciones	
B5	Atención individual del alumnado	La individualización es un fundamento del entrenamiento y algo que nos recalcan siempre	
B6	Más ambientada a la práctica	Vinculada a la asignatura del prácticum	
B7	Gestionar y filtrar información es un proceso vital a la hora de desarrollar el TFG	Desarrollada en todas las asignaturas, ser organizados es esencial	
B8	Maximizar el resultado de los alumnos por eso una buena programación se basa en esto	Es implicación de cada alumno en cada materia y se desarrolla de manera autónoma	
B9	No la he exprimido lo suficiente ya que busqué artículos en castellano, a pesar de mi estancia de Erasmus	La desarrollé en mi etapa erasmus en Bratislava.	
B10	Importantísima con los mundos que corren la importancia de la tecnología	Pocas asignaturas nos han enseñado TICS o app que nos ayuden en nuestro trabajo. Solo Tecnología.	

B11	La continua formación es necesaria, tanto durante como después del Grado	Durante los 4 años de Grado como en mis años Tafad realizando cursos	
B12	El desarrollo ético imprescindible desde que somos educados	Adquirida desde que somos conscientes hasta nuestra muerte.	
B13	La continua formación durante nuestro proceso vital	Todas las asignaturas ya que todo va cambiando y los métodos de entrenamiento	
B14	La programación sería imposible sin tener presente la ley vigente	Desarrollada en PPEA y Pedagogía	
B15	La importancia que tiene la E.F en los valores sociales	Los valores los he aprendido en la carrera y durante mi etapa como deportistas con mis compañeros	
B16	La importancia de la comunicación es esencial, pero más práctica	La he desarrollado en todas las asignaturas donde he tenido que exponer un trabajo y el prácticum	
B17	La evaluación docente y del alumnado está muy presente	Durante toda mi vida he sido evaluado por lo que me sentiría identificado	
B18	Involucrarse en la profesión de Educador Físico y con el TFG se realiza	Yo lo he vivido en mi prácticum de manera más viva	
B19	Más vinculado al mundo laboral pero el TFG es un primer paso	En el prácticum porque se aproxima a ese mundo laboral	
B20	Se ve reflejada en el TFG a través de la experiencia vivida en el prácticum	Se ve reflejada en el TFG a través de la experiencia vivida en el prácticum	

Son competencias de aprendizaje autónomo, debemos aprender a filtrar información y utilizar herramientas que nos han enseñado para la elaboración del TFG. Conocer así los contextos de la Actividad Física y el Deporte, el buen funcionamiento del profesional y utilización de las TICS y técnicas de investigación.

5.3 Competencias nucleares

Por último, las competencias nucleares tienen un carácter más general para todos los alumnos universitarios y vienen fijados por la Universidad de la Coruña. En este caso, también se han adquirido todas las competencias. Estas competencias han sido adquiridas de forma conjunta a todas las demás y de forma indirecta a lo largo de los cuatro años.

Tabla 22: Competencias nucleares

	Relación con el TFG	Manera de adquisición	Nivel de adquisición
C1	Ha sido baja al no utilizar como lengua el gallego	La adquisición de esta competencia durante mi etapa de secundaria y bachillerato	
C2	Poco utilizada en el TFG	A través de mi estancia de Erasmus	
C3	Las TICS no ha sido muy desarrollada en el TFG	Pocas asignaturas nos han enseñado el uso de app que nos ayuden con el trabajo	
C4	Mejorar al alumno en su desarrollo motriz	Aprendida en todas las asignaturas y puesta en práctica en el prácticum	
C5	Se desarrolla con la creatividad del alumnado en su TFG	Adquirida a lo largo de la vida este afán emprendedor y de creatividad	
C6	Saber filtrar la información es vital en el TFG	Se aprende a lo largo de la vida	
C7	La continua evolución y la importancia del continuo aprendizaje	Debemos estar en continuo aprendizaje en nuestra vida	
C8	La innovación y la investigación es innegociable, debe estar al día el TFG	Se adquiere sobre todo en Investigación y en Tecnología	

Hacen referencia a la aptitud crítica, la mejora e importancia del aprendizaje continuo, ya que los métodos cambian y lo importante de una buena comunicación por parte del profesional.

Resultados finales:

- Adquisición de competencias específicas

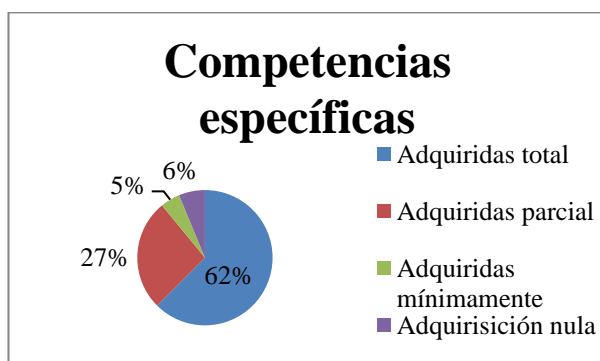


Ilustración 1: Competencias adquiridas

- Adquisición de competencias generales:

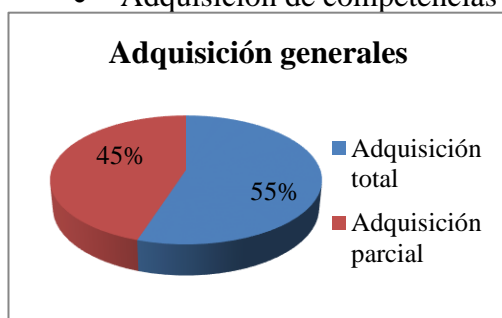


Ilustración 2: Adquisiciones generales

- Adquisición de competencias nucleares:

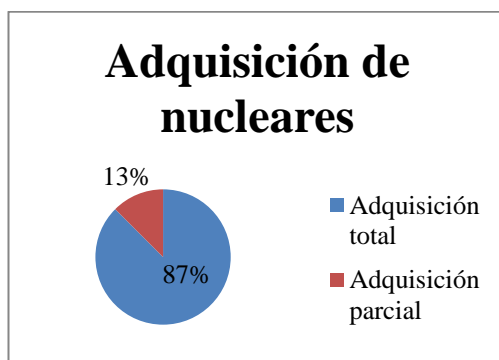


Ilustración 3: Adquisiciones nucleares

5.4 Carencias y necesidades de formación tras el Grado

Tras los resultados anteriormente citados y aunque fueron buenos los números finales, creemos que la calidad de la enseñanza en nuestra facultad puede mejorar, y acabar transformando los colores naranja y rojo en verdes. En mi opinión la formación que recibimos en nuestra facultad muchas veces es demasiado teórica, por lo que impide que los alumnos no se puedan desarrollar en muchos aspectos que creo indispensables en un buen profesional de la EF y el deporte: comunicación de información, resolución de conflictos, gestión de tiempo y material etc. Aunque en PEA se dé contenidos de esta parte, me parece escasa ya que está muy focalizada al mundo de la docencia y siendo está muy teórica.

Por otro lado, he echado en falta una asignatura enfocada hacia la readaptación o hacia la intervención de sujetos con patologías, ya que está siendo un mundo nuevo y en la cual nuestra facultad no hace que indagemos en esos ámbitos. Además, me parece indispensable la existencia de una asignatura de carácter obligatoria en la que se impartan clases de primeros auxilios, ya que las únicas nociones que hemos recibido a lo largo de los 4 años son unas pequeñas prácticas de RCP en una asignatura que no le corresponde

Por último y con relación con el mundo de la readaptación y el tratamiento de patologías diría es necesario adaptarse a los tiempos y modernizarse en cuanto a los contenidos y asignaturas ofertadas. Por este mismo camino, al igual que las anteriores críticas creo que el mundo del fitness está bastante presente en nuestra sociedad y tampoco existe ninguna asignatura ni troncal ni optativa que aborde este tema. En mi opinión, siendo además en TAFAD llegase a aprender más aspectos que en la propia carrera.

6. Anexos

UD 1: Activación y velocidad				
Curso: 1º Bachiller		Temporalización: Longitudinal		N.º de sesiones: 6
JUSTIFICACIÓN				
<p>A través de la UD “La fase de activación y velocidad” los alumnos adquirirán las competencias básicas para saber realizar las fase de calentamiento y de estiramiento de forma autónoma, o bien dirigirlas, además incluiremos una la velocidad como una de las capacidades físicas. Daremos a conocer la importancia de ambos procesos para evitar lesiones en las diferentes actividades deportivas. Esta UD es la única que será impartida de forma longitudinal y combinándose con otro tipo de sesiones. Así en esta UD se fomentará e gran parte que “el alumnado sea un sujeto activo, responsable de la gestión de su estilo de vida saludable” como viene escrito en el Real Decreto 86/2015.</p>				
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO				
Objetivos etapa	Competencias	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
B, D, I,M,P	(CCMCT) Aprender a aprender (CAA) Competencias sociales y cívicas (CSC) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)	<p><u>Bloque 1:</u> Contenidos comunes en Educación Física.</p> <p>B1.1 Diseña y realiza las fases de activación y recuperación, luego del análisis de la actividad física que se vaya a realizar.</p> <p>B1.2 Fases de activación y recuperación como medio de prevención de lesiones.</p> <p>B1.3 Ejercicios calentamiento,estiramiento y velocidad</p> <p>B1.4 Importancia del calentamiento estiramientos y métodos de mejora de velocidad</p>	<p>B 1.1 Conocer y recopilar los diferentes modos de ejecución del calentamiento y estiramiento</p> <p>B1.2 Resolver los problemas motrices surgidos durante la práctica de las sesiones.</p>	<p>EFB1.1.1 Adquiere de los conocimientos para el del calentamiento y estiramiento para poner en práctica.</p> <p>EFB1.1.2. ejecuta de las tareas desde parte inferior a superior</p> <p>EFB1.1.3. Conoce las limitaciones al realizar ejercicio anaeróbico</p>

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1.1 Adquirir los conocimientos necesarios para poder realizar las fases de calentamiento y estiramientos para su posterior planificación y puesta en práctica.

(b, d,i m,p) (EFB1.1.1, EFB1.1.2)

1.2 saber las dificultades que ofrece la práctica deportiva y por eso la importancia de ejecución

(b, d,i m,p) (EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3.)

1.3 Conocer nuestras limitaciones realizando las series de velocidad. (b, d,i m,p) (EFB1.1.1, EFB1.1.2)

CONTENIDOS UD

1.1 El calentamiento y sus fases. B1.1.B1.3.

1.2 La fase de estiramiento y sus beneficios. . B1.1.B1.3.

1.3 Ejercicios calentamiento,estiramiento y velocidad. B1.1.B1.3.

1.4 Importancia del calentamiento estiramientos y métodos de mejora de velocidad B1.8 B1.1.

METODOLOGÍA

Estilos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estrategia en la práctica
Asignación de tareas	Instrucción directa	Análítica Progresiva
RECURSOS MATERIALES	• Hojas informativas	
INSTALACIONES	• Gimnasio • Pista exterior	

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Medidas ordinarias:

- Proponer tareas y actividades sencillas y fácilmente entendibles por los alumnos.

Medidas para alumnado con condiciones especiales:

- Los alumnos que presenten problemas lesivos el día de la evaluación se les realizará la prueba por escrito, anotando todos los ejercicios que realizaría si estuviese dirigiendo el calentamiento y vuelta la calma de la sesión.

PLANES DE CENTRO

- **Plan de convivencia:** Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

- **Educación para la salud.** Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc).

<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de sexos. La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana. • Educación para la paz. A través de los juegos intentr promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos. • Educación vial. Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial. 	
INTERDISCIPLINARIEDAD	
<u>Materia</u>	<u>Actividades</u>
Matemáticas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilización de las principales operaciones de series y metros a realizar ▪ Suma de los segundos y repeticiones por grupo muscular que se calienta o estira. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumno deberá llevar mentalmente la cuenta de los segundos que está estirando cada músculo (25- 30 segundos). ➤ Contabilizar los descansos.
Biología: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uso de los conocimientos sobre los diferentes músculos del cuerpo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos deberán saber en todo momento que músculo están calentando o estirando.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
1.1 Conocer y recopilar los diferentes modos de ejecución del calentamiento y estiramiento 1.2 Resolver los problemas motrices surgidos durante la práctica de las sesiones. (B1.1)	1.1 Adquiere de los conocimientos para el del calentamiento y estiramiento para poner en práctica. (EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3) 1.2 ejecuta de las tareas desde parte inferior a superior(EFB1.1.1) 1.3 Conoce las limitaciones al realizar ejercicio anaeróbico
EVALUACIÓN	- Contenidos técnico y procedimentales (Hoja de observación): 7 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 3 puntos

UD 2: Preparación física y el baloncesto				
Curso: 1ºBach		Temporalización: Transversal		Nº de sesiones: 8
JUSTIFICACIÓN				
<p>En esta sexta UD, nos centraremos en el estudio de la fuerza en el baloncesto la capacidad física base. A través de los contenidos impartidos se buscará que los alumnos consigan mejorar su fuerza y que consigan entender la importancia de esta capacidad física en este deporte y así lo vean hacia los demás. La selección de esta UD dentro de la programación aparece justificada en el currículum en afirmaciones como “En estas etapas educativas, la Educación Física debe permitir incrementar y mejorar su compromiso motor, siempre adecuado a sus posibilidades”.</p>				
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO				
Objetivos etapa	Competencias	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
A,B,C, D, G,I. L, M, N, Ñ,P	<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT)</p> <p>Aprender a aprender (CAA)</p> <p>(CSC)</p> <p>(CSIEE)</p>	<p><u>Bloque 3: Actividad física y salud.</u></p> <p><u>Contenidos:</u></p> <p>B3.1beneficios de la mejora de la salud</p> <p>B3.5 Ejercicios de fuerza con balón</p> <p>B3.7 Trabajo en circuitos</p> <p>B3.5 B3.6 ejercicios de fuerza con material complementario</p>	B3.2 Resolver los problemas motrices surgidos durante la práctica de las sesiones.	<p>EFB3. 1. 1 Conoce las diferentes manifestaciones de la fuerza y comprende la importancia de unos buenos niveles en un estilo de vida saludable.</p> <p>EFB3. 1. 3Realiza ejercicios de fuerza con el fin de mejorar sus niveles de fuerza muscular y su calidad de vida.</p> <p>EFB3. 2. 3Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>
OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
2.12.1 Conocer la capacidad física de la fuerza y sus diferentes manifestaciones. (a,b,c, d, g, l, m, n, ñ,p) (EFB3.2.2. EFB3.2.3.)				

2.2 Aprender diferentes ejercicios para trabajar las diferentes manifestaciones que se dan en el baloncesto(a,b,c, d, g, l, m, n, ñ,p) (EFB3.2.2. EFB3.2.3.)		
2.3 aprende ejercicios de tren inferior para mejorar los movimientos específicos en baloncesto(a,b,c, d, g, l, m, n, ñ,p) (EFB3.2.2. EFB3.2.3.)		
2.4 Incrementar los niveles de fuerza iniciales. (a,b,c, d, g, l, m, n, ñ,p) (EFB3.2.1.)		
2.5 Sabe cual es su dificultad y promueve ejercicios para mejorarlo(a,b,c, d, g, l, m, n, ñ,p) (EFB3.2.1. EFB3.2.3. EFB3.2.4.)		
CONTENIDOS UD		
2.1 beneficios de la mejora de la saludB3.1		
2.2 Ejercicios de fuerza con balón B3.5.		
2.3 ejercicios de fuerza con material complementario B3.7		
2.4 Trabajo en circuitos B3.5 B3.6		
METODOLOGÍA		
Estilos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estrategia en la práctica
Mando directo/ Asignación de tareas	Instrucción directa	Global polarizando la atención
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Bancos • Balones • Canastas • Conos 	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio • Pista exterior 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Medidas ordinarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proponer tareas y actividades sencillas y fácilmente entendibles por los alumnos. <p>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos con menos musculatura o con problemas en el tono muscular podrán adaptar algunos de los ejercicios propuestos . Por ejemplo: apoyar las piernas al realizar flexiones. • Los alumnos con problemas físicos y que no puedan realizar la prueba práctica realizarán una exposición en power point sobre la capacidad física de la fuerza y sus características. 		
PLANES DE CENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> • Plan de convivencia: Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia. 		

ELEMENTOS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud. Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc). • Educación para la igualdad de sexos. La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana. • Educación para la paz. A través de los juegos intentr promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos. • Educación vial. Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial. 	
INTERDISCIPLINARIEDAD	
Materia	Actividades
Biología: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uso de los conocimientos del aparato locomotor, así como sus relaciones con los huesos y el sistema nervioso. ➤ Utilización de los conocimientos sobre el aparato circulatorio y respiratorio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos deben reconocer los diferentes músculos implicados en los ejercicios de fuerza.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
2.1 Conocer las diferentes tipos de manifestaciones de la fuerza y diferentes ejercicios en función del grupo muscular a trabajar (B3.2) 2.2 Aumentar los niveles de fuerza muscular con respecto al test inicial (B3.2)	2.1 Conoce las diferentes manifestaciones de la fuerza y comprende la importancia de unos buenos niveles en un estilo de vida saludable (EFB3.2.1. EFB3.2.4.) 2.2 Realiza ejercicios de fuerza con el fin de mejorar sus niveles de fuerza muscular y su calidad de vida (EFB3.2.2.EFB3.2.3.)
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Contenidos procedimentales (test de fuerza): 40% de la nota. - Contenidos actitudinales (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 60% de la nota.

UD 4:acrosport gimnástico**Curso: 1ºBachillerato****Temporalización: Transversal****Nº de sesiones: 8****JUSTIFICACIÓN**

En la UD procuraremos que los alumnos disfruten trabajando en equipo a la vez que participan en esta disciplina deportiva tan poco conocida. En esta unidad didáctica nos centraremos en que los alumnos descubran las grandes oportunidades de expresión corporal que les puede brindar su propio cuerpo, a la vez que se fomentará el trabajo en equipo y la creatividad. Esta UD aparece justificada en el Real Decreto 86/2015 de la siguiente forma: La Educación Física, tanto en la etapa de ESO como en el bachillerato, tendrá como fin estratégico introducir al alumnado hacia práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas”.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

<u>Objetivos etapa</u>	<u>Competencias</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>	<u>Estándares de aprendizaje</u>
B, D, G, L, M, N, Ñ .	Conciencia y expresiones culturales (CCEC)	Bloque 2: Actividades físicas/artístico- expresivas. B2.1 Creación de composiciones artístico-expresivas individuales o colectivas, con o sin apoyo de una estructura musical, incluyendo los elementos para su sistematización: espacio, tiempo e intensidad.	B2.1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	EFB2.1.1. Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo, seleccionando los elementos de ejecución y las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto, incidiendo especialmente en la creatividad y en la desinhibición. EFB2.1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. EFB2.1.3 Colabora en el diseño y en la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS		
8.1 Conocer el acrosport y sus diferentes roles. (b, m, n, ñ) (EFB2.1.1.)		
8.2 Entender y respetar las normas de seguridad en acrosport. (b, d, m, ñ) (EFB2.1.1.)		
8.3 Aprender a realizar los diferentes tipos de figuras y pirámides en Acrosport. (b, m, n, ñ) (EFB2.1.1) (EFB2.1.2.)		
8.4 Desarrollar coreografías combinando espacio, tiempo e intensidad. (b, d, g, l, m, n, ñ) (EFB2.1.1) (EFB2.1.2.) (EFB2.1.3)		
8.5 Saber crear figuras y construcciones propias del acrosport. (b,d, g, l, m, n, ñ) (EFB2.1.1) (EFB2.1.2.) (EFB2.1.3)		
CONTENIDOS UD		
8.1 Normas de seguridad en acrosport. (B2.1)		
8.2 Roles y características del acrosport. (B2.1)		
8.3 Figuras y pirámides habituales en acrosport. (B2.1)		
8.4 Creación e innovación en figuras de acrosport. (B2.1)		
METODOLOGÍA		
Estilos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estrategia en la práctica
Asignación de tareas	Instrucción directa	Global pura
Descubrimiento guiado/ Resolución de problemas	Indagación o búsqueda	Global polarizando la atención
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Cualquier tipo de material necesitado por el alumno para desarrollar una coreografía 	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Medidas ordinarias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proponer actividades adaptadas al nivel de desarrollo físico y motriz del grupo, permitiendo que cada alumno pueda desempeñar una función dentro del grupo en función de sus características. <p>Medidas para alumnos con necesidades especiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos que sufran algún tipo de discapacidad física podrán participar activamente en las ayudas y en el diseño de las figuras de acrosport. Además en función del tipo de discapacidad que posean podrán realizar algunas de las figuras más sencillas. • Los alumnos con lesiones eventuales participarán activamente en las ayudas y diseño de figuras, así como realizando posturas que su lesión les permita (base o ágil). 		
PLANES DE CENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> • Plan de convivencia: Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia. 		
ELEMENTOS TRANSVERSALES		
<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud. Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc). 		

<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la igualdad de sexos. La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana. • Educación para la paz. A través de los juegos intentará promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos. • Educación vial. Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial. 	
INTERDISCIPLINIDAD	
<u>Materia</u>	<u>Actividades</u>
<p>Matemáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD de acrosport. ▪ Utilización de operaciones lógicas para la realización de las figuras de acrosport. ➤ Utilización de la geometría en las diferentes construcciones de acrosport. ▪ Elaboración de figuras de acrosport utilizando la geometría para la correcta situación espacial de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado deberá tener controlado en todo momento la estructura de la construcción que están realizando en todo momento (número de personas en cada nivel, tipo de estructura).
<p>Música</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uso de la música como recurso durante los calentamientos. ➤ Utilización de bases musicales en el desarrollo de coreografías propias. ▪ Elección de pistas musicales en función del tipo de coreografía a realizar. 	<p>Cada grupo de alumnos deberá escoger sus propias canciones durante el desarrollo de su coreografía final.</p>
<p>Educación Plástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de la creatividad a la hora de diseñar coreografías propias. ▪ Elaboración de materiales para su posterior uso en el desarrollo de la coreografías. 	<p>Los alumnos tendrán la opción de crear sus propios materiales, que podrán ser utilizados en la coreografía final.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
<p>8.1 Crear e interpretar composiciones coreográficas siguiendo las normas de seguridad pertinentes, así como los agarres y maniobras utilizadas durante las sesiones. (B2.1.)</p>	<p>8.1 Realiza las diferentes figuras de acrosport siguiendo las normas de seguridad y utilizando las técnicas correctas en función del rol adoptado. (EFB2.1.1. EFB2.1.2)</p>

	8.2 Diseña composiciones coreográficas con el acrosport como protagonista de forma original y creativa. (EFB2.1.3)
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	Rúbrica Coreografía grupal
MÍNIMOS EXIGIBLES	4 Puntos
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Contenidos técnico y procedimentales (coreografía final): 8 puntos - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 2 puntos

UD 5: Bailes clásicos**Curso: 1º Bach****Temporalización: Transversal****Nº de sesiones: 6 del profesor sesiones****JUSTIFICACIÓN**

En la UD “Bailes clásicos” se buscará iniciar a los alumnos de 1º de Bach en el una parte muy importante del desarrollo físico y social en esta etapa, juntando parejas de diferente sexo.es uno de los bloques más cuestionados por el alumnado masculino, tiene poca implicación por este grupo, pero a la vez de suma importancia por el grupo femenino. Así y como marca el Real Decreto 86/2015, esta UD busca “mejorar su compromiso motor, siempre adecuado a sus posibilidades, y desarrollar las habilidades motrices específicas con complejidad creciente a medida que se progresa en los sucesivos cursos”.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

<u>Objetivos etapa</u>	<u>Competencias</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>	<u>Estándares de aprendizaje</u>
B,D,M,N,Ñ,P	Competencia Conciencia y Expresiones Culturales (CCEC)	<u>Bloque 2: Actividades físicas artísticas-expresivas</u> B2.1. Composiciones individuales y colectivas en actividades físicas artístico-expresivas.	B2.1. Crea y representa composiciones corporales individuales o colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	EFB2.1.2. Representa composiciones o conjuntos de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estético o expresivo. EFB2.1.3. Adapta sus acciones motoras al significado del proyecto artístico expresivo.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS		
1.1 Adaptar los pasos de cada baile (b,d) (EFB2.1.3.)		
1.2 Realizar los ejercicios acorde a su nivel (b, d, m) (EFB2.1.3 EFB3.1.4)		
1.Ejecutar los pasos de forma estética y expresiva (b.m,n,ñ) (EFB2.1.3. EFB2.1.2.)		
1.4 Ejecutar composiciones en conjunto y en pareja (b, m,n,p) (EFB4.1.1. EFB4.1.3. EFB4.2.1.)		
CONTENIDOS UD		
1.1 Aprendizaje de pasos de baile (B2.1)		
1.Realización de movimientos expresivos (B2.1)		
1.Coordinación de los pasos con la pareja (B2.1)		
1.4 ejecución de las actividades con expresividad y estética (B2.1)		
METODOLOGÍA		
Estilos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estrategia en la práctica
Mando directo	Instrucción directa	Analítico progresivo
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • altavoces • Móvil(android) • Youtube y Spotify 	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Medidas ordinarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proponer actividades sencillas, claras y alcanzables por cualquier tipo de alumno . • Utilizar estrategias de discriminación positiva favoreciendo la participación de las chicas y evitando que los chicos acaparen el juego. <p>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos con lesiones leves o graves que no puedan realizar las sesiones anotarán en una hoja los ejercicios desarrollados a lo largo de la UD y se les exigirá la realización de un trabajo acerca del tema. Además realizarán funciones que puedan desempeñar perfectamente, como por ejemplo llevar la música. <p>Además a los alumnos con problemas psicomotrices, se le flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación realizando adaptaciones de la práctica si fuera necesario, impulsando la integración y motivación hacia la actividad y tratando de rechazar la marginación por parte de los otros alumnos.</p>		
PLANES DE CENTRO		

<ul style="list-style-type: none"> • Plan de convivencia: Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia. 	
ELEMENTOS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud. Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc). • Educación para la igualdad de sexos. La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana. • Educación para la paz. A través de los juegos intentr promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos. • Educación vial. Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial. 	
INTERDISCIPLINIDAD	
<u>Materia</u>	<u>Actividades</u>
Matemáticas/Musical: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD de Bailes clásicos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Llevar el tempo. ▪ El número de pasos para cambiar. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado deberá encontrar el ritmo de la canción ➤ Saber cuantos pasos son por cada movimiento básico.
Informática/ Tecnología: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilizar el reloj para calcular después con calculadora si hace falta las pulsaciones
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	
1.1 Adaptarse según las condiciones motoras a las actividades (B2.1)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS 1.1 Sabe los movimientos a realizar aunque no de forma armoniosa (EFB2.1.3.) 1.2 Realiza las actividades con el grupo de trabajo y con la pareja correspondiente (EFB2.1.2.)
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Observación del baile grupal
MÍNIMOS EXIGIBLES	Asistencia a clase y realización de los ejercicios
EVALUACIÓN	- realización del baile (2 puntos) - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 8 puntos

UD 6: LA RESISTENCIA				
Curso: 1º Bachillerato		Temporalización: Transversal		Nº de sesiones: 7
JUSTIFICACIÓN				
<p>En esta sexta UD, nos centraremos en el estudio de la resistencia como capacidad física. A través de los contenidos impartidos se buscará que los alumnos consigan mejorar su resistencia y que comprendan la importancia de esta capacidad física tanto en el ámbito de la salud como en rendimiento deportivo. La selección de esta UD dentro de la programación aparece justificada en el currículum en afirmaciones como “En estas etapas educativas, la Educación Física debe permitir incrementar y mejorar su compromiso motor, siempre adecuado a sus posibilidades”.</p>				
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO				
Objetivos etapa	Competencias	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
A, C, F, L, I,M, N, O	<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT)</p> <p>Competencia aprender a aprender (CAA)</p>	<p><u>Bloque 3: Actividad física y salud.</u></p> <p><u>Contenidos:</u></p> <p>B3.5 Valoración y toma de conciencia de la propia condición física y de la predisposición a mejorarla.</p> <p>B3.6 Elaboración y puesta en práctica de un plano de trabajo que integre las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>B3.8. Métodos de evaluación de la condición física en relación con la salud.</p>	<p>B3.2 Conoce los diferentes tipos de resistencia y comprende la importancia de una buena resistencia para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y en un estilo de vida saludable.</p>	<p>EFB3.1.1. Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los tipos de actividad física.</p> <p>EFB3.1.3. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas a fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>

OBJETIVOS DIDÁCTICOS		
6.1 Conocer la resistencia y sus manifestaciones (a, c, f) (EFB3.1.1.)		
6.2 Aprender a seleccionar y realizar de forma correcta ejercicios para incrementar los niveles de resistencia aeróbica (a, c, f, l, m, n, o) (EFB3.2.2. EFB3.1.3.)		
6.3 Aprender a seleccionar y realizar ejercicios correctamente para incrementar los niveles de resistencia anaeróbica (a, c, f, l, m, n, o) (EFB3.2.2. EFB3.2.3.)		
6.4 Incrementar los niveles de resistencia iniciales (a, c, f, m) (EFB3.2.1.) (EFB3.2.2. EFB3.2.3.)		
6.5 Saber realizar test de resistencia (Test de Cooper y Course Navette) (a, c, f, l, m, n, o) (EFB3.2.1. EFB3.2.3.)		
CONTENIDOS UD		
6.1 La resistencia y su importancia en la salud y el rendimiento (B3.5.)		
6.2 La resistencia aeróbica y su entrenamiento (B3.5. B3.6.)		
6.3 La resistencia anaeróbica y su entrenamiento (B3.5. B3.6.)		
6.4 Test de resistencia (B3.5. B3.8.)		
METODOLOGÍA		
Estilos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estrategia en la práctica
Mando directo/ Asignación de tareas	Instrucción directa	Global polarizando la atención
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Cronómetro 	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio • Pista exterior 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Medidas ordinarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proponer actividades sencillas, claras y alcanzables por cualquier tipo de alumno. <p>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos con lesiones leves o graves que no puedan realizar las sesiones anotarán en una hoja los ejercicios desarrollados a lo largo de la UD y se les exigirá la realización de un trabajo acerca del tema. Además realizarán funciones que puedan desempeñar perfectamente, como por ejemplo llevar el marcador durante los partidos. <p>Además a los alumnos con problemas psicomotrices, se les flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación realizando adaptaciones de la práctica si fuera necesario, impulsando la integración y motivación hacia la actividad y tratando de rechazar la marginación por parte de los otros alumnos.</p>		
PLANES DE CENTRO		

<ul style="list-style-type: none"> • Plan de convivencia: Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia. 	
ELEMENTOS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud. Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc). • Educación para la igualdad de sexos. La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana. • Educación para la paz. A través de los juegos intentr promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos. 	
INTERDISCIPLINARIEDAD	
<u>Materia</u>	<u>Actividades</u>
Matemáticas: ➤ Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD de resistencia.	➤ Los alumnos deberán utilizar las principales operaciones lógicas (suma y multiplicación) para calcular las pulsaciones en cada momento.
Biología: ➤ Uso de los conocimientos del aparato locomotor, así como sus relaciones con los huesos y el sistema nervioso. ➤ Utilización de los conocimientos sobre el aparato circulatorio y respiratorio.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	
6.1 Conocer los diferentes tipos de resistencia y aumentar los niveles de resistencia aeróbica con respecto al test inicial (B3.2).	6.1 Conoce los diferentes tipos de resistencia y comprende la importancia de una buena resistencia para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y en un estilo de vida saludable (EFB3.2.1. EFB3.2.4.) 6.2 Realiza ejercicios aeróbicos con el fin de mejorar sus niveles de resistencia y como consecuencia de su calidad de vida (EFB3.2.2.EFB3.2.3.)
EVALUACIÓN	- Contenidos procedimentales (test de resistencia): 40% de la nota.(valorando su mejoría) - Contenidos conceptuales (examen resistencia): 20% de la nota. - Contenidos actitudinales (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 40% de la nota.

UD 7: Primeros auxilios				
Curso: 1º Bachillerato		Temporalización: Transversal		Nº de sesiones: 7
JUSTIFICACIÓN				
<p>La UD “Aprendemos Primeros auxilios” se encuentra ubicada dentro del bloque 3 de contenidos de EF (Actividad física y salud). Aunque en esta UD no se fomente estrictamente la competencia motriz, si que ayudará a proporcionar “un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que realiza una persona en su medio y con las demás” tal y como recoge el Real Decreto 86/2015. Esta UD es de gran importancia, ya que permite a los alumnos recibir una formación muy básica de primeros auxilios, pero que puede llegar a lograr salvar vidas, como puede ser la enseñanza de la técnica básica de RCP.</p>				
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO				
<u>Objetivos etapa</u>	<u>Competencias</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>	<u>Estándares de aprendizaje</u>
A, B, G, M	<p>Aprender a aprender (CAA)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)</p> <p>Competencias sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Comunicación lingüística (CCL)</p> <p>Competencia digital (CD)</p>	<p>Bloque 1: Contenidos comunes en Educación Física:</p> <p>B1.5. Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.</p> <p>B1.6. Protocolos básicos de primeros auxilios.</p> <p>B1.7. Medidas preventivas sobre los riesgos o las lesiones en la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>B1.8 Manejo y utilización del material y del equipamiento deportivo.</p>	<p>B1.4. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que puedan tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de las personas participantes</p>	<p>EFB 1.4.1 Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipamiento personal, y los materiales y los espacios de práctica.</p> <p>EFB 1.4.2 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>EFB 1.4.3 Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, los accidentes o las situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicodeportivas</p>

OBJETIVOS DIDÁCTICOS		
4.1 Conocer las principales normas de prevención, pautas de actuación y primeros auxilios (b, g, m) (EFB 1.4.1, EFB 1.4.2, EFB 1.4.3)		
4.2 Aprender a realizar primeros auxilios ante las lesiones más frecuentes (a, b, g, m) (EFB 1.4.2, EFB 1.4.3)		
4.3 Conocer los tipos de lesiones más importantes y sus síntomas (b, g, m) (EFB 1.4.2)		
4.4 Iniciar a la maniobra de RCP (a, b, g, m) (EFB 1.4.3)		
4.5 Valorar la importancia del conocimiento de primeros auxilios en la vida cotidiana (a, g, m) (EFB 1.4.2, EFB 1.4.3)		
CONTENIDOS UD		
4.1 Normas de prevención, pautas de actuación y primeros auxilios. (B1.5 B1.6 B1.7 B1.8)		
4.2 Tipos de lesiones frecuentes y atención primaria (B1.5 B1.6)		
4.3 La Reanimación cardiopulmonar y sus fases (B1.6)		
4.4 Prevención de lesiones en el deporte (B1.7)		
METODOLOGÍA		
Estilos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estrategia en la práctica
Mando directo	Instrucción directa	Global pura
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Libro de EF • Desfibrilador • Maniquí 	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Aula • Gimnasio 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Medidas ordinarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No existen medidas de atención a la diversidad ordinarias, ya que todo el mundo podrá realizar estas sesiones sin problema. Únicamente se intentará fomentar la participación y la integración de todos los alumnos por igual sin importar género, raza o condición sexual. <p>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aquellos alumnos con problemas físicos en las muñecas o brazos que no puedan realizar las prácticas de RCP realizarán un breve esquema sobre los pasos a seguir en esta maniobra. <p>Además a los alumnos con problemas psicomotrices, se les flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación realizando adaptaciones de la práctica si fuera necesario, impulsando la integración y motivación hacia la actividad y tratando de rechazar la marginación por parte de los otros alumnos.</p>		
PLANES DE CENTRO		

<ul style="list-style-type: none"> • Plan de convivencia: Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia. 	
ELEMENTOS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud. Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc). • Educación para la igualdad de sexos. La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana. • Educación para la paz. A través de los juegos intentr promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos. • Educación vial. Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial. 	
INTERDISCIPLINARIEDAD	
<u>Materia</u>	<u>Actividades</u>
Matemáticas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD de primeros auxilios <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suma del número de contracciones y exhalaciones a realizar durante la RCP. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Durante la maniobra de RCP los alumnos deben contar 30 contracciones y 2 exhalaciones por cada ciclo.
Informática/ Tecnología: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Visualización de videos en internet sobre la técnica básica de RCP ▪ Búsqueda y visualización de otras maniobras de primeros auxilios. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Investigar sobre diferentes técnicas de primeros auxilios: parada cardíaca, cortes, esguinces, etc.
Biología: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de los conocimientos de anatomía humana para la realización de los primeros auxilios. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos deberán conocer los diferentes músculos y huesos para poder saber atender a un lesionado.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
4.1 Conocer los diferentes tipos de lesiones y saber auxiliar a la víctima de forma básica. (B1.4.) 4.2 Saber realizar la maniobra de RCP básica en adultos, niños y bebés. (B1.4.)	4.1 Es capaz de diferenciar y establecer elementos para una práctica de EF segura. (EFB 1.4.1) 4.2 Conoce los diferentes tipos de lesiones y accidentes más comunes durante las prácticas deportivas. (EFB 1.4.2)

	4.3 Describe y ejecuta las acciones necesarias en caso de una lesión o accidente sucedida durante una práctica físico-deportiva. (EFB 1.4.2 EFB 1.4.3)
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Contenidos procedimentales (maniobra rcp sobre maniquí): 40% - Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 20% - Contenidos teóricos (examen teórico primeros auxilios): 40%

UD 7: Natación				
Curso: 1º Bachillerato		Temporalización: Transversal		Nº de sesiones: 7
JUSTIFICACIÓN				
<p>La UD “Natación” se encuentra ubicada dentro del bloque 4 de contenidos de EF . es una YD donde se desempeña en un medio diferente al que nos movemos habitualmente y muy necesario año a año debido a la cantidad de ahogamientos de personas en épocas veraniegas.. Esta UD es de gran importancia, ya que permite a los alumnos recibir una formación muy básica de natación, pero que puede llegar a lograr salvar su propia vida.</p>				
RELACIÓN CON EL CURRÍCULO				
<u>Objetivos etapa</u>	<u>Competencias</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>	<u>Estándares de aprendizaje</u>
B, D, G, L, M, N, Ñ	<p>Aprender a aprender (CAA)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE) (CECC)</p> <p>Competencias sociales y cívicas (CSC)</p>	<p><u>Bloque 4:</u> Contenidos comunes en Educación Física:</p> <p>B4.1. Juego, actividades deportivas individuales y de contrincante, y actividades físicas en medio natural.</p> <p>B4.3. Planificación y realización de actividades físicas en entornos no estables.</p>	<p>B4.1. Resolver situaciones motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuales o de adversario/la con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el curso anterior.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>EFB4.1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en ámbitos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>

	Comunicación lingüística (CCL) Competencias matemáticas y tecnológicas (CCMCCT)			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
8.1 conocer la natación y sus estilos. (b,d, g, m) (EFB 4.1.1, EFB 4.1.4)				
8.2 Entender y respetar las normas de la piscina. (, b, g, m) (EFB 4.1.1)				
8.3 Aprender a realizar las propulsiones de pies.(b,d, g, m,l) (EFB 4.1.1, EFB 4.1.4)				
8.4 aprender a hacer propulsiones de brazos.(, b, g, m,ñ) (EFB 4.1.1, EFB 4.1.4)				
8.5 aprender a nadar a estilo libre y espalda (, g, m,n) (EFB 4.1.1, EFB 4.1.4)				
CONTENIDOS UD				
8.1 Normas de seguridad en piscina. B4.1				
8.2 Propulsión en natación. B4.1				
8.3 Nado crol y espalda. B4.2B4.3				
8.4 test de nado. B4.4				
METODOLOGÍA				
Estilos de enseñanza		Técnicas de enseñanza		Estrategia en la práctica
Mando directo		Instrucción directa		Analítico secuencial
RECURSOS MATERIALES			<ul style="list-style-type: none"> • Pull boy • Tablas • churros 	
INSTALACIONES			<ul style="list-style-type: none"> • Piscina Vila de Noia 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				
Medidas ordinarias:				
<ul style="list-style-type: none"> • No existen medidas de atención a la diversidad ordinarias, ya que todo el mundo podrá realizar estas sesiones sin problema. Únicamente se intentará fomentar la participación y la integración de todos los alumnos por igual sin importar género, raza o condición sexual. 				
Medidas para alumnado con condiciones especiales:				
<ul style="list-style-type: none"> • Aquellos alumnos con problemas físicos en las muñecas o brazos que no puedan realizar las prácticas de RCP realizarán un breve esquema sobre los pasos a seguir en esta maniobra. 				

Además a los alumnos con problemas psicomotrices, se les flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación realizando adaptaciones de la práctica si fuera necesario, impulsando la integración y motivación hacia la actividad y tratando de rechazar la marginación por parte de los otros alumnos.

PLANES DE CENTRO

- **Plan de convivencia:** Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

- **Educación para la salud.** Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc).
- **Educación para la igualdad de sexos.** La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana.
- **Educación para la paz.** A través de los juegos intentr promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos.
- **Educación vial.** Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial.

INTERDISCIPLINARIEDAD

<u>Materia</u>	<u>Actividades</u>
Matemáticas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilización de las diferentes leyes de la hidrodinámica para avanzar en el agua. 	➤ Durante el nado saber como meter la mano en el agua y como realizar el empuje para mayor movimiento.
Biología: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer los músculos implicados. 	➤ Saber que músculos están implicados en una brazada de crol o una patada.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS

8.1 Nada de forma eficiente en los diferentes estilos teniendo en cuenta la técnica de cada uno de ellos.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS

8.1 Realiza las propulsiones de a nado crol y nado espalda de forma eficiente.
8.2 Evalúa a sus compañeros con una planilla de observación.

EVALUACIÓN

- Contenidos procedimentales (Planilla de observación): 50%
- Contenidos actitudinales del sujeto en clase (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 20%
- Contenidos teóricos (examinar a otro compañero y verle los fallos): 30%

UD 9: JUEGOS TRADICIONALES

Curso: 1º Bachillerato

Temporalización: Transversal

Nº de sesiones: 4

JUSTIFICACIÓN

La UD “juegos tradicionales” se encuentra dentro del bloque 4 de contenidos de EF (Los juegos y las actividades deportivas). Esta unidad didáctica tiene además una gran importancia en la formación de los alumnos, tal y como aparece recogido en el RD 86-2015, ya que “los juegos y los deportes tradicionales gallegos suponen un elemento importante de transmisión de nuestro patrimonio artístico y cultural, además de fomentar las relaciones intergeneracionales”. A través de esta UD se intentará que los alumnos conozcan los diferentes juegos tradicionales de nuestra región y que comprendan su importancia dentro de la cultura gallega.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

<u>Objetivos etapa</u>	<u>Competencias</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>	<u>Estándares de aprendizaje</u>
A, B, D, G, M,Ñ,P	Aprender a aprender (CAA) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE) Conciencia y expresiones culturales (CCEC) Competencia digital (CD) Competencia lingüística (CCL) Competencias sociales y cívicas (CSC)	<u>Bloque 4:</u> Los juegos y las actividades deportivas. B4.2. Trabajo de las situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición propuestas, teniendo en consideración diversos condicionantes generados por los compañeros y las compañeras, las personas contrincantes, los reglamentos y el entorno de la práctica. B4.3 Conocimiento y práctica de juegos y de deportes tradicionales de Galicia y de la propia zona, así como de su reglamento. Búsqueda de información sobre variaciones locales.	B4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. B4.2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración- oposición en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. B4.3. Reconocer el impacto medioambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas, reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	EFB 4.2.4 Aplica soluciones variadas ante las situaciones formuladas y valorar sus posibilidades de éxito, en relación con otras situaciones. EFB 4.2.5 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las actividades y reconoce los procesos que están implicados en ellas. EFB 4.3.1 Compara los efectos de las actividades físicas y deportivas en el entorno en relación con la forma de vida en él.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS		
9.1 Aprender Juegos populares en las diferentes zonas de Galicia. (a, b,d, g) (EFB 4.2.4, EFB 4.2.5)		
9.2 Conocer el Reglamento de los juegos populares. (b, g) (EFB 4.2.5, EFB 4.2.6)		
9.3 Conocer las capacidades físicas básicas implicadas en las actividades propuestas. (a, g, m) (EFB 4.2.5, EFB 4.2.6, EFB 4.3.1)		
9.4 Recopilar de juegos populares (g, m) (EFB 4.2.5)		
9.5 Recoger los datos (g, b) (EFB 4.3.1)		
CONTENIDOS UD		
9.1 Juegos populares en las diferentes zonas de Galicia (B4.2, B4.3)		
9.2 Reglamento de los juegos populares (B4.3)		
9.3 Conocimiento de las capacidades físicas básicas implicadas en las actividades propuestas (B4.3)		
9.4 Recopilación de juegos populares (B4.3)		
9.5 Técnicas de recopilación de datos (B4.3)		
METODOLOGÍA		
Estilos de enseñanza	Técnicas de enseñanza	Estrategia en la práctica
Descubrimiento guiado	Indagación o búsqueda	Global puro
Resolución de problemas	Indagación o búsqueda	Global polarizando la atención
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Billarda • Palán • Bolos • Bola pequeña 	
INSTALACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Medidas ordinarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos con lesiones leves o graves que no puedan realizar las sesiones anotarán en una hoja los ejercicios desarrollados a lo largo de la UD y se les exigirá la realización de un trabajo acerca del tema, como puede ser llevar a cabo un pequeño portafolios en el que se recojan las normas de los diferentes juegos tradicionales realizados en clase. <p>Además a los alumnos con problemas psicomotrices, se le flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación realizando adaptaciones de la práctica si fuera necesario, impulsando la integración y motivación hacia la actividad y tratando de rechazar la marginación por parte de los otros alumnos.</p> <p>Medidas para alumnado con condiciones especiales:</p>		

- A los alumnos con problemas psicomotrices, se les flexibilizarán los criterios e instrumentos de evaluación realizando adaptaciones de la práctica si fuera necesario, impulsando la integración y motivación hacia la actividad y tratando de rechazar la marginación por parte de los otros alumnos.
- A los alumnos no nacidos en Galicia se les facilitará las explicaciones de los juegos así como el vocabulario específico de estos, facilitándoles así la integración en nuestra comunidad.

PLANES DE CENTRO

- **Plan de convivencia:** Se promoverá el desarrollo de valores democráticos y de ciudadanía como la tolerancia, la apreciación de la diversidad y el diálogo entre sus miembros, previniendo y resolviendo de situaciones de conflicto y/o violencia.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

- **Educación para la salud.** Se propondrá el diseño y la realización de un desayuno saludable. Se hará hincapié en los aspectos que relacionan nuestra materia con la salud (alimentación, hidratación, tonificación muscular, actividad física, etc).
- **Educación para la igualdad de sexos.** La actividad física sirve como base para intentar mejorar el respeto basado en el conocimiento de las características de cada sexo y como superación de los estereotipos sexistas en el deporte y en la vida cotidiana.
- **Educación para la paz.** A través de los juegos intentr promover actitudes de convivencia, respeto, colaboración y solidaridad, fomentando actitudes de diálogo entre los alumnos.
- **Educación vial.** Todos los contenidos de la EF fomentarán esquemas motores que tendrán transferencia positiva a situaciones normales de comportamiento en el medio urbano o vial.

INTERDISCIPLINARIEDAD

<u>Materia</u>	<u>Actividades</u>
Matemáticas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de las principales operaciones lógicas durante la UD de juegos populares ▪ Suma de los puntos en los diferentes juegos populares. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado deberá llevar el marcador o puntuación en el desarrollo de los diferentes juegos.
Informática/ Tecnología: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje. ▪ Visualización de videos en internet acerca de la práctica de los diferentes juegos tradicionales gallegos. ▪ Búsqueda de juegos tradicionales no propuestos en clase. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recopilación de juegos tradicionales típicos de la comudad autónoma gallega.
Línqua Galega: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uso de vocabulario específico correspondiente a los diferentes juegos realizados en clase. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recopilación de los materiales y el léxico de los diferentes juegos tradicionales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
<p>9.1 Conocer y recopilar los juegos populares más importantes de nuestra comunidad, reconociendo los procesos implicados en los mismos. (B4.1.) (B4.2.)</p> <p>9.2 Resolver los problemas motrices surgidos durante la práctica de los juegos populares con la mayor precisión posible. (B4.1.) (B4.2.)</p>	<p>9.1 Toma las soluciones correctas a la hora de resolver problemas motrices. (EFB 4.2.4)</p> <p>9.2 Reconoce los diferentes juegos populares y sabe practicarlos acorde a su reglamento (EFB 4.2.4, EFB 4.2.5)</p> <p>9.3 Comprende la importancia de la preservación de los juegos populares y de su impacto en la sociedad y la salud. (EFB 4.3.1)</p>
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Contenidos procedimentales (portafolio de juegos tradicionales): 40% de la nota. - Explicación del juego tradicional(20%) - Contenidos actitudinales (asistencia, comportamiento, compañerismo, etc): 40% de la nota.

7. Bibliografía:

Atienza,R.,Valencia,A.,&Devís,J. (2018). Experiencias de Evaluación en Educación Física. Aproximación desde la Formación Inicial del Profesorado. *Estudios Pedagógicos(Valdivia)*,44,127-147.

Cantón Mayo, I.; Pino Juste, M. (2011) Diseño y desarrollo del currículum. *Facultad de educación*. 16,377-378.

Chaverra-Fernández,B & Hernández-Álvarez,J. (2019). La planificación de la evaluación en educación física: Estudio de casos sobre un proceso desatendido en la enseñanza. *Revista electrónica Educare*,23,1-21

Coll, C. (2007). Competencias clave, competencias básicas: Una encrucijada para la educación escolar. *Cuadernos de Pedagogía*,(370),19-23.
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/6981718/Competencias_CdP_CC.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DCompetencias_clave_competencias_basicas.pdf

Cox, c. (2001). El currículum escolar del futuro. *Perspectivas*, (2), 213-232. Recuperado de <http://www.dii.uchile.cl/~Revista/ArticulosVol4-N2/213-232%2003-C.pdf>

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. Diario Oficial de Galicia, 120, 25243.

Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación. Diario Oficial de Galicia, 242, 37487.

De la Torre,S.(2000): Estrategias didácticas innovadoras y creativas. *Recursos para la innovación y el cambio*. Barcelona, Octaedro

Del Valle, S. y García, M^a. J. (2007): *Cómo programar en Educación Física paso a paso*. Barcelona, Inde.

Delgado, M.A. (1992). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Granada, ICE.

DELGADO, M. A., (1991). "Hacia una clarificación conceptual de los términos en didáctica de la Educación Física y el Deporte". *En Revista de Educación Física. Renovar teoría y práctica*, nº 40, p. 2-10.

Fuster García C.(2015). Los estándares de aprendizaje de la LOMCE.¿mejorarán la enseñanza y el aprendizaje de historia?. *Didácticas Específicas*, 12. 27-47. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5187378&orden=0&info=link>

Gimeno Sacristán, J. (1995). ¿Qué son los contenidos de la enseñanza? *Gimeno Sacristán, J.y AI Pérez Gómez (1995) Comprender y Transformar La Enseñanza*.4a.Edición, Morata, España.

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J. & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233–244.

Guzmán, L. (2017). La Adolescencia Principales Características. *Portal Padres de Familia*, 11 (2) 8–13.

Hamorodi Galán,C., Moreno Murcia,J., Martín,R.(2018). Medios de evaluación y Desarrollo de Competencias en Educación Superior en Estudiantes de Educación Física. *Estudiantes Pedagógicos(Valdivis)*, 44,241-257.

Martínez Muñoz,L.,Santos pastor,M.,& Castejón Oliva,F.(2017). Percepciones de alumnado y profesorado en Educación Superior sobre evaluación en formación inicial en educación física. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 76-81.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Ciudadanos - PROTECCION DE LA SALUD - ADOLESCENCIA - ACTIVIDAD FISICA Y SALUD - PADRES Y MADRES.(2020).Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2015). El currículo. Recuperado de <https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/el-curriculo.html>.

Objetivos - Objetivo de aprendizaje. (2020). Recuperado de <http://hadoc.azc.uam.mx/objetivos/objetivodeaprendizaje.htm>

Rodríguez-Rodríguez,F., Curilem,C., Berral,F., & Flores,Almagiá.(2017). Evaluación de la educación física escolar en enseñanza Secundaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación física.*,32,76-81.

Rodríguez,J;&Zulaika, L.M. (2016). Evaluación en Educación Física. Análisis comparativo entre la teoría oficial y la praxis cotidiana. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(3), 421-438.

Sonlleva,M., Martínez, S.,& Monjas,R. (2018). Los Procesos de evaluación y sus Consecuencias. Análisis de la experiencia del Profesorado de Educación Física. *Estudios Pedagógicos(Valdivia)*, 44,329-351.

Trigueros Cervantes,C; Rivera García,& Moreno Dona,A. (2008). A vueltas con la evaluación de las Competencias. Percepciones de los Alumnos y Docentes de los Grados Relacionados con la Educación Física, *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(2), 93-110.

Zabalza, M. Á., & Beraza, M. Á. Z. (1987). *Diseño y desarrollo curricular* (Vol. 45). Narcea Ediciones

Zapatero Ayuso,J., González Rivera,M., & Campos Izquierdo,A. (2018). La evaluación por competencias en educación física y el proceso de construcción de una rúbrica. Contextos educativos. *Revista de educación*, 22.