

CORDERÍ FERNÁNDEZ, DANIEL

**PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA PARA 4ºESO**
IES LAGOA DE ANTELA

2012/2013

TRABAJO FIN DE GRADO

INEF GALICIA

ÍNDICE

1.- Introducción y justificación.....	1
1.1- Marco legislativo	2
1.2- Marco teórico.....	3
2.- Contextualización.....	7
2.1- Características de la villa.....	7
2.2- Características del centro.....	8
2.3- Características del personal docente y no docente	10
2.4- Características de los alumnos.....	11
2.5- Normas, servicios y demás consideraciones	12
2.6- El departamento de Educación Física.....	15
3.- Contribución de la materia a la consecución de las competencias básicas	18
4.- Objetivos	25
4.1- Objetivos generales de la enseñanza secundaria obligatoria.....	25
4.2- Objetivos generales del área de Educación Física.....	27
4.3- Objetivos generales para cuarto de ESO	28
5.- Contenidos y criterios de secuenciación	30
5.1- Contenidos para cuarto de ESO.....	30
5.2- Secuenciación de las Unidades didácticas para cuarto de ESO	32
5.3- Contenidos y criterios de secuenciación por Unidades didácticas	33
5.4- Calendario académico 2012/2013	41
6.- Criterios de evaluación.....	45
7.- Metodología didáctica.....	50
7.1- Estilos de enseñanza.....	51
7.2- Organización de las sesiones	56
8.- Materiales y recursos didácticos	58
9.- Procedimientos e instrumentos de evaluación	61
10.- Criterios de cualificación	67
11.- Mínimos exigibles para obtener evaluación positiva.....	69
12.- Medidas de atención a la diversidad	70
13.- Actividades complementarias y extraescolares.....	73
14.- Proyecto lector.....	75
15.- TICS	76
16.- Tratamiento de la educación en valores	78

17.- Interdisciplinariedad.....	82
18.- Criterios para evaluar la propia programación.....	85
19.- Desarrollo de las Unidades didácticas.....	92
1ª Evaluación	92
1ª Unidad didáctica “ <i>El calentamiento, la flexibilidad y la resistencia</i> ”	92
2ª Unidad didáctica “ <i>Carreras de orientación</i> ”	107
3ª Unidad didáctica “ <i>Natación</i> ”	116
4ª Unidad didáctica “ <i>Lenguaje del cuerpo</i> ”	126
2ª Evaluación	136
5ª Unidad didáctica “ <i>Juegos tradicionales de Galicia</i> ”	136
6ª Unidad didáctica “ <i>Fuerza y velocidad</i> ”	144
7ª Unidad didáctica “ <i>Aerobic</i> ”	156
8ª Unidad didáctica “ <i>Baloncesto</i> ”	165
3ª Evaluación	175
9ª Unidad didáctica “ <i>Iniciación al floorball</i> ”	175
10ª Unidad didáctica “ <i>Senderismo</i> ”	184
11ª Unidad didáctica “ <i>Voleibol</i> ”	194
12ª Unidad didáctica “ <i>Representación grupal</i> ”	203
20.- Análisis de las competencias del Grado empleadas en la elaboración del TFG ...	213
20.1- Análisis de la adquisición de las competencias	213
20.2- Resultados del análisis.....	232
21.- Bibliografía	234

1.- Introducción y justificación

En la actualidad, podemos afirmar que la Educación física tras años de lucha, no exenta de obstáculos, es considerada como elemento esencial en la formación de los alumnos en todas las etapas educativas.

En la sociedad de hoy en día, ya no es extraño ver a la gente realizando actividades físico-deportivas en su tiempo libre, tanto si sus motivos son de ocio, de salud como de competición. Por lo tanto el área de Educación física debe aprovechar este buen momento como base para construir una sociedad con mucho menos sedentarismo y mayor calidad de vida.

Tenemos a nuestro favor que la práctica de actividades físico-deportivas tienen muchísimos beneficios para la salud y además son actividades que nos permiten divertirnos, vivir aventuras, relacionarnos con los demás y con el entorno, competir, expresarnos mediante el cuerpo... A pesar de ello, podemos observar que existe un aumento de la obesidad y el sedentarismo en los niños y adolescentes de España. En el último estudio de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2012) podemos observar cómo la obesidad ha pasado a ser uno de los principales problemas de salud en los adolescentes españoles. Por lo tanto desde el área de Educación física debemos colaborar a mejorar esta situación promoviendo hábitos alimenticios saludables y motivando a los alumnos hacia la práctica de actividades físico-deportivas.

La Educación física se enriquece con la aparición constante de nuevas formas de actividad y una demanda social creciente de las mismas. Muchas de ellas escapan del ámbito educativo, a nuestro control y posibilidades. Por ello es precisa una formación constante y renovarse continuamente en busca de satisfacer las demandas tanto del sistema como de la sociedad actual. Además es importante tener en cuenta las características tanto del centro como de los alumnos con sus intereses y motivaciones.

Para lograr todo lo comentado anteriormente es necesario realizar una buena 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 Lleixà, 2010, p.11)

1.1- Marco legislativo

Esta programación didáctica viene justificada a nivel legal por la L.O.E. (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación) que señala:

La finalidad de la educación secundaria obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

La presente etapa educativa se organiza en áreas entre las que se encuentra la Educación Física que es el objeto de esta programación.

La L.O.E. entiende por currículo "el conjunto de objetivos, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada uno de los niveles, etapas, ciclos, grados y modalidades del sistema educativo”.

También indica que serán las administraciones educativas las que establezcan el currículo de las distintas enseñanzas reguladas por la citada ley.

Los centros docentes desarrollarán y completarán el currículo de las diferentes etapas y ciclos en el uso de su autonomía, tal y como se recoge en el capítulo II del título V de la Ley orgánica de la educación, respondiendo al principio de autonomía pedagógica, de organización y gestión que la citada ley atribuye a los centros educativos con la finalidad de adecuarse a las características y a la realidad educativa de cada uno de ellos.

La L.O.E. también establece que corresponde al Estado fijar los aspectos básicos del currículo en relación a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que constituyen las enseñanzas mínimas a las que se refiere la disposición adicional primera.

La programación didáctica realizada para esta etapa educativa además es desarrollada en la Comunidad Autónoma de Galicia y por lo tanto se utilizará el correspondiente Decreto Curricular (Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia) para la elaboración de la misma.

El Real decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, establece las enseñanzas mínimas correspondientes a la educación secundaria obligatoria.

La finalidad de las enseñanzas mínimas es asegurar una formación común a todas las alumnas y alumnos dentro del sistema educativo español y garantizar la validez de los títulos correspondientes, como indica el artículo 6.2º de la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.

1.2- Marco teórico

Para la elaboración de esta programación didáctica se ha tenido en cuenta el propio concepto del currículo que expresa la L.O.E. Además entendemos por programar el anticiparse de una forma reflexiva al proceso educativo, anticiparse a la acción, lo que supone describir previamente una actividad en sus diferentes fases o elementos y donde se sistematiza, ordena y secuencia eficazmente el trabajo en Educación Física según señala Sánchez Bañuelos (2003).

Por lo tanto la programación didáctica tiene como principal función organizar eficazmente, de manera sistemática y razonable, el proceso de enseñanza que va a tener lugar en la presente etapa educativa. Además según señalan González y Lleixà (2010) la programación debe reunir los requisitos de: flexibilidad, contextualización, concreción, coherencia y viabilidad.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente y según Valle y García (2007), la programación ha de acometerse partiendo de las siguientes premisas:

Conocimiento pedagógico: éste marco nos va permitir analizar y responder al por qué de una determinada selección de conocimientos, y cuáles son los que se pretenden trabajar con los alumnos y cómo y por qué reúnen la condición de conocimiento relevante y útil en el contexto en el que se desenvuelven.

Conocimiento social: éste permite analizar el marco en el que se encuentra la enseñanza y provocar la reconstrucción del conocimiento vulgar en conocimiento académico con una finalidad de análisis crítico y de transformación y mejora social.

Conocimiento psicológico: va permitir conocer el tipo de alumnos, su diversidad y sus características.

Conocimiento epistemológico: permite conocer y analizar el contenido y su secuencia lógica de aprendizaje.

Conocimiento de las condiciones contextuales específicas: permite conocer y analizar las necesidades del alumnado, los recursos del centro educativo... en el que se lleva a cabo el aprendizaje. Esto significa tener en cuenta las necesidades educativas y sociales y los intereses de los alumnos para favorecer el máximo aprendizaje.

La programación nos ayudará a regular y sistematizar el proceso de creación de estructuras intelectuales en los alumnos puesto que no es únicamente una temporalización y distribución de contenidos y actividades, sino que es un proceso continuo que se preocupa no solo del lugar hacia dónde ir, sino del por qué y cómo ir, a través de qué medios, eligiendo los caminos más adecuados.

Además de las referencias teóricas anteriores y comunes en todas las programaciones didácticas, cada área tiene sus propias características que tenemos que tener en cuenta para adaptarnos a las exigencias de la materia.

La Educación Física toma como ejes vertebradores el cuerpo y el movimiento para contribuir, desde su conocimiento y su vivencia, al desarrollo funcional del alumnado. Es parte de nuestra cultura y de nuestro futuro, la consolidación de un mejor conocimiento de nuestras capacidades corporales, de sus funciones y de los valores que implica la interacción entre cuerpo y movimiento tal y como se señala en el Decreto 133/2007. Por lo tanto es preciso dirigir y guiar a los alumnos en este proceso de adquisición de las competencias que nos exige la sociedad de hoy en día.

Antes de dar paso al desarrollo de la programación didáctica, voy a exponer el contexto curricular donde se ubica la misma. El currículo supone una definición de intenciones de lo que la administración propone para el desarrollo de los alumnos como consecuencia de la intervención educativa. En cuanto a la concreción de estas intenciones educativas podemos observar que existen cuatro niveles de concreción.

El primer nivel de concreción corresponde a las enseñanzas mínimas básicas que son citadas por el Estado, en concreto la administración educativa. Aquí se definen las áreas curriculares, los objetivos generales de etapa, los objetivos generales de área, los bloques de contenidos y criterios de evaluación.

En segundo nivel, tendríamos el currículo elaborado por las consejerías de educación de las Comunidades Autónomas respetando el nivel de concreción curricular anterior.

En tercer nivel se sitúan las programaciones docentes, donde se definen los elementos curriculares de forma más concreta acorde con el contexto donde se aplicará.

En cuarto nivel estaría la Unidad didáctica, en concreto para esta programación se han diseñado 12 adaptándose a los alumnos, al centro y por supuesto a la legislación.

Los alumnos a los que va dirigida esta programación están en la etapa de la adolescencia. Esta etapa se caracteriza por grandes cambios y transformaciones que no solo afectan a las características físicas, sino también intelectuales, emocionales y sociales, siendo este un punto importante para dotar a los alumnos de autonomía e iniciativa propia para formarlos de cara a un futuro no muy lejano, la edad adulta.

Para determinar las características de los alumnos de esta etapa se ha seguido a Pérez y Delgado (2004):

- Las capacidades físicas están bastante desarrolladas y llegan progresivamente a su máximo.
- Diferencias entre capacidad física entre hombres y mujeres (más flexibles las mujeres pero con menor capacidad física general).

- La actividad física le comporta importantes efectos preventivos en relación a la salud.
- Etapa ideal para el deporte de competición.
- Etapa crucial para la adquisición de un estilo de vida físicamente activo.
- El ejercicio físico regular favorece la no adquisición de hábitos tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas).
- La práctica deportiva suele ser menos aceptada socialmente o menos posible en las mujeres.

2.- Contextualización

2.1- Características de la villa

Xinzo de Limia está situado en la provincia de Ourense, a unos 40 kilómetros al sur-este de la capital, en la carretera Nacional 525 Zamora-Santiago.

El paso de esta vía de comunicación favoreció el crecimiento de la villa como centro comercial y de servicios de una amplia comarca agrícola y ganadera.

Su población 10.329 habitantes (INE, 2011) se dispone según el modelo típico orensano, caracterizado por la concentración en un núcleo parroquial, situado generalmente en los márgenes de la comarca. La villa tiene alrededor de los 5.000 habitantes, lo que supone el 50% del total municipal, por lo que constituye uno de los principales núcleos de la provincia y un importante nudo de comunicaciones.

La situación socioeconómica del ayuntamiento pasa por la distinción entre la capital, con una dinámica demográfica de signo positivo y una importante actividad terciaria, frente al resto del municipio, donde la tendencia es negativa, el índice de envejecimiento es mayor y la economía es de carácter agrario.

El principal cultivo es la patata, comercializada por una cooperativa, y lo más representativo de la zona, estando avalada por la etiqueta del producto con denominación de origen y de gran calidad. También destaca la actividad ganadera, tanto en explotaciones de tipo familiar como en modernas granjas de ganado, porcino, ovino y avícola.

2.2- Características del centro

I.E.S. LAGOA DE ANTELA



(Imagen de IES Lagoa de Antela). Recuperado de <http://www.edu.xunta.es/centros/ieslagoaantela/>

EQUIPO DIRECTIVO:

CARGO	NOMBRE Y APELLIDOS
<i>DIRECTOR</i>	María Pilar Barandela
<i>VICEDIRECTOR</i>	María Rosa de Ávila
<i>JEFE DE ESTUDIOS</i>	Manuel Grande
<i>SECRETARIA</i>	M. Mar Fernández

CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO ESCOLAR

El **IES Lagoa de Antela** se encuentra en Xinzo de Limia (Ourense). Este instituto de enseñanza secundaria recibe alumnos de varias localidades de la comarca de La Limia (cuya capital es el Ayuntamiento de Xinzo de Limia), así pues reciben alumnos de varios ayuntamientos como Baltar, Calvos de Randín, Trasmiras, Sarreaus, Sandias, Os Blancos, Rairiz de Veiga, Cualedro, Villar de Santos, Villar de Barrio y sólo 1 CEIP de Xinzo de Limia (Rosalía de Castro), puesto que el otro CEIP Sergio Mascareñas acude al otro IES de Xinzo de Limia, el Cidade de Antioquia, que recibe también alumnos de los otros ayuntamientos antes mencionados. El centro dispone de buenas instalaciones a todos los niveles y en especial para la práctica deportiva.

Cuenta con 2 edificios de 3000 m² cada uno, y separados entre sí por 40 metros de distancia. Un edificio llamado Lagoa (se localizan los alumnos de 3º, 4º de la ESO; y 1º, 2º Bach.), mientras en el otro edificio, llamado Antela (se localizan los alumnos de 1º y 2º de la ESO). Véase la imagen de vista aérea del IES Lagoa de Antela.

CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL CENTRO

Está situado sobre una extensa finca en la que se encuentran los edificios principales, espacio para aparcamiento, un pabellón (dónde se realizan la mayoría de las clases de Educación Física), un campo de fútbol sala y un campo de baloncesto cubierto, quedando aún una amplia zona verde.

La actual zona verde se encuentra acondicionada, resultando ahora ajardinada, con árboles y elementos ornamentales.

Todas las instalaciones están a disposición del profesorado y alumnado, tanto dentro de las horas lectivas como fuera del horario escolar, en el cual se realizan múltiples actividades, a las que se pueden apuntar los alumnos que lo deseen, y entre las que destacan el baloncesto, bádminton, voleibol y fútbol sala; donde participan varios profesores en su organización. Sobre todo el Bádminton, que es el deporte más aceptado por los alumnos, en los que los profesores de Educación Física al terminar sus clases ponen las redes en el pabellón para que los alumnos jueguen en el recreo.

SEÑAS DE IDENTIDAD

Las señas de identidad del centro son las siguientes que están recogidas en el PEC:

- El IES “Lagoa de Antela, como centro de titularidad pública, se manifiesta aconfesional, siendo respetuoso con todas las creencias e ideologías, ofertando asignaturas alternativas para aquellos alumnos y alumnas que así lo demanden.

- Como centro que se instala en un sistema pluralista y democrático, se manifiesta ideológicamente neutral, rechazando cualquier tipo de doctrina sectaria y tomando la

libertad ideológica como referente de todos los componentes de la comunidad educativa.

- El principio de la coeducación regirá su acción educativa, potenciando la igualdad entre sexos, al mismo tiempo que no se dejan de apreciar las diferencias e identidades de cada uno.

- Otros valores como la libertad, la justicia, el diálogo, la tolerancia, la solidaridad, la igualdad de oportunidades, la participación, la responsabilidad... serán explicitados en el currículo e impregnarán todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, en función de las opciones educativas referenciadas en el PEC.

- Lengua: Parten de la premisa de que el uso de las lenguas cooficiales es un derecho reconocido a todos los miembros de la comunidad escolar y de que el gallego y el castellano deben convivir con igual respeto para los usuarios sin que exista discriminación por razones lingüísticas. Con todo, manifiestan el compromiso con la lengua propia de Galicia y consideran como objetivo básico la normalización lingüística del gallego que será la lengua vehicular, por lo que toda la documentación del centro y los actos institucionales se desarrollarán, en la medida de lo posible, en lengua gallega.

2.3- Características del personal docente y no docente

Una particularidad se da con el profesorado de Educación Física, y es que al estar situadas las instalaciones en las que imparten sus clases lejos del edificio principal, y por tanto su Departamento, existe una diferente relación con el resto de docentes, al menos en lo que es el contacto diario, pero no obstante la relación entre profesores es muy buena, de hecho la mayoría viven en la ciudad de Ourense, y debido a esto realizan horarios de coche para ir y venir juntos.

Existen:

- 51 Profesores (total)

- Personal No Docente: 2 administradores y 2 conserjes, 4 señores de la limpieza.

2.4- Características de los alumnos

Como he comentado anteriormente, en este instituto provienen muchos alumnos de diferentes centros de enseñanza primaria, por lo que se observa una diferencia entre alumnos de diferentes centros (CEIP); puesto que centros como el de Baltar, Sandiás... solo cuentan con 15 niños para toda primaria, y hacen clase conjunta los de 1º con los de 6º de Primaria, (aunque se adecuen los objetivos para cada alumno, no ayuda al bien de la enseñanza); por lo tanto vienen niños al IES Lagoa de Antela ingresando en 1º de ESO sin saber casi leer y con muchas dificultades.

Además Xinzo de Limia es una de las villas con más presencia y aumento de extranjeros (principalmente de marrocos), que en ocasiones acuden a los centros de enseñanza sin saber bien el idioma, aunque debo reconocer que también existen familias que criaron a sus hijos desde pequeños en la villa y dominan tanto el gallego como el castellano al mismo nivel que los demás alumnos.

- Características de escolarización

En general, nivel académico bajo/medio (la mayoría), aunque hay alumnos/as que presentan un gran expediente académico, pero son minoría (4 en cada clase aprox.)

En los cursos superiores (Bachillerato), los alumnos son más aplicados, puesto que los que llegan son buenos estudiantes, no hay casi ningún repetidor, así estos alumnos muestran más interés por aprender, pero en estos cursos aparece el problema de la angustia y la inseguridad ante el futuro, lo que se traduce en una especie de parálisis de los jóvenes que no gozan de una fuerte y formada personalidad, debido a la presión de los padres, que pueden permitirse el lujo de pagar academias para formar a sus hijos en lo que ellos desean.

En lo que respecta al nivel físico y motriz, los alumnos son en general bastante hábiles y no hay demasiada presencia de obesidad como ocurre en centros de enseñanza de las ciudades. Esto se debe a que la villa ofrece un ambiente rural en el que la mayoría de los alumnos tienen familiares que se dedican a la agricultura o viven en pueblos dónde ayudan a sus padres con trabajos en la naturaleza. A pesar de ello también existen

alumnos que poco a poco se van asentando en el sedentarismo a según pasan los años y podemos observar un mayor porcentaje de alumnos en peor forma física, en cursos superiores.

ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA (IES LAGOA DE ANTELA)		
1º ESO	89 Alumnos	4 Grupos
2º ESO	47 Alumnos	2 Grupos
3º ESO	72 Alumnos	3 Grupos
4º ESO	41 Alumnos	2 Grupos
TOTAL ESO:	249 Alumnos	11 Grupos

En 3º ESO existen 9 alumnos de Diversificación Curricular, (que reciben clases diferentes a sus compañeros para reforzarlos en los conocimientos), en 4º ESO existen 7 alumnos en esta Diversificación Curricular.

TOTAL ALUMNOS PCPI: 8 Alumnos (Mantenimiento de vehículos y cocina)

1º BACH. HUMANIDADES Y CC. SOCIALES	31 Alumnos (2 grupos)
2º BACH. HUMANIDADES Y CC. SOCIALES	36 Alumnos (2 grupos)
TOTAL HUMANIDADES Y CC. SOCIALES	67 Alumnos (4 grupos)
1º BACH CC. Y TECNOLOGÍA	25 Alumnos (1 grupo)
2º BACH CC. Y TECNOLOGÍA	12 Alumnos (1 grupo)
TOTAL CC. Y TECNOLOGÍA	37 Alumnos (2 grupos)

TOTAL ALUMNOS BACHILLERATO: 104 Alumnos

TOTAL ALUMNOS IES LAGOA DE ANTELA: 377 Alumnos

2.5- Normas, servicios y demás consideraciones

Durante el curso 2012-2013, las clases se desarrollarán según el esquema de jornada continua: todos los días de 8:30 a 14:30, con un total de seis períodos lectivos de 50'

cada uno, entre los que se intercalan dos períodos de recreo de 20'. El alumnado de segundo ciclo de la ESO (3º de ESO y 4º de ESO) y 1º BACH, completará las 32 horas lectivas de su horario semanal en la tarde del lunes, con clases que empezarán a las 16 horas y terminarán a las 17:40. Las puertas de acceso al recinto escolar así como la cafetería del centro se abrirá a partir de las 8 horas para acoger aquellos alumnos y alumnos que vayan llegando en el transporte escolar.

HORARIO DEL IES LAGOA DE ANTELA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>08:30 a 09:20</u>	1	1	1	1	1
<u>09:20 a 10:10</u>	2	2	2	2	2
<u>10:10 a 10:30</u>	<u>RECREO</u>				
<u>10:30 a 11:20</u>	3	3	3	3	3
<u>11:20 a 12:10</u>	4	4	4	4	4
<u>12:10 a 12:30</u>	<u>RECREO</u>				
<u>12:30 a 13:20</u>	5	5	5	5	5
<u>13:20 a 14:10</u>	6	6	6	6	6
<u>14:10 a 16:00</u>	<u>COMER</u>				
<u>16:00 a 16:50</u>	7				
<u>16:50 a 17:40</u>	8				

En este periodo de tiempo se distribuyen las clases de los respectivos grupos, según criterios de carácter pedagógico y atendiendo en primer lugar a los intereses del alumnado. Así no aparece ningún tiempo libre al margen de los recreos y se posibilitan los apoyos en los laboratorios de Física y Química y CC. Naturales, así como la clase de inglés.

La **biblioteca** se abrirá en los períodos de recreo para posibilitar los préstamos de libros. El resto de la jornada estará a disposición del profesorado que tenga bien organizado allí alguna actividad docente, realizar una guardia o, cuando sea imprescindible, hacer un desdoble. También se contempla su uso durante el tiempo de recreo que queda después del uso de comedor hasta el inicio de las clases de la tarde del lunes.

El **pabellón** y demás instalaciones deportivas serán empleadas de gesto prioritario para las clases de Educación Física. Las instalaciones exteriores si estarán a disposición de alumnado y del profesorado en los tiempos de recreo. Lo mismo cabe decir de la **aula de informática**.

Fuera del horario escolar, el centro se pone a disposición de la comunidad para el caso de que se demande algún tipo de actividad.

Durante el verano se establecerán turnos entre los miembros del equipo directivo y el personal no docente, de tal manera que el centro permanecerá abierto durante las mañanas de Junio y Agosto. El horario de atención al público en estos meses se establece entre las 9:00 y las 13:00.

Como **norma** en lo que a la Educación Física se refiere para las clases de educación física se debe venir en chándal y deportivas.

Entre los **servicios** con los que cuenta, se pueden destacar:

-Transporte: 15 autobuses, que realizan distintas rutas por Xinzo de Limia y los Ayuntamientos. El alumnado de la ESO va disfrutar de los servicios de transporte gratuito. Quince rutas cubiertas por 3 empresas de transportes y dos particulares se responsabilizarán del tema. La gratuidad se extiende al alumnado de la ESO residente en la localidad de Xinzo de Limia , por la amplia distancia de la que se encuentra el recinto del núcleo urbano.

-Comedor: El servicio se ofrecerá de manera gratuita al alumnado de la ESO que no resida en Xinzo de Limia únicamente los lunes, día que hay clases por la tarde. El servicio será ofrecido por una restauradora local que ganó el concurso público convocado al efecto por la Consellería. Seis personas contratadas por la referida empresa se responsabilizarán tanto del servicio del comedor como del control y vigilancia del alumnado entre las 14:10 y las 16:00.

-Cafetería

-Salón de Actos

-2 Bibliotecas

-2 Salas de Profesores

-2 Aulas de Música

-2 Aulas de Educación Plástica y Visual

-Pabellón

Existe la figura del *conserje o encargado de mantenimiento*, que velará por el cuidado de las instalaciones, haciendo las reparaciones pertinentes de acuerdo a una política de aprovechamiento de materiales marcada por la filosofía propia del centro.

2.6- El departamento de Educación Física

JEFE DEL DEPARTAMENTO

ERNESTO LARREA MURETA-GOYENA

MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO

JOSÉ ANTONIO CARBAJALES REY

Son 2 profesores los que definen el departamento de Educación Física, éste se encuentra ubicado dentro del Gimnasio donde se dan las clases; donde poseen un despacho para realizar todas sus sesiones, unidades didácticas, evaluaciones... muy amplio; el almacén del material (con gran cantidad de material deportivo); dispone de las pistas exteriores (1 de fútbol-sala y 1 de baloncesto) para realizar sus clases.

INSTALACIONES CON LAS QUE CUENTA EL DEPARTAMENTO DE E.F.



Pabellón



Pistas Exteriores

Como podemos observar en las fotos, la parte exterior dispone de dos canchas, una de fútbol sala y otra de baloncesto (que es cubierta). Las dos se llenan de alumnos en los recreos, en los que disponen de material para poder practicar cualquiera de los dos deportes. El estado de la pista es bastante bueno aunque es resbaladizo cuando llueve por lo que hay que tener cuidado con las caídas que puedan producirse en los recreos o sesiones desarrolladas en la misma. La pista que es ahora cubierta está hecha desde hace poco tiempo y permite que los alumnos puedan seguir disfrutando de actividades deportivas en los recreos cuando llueva. En cuanto al pabellón, puedo afirmar que el estado es muy bueno y que su mantenimiento está siendo idóneo, ya que, enseguida arreglan los desperfectos que puedan producirse. Dispone de las espalderas a lo largo de todo un lateral del mismo, dos porterías de balonmano y redes para jugar tanto al voleibol como al bádminton. Además también hay dos mesas de tenis de mesa con sus respectivos accesorios. Por lo tanto durante los recreos los alumnos pueden acudir al pabellón y tienen a su disposición todo el material necesario para poder practicar: voleibol, bádminton o tenis de mesa.

MATERIAL CON EL QUE CUENTA EL DEPARTAMENTO DE ED. FÍSICA

El material disponible para el departamento de educación física supera con creces lo necesario para no tener ninguna limitación a la hora de desarrollar las unidades didácticas. Además el centro está dispuesto a obtener más material si fuese necesario

para el desarrollo de alguna UD nueva. El inventario se describe en el apartado 6, de materiales y recursos didácticos.



Almacén del material



Despacho del pabellón

3.- Contribución de la materia a la consecución de las competencias básicas

En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea se han identificado ocho competencias básicas que deben conseguir los alumnos. Estas competencias vienen recogidas en la LOE y en los decretos siendo una de las bases de cara a realizar una buena programación. Estamos hablando de competencias para toda la enseñanza y para ello se ha seguido a Ureña (2010) que realiza un análisis de las distintas competencias y cómo contribuye la E.F. al desarrollo de cada una de ellas.

Las ocho competencias de las que hablamos son las siguientes:

- 1. Competencia en comunicación lingüística.*
- 2. Competencia matemática.*
- 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*
- 4. Tratamiento de la información y competencia digital.*
- 5. Competencia social y ciudadana.*
- 6. Competencia cultural y artística.*
- 7. Competencia para aprender a aprender.*
- 8. Autonomía e iniciativa personal.*

En cuanto a la contribución de la Educación física a cada una de ellas debemos reconocer que la materia va aportar más a unas que a otras. Por lo tanto la competencia de conocimiento e interacción con el mundo físico, la de autonomía e iniciativa personal y la competencia social y ciudadana serán las más importantes en esta materia, ya que los contenidos y objetivos marcados para esta asignatura permiten un mayor desarrollo de estas competencias. Por otro lado no debemos dejar de lado las demás competencias

que aunque se trabajen en menor medida, no significa que esta asignatura no deba tratarlas y colaborar en la adquisición por parte de los alumnos de las mismas.

La *competencia de conocimiento y la interacción con el mundo físico* es una de las principales competencias tratadas en esta asignatura como anteriormente se mencionó y por lo tanto debe ser una de las más trabajadas en la Educación física.

Se contribuye especialmente a la adquisición de esta competencia mediante la percepción y la interacción del propio cuerpo tanto en movimiento como en reposo con el entorno que nos rodea mejorando las posibilidades motrices de los alumnos. Esta competencia lleva implícito el conocimiento de que la práctica de actividad física es fundamental para preservar la salud y mejorar la calidad de vida. Por lo tanto desde esta materia se debe promover que los alumnos adquieran hábitos saludables y de mejora o mantenimiento de la condición física para que les acompañen a lo largo de la vida. La adquisición de esta competencia ayuda también a prevenir los riesgos derivados del sedentarismo.

Evidentemente esta competencia contribuirá a la mejora de la habilidad de interactuar con el espacio que nos rodea para poder desenvolvernó en él y resolver los obstáculos que en él se presenten. Estas habilidades dotarán a los alumnos de la comprensión de los sucesos que ocurren a su alrededor, que puedan predecirlos y dar la respuesta adecuada a la situación en concreto.

En relación a estas habilidades cabe destacar que forman parte de esta competencia el uso responsable de los recursos naturales, el respeto por las normas y la protección del medio ambiente, los buenos hábitos y la protección de la salud tanto propia como de los que nos rodean.

En definitiva esta competencia dota a los alumnos de las herramientas necesarias para desenvolverse en el medio que nos rodea mejorando la percepción del mismo y facilitando a los alumnos el camino hacia una vida saludable asegurando la calidad de vida tanto individual como colectiva.

En cuanto a las unidades didácticas podemos destacar que ésta es una de las principales competencias y que en todas podemos apreciar una gran contribución a la misma.

La competencia de *autonomía e iniciativa personal* es otra más a la que la Educación física debe contribuir de manera notoria, ya que los contenidos que se trabajan en esta asignatura permiten una gran aportación a la misma.

La construcción de la autonomía se basa en el desarrollo madurativo de los alumnos y en las interacciones que establece con el medio, con los demás alumnos y con la sociedad. Desde la materia debemos ser conscientes de que los alumnos son de edades próximas a las de un adulto y por lo tanto debemos concederles mayor responsabilidad y protagonismo en el desarrollo de las sesiones utilizando una metodología activa, reflexiva y participativa que fomente la autoconfianza, la responsabilidad, la toma de decisiones, la autocrítica y la capacidad de superación.

Se mejorará la iniciativa personal y se promoverá la valoración del rendimiento y del éxito desde el esfuerzo y la superación. Se resaltarán los logros para infundir confianza y seguridad en los alumnos y además como anteriormente mencionamos se pedirá al alumno que asuma responsabilidades en su proceso de aprendizaje (relacionadas con la gestión de materiales, de esfuerzo, calentamientos autónomos, organización...). En definitiva que los alumnos disfruten en las sesiones de experiencias satisfactorias y reforzantes para crear hábitos de ejercicio saludable que perduren cuando lleguen a la edad adulta.

Por lo tanto todas las UD desarrolladas en este curso, realizarán una gran aportación a esta competencia clave en esta materia.

La *competencia social y ciudadana*, será otra que nos permite contribuir de manera notoria a su adquisición desde la Educación física.

Se contribuye al desarrollo de esta competencia ayudando a aprender a convivir, desde la elaboración y aceptación de reglas y normas, desde el respeto por los demás y desde la participación y valoración de la diversidad.

Las actividades que se desarrollan en las sesiones tienen que tener en cuenta las diferencias, posibilidades y limitaciones tanto propias como ajenas. El cumplimiento de las normas favorece a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades competitivas pueden generar conflictos en los que es necesario el diálogo como medio de resolución.

El desarrollo de juegos y deportes cooperativos, actividades de expresión corporal y de resolución de conflictos colaboran al desarrollo de actitudes tolerantes, respetuosas y solidarias.

Además los juegos tradicionales de Galicia (para los cuales hay destinada una UD) y de otras culturas y países, ayudan al conocimiento de la propia identidad y de la diversidad como hecho enriquecedores a nivel personal y comunitario, promueven la tolerancia y la convivencia. La realización de trabajos sobre los juegos tradicionales de Galicia puede conllevar a la búsqueda de información en su ámbito familiar.

Por lo tanto ésta es una competencia presente en todas las UD aunque existan algunas que sobresalgan en algunos contenidos como puede ser la de juegos tradicionales de Galicia que aportará mucho a la adquisición de esta competencia.

La Educación Física contribuye también a la **competencia para aprender a aprender** que implica iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma. Esto conlleva a ser consciente de lo que se sabe, de las propias posibilidades y limitaciones, como punto de partida de todo el aprendizaje durante el curso. Por lo tanto siendo este curso el último de la ESO, debe concluir de manera que sean conscientes de su avance en todos los años anteriores y puedan progresar en un futuro.

Por lo tanto en este curso se debe tender desde la metodología utilizada a conceder más protagonismo a los alumnos en cuanto a las responsabilidades y toma de decisiones durante las sesiones para así implicar al alumno en su desarrollo contribuyendo notablemente a la consecución de esta competencia.

Asimismo en determinadas UD se trabajan estilos de enseñanza en los que los alumnos tienen mayor toma la decisión y en estas sesiones los alumnos deben aportar lo aprendido durante todos los años anteriores.

La *competencia cultural y artística* se desarrolla en menor medida durante algunas UD, pero gana protagonismo en las UD destinadas al bloque de contenidos de expresión corporal. Se contribuye al desarrollo de esta competencia mediante la exploración y utilización de recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento. Las actividades que cobran fuerza en cuanto a la contribución a esta competencia, son: representaciones, actividades rítmicas y de danza y el lenguaje corporal.

La preparación de representaciones implica un esfuerzo grupal en el cual deben de asumir responsabilidades y colaborar entre todos para obtener resultados satisfactorios y disfrutar durante la preparación. Además los alumnos deben utilizar su imaginación y creatividad durante la mayor parte de las sesiones.

Por lo tanto esta competencia se nutrirá en mayor medida de las UD correspondientes con el bloque de expresión corporal.

La contribución a la *competencia en comunicación lingüística* va a ser menos relevante en esta materia con respecto a otras que son evidentemente menos prácticas. A pesar de ello esta asignatura mediante el plan lector colaborará también al desarrollo de esta competencia y también cabe destacar que los alumnos tendrán que demostrar y mejorar su lenguaje tanto oral como escrito durante las sesiones. Me gustaría reseñar el desarrollo del lenguaje corporal que también es otro de los lenguajes que es utilizado en las sesiones y que en esta materia tiene su principal fuente para ser desarrollado. En cuanto a las actividades de lectura a expensas de las destinadas al desarrollo del plan lector, podemos desatacar que: los alumnos deben leer y comprender las reglas de los juegos y deportes desarrollados en las sesiones, leer para transcribir la clave de una baliza en las carreras de orientación, leer para entender las fichas de evaluación tanto propias como de los compañeros, leer para buscar información acerca de los trabajos grupales...

Por lo tanto la contribución a esta competencia estará presente en todas las UD, pero en concreto se desarrolla mediante el plan lector.

La Educación Física puede contribuir a la adquisición de la **competencia digital y sobre el tratamiento de la información**, sobre todo mediante el desarrollo de los TICS en las respectivas UD pero debemos reconocer que siendo esta una asignatura en la que se busca el predominio de la parte práctica, esta competencia queda en segundo plano con respecto a otras citadas anteriormente.

Se contribuirá al desarrollo de esta competencia mediante la valoración crítica de los mensajes de los medios de comunicación con respecto al cuerpo y a la imagen corporal. Además la búsqueda y procesamiento de información procedente de fuentes digitales contribuye a complementar mejor sus trabajos y posibilita a los alumnos el manejo de la mejor herramienta de búsqueda de información que existe en la actualidad. No debemos descuidar la atención a los riesgos que el uso abusivo de los soportes digitales, móviles, consolas y videojuegos pueden generar para la salud.

Por lo tanto en las UD se debe trabajar el uso de las TIC pero siendo conscientes de que esta asignatura no debe perder excesivo tiempo y debe maximizar la atención durante estos periodos para que los alumnos puedan trabajar autónomamente estos soportes digitales.

Por lo tanto esta competencia será trabajada en todas las UD por medio del uso de las TICS. Las actividades principales desarrolladas serán la grabación y visualización de videos en distintos formatos y la búsqueda de información para el desarrollo de trabajos.

La **competencia matemática** es una de las que se trabajan en menor medida y de manera secundaria durante el transcurso de las sesiones, pero que no deja de estar presente en muchas actividades de la Educación física. Los números, las operaciones y las formas geométricas aparecen en las explicaciones y en la organización de los equipos y las actividades. La toma de la frecuencia cardíaca, las distintas fórmulas que se emplean (como por ejemplo el IMC), el registro de marcas y los distintos cronometrajes... Además las carreras de orientación y las rutas de senderismo implican

al alumno conocer las distintas escalas, rumbos y distancias que también contribuyen al desarrollo de esta competencia.

Por lo tanto es una competencia que estará presente continuamente y en todas las sesiones del curso pero que no se trabajará de manera directa y se nutre por lo tanto de conocimientos adquiridos en otras materias.

En el cuadro 5.2 se explica la relación entre las Unidades didácticas y las competencias.

4.- Objetivos

4.1- Objetivos generales de la enseñanza secundaria obligatoria

Los siguientes objetivos vienen marcados por la L.O.E. (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación), además según la importancia de su desarrollo en la materia de E.F. se han dispuesto distintos tonos de color para así resaltar la importancia de unos sobre otros (negrita = más importante, normal = importante y gris = menos importante).

La educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

4.2- Objetivos generales del área de Educación Física

Los siguientes objetivos vienen marcados por Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia, y todos ellos debemos contemplarlos en la programación:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.

9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

4.3. Objetivos generales para cuarto de ESO

Los siguientes objetivos generales son los del curso sobre el que se realiza esta programación didáctica.

Bloque 1. Condición física y salud.

- Adquirir el hábito de calentar antes de realizar ejercicio físico.
- Ser capaz de dirigir un calentamiento.
- Progresar en la adquisición de cierta autonomía en la realización de actividades físico-deportivas.
- Conocer el estado actual de las capacidades físicas.
- Esforzarse por mejorar la condición física.
- Analizar los beneficios de la actividad física y el deporte sobre la salud.
- Valorar la importancia de una buena alimentación.
- Conocer y valorar las características antropométricas.
- Analizar cómo incide el trabajo de la condición física sobre los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Conocer distintos métodos de trabajo de las capacidades físicas.
- Conocer los principios básicos de primeros auxilios.
- Colaborar con el profesor en la organización del material y de la clase.
- Participar en las actividades con el mayor interés y motivación posible.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Fomentar hábitos de práctica física regular a través de distintos deportes tanto colectivos como individuales.
- Practicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes.
- Integrarse en el grupo a través del desempeño de una función dentro del equipo.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices a través de las habilidades específicas de los deportes.
- Comprender la necesidad de unas normas que hay que cumplir para que el juego sea posible y divertido.
- Conocer y practicar los juegos tradicionales de Galicia.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento para manifestar sentimientos y comunicar mensajes.
- Ganar desinhibición en público mediante expresión corporal.
- Llegar a un mejor conocimiento del propio cuerpo.
- Favorecer la relación, cooperación y simultaneidad con los compañeros/as.
- Adquirir las directrices necesarias para crear una coreografía en grupo.
- Participar de forma creativa en actividades de expresión corporal.
- Desarrollar la capacidad de adaptación a los compañeros para la comunicación y la expresión de un grupo.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Adquirir los conocimientos básicos sobre el uso del mapa y la brújula.
- Desarrollar la capacidad de autonomía en el medio natural y valorar la importancia de su cuidado y protección.
- Desarrollar actitudes de trabajo en equipo y generosidad para llevar a cabo actividades en grupo desarrolladas en el medio natural.
- Conocer y practicar los primeros auxilios ante un accidente.
- Valorar las posibilidades que brinda el medio natural para desplazarse por él.

5.- Contenidos y criterios de secuenciación

5.1- Contenidos para cuarto de ESO

Los contenidos que menciona el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia, para este curso son:

Bloque 1. Condición física y salud.

- Realización y práctica de calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar.
- El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plano de trabajo de una de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma.
- Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante ellos.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva. Protocolos básicos de primeros auxilios.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de juegos y deportes individuales, de competición entre dos personas y colectivos de ocio y recreación.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes.
- 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.
- Planificación y organización de campeonatos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y de deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Disposición favorable a la desinhibición en la presentación individual o colectiva de exposiciones orales y rítmicas en público.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático. Búsqueda y procesamiento de la información. Presentación de proyectos a compañeras y compañeros.
- Habilidades de manipulación de los elementos naturales (refugio, vivace...).
- Realización de actividades especializadas y de carácter recreativo, preferentemente desarrolladas en el medio natural (escalada, rápel, paso de travesías, carreras de orientación...).
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

5.2- Secuenciación de las Unidades didácticas para cuarto de ESO

Evaluación	4º ESO		Sesiones	Bloque	Competencias	Obj. Gen. E.F
1ª EV.	UD.- 1	El calentamiento, flexibilidad y resistencia.	7	Bloque I	1,2,3,4,7,8	1,2,3,4,5
	UD.- 2	Carreras de orientación	5	Bloque IV	1,2,3,5,8	1,2,3,6,8
	UD.-3	Natación	8 (4x2)	Bloque II	2,3,4,7,8	1,2,3,5,8
	UD.-4	Lenguaje del cuerpo	6	Bloque III	1,3,4,6,7,8	4,8,9,10
2ª EV.	UD.- 5	Juegos tradicionales de Galicia	4	Bloque II	1,3,4,5,6,8	7,8
	UD.- 6	Fuerza y velocidad	6	Bloque I	1,2,3,4,7,8	1,2,3,4,5
	UD.-7	Aerobic	6	Bloque III	1,2,3,4,6,7,8	1,2,8,9,10
	UD.-8	Baloncesto	5	Bloque II	1,3,4,5,7,8	1,2,3,7,8
3ª EV.	UD.-9	Iniciación al Floorball	6	Bloque II	1,3,4,5,7,8	1,2,3,7,8
	UD.-10	Senderismo	6 (2+2x2)	Bloque IV	1,2,3,4,5,7,8	1,2,3,6,8
	UD.-11	Voleibol	6	Bloque II	1,3,4,5,7,8	1,2,3,7,8
	UD.-12	Representación grupal	6	Bloque III	1,2,3,4,6,7,8	8,9,10

5.3- Contenidos y criterios de secuenciación por Unidades didácticas

En cuanto a la forma concreta de desarrollar los contenidos a través de las unidades didácticas tengo que manifestar que se combinarán contenidos de la E.F. de forma vertical y horizontal en función del objetivo didáctico. De esta forma creo que la manera de desarrollar los contenidos será más apropiada y adaptada al nivel previo de los alumnos. Así, iremos de lo simple a lo complejo para la totalidad de contenidos.

Habrán contenidos de Unidades didácticas con los que los alumnos ya hayan tenido contacto durante cursos pasados, con lo cual nos ofrece la posibilidad de continuar en los conocimientos ya adquiridos y aumentar los mismos. Así podemos mencionar que en el:

-Bloque de contenidos de Condición física y salud:

- Las cualidades físicas son desarrolladas durante toda la enseñanza secundaria y se utilizan test y pruebas que otorgan datos sobre el progreso de los alumnos durante toda la etapa secundaria. Además en este curso se distribuirán las 4 cualidades físicas en 2 distintas UD para poder centrarse en el entrenamiento de cada una de ellas con más profundidad. Considero que la resistencia es un buen momento de trabajarla justo después del periodo vacacional para así mejorar el rendimiento durante el transcurso de sesiones futuras. Además la flexibilidad será la otra cualidad que acompañará a la resistencia en la primera UD, siendo las dos perfectamente compatibles en el desarrollo de las sesiones. Por lo tanto las dos siguientes cualidades que nos quedan por trabajar (fuerza y velocidad) serán trabajadas durante la mitad del curso aproximadamente y poco después de las vacaciones de navidad.

- El calentamiento es un contenido que se ha desarrollado durante todos los cursos y que siendo éste el último curso de la enseñanza secundaria, implica que los alumnos ya deben tener las bases para poder organizar y dirigir el calentamiento en función de la actividad a realizar. Por lo tanto este contenido se va a trabajar durante varias UD en las que los alumnos deberán escoger y realizar el calentamiento adaptado a la sesión que se va impartir, por parejas.

-Bloque de contenidos de Juegos y deportes:

▪ Los alumnos han tenido contacto con el medio acuático en los anteriores cursos y por lo tanto no partimos de la premisa de que no conozcan los estilos de natación, aunque se realizará una evaluación inicial y se adaptarán los contenidos en función de las particularidades de cada alumno. La UD de natación será por lo tanto desarrollada poco antes de las vacaciones de navidad aprovechando que las instalaciones son interiores y que fuera hace más frío y llueve para la práctica de otras actividades.

▪ El baloncesto es un deporte muy practicado en el centro durante los recreos y tiempo libre, y es impartido en el tercer curso y por lo tanto supone una continuación con respecto al año anterior. El desarrollo de esta UD será al final de la segunda evaluación justo antes de las vacaciones de semana santa para así aprovechar la pista cubierta y que no haga demasiado frío a pesar de que pueda llover.

▪ El floorball supone un deporte novedoso que no ha sido desarrollado en ningún curso anterior y por lo tanto debemos partir de cero. Ésta será la primera UD desarrollada en la tercera evaluación después de las vacaciones de semana santa para así aprovechar que los alumnos ya han tenido un deporte colectivo recientemente (baloncesto) y ya conocen mejor la dinámica de funcionamiento de estas sesiones.

▪ El voleibol al igual que surge con el baloncesto es un deporte muy practicado en los recreos y tiempo libre, además se desarrolla en cursos anteriores y por lo tanto debemos continuar el aprendizaje desde el nivel en el que están los alumnos. Es una UD con la que los alumnos disfrutan bastante y es perfecta para ser desarrollada al final del curso siendo ésta la penúltima UD.

-Bloque de contenidos de Expresión corporal:

▪ Los alumnos en este centro no han tenido mucho contacto con las actividades de este bloque, por lo tanto es una oportunidad de producir un cambio en la ideología

y avanzar de cara a una enseñanza más moderna que le conceda la importancia que se merece a estos contenidos.

- La UD del lenguaje del cuerpo corresponde al primer contacto de los alumnos con este bloque de contenidos y servirá para que los alumnos vayan cogiendo confianza durante el desarrollo de este tipo de actividades y además servirá para que los alumnos conozcan mejor a los compañeros y a sí mismos. Esta es la UD que cierra la primera evaluación y permite que los alumnos desarrollen las actividades dentro del pabellón.

- El aeróbico supone la siguiente UD de este bloque de contenidos y será desarrollada aproximadamente durante la mitad del curso para así optimizar el rendimiento de los alumnos a la hora de trabajar de forma grupal ya que se conocen mejor y se complementarán unos a los otros.

- La representación grupal será la última UD del curso y pretende comprobar que los alumnos son capaces de maximizar los resultados de trabajar en grupo y dar al alumno la oportunidad de mostrar todo lo aprendido durante el curso.

-Bloque de contenidos de Actividades en el medio natural:

- Los alumnos no han tenido muchas actividades de manejo con mapas y brújulas, pero sí viven en contacto con el entorno natural, siendo éste un centro ubicado en una zona rural y cuya actividad económica principal es la agricultura. Por lo tanto es el momento idóneo de mostrarles a los alumnos la riqueza de estas actividades para que aprovechen el entorno donde viven.

- Las carreras de orientación serán desarrolladas justo después de la primera UD que prepara a los alumnos para el desarrollo de actividades de resistencia aeróbica y por lo tanto es el momento idóneo para el desarrollo de esta UD, además el tiempo todavía es bueno y permite desarrollar las actividades en el exterior.

- El senderismo supone una continuación de la UD de carreras de orientación y pretende comprobar más que los alumnos ya se desenvuelven mejor en este tipo

de actividades permitiéndoles organizar sus propias rutas. Se desarrollará en la tercera evaluación aprovechando la primavera y su buen tiempo.

La secuenciación de los contenidos está condicionada por los propios contenidos a impartir. Se tendrán en cuenta tanto factores internos como externos a la hora de realizar la secuenciación.

Por lo tanto hay que tener en cuenta que algunos contenidos pueden desarrollarse de manera vertical durante todo el curso, como por ejemplo el calentamiento, contenido que los alumnos desarrollaran durante todo el curso para todo tipo de sesiones y adaptándolo a cada una de ellas, y otros contenidos que se desarrollarán de manera horizontal en su respectiva UD.

También se ha tenido en cuenta la climatología y la necesidad de algunos contenidos que dependen de este factor para que se desarrollen de la manera más óptima posible.

A continuación se muestran los contenidos ordenados en los distintos bloques y unidades didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD



UD.1.-Calentamiento, resistencia y flexibilidad

- El calentamiento.
- Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad: Stretching y PNF.
- Tipos de resistencia.
- Sistemas de entrenamiento de la resistencia: carrera continua, Fartlek, entrenamiento total, circuito de entrenamiento, entrenamiento por intervalos, cuestas, circuito natural, otros métodos.
- Beneficios de la actividad física en los sistemas corporales.
- La hidratación correcta del deportista.
- Nociones de Primeros Auxilios.

- Valoración de los beneficios de la actividad física en los sistemas corporales.
- Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
- Compromiso de utilización del calentamiento como medio de prevención de lesiones.

UD.6.-Fuerza y velocidad

- La adaptación del organismo a distintos tipos de esfuerzo. Relación con el desarrollo de las distintas capacidades físicas.
- Las bases del entrenamiento: factores, principios y leyes.
- El entrenamiento en circuito aplicado al desarrollo de las distintas capacidades físicas.
- Las capacidades físicas: fuerza y velocidad. Similitudes y diferencias en su desarrollo.
- La fuerza: concepto, tipos, bases y medios de trabajo para su desarrollo.
- La velocidad: concepto, tipos, bases y medios de trabajo para su desarrollo.
- La higiene corporal en la práctica de actividades físicas.
- Valoración de los beneficios de la actividad física en los sistemas corporales.
- Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
- Valoración de los efectos negativos que producen ciertos hábitos tóxicos sobre el organismo y adopción de una actitud de rechazo ante ellos.

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES

UD.3.-Natación

- Práctica de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas en el medio acuático como medio para la mejora de la salud y calidad de vida.
- Utilización correcta, autónoma y responsable de la piscina y material acuático, adoptando las medidas básicas de higiene y seguridad.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física acuática produce en el organismo.
- Estilo crol.
- Estilo espalda.

- Estilo braza.
- Distintas formas de entrada al agua.
- Técnicas de remolque.
- Iniciación al waterpolo.
- Valoración de los beneficios que producen las actividades en el medio acuático sobre la salud.

UD.5.-Juegos tradicionales de Galicia

- Los juegos tradicionales de Galicia y su importancia en la cultura gallega.
- Realización de búsquedas tanto electrónicas como bibliográficas de juegos tradicionales de Galicia.
- Conocimiento y práctica de juegos y de deportes tradicionales de Galicia y de la propia zona, así como de su reglamento.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

UD.8.-Baloncesto

- Fundamentos técnicos individuales y su aplicación en el juego.
- Las posiciones dentro de la pista y sus funciones.
- La entrada a canasta.
- Defensa individual y defensa en zona.
- El bloqueo y las fintas.
- El Reglamento.
- Habilidades técnicas básicas: bote, tiro y pase.
- La entrada a canasta, movimientos de pivote y bloqueo.
- Aspectos básicos de la defensa en zona y defensa individual.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Interés por encontrar nuevas formas de ocupar el tiempo libre.

UD.9.-Iniciación al floorball

- Agarre del stick.
- El reglamento.

- Las posiciones y roles en el juego.
- Pases, recepciones, conducciones, regate, paradas, lanzamientos, saques...
- Medios técnico-tácticos en situaciones reducidas de juego.
- Combinación de acciones de ataque y defensa
- Ocupación de espacios libres.
- Fundamentos técnico-tácticos básicos y su puesta en práctica en el juego real.
- Interés por encontrar nuevas formas de ocupar el tiempo libre.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

UD.11.-Voleibol

- Técnica de toque de dedos, antebrazos, saque de tenis, bloqueo y su aplicación al juego.
- Defensa colectiva y ocupación del mayor espacio posible.
- Técnica del remate, bloqueo y saque de tenis y su aplicación al juego.
- Reglamento del voley y voley-playa.
- Valoración de los beneficios de la actividad física en los sistemas corporales.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Respeto por las normas, compañeros y adversarios.

BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL

UD.4.-Lenguaje corporal

- Los distintos elementos de la Expresión Corporal.
- El conocimiento del propio cuerpo.
- Diferentes formas de representación por medio del cuerpo.
- Dominio y control corporal.
- El cuerpo como forma de expresión.
- Descarga de energías y tensiones acumuladas.
- Valoración de la imagen corporal en los medios de comunicación.
- Respeto y colaboración con los compañeros en las actividades expresivas.

UD.7.-Aerobic

- Historia del aeróbic.
- El ritmo aeróbico.
- Pasos básicos de la danza aeróbica.
- Normas básicas para prevenir lesiones.
- Coreografías de aerobic por grupos.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Respeto y colaboración con los compañeros en las actividades expresivas.

UD.12.-Representación grupal

- El diálogo corporal.
- La voz.
- Improvisación y creatividad.
- Manifestaciones expresivas.
- La elaboración de coreografías.
- Manipulación de diferentes objetos.
- Técnicas expresivas.
- Habilidades mímicas y teatrales.
- Respeto y colaboración con los compañeros en las actividades expresivas.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

UD.2.-Carreras de orientación

- La orientación en el medio natural.
- El mapa: la leyenda, la escala, las curvas de nivel, los dibujos...
- La brújula.
- Uso conjunto de mapa y brújula.
- Cálculo y apreciación de distancias.
- La carrera de orientación.

- Toma de referencias para seguir direcciones.
- Carrera de orientación en el entorno cercano y en el medio natural.
- El cuidado activo de la naturaleza.
- Reglamento de las carreras de orientación y normas de protección del medio ambiente.
- Valoración de los efectos negativos que puede ocasionar nuestra presencia en el medio natural en actividades recreativas descontroladas.

UD.10.-Senderismo

- El mantenimiento del material.
- Forma de establecer una ruta.
- Salvamento y socorrismo en el medio natural.
- Normas básicas de protección, precaución y seguridad en el desarrollo de actividades en la naturaleza.
- La marcha.
- Medidas de seguridad para evitar accidentes.
- Selección de una ruta en el medio natural y realización de la misma.
- Planificación de una salida al medio natural.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Valoración de los efectos negativos que puede ocasionar nuestra presencia en el medio natural en actividades recreativas descontroladas.

5.4- Calendario académico 2012/2013

El siguiente calendario escolar sigue los criterios expuestos por la Xunta de Galicia en su página Web. Para situar las U.D. en el mismo se disponen los siguientes colores:

❖ U.D.1.- Calentamiento, resistencia y flexibilidad
❖ U.D.2.- Carreras de orientación
❖ U.D.3.- Natación
❖ U.D.4.- Lenguaje corporal
❖ U.D.5.- Juegos tradicionales de Galicia
❖ U.D.6.- Fuerza y velocidad
❖ U.D.7.- Aerobic
❖ U.D.8.- Baloncesto
❖ U.D.9.- Iniciación al floorball
❖ U.D.10.- Senderismo

❖ U.D.11.- Voleibol

❖ U.D.12.- Representación grupal

• 2012

1ªEvaluación

Septiembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

Octubre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30 (Doble)	31		

Noviembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6 (Doble)	7	8	9
12	13 (Doble)	14	15	16
19	20 (Doble)	21	22	23
26	27	28	29	30

Diciembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

- 2013

2ªEvaluación

Enero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

Febrero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	

Marzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

3ªEvaluación

Abril

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30 (Doble)			

Mayo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7 (Doble)	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

Junio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

6.- Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación que menciona el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia, para este curso son los siguientes:

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

Los alumnos tendrán que preparar un calentamiento (por parejas) para alguna de las sesiones de cualquier UD y posteriormente dirigirlo frente a sus compañeros de clase bajo supervisión del profesor.

1. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora de su estado. También se reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y para la calidad de vida.

Para ello existen una serie de test y pruebas que se desarrollan durante toda la etapa de secundaria y por lo tanto podrán conocer el progreso en los mismos. Además los contenidos favorecerán a que conozcan los beneficios que aporta el trabajo regular de estas capacidades físicas, siendo uno de los objetivos principales, trasladar la

importancia de práctica regular de actividades físicas y los beneficios que produce para la salud a los alumnos.

2. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y de métodos de entrenamiento.

Se trata de comprobar si el alumnado, con la guía y las pautas del profesorado, es capaz de elaborar un plan de trabajo con ejercicios y actividades que, partiendo de su nivel inicial, pueda permitirle mejorar su capacidad física, de cara a tener y mantener una buena salud.

El objetivo en este curso siendo el último de secundaria es, conceder al alumno las herramientas necesarias para que practique de manera autónoma actividad física en su tiempo libre.

3. Resolver situaciones de juego de los deportes trabajados, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Pretende valorar, sin olvidar otros aspectos, la capacidad de toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego.

Para ello se dedicarán tres deportes en sus respectivas UD para que puedan desarrollar este criterio.

4. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia propios del entorno del centro.

Pretende comprobar el grado de conocimiento reglamentario y la valoración de los juegos y deportes tradicionales practicados, así como las capacidades coordinativas en las habilidades específicas requeridas y la información sobre variantes locales de los juegos seleccionados.

Para ello se destinará la UD de juegos tradicionales de Galicia en la que se pondrá a prueba este criterio.

5. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones y protocolos básicos de actuación.

Se busca comprobar si el alumnado es capaz de demostrar que tiene un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que se deben llevar a cabo ante lesiones que se puedan producir en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos, en el establecimiento de criterios de actuación y en aquellos que evitan la progresión de la lesión.

Este contenido también se va a desarrollar en las UD destinadas al bloque de condición física y salud, dando a los alumnos los conocimientos necesarios para que sepan los protocolos básicos de atención.

6. Manifiestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Con este criterio se pretende saber si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación -prensa, revistas para adolescentes, internet, radio, TV es capaz de abordar temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y de analizar de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

Este criterio se desarrolla en la UD de lenguaje del cuerpo en la que los alumnos podrán conocer mejor su propio cuerpo y sepan valorar el de los demás y puedan realizar un análisis crítico acerca de la concepción del mismo por parte de la sociedad actual. Además se promoverá la adquisición de valores de tolerancia y respeto por el rival en los distintos deportes desarrollados.

7. Participar en la organización y celebración de torneos en los que se practiquen deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Con este criterio se pretende conocer la capacidad de colaboración en la organización de encuentros deportivos competitivos, además de la capacidad de participar activamente en ellos. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorarán, en cuanto a la organización, aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por las personas oponentes.

Tendrán la oportunidad de maximizar los resultados de este criterio durante el desarrollo de las actividades extraescolares en las que organizarán las ligas de los distintos deportes ofrecidos, pero además en las UD correspondientes al bloque de contenidos de juegos y deportes tendrán que demostrar la adquisición de este criterio.

8. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Con este criterio se pretende conocer la capacidad del alumnado para participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

En todas las UD destinadas al bloque de contenidos de expresión corporal tendrán contenidos relacionados con este criterio.

9. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado es capaz de aplicar autónomamente los tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación

aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión - relajación o frío- calor y las sensaciones corporales después de su uso.

En concreto durante la realización de la UD de lenguaje corporal podrán adquirir todo lo mencionado anteriormente y además se utilizará en la vuelta a la calma de las sesiones distintas técnicas de relajación que aportarán a la consecución de este criterio.

10. Planificar una salida al medio natural y resolver cooperativamente problemas que se presentan en él a partir de los contenidos trabajados.

Se busca conocer la capacidad del alumnado para, de forma cooperativa, planificar una salida al medio natural, así como aplicar los conocimientos adquiridos a la resolución de problemas que habitualmente se suscitan en él: rapelar, hacer una travesía, un puente mono, vivaquear, construir un refugio etc. y que deben ser contextualizados dentro del campo recreacional. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y de su entorno, aunque será preferible ponerla en práctica, preferentemente, en el espacio natural.

Para ello el entorno de este centro tiene mucha riqueza natural y por lo tanto tendrán la oportunidad de desarrollar este criterio en la UD de senderismo.

7.- Metodología didáctica

La metodología utilizada para el desarrollo de este curso será aquella que busque la concepción constructivista de la enseñanza buscando el aprendizaje significativo en los alumnos.

López, Morales y Sánchez (2005) entienden que la adquisición de nueva información, que se da en el aprendizaje significativo, es un proceso que depende de forma principal de las ideas relevantes que ya posee el alumno, y se produce a través de la interacción entre la nueva información y las ideas relevantes existentes en la estructura cognoscitiva, siendo el resultado de esta interacción una asimilación entre los viejos y nuevos significados, para formar una estructura cognoscitiva más altamente diferenciada.

El conocimiento, según Piaget (López, Morales y Sánchez, 2005), es siempre el resultado de un proceso de construcción. En la explicación del funcionamiento cognitivo, el constructivismo genético es inseparable de la adopción de un punto de vista relativista (el conocimiento es siempre relativo a un momento dado del proceso de construcción) y de un punto de vista interaccionista (el conocimiento surge de la interacción entre los esquemas de asimilación y las propiedades del objeto), en la explicación del funcionamiento cognitivo. El aprendizaje no consiste en una recepción pasiva del conocimiento, sino más bien en un proceso activo de elaboración: los errores provocados por las asimilaciones incompletas o incorrectas, son peldaños necesarios y a menudo útiles de este proceso activo de elaboración y, al mismo tiempo, sirven de retroalimentación para orientar las futuras acciones de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

De las interpretaciones globales de la enseñanza a las que ha dado lugar el constructivismo genético, opto por la denominada interpretación del desajuste óptimo, que pone el acento en la naturaleza interactiva del proceso de construcción del conocimiento. La idea esencial es que, si el contenido que ha de aprender el alumnado está excesivamente alejado de sus posibilidades, no se producirá desequilibrio alguno en sus esquemas, o bien se producirá un desequilibrio tal que cualquier posibilidad de cambio quedará bloqueada. En ambos casos, el aprendizaje será nulo o puramente

repetitivo. Pero si el contenido que ha de aprender el alumno está totalmente ajustado a sus posibilidades, tampoco se producirá desequilibrio alguno y el aprendizaje real será de nuevo nulo o muy limitado. Entre ambos extremos existe una zona en la que los contenidos o las actividades son susceptibles de provocar un desfase óptimo, es decir, un desequilibrio manejable por las posibilidades del alumnado.

7.1- Estilos de enseñanza

Durante el transcurso de las clases de Educación física aparecen un amplio número de componentes que el profesor tiene que tener en cuenta: como el número de alumnos/as, el contenido, los objetivos... Por ello debido a este elevado número de componentes y que su carácter es dinámico y cambiante, es lógico pensar que durante el desarrollo de una sesión sea difícil la pervivencia de estilos de enseñanza puros.

Los estilos de enseñanza aplicados en las sesiones deben adaptarse al profesor, a los alumnos, a los contenidos y a los objetivos. Por lo tanto es de vital importancia el dominio de los distintos métodos de enseñanza, que relacionados con otros aspectos de la metodología, se convierten en instrumentos necesarios para el adecuado desarrollo de las clases de Educación Física.

Durante la parte práctica de las sesiones no se utilizará un estilo de enseñanza único, ya que en una misma sesión se utilizarán incluso varios estilos a la vez en función de: los contenidos a impartir, las características del alumnado o las circunstancias del momento.

Dentro de la metodología basada en el constructivismo, se dará más importancia al proceso que al resultado, a pesar de ello sin menospreciar ninguno.

La metodología en general está diseñada de tal forma que el alumno reflexione más sobre el por qué y para qué de las actividades que realiza, logrando un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.

Siguiendo las directrices que nos marca el aprendizaje significativo se utilizarán los diferentes estilos basados en la procura y resolución de problemas; en la sesiones de mayor riesgo no se dejarán de lado estilos directivos. A pesar de ello los estilos más dominantes en las sesiones van a ser los que impliquen mayor toma de decisión por parte de los alumnos.

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

Estos estilos siguen estando vigentes pero poco a poco durante los años se fue ensanchando el campo de algunos y se modificaron algunos proponiendo alternativas.

Delgado Noguera (Navarrete, 2010) clasifica los estilos de enseñanza en:

Estilos reproductivos:

- EE tradicionales.
- EE que fomentan la individualización.
- EE que posibilitan la participación de los alumnos en la enseñanza.
- EE que propician la socialización.

Estilos productivos:

- EE que comportan la implicación cognoscitiva directa del alumno en su aprendizaje.
- EE que favorecen la creatividad.

Dentro de los distintos estilos existen distintas modalidades:

1. Tradicionales

La técnica de estos estilos es la instrucción directa, las tareas están definidas y el alumno repite bajo el mando del docente. El docente controla todos los elementos incluida la evaluación que se centra en el producto y él es el único responsable de la misma. A pesar de ello estos estilos disminuyen el tiempo de aprendizaje para aprender habilidades, se mejora el tiempo útil de la práctica y se atiende a grandes

grupos de alumnos/as. Estos estilos tendrán gran presencia durante el transcurso de las UD aunque se intentarán evitar en aquellos contenidos que permitan la utilización de otros estilos. Las modalidades de este estilo son las siguientes:

- Mando directo: la organización de las tareas es formal, en grupo (formaciones geométricas y se marca el inicio, final y conteo rítmico).
- Modificación del mando directo: la organización de las tareas es semiformal, en grupos donde su posición no es fija y se marca inicio y final sin conteo rítmico.
- Asignación de tareas: la organización de las tareas es semiformal, en grupos que suele organizarse en circuitos donde el ritmo de las tareas es individual.

2. Individualizadores

Estos estilos se aplicarán cuando se pretenda optimizar y adaptar las actividades a las características de los alumnos para así mejorar su rendimiento y no perjudicar el progreso de ningún alumno. Para ello existen distintas modalidades:

- Programas individuales: supone el máximo en cuanto a la individualización de la enseñanza. Cada alumno tiene un programa (realizado por el docente) adaptado a sus características. El alumno está capacitado para tomar las siguientes decisiones: cuándo, dónde, en qué orden (si no estuviese marcado en el programa).
- Trabajo por grupos: Existen dos modalidades, por intereses (contenido) o por ejecución. Se organiza la clase por subgrupos distribuidos por territorios que delimitan zonas de trabajo. El profesor tiene el papel de ayuda, guía, de persona experta que ofrece, a cada uno, conocimiento de los resultados.
- Enseñanza modular: Combinación de modalidades descritas: subgrupos por intereses y nueva subdivisión por niveles en cada uno de los subgrupos. Necesidad de dos profesores como mínimo.
- Enseñanza programada: cumple las siguientes características, organización rigurosamente lógica, individualización, autoinstrucción, participación activa, elaboración de pasos pequeños, verificación inmediata de los resultados y regulación de la velocidad de asimilación propia. Esta modalidad es efectiva para motivar (los alumnos no trabajan ni por encima

ni por debajo de sus posibilidades), mejora la relación entre práctica y aprendizaje, se fomenta el trabajo autónomo, predomina la autoevaluación y se mejora la atención de los alumnos con deficiencias.

3. Participativos

Estos estilos pretenden otorgar al alumno el rol de profesor observador y así mejorar a su vez la adquisición de los contenidos, ya que, deben dominar los mismos para poder corregir a los compañeros. Por lo tanto podemos encontrarnos con las siguientes modalidades:

- Enseñanza recíproca: Siguiendo a Mosston (1988), los alumnos se observan entre sí durante la realización de los ejercicios. Se organiza la clase por parejas, asumiendo cada miembro un rol específico. Uno es el ejecutante y el otro el observador. Se deben elegir los puntos a observar, existen criterios de ejecución y la observación es guiada por una hoja de tareas.
- Grupos reducidos: Prima la organización en subgrupos, la tarea es más compleja y se amplía el número de observadores a la tarea de feedback se le añade la función de anotación, un segundo observador. Todos los miembros pasan por todos los roles o papeles de la tarea.
- Microenseñanza: Es el nivel máximo de participación puesto que el alumno se convierte en docente. Existe un núcleo básico central (profesores delegados) y diferentes subgrupos de alumnos. El profesor principal sólo podrá ofrecer conocimiento de resultados a los profesores delegados y estos a sus respectivos subgrupos. Con esta modalidad se fomenta el aprendizaje conceptual, se mejora la evaluación procedimental y se fomenta la autogestión por parte de los alumnos.

4. Socializadores

Las actividades o trabajos que se proponen son un motivo para desarrollar la sociabilidad, el diseño que guiará el plan tendrá un carácter abierto, ya que las propuestas de actividades y situaciones no llevan a una solución única. El docente da

información y orienta a los alumnos para que saquen conclusiones. Los alumnos asignan un jefe de grupo y deben presentarse a unas reuniones periódicas para analizar el trabajo realizado. La evaluación se hará de forma grupal. Con esta modalidad se fomenta la cooperación.

5. Cognoscitivos

Estos estilos se intentarán utilizar cuando las tareas y el tipo de contenidos a desarrollar lo permitan y permiten al alumno explorar y descubrir por sí mismo la solución al problema u obstáculo que se propone.

- Descubrimiento guiado: El docente plantea una o varias tareas en progresión donde se va descubriendo la única solución (las menos adecuadas se van desechando), por lo tanto el problema es único, es decir, existe un solo resultado final. Lo más importante es que la actividad principal la realiza el alumno, es él quien descubre, el profesor le guía mediante múltiples preguntas de carácter intermedio bien formuladas.
- Resolución de problemas: A diferencia del anterior el objetivo no es declarado, por lo tanto no hay una sola respuesta válida y tampoco se persigue un modelo. Lo importante es que el alumno experimente y resuelva problemas, siendo válidas las respuestas. La resolución de problemas tiene mayor aplicación en el terreno de la táctica.

6. Creativos

Estos estilos están capacitados para fomentar el pensamiento divergente, facilitar la libre expresión del individuo, impulsar la creación de nuevos movimientos, posibilitar la innovación tanto del profesor como de los alumnos y dejar libertad al alumno. Eso provoca respuestas creativas, espontáneas y variadas ante determinadas situaciones motrices que se les plantean a los alumnos.

7.2- Organización de las sesiones

El patrón común de las sesiones es el que asegure una práctica sin correr riesgos de lesiones y con la menor pérdida de tiempo en la organización de las actividades, siendo consciente en todo momento de que los alumnos deben mantener un alto nivel de activación en estas sesiones, ya que, en muchos casos es la única ocasión en la que los alumnos practican actividades físicas.

Todas las sesiones por lo tanto, se iniciarán con un calentamiento, con todas sus fases (en la cual se intentará dar la parte de información si el caso lo permite), luego viene la parte principal donde se cumplirán los objetivos de cada sesión, finalmente la vuelta a la calma y el análisis de resultados.

Los contenidos de carácter conceptual se intentarán dar en periodos de descanso para perder el menor tiempo posible en las clases.

Se emplearán los siguientes canales de comunicación:

Canal visual:

-Medios personales: Demostración tanto del profesor como de los alumnos más aventajados.

Canal auditivo:

-Medios personales:

-**Verbal**: Explicación de las tareas y descripción de las mismas.

-**Sonidos**: Silbidos y palmadas para que los alumnos atiendan o para dar órdenes.

Canal kinestésico:

-Medios personales: Ayuda manual para corregir deficiencias en la ejecución de los ejercicios.

Seguridad e higiene

El riesgo se reduce con una correcta progresión del aprendizaje. Tendré como premisas, las siguientes:

- Evaluar el peligro objetivo y subjetivo.
- Explicación detallada de todos los peligros que pueden llevar las actividades en las sesiones.
- Situaciones progresivas de riesgo.
- Familiarización previa del alumno con los elementos de los que depende su seguridad.
- Valoración de las posibilidades físicas y psíquicas del alumno.

8.- Materiales y recursos didácticos

El centro IES Lagoa de Antela presume de tener unas instalaciones y material adecuado y renovado para poder desarrollarse las sesiones de Educación Física sin ningún tipo de inconveniente.

En cuanto a las instalaciones que se van a utilizar, debemos indicar que dependiendo de los contenidos a desarrollar se utilizarán unas u otras.

Para el desarrollo de todas las sesiones de este curso se utilizará principalmente el pabellón del centro, lugar dónde los alumnos destinarán la mayor parte del tiempo destinado a esta materia. A pesar de ello debemos mencionar que también se dispone de las canchas exteriores, una cubierta (de baloncesto) y otra exterior (de fútbol sala o balonmano).

Los contenidos y exámenes teóricos se desarrollarán en ocasiones en el aula antes de bajar al pabellón (aula donde se imparten el resto de las asignaturas), y también en el pabellón donde se dispone de pizarra y bancos para poder realizar las explicaciones oportunas.

En ocasiones algunos contenidos requieren el uso del aula de informática tanto para la utilización de los ordenadores con acceso a internet, como para la visualización de vídeos.

Además algunas unidades didácticas requieren el desplazamiento fuera del centro y es importante mencionar que se dispone de unas piscinas climatizadas a 2 Km del centro y de un amplio entorno natural que rodea la villa de Xinzo de Limia que también enriquecerá y permitirá el desarrollo de algunas de las UD.

En cuanto al material del que dispone el centro debemos indicar que está guardado en el almacén que se encuentra en el pabellón. Rivadeneyra (2001) expone en un artículo algunos criterios para la selección del material, que se muestran a continuación:

- **Polivalente.** A menudo será más interesante (además de más barato) un material genérico y utilizable en diferentes actividades, que el específico de un deporte concreto.
- **Adaptable.** Sería ideal poder contar con un material adaptable a las características y momento evolutivo de las personas que van a utilizarlo. Si esto no es posible, buscaremos un material adaptado a las características del grupo que lo va a usar en cada caso.
- **Manejabilidad.** Para que suponga versatilidad, y no limitaciones, el material pesado se preferirá desmontable y móvil, siempre que esto no le reste estabilidad y seguridad.
- **Seguridad.** Seleccionar siempre material sin aristas ni zonas peligrosas, y con los protectores y complementos necesarios para prevenir accidentes en su utilización y manejo.
- **Mantenimiento.** Es preferible material de fácil mantenimiento que el de mantenimiento difícil o costoso.
- **Coste.** Entre artículos de calidad semejante, puede haber notables diferencias en el precio, debido a costes de publicidad, importación, etc.
- **Calidad.** Siempre que sea posible, optar por una calidad que garantice una duración suficiente, aunque esto suba algo el coste; de lo contrario, un material de deficiente calidad acabará resultando más caro, puesto que su corta duración nos obligará a una nueva compra.
- **Estética.** Un diseño agradable y cuidado es claramente un factor determinante de la motivación para su uso.
- **Destino de uso.** Dar prioridad a aquel material que va a ser usado en más ocasiones y por más personas.
- **Existencias previas.** Cerciorarse antes de hacer una nueva adquisición del material con el que ya se cuenta.

Por lo tanto teniendo en cuenta estos criterios debemos mencionar que el material con el que cuenta el centro es el que se muestra a continuación pero que en cualquier momento se puede improvisar o adquirir nuevo material si fuese necesario para el desarrollo de algún contenido.

1 Juego de Porterías de Fútbol-sala	2 redes de Bádminton
1 Juego de Postes móviles de voleibol	3 redes de Voleibol
1 Juego de Canastas de Baloncesto	1 Juego de palas de plástico.
1 Juego de Salto de Altura	30 sticks de Floorball
8 Espalderas de doble cuerpo	30 Pelotas de tenis.
8 Bancos Suecos	30 Pelotas de hockey.
2 Bancos de Vestuario	4 porterías pequeñas de red (hockey)
2 Plintos en mal estado	15 Bolas multiusos de espuma.
2 Potros	18 Balones de Baloncesto.
1 trampolín	18 Balones de Balonmano.
2 minitramps (1 en mal estado)	17 Balones de Voleibol.
2 vallas rotas de atletismo	4 Balones de Fútbol-Sala
3 Colchoneta quitamiedos	1 Juego de Balones Medicinales de 2,5 y 5 kilos.
16 Colchonetas finas	12 Redes para balones.
10 Aros de colores	32 Raquetas de Bádminton y volantes.
1 Juego de picas y conos multiusos	2 Silbatos.
17 Picas de madera	1 pizarra y 1 tablón de corcho.
1 Juego de pesas, discos y mancuernas	1 Papelera.
1 Jabalina	2 Mesas de Tenis de mesa plegables.
25 cuerdas finas y 1 sosa gruesa	1 Báscula y 1 Botiquín.
1 cinta métrica	1 Juego de indiacas

9.- Procedimientos e instrumentos de evaluación

Antes de exponer los procedimientos e instrumentos de evaluación me gustaría exponer una definición de la evaluación: “la evaluación tiene por objeto descubrir hasta qué punto las experiencias de aprendizaje, tales como se las proyectó, producen realmente los resultados apetecidos” (Pérez, 1992, p. 341).

Para la evaluación me gustaría resaltar que se utilizará la objetividad combinada con la observación, evitando caer en la subjetividad que no aporta la validez y fiabilidad necesarias para la evaluación.

Los métodos utilizados serán tanto los cualitativos como los cuantitativos e incluso los dos a la vez, según el tipo de contenidos a evaluar.

En cuanto a la evaluación, puedo decir que se utilizará la evaluación continua que nos permite verificar constante y sistemáticamente el progreso de los alumnos. Para ello debemos distinguir tres momentos de evaluación. Así nos encontraremos con:

- La evaluación inicial, que nos aportará información del estados actual de los alumnos en cuanto a los contenidos a desarrollar (test o examen inicial, preguntas sobre el tema, observación, informes...).
- La evaluación formativa, que nos ayudará a seguir el proceso del alumno (test o examen específicos, trabajos, observación...).
- La evaluación final/sumativa, que nos permitirá conocer si se han logrado los objetivos y nos permite sumar todo los datos anteriores para realizar la evaluación final. (test o examen específico, pruebas, valoración de todo lo anterior...).

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

Para exponer el tipo de instrumentos que se utilizarán durante este curso se han ordenado en función del tipo de contenidos. Los instrumentos de evaluación del alumno que se proponen son:

- *Para los contenidos de tipo conceptual:*

1. Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.

Ejemplo: “¿Qué músculos están implicados en este ejercicio?”, “¿Cuánto tiempo debe durar el calentamiento?”, “¿Qué vía energética es la predominante en este ejercicio?”...

2. Exámenes tipo test.

Ejemplo: Las siguientes preguntas tipo test han seguido el ejemplo que propone Medina (2012):

En el examen tipo test hay aproximadamente 40 preguntas y cada una tiene un valor de 0,25. Cada cuatro preguntas mal contestadas restan una pregunta bien contestada y si se deja en blanco la respuesta, ni suma ni resta. A continuación se muestran el tipo de preguntas que pueden realizarse en este tipo de exámenes:

1.	Cuando realizamos un ejercicio de abdominales ¿Qué tipo de contracción estamos realizando?
a)	Concéntrica en la subida
b)	Isométrica.
c)	Excéntrica en la bajada.
d)	La a) y la c) son correctas.

2.	Cuando subimos las escaleras del instituto ¿Qué tipo de contracción estamos realizando con nuestras piernas?
a)	Auxotónica.
b)	Concéntrica.
c)	Pliométrica.
d)	Excéntrica.

3.	El ejercicio o actividad más adecuada para adelgazar o “quitar barriguita” es/son:
a)	El entrenamiento de la fuerza muscular.
b)	Los ejercicios aeróbicos.
c)	Disminuir la ingestión de alimentos ricos en vitaminas y minerales.
d)	Los abdominales.

4.	El entrenamiento en circuito consiste en:
a)	Realizar ejercicios únicamente con el peso propio.
b)	Realizar una serie de ejercicios de forma continua organizados por estaciones.
c)	Realizar ejercicios con cargas externas al propio cuerpo.
d)	Realizar contracciones máximas de 5 segundos.

5.	La fibras de color rojo tienen las siguientes características:
a)	Son las que se ponen en funcionamiento en esfuerzos explosivos como por ejemplo, un salto.
b)	Predominan en corredores de velocidad.
c)	Contienen mioglobina encargada de aportar oxígeno al músculo
d)	Todas son falsas.

6.	Las fibras musculares se componen de:
a)	Actina.
b)	Miosina.
c)	Actina y miosina
d)	Actina, miosina y mioglobina

...

40.	La velocidad:
a)	Hay que trabajarla durante toda la vida pues determina nuestra salud.
b)	Debe empezarse a trabajar a muy temprana edad para obtener buenos resultados.
c)	Sólo se trabaja con velocidad recuperando entre 48 y 72 horas entre cada entrenamiento.
d)	Ninguna de las anteriores es correcta.

3. Examen con preguntas cortas.

Ejemplo:

<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Cuándo y dónde se inventó el baloncesto? 2) ¿Cuándo comenzó a ser deporte olímpico? 3) Explica las capacidades físicas necesarias para practicar este deporte. 4) Explica las cualidades motrices para practicar este deporte. 5) Cuáles son las medidas del campo y a qué altura está la canasta? 6) ¿Qué duración tiene un partido y sus descansos? 7) ¿Cuánto puntúa cada canasta? 8) Explica las siguientes normas: -Pasos –Dobles –Campo atrás 9) Explica la posición básica defensiva. 10) En qué consiste la posición de triple amenaza. 11) Explica los distintos tipos de jugadores y las características de cada uno de ellos. 12) ¿Qué es un contraataque y cómo se realiza? 13) Explica los tipos de defensa.

4. Realización de trabajos tanto individuales como grupales.

Ejemplo: Trabajo del calentamiento (diseñar y adaptarlo a la sesión escogida), trabajo de búsqueda de juegos tradicionales de Galicia...

▪ *Para los contenidos de tipo procedimental:*

- Pruebas de valoración de las habilidades adquiridas durante el transcurso de la UD.

Ejemplo:

PARTE PRÁCTICA VOLEIBOL			
Criterios a observar:	Bien	Regular	Mal
1. Realiza diez autopases de dedos.			
2. Realiza pases de dedos con el compañero.			
3. Realiza pases de antebrazo con el compañero.			
4. Realiza saque (mano bajo o tenis) dentro de zona delimitada.			
5. Realiza recepción de antebrazo dirigiéndolo a zona delimitada.			
6. Realiza remate en situaciones facilitadas.			
7. Realiza bloqueo en situaciones facilitadas.			
8. En situación 2 con 2 realiza intercambio de pases con colocaciones.			
9. En situación de partido realiza correcta colocación en sistema.			
10. En situación de partido realiza correcta rotación.			
Bien= De 10 veces, bien 9-10	Regular = De 10 veces, 6-7-8 bien	Mal= 5 o menos bien	

▪ *Para los contenidos de tipo actitudinal:*

- Escalas de actitudes y planillas de observación.

Ejemplo: La siguiente planilla de valoración actitudinal toma como referencia la que propone Posada (2000):

Conducta observada	NORM	MATER	COOP	DISC	PART	SEGUR
Alumnos/as						
1.						
2.						
3.						
...						
NORM	Cumple las normas de clase y reglas de los juegos.					
MATER	Cuida y usa correctamente el material de E.F.					
COOP	Coopera y colabora con sus compañeros/as en las tareas propuestas.					
DISC	Discrimina a sus compañeros según capacidad y/o sexo.					
PART	Participa activamente y atiende a las explicaciones del profesor.					
SEGUR	Respeto las normas de seguridad en la realización de las tareas.					
ESCALA NUMÉRICA DE VALORACIÓN:						
Poco	1	2	3	4	5	Bastante

10.- Criterios de cualificación

Para evitar malentendidos a la hora de recibir las cualificaciones en cada evaluación, se debe aclarar desde un principio los baremos, parámetros y todas aquellas especificaciones que sean oportunas para que el alumno conozca sus derechos y deberes a la hora de ser evaluado.

A continuación se expresan en modo de porcentajes los distintos contenidos, procedimientos y actitudes a evaluar:

- Conceptos. Tendrán generalmente un valor del 20% de la nota y serán evaluados mediante examen teórico, trabajos, apuntes, etc.
- Procedimientos. Son la parte fundamental de esta asignatura, y por lo tanto su valor será del 50% de la nota. Serán evaluados mediante pruebas de carácter práctico que podrán ser:
 - Tests más o menos tipificados mediante baremos para la media de la edad, para medir sobre todo contenidos de condición física.
 - Pruebas diseñadas para evaluar habilidades, destrezas, técnicas y también pruebas para medir la creatividad, imaginación y espontaneidad (generalmente mediante elaboración de coreografías grupales).
 - Se tendrán en cuenta también la evolución durante las sesiones en sus respectivas UD.
- Actitudes. El valor será de 30% de la nota y se incluyen los comportamientos, participación, actitud positiva, motivación, colaboración, respeto por las normas y compañeros... observados mediante planillas.

- Asistencia: No se valorará positivamente ya que es obligatoria, pero sí se valorará de forma negativa, por lo tanto aquel alumno que presente 2 o más faltas injustificadas en una misma evaluación pasará automáticamente a ser cualificado de insuficiente.

- Aquellos alumnos que de manera reiterada y sin justificación oficial alguna, presenten ausencia de material deportivo, en concreto ropa (chándal, pantalón corto...) y calzado deportivo, serán penalizados directamente sobre la nota de evaluación correspondiente (-0,25). La falta de ropa o calzado deportivo impedirá a dichos alumnos, desarrollar la parte práctica de la respectiva sesión, y en su lugar deberán, cubrir una ficha, donde reflejarán todas las actividades, contenidos y objetivos de la sesión correspondiente.

- Alumnos exentos. Solo estarán exentos de la parte práctica. Para solicitar la exención deberán acreditar el certificado médico correspondiente, señalando aquellas prácticas que el alumno no pueda o deba realizar.

Los alumnos deberán puntuar al menos un 35 % en cada uno de los apartados descritos anteriormente para que pueda realizarse la media.

A continuación se muestra una tabla con todos los porcentajes y criterios de cualificación mencionados anteriormente:

PORCENTAJES DE CUALIFICACIÓN SEGÚN CONTENIDOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
20%	50%	30%
OTROS ASPECTOS PRESENTES EN LA EVALUACIÓN		
Mínimo en cada una de las partes para realizar la media		35%
Asistencia		>2 faltas sin justificar en una misma evaluación = suspenso
Penalización por no traer material deportivo (ropa, calzado...)		-0,25

11.- Mínimos exigibles para obtener evaluación positiva

Para obtener una evaluación positiva los alumnos deberán adquirir las siguientes competencias en cada una de las evaluaciones:

- Ser capaces de dirigir el calentamiento y adaptarlo a las distintas sesiones.
- Conocer los distintos sistemas de entrenamiento de la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad.
- Superar los resultados obtenidos en las pruebas iniciales de la condición física.
- Conocer los aspectos técnicos de los tres estilos de natación: crol, espalda y braza.
- Realizar un trabajo sobre los juegos tradicionales de Galicia.

- Dominar y conocer los aspectos técnico-tácticos fundamentales del baloncesto, del floorball y del voleibol.
- Ser capaces de montar una coreografía grupal creativa y presentarla de forma desinhibida.
- Manejar el mapa y la brújula.

- Ser capaces de diseñar y organizar una ruta de senderismo.
- Conocer y respetar las normas de protección del medio ambiente.

12.- Medidas de atención a la diversidad

Para entender bien las medidas de atención a la diversidad resulta importante conocer el concepto de atención a la diversidad y para ello he extraído la definición del Decreto 229/2011, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado, que la describe como, “el conjunto de medidas y acciones que tienen como finalidad adecuar la respuesta educativa a las diferentes características y necesidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses y situaciones sociales y culturales de todo el alumnado”.

Antes de exponer las medidas de atención a la diversidad me gustaría aclarar que las diferencias entre los seres humanos son una riqueza y no un inconveniente, esto nos hace aprender cada día algo nuevo sobre cada persona en concreto.

Resulta por lo tanto un hecho objetivo que somos distintos y la diversidad afecta a:

- Los centros: directrices pedagógicas, organización, integración en el entorno, cultura...)
- El profesorado: formación, personalidad, filosofía, expectativas...
- Los alumnos: momento evolutivo, historia personal, aprendizajes previos, intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje, capacidades, género, cultura....

Además de la diversidad de los alumnos mencionada anteriormente cabe destacar que en este centro existe un alto número de alumnos procedentes de otros países, con otra cultura y que en ocasiones no dominan el idioma a la perfección.

Por lo tanto siendo conscientes de toda la diversidad existente en los centro de enseñanza y en concreto en el IES Lagoa de Antela, debemos aplicar ciertas medidas de atención a la diversidad. El Decreto 229/2011, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado, entiende por medidas de atención a la diversidad aquellas actuaciones, estrategias y/o programas destinados a proporcionar una respuesta ajustada a las necesidades educativas del alumnado. A continuación se clasifican las medidas de atención a la diversidad en ordinarias y extraordinarias y es importante resaltar que sólo se mencionan las que dependen de mí o del departamento.

- **Ordinarias:** aquellas que faciliten la adecuación del currículo prescriptivo, sin alteración significativa de sus objetivos, contenidos y criterios de evaluación, al contexto sociocultural de los centros educativos y las características del alumnado. Estas medidas tienen como finalidad dar respuesta a las diferencias en competencia curricular, motivación, intereses, relación social, estrategias, estilos y ritmos de aprendizaje, y están destinadas a facilitar la consecución de los objetivos y competencias establecidas en las diferentes enseñanzas. Las siguientes son medidas ordinarias que pueden aplicarse:
 - a) Adecuación de la estructura organizativa del centro (horarios, agrupamientos, espacios) y de la organización y gestión del aula a las características del alumnado.
 - b) Adecuación de las programaciones didácticas al contorno y al alumnado.
 - c) Adaptación de los tiempos e instrumentos o procedimientos de evaluación.
 - d) Refuerzo educativo y apoyo del profesorado con disponibilidad horaria.
 - e) Programas de enriquecimiento curricular.
 - f) Programas de recuperación.
 - g) Programas específicos personalizados.

- **Extraordinarias:** aquellas dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que pueden requerir modificaciones significativas del currículo ordinario y/o suponer cambios esenciales en el ámbito organizativo, así como, de ser el caso, en los elementos de acceso al currículo o en la modalidad de escolarización. Se aplicarán una vez agotadas las de carácter ordinario o por resultar éstas insuficientes. Además es necesaria la autorización de la dirección del centro educativo, del Servicio de Inspección Educativa, de la jefatura territorial o de la dirección general que proceda, y, si es el caso, informe justificativo del correspondiente Servicio de Orientación. Las siguientes son las medidas que se pueden tomar:
 - a) Adaptaciones curriculares.

- b) Agrupamientos flexibles.
- c) Flexibilización de la duración del período de escolarización.
- d) Atención educativa al alumnado que, por circunstancias diversas, presenta dificultades para una asistencia continuada al centro educativo.

Para poder atender a la diversidad de los alumnos debemos realizar un ajuste continuo de las estrategias de enseñanza adaptando día a día las sesiones a las características individuales de los alumnos/as.

En definitiva se modificará el programa según requieran las características de los alumnos y se intentará buscar la continuidad en el aprendizaje paralelo al resto del grupo. Las modificaciones empezarán siendo poco importantes y se aumentarán en función de la respuesta de los mismos.

13.- Actividades complementarias y extraescolares

En cuanto a las actividades extraescolares previstas para el presente curso, podemos mencionar las siguientes:

- Clases de bádminton:

- Más o menos 15 alumnos.
- Durante el 2º trimestre.
- Los sábados en los meses de marzo y abril.

-Campo a través (en Xinzo de Limia):

- Más o menos 40 alumnos.
- En diciembre, enero y febrero (3 en total).
- Se escogerán días entre semana.

-Participación en la carrera popular San Martiño de Ourense:

- Más o menos 20 alumnos.
- Domingo 14 de Noviembre.

- Clases de Tenis de mesa (en Xinzo de Limia):

- Más o menos 15 alumnos.
- Durante el 2º trimestre.
- Sábados en los meses de marzo y abril.

-Campeonato Atletismo (en Xinzo de Limia):

- Más o menos 15 alumnos.
- En marzo y en Abril.
- Días entre semana.

Además se programaron una serie de actividades de recreo (el lunes en el tiempo que transcurre después de comer y el inicio de las clases por la tarde) en las que participaran los alumnos del centro y tendrán que colaborar en su organización. Las actividades son las siguientes:

- Liga de fútbol-sala.
- Liga de voleibol.
- Liga de bádminton.
- Liga de tenis de mesa.

14.- Proyecto lector

Teniendo en cuenta que la asignatura de Educación Física es eminentemente práctica y que mediante la manipulación de diferentes objetos y móviles podremos lograr los objetivos propuestos para esta área, cabe destacar la importancia que tiene una buena comprensión lectora y una posterior puesta en práctica de las distintas tareas y actividades que a través de las diferentes indicaciones (escritas o verbales) posibilitan al alumnado el desarrollo autónomo de las habilidades, competencias motrices y manipulativas.

Se trabajará en el refuerzo de las medidas de estímulo de la lectura y la expresión.

Sobre todo se fomentará la lectura mediante la utilización de artículos de periódicos de actualidad y recopilaciones de escritos cortos relacionados con temas como:

- Biografías de deportistas
- Superación personal
- Actividad física y salud
- Nutrición (alimentación apropiada y problemas nutricionales)
- Terminología específica deportiva (elaboración de diccionarios de la materia)
- Implicaciones sociales y afectivas del deporte y la actividad física

Además recomendaré la adquisición de literatura, apropiada a los distintos niveles, referente a los temas anteriormente mencionados y plantearé al alumnado la lectura voluntaria de libros y la realización de trabajos e incluirlos en la evaluación.

15.- TICS

La introducción de las nuevas tecnologías en el terreno de la educación hace que toda la comunidad educativa se comprometa en su avance dentro del aula. Debemos tomar una actitud donde se compruebe que el TIC son una herramienta de comunicación e intercambio, una herramienta para informar y orientar, así como una herramienta para la enseñanza y autorización a distancia.

Pero también el alumnado y las familias deben asumir este nuevo reto de aprender de otra manera, ayudados por nuevas técnicas y recursos que han de revolucionar el aprendizaje desde el presente que vivimos.

Por lo tanto en esta asignatura y para el siguiente curso debemos desarrollar los siguientes objetivos:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Impulsar la comunicación con otros centros y localidades, para conocer y transmitir valores sociales y de respeto de otras costumbres y otras formas de vida.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la auto-corrección, y de esta manera dar respuesta a la heterogeneidad de niveles que existen en un mismo grupo.
- Realizar actividades basadas en el uso de Internet, que les proporcionen información auténtica y actualizada, animándoles a utilizar el lenguaje adquirido en un entorno de aprendizaje real e interactivo.
- Convertir la página web del centro en un medio de comunicación interactiva entre los profesores, alumnos, padres, administración y el resto de la comunidad educativa.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Y para ello se realizarán las siguientes actividades:

- Visualización de vídeos en diferentes formatos.
- Grabaciones hechas por los alumnos en el aula sobre las actividades realizadas.
- Vídeos explicativos sobre las materias tratadas.
- Controles para evaluar la capacidad de observación en vídeos de los patrones motores de las distintas técnicas deportivas.
- Análisis de lo proyectado y aplicación en la práctica.
- Consulta y búsqueda de información en páginas web.
- Buscadores sobre educación física y deportes.
- Enlaces a páginas relacionadas con los contenidos conceptuales.

16.- Tratamiento de la educación en valores

En la Educación física debemos destacar la importancia que tiene educar a los alumnos más allá que en los aspectos motrices y cognitivos, atendiendo a las necesidades tanto individuales como colectivas que contribuyan al bienestar personal y a una vida saludable. Para lograr esto debemos fomentar y desarrollar la necesidad de actitudes y valores positivos que nos preparen para vivir en una sociedad mejor, desarrollando las competencias que permitan tal logro.

Para elaborar el tratamiento de la educación en valores se ha seguido a Contreras (2010):

- Educación Ambiental

Los alumnos tienen que comprender las relaciones que se dan en el medio en el que estamos inmersos y conocer los problemas ambientales y las soluciones individuales y colectivas que pueden ayudar a mejorar nuestro entorno. Hay que fomentar la participación solidaria personal hacia los problemas ambientales que están degradando nuestro planeta a un ritmo preocupante.

En las clases de Educación Física las relaciones con el entorno son muy ricas. En primer lugar, el ambiente es todo lo que nos rodea: el patio, la pista o el gimnasio; y todos los materiales (balones, cuerdas, aros, colchonetas, porterías...). La valoración de lo que tenemos y su cuidado han de ser objetivos prioritarios de nuestra actuación. La correcta utilización y la limpieza de los vestuarios y duchas favorecerán actitudes participativas que no atenten contra el medio ambiente.

Las actividades en la naturaleza suponen una oportunidad inigualable de desarrollar la Educación Ambiental. Por ello hemos desarrollado las UD de senderismo y carreras de orientación cuyos contenidos aportarán mucho a la educación ambiental, el respeto de su entorno natural.

- Educación para la Paz

En el centro los alumnos/as tienen ideas, intereses y motivaciones distintas por lo que es un lugar idóneo para aprender actitudes básicas de convivencia: solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad, capacidad de diálogo y participación social.

La Educación Física vuelve a ser un área privilegiada para promover actitudes de respeto, diálogo y participación en situaciones sociales bastante complejas.

Sobre todo las UD destinadas a deportes colectivos en los que hay cooperación-oposición, podemos sacar a relucir situaciones de enfrentamiento en las que los alumnos deben aprender a resolver con el diálogo.

- Educación Moral y Cívica

Este es uno de los valores en torno al cual se articula el resto de los mencionados. Ya que sus dos dimensiones engloban el conjunto de rasgos básicos del modelo de persona que participa activamente para solucionar los problemas sociales.

Es el eje referencial en torno al cual se articulan el resto de los temas transversales ya que sus dos dimensiones engloban el conjunto de los rasgos básicos del modelo de persona que participa activamente para solucionar los problemas sociales. La dimensión moral promueve el juicio ético acorde con unos valores democráticos, solidarios y participativos, y la cívica incide sobre estos mismos valores en el ámbito de la vida cotidiana.

En Educación Física la gran mayoría de contenidos a trabajar, aportan su granito de arena en lo referente a la asimilación y desarrollo por parte del alumno de este principio actitudinal.

Los alumnos deben aprender a ganar y perder, a respetar las reglas y a los adversarios, respetarse a uno mismo y a los compañeros...

- Educación Sexual

Se trata, no sólo de conocer los aspectos biológicos de la sexualidad, sino informar, orientar y educar sus aspectos afectivos, emocionales y sociales, entendiéndola como una actividad plena de comunicación entre las personas.

- Educación para la Igualdad de Oportunidades

La Constitución Española comienza con el derecho a la igualdad sin distinción de sexos, razas o creencias. Sin embargo, una parte de la sociedad sigue siendo machista, racista e intolerante, por lo que se hace imprescindible transmitir al alumnado este derecho de la humanidad.

- Educación para la Salud

La salud forma parte del desarrollo de la personalidad (autonomía y autoestima) y es objeto de la educación, orientando al alumnado a crear hábitos que sean saludables en su vida cotidiana y escolar. Su relación con el área de Educación Física es muy directa, puesto que como sabemos, uno de los bloques de contenidos de esta área se denomina Actividad física y salud.

Aspectos como los hábitos de higiene corporal, de alimentación, posturales, etc.; las normas de seguridad, el conocimiento de contenidos teóricos propios del área como conocer las partes de una sesión y su importancia de respetarlas, etc., son los que contribuyen a trabajar esta temática de manera eficaz y positiva.

- Educación del Consumidor

Lo más importante es valorar a las personas y al “ser” más que a las cosas y al “tener”. Hay que dotar a nuestros alumnos y alumnas hacia una actitud crítica sobre consumo desproporcionado, que nos hace adquirir muchos objetos innecesarios y de precios desorbitados.

Desde el área de Educación Física, podemos combatir contra esta “tormenta consumista” haciendo hincapié en aspectos tales como la fiebre por utilizar material deportivo (zapatillas, ropa deportiva...) de marcas, que están explotadas publicitariamente, donde deportistas de élite y personajes públicos son su imagen; a través de la utilización de material alternativo, los cuales en la mayoría de los casos suelen ser igual de útiles que aquellos que pueden adquirirse en cualquier local comercial; resumiendo, debemos dotar al alumnado con los instrumentos necesarios de

análisis que le permitan adoptar una actitud personal y crítica ante el continuo acoso a que están sometidos en estas edades por las ofertas del mercado.

- *Educación Vial*

Este tema transversal hay que tratarlo en la escuela desde dos puntos de vista: en primer lugar, para enseñar los comportamientos y reglas básicas de los conductores y peatones y, en segundo lugar, fomentar una educación para la convivencia, solidaridad en el entorno urbano.

17.- Interdisciplinariedad

El término de interdisciplinariedad Scocozza (2002) lo define como la existencia de un grupo de disciplinas relacionadas entre sí y con vínculos previamente establecidos que evitan que se desarrollen acciones de forma aislada y se trabaje como un bloque conjunto.

Por lo tanto en las materias diseñadas por la L.O.E. para el cuarto curso podemos diferenciar entre aquellas que son obligatorias y entre las que deben escoger tres de las propuestas. Así pues debemos diferenciar la colaboración con las mismas, ya que, es más difícil colaborar con materias que no comparten la totalidad de los alumnos presentes que las que comparten todos. A pesar de ello debo destacar que el centro agrupa a los alumnos según escogen estas modalidades y por lo tanto es más común tener un curso que comparta todas las asignaturas.

A continuación se expone la relación que tiene la E.F. con las distintas asignaturas o áreas y qué medidas se tomarán para colaborar con las mismas:

- **Asignaturas obligatorias:**

Relación con el inglés

La relación de la E.F. con el inglés espero que cada vez sea mayor e incluso se puedan impartir clases totalmente en inglés. La importancia que tiene este idioma a nivel internacional y las posibilidades laborales que presenta en la sociedad actual hace que esta colaboración nos interese para mejorar el actual nivel del inglés que existe en los alumnos españoles. Por lo tanto evitando perder tiempo de práctica motriz sabiendo que la E.F. es una asignatura eminentemente práctica, se pueden impartir algunas sesiones en inglés y exigir que los alumnos realicen trabajos en inglés, para así colaborar con la asignatura de inglés y que pongan en práctica el idioma durante las sesiones.

Relación con Matemáticas

La E.F. maneja numerosos contenidos en los que es preciso el cálculo y el manejo de datos numéricos. Por lo tanto no se va a destinar una UD en concreto para la colaboración con esta asignatura, pero los alumnos sí tendrán que realizar cálculos relacionados con

la frecuencia cardíaca, con calorías, con distancias y tiempos, porcentajes... Todo esto se puede tratar de manera conjunta con la asignatura de matemáticas y proponer la realización de un trabajo en el que tengan que diseñar una dieta personal, en la que manejen distintas fórmulas y porcentajes para la elaboración de la misma.

Relación con lengua y literatura (tanto castellano como gallego)

Al igual que ocurre con las matemáticas, la contribución a contenidos de esta área están expuestos en la competencia en comunicación lingüística. Es evidente que tanto otras materias como la E.F. deben fomentar el buen uso del lenguaje oral y escrito y la competencia lectora (plan lector), pero además se contribuirá a la colaboración con esta materia mediante la representación grupal en la que los alumnos podrán representar obras de teatro, tanto de escritores de renombre como creadas por ellos mismos.

Relación con ciencias sociales, geografía e historia

Para establecer esta colaboración debemos resaltar la importancia de la UD de juegos tradicionales de Galicia en la que los alumnos realizarán un repaso histórico de los juegos de nuestra zona y por lo tanto es un contenido clave de colaboración entre la historia y la Educación física.

Hay que destacar también la colaboración en los contenidos de las UD de actividades en el medio natural, ya que, la utilización de mapas puede favorecer a la adquisición de contenidos que interesan a ambas áreas.

- **Asignaturas optativas** (los alumnos elegirán tres de ellas):

Relación con Música

La colaboración que se realiza con esta área se magnifica en el bloque de contenidos de Expresión corporal. Para este bloque de contenidos tenemos destinadas tres UD que aportarán mucho a la consecución de los objetivos tanto del área de Educación física como los de la música. Las UD son aeróbica, lenguaje del cuerpo y representación grupal. En todas ellas existe la presencia de acompañamiento musical y montaje de coreografías en las que los alumnos tendrán que dominar contenidos que aprenden en la asignatura de música.

Por lo tanto estas dos áreas podrán aportarse mucho, una a la otra, durante el transcurso de estas UD en las que se trabajará de manera conjunta para optimizar la adquisición de los objetivos de las dos partes implicadas.

Relación con Biología

La colaboración con esta área va a ser bastante significativa, ya que las dos contribuyen al conocimiento del cuerpo humano. Por lo tanto, las UD que permitirán la colaboración de ambas áreas serán las correspondientes al bloque de contenidos de condición física y salud. El contenido clave va a ser el conocimiento de los diferentes músculos del cuerpo humano. También podemos destacar la nutrición y los trastornos de las conductas alimenticias, como contenido relevante de colaboración.

Relación con educación plástica y visual

Siendo conscientes de que en la E.F. se utilizan muchos dibujos para representar las distintas actividades o tareas, cabe destacar la colaboración con esta área en la UD de carreras de orientación, ya que, los alumnos deberán preparar un plano en el que ubiquen las distintas balizas en el recinto del instituto.

Una respuesta a esta interdisciplinariedad sería la de apostar por un Proyecto integrado, que implicase simultáneamente a varias disciplinas, por ejemplo en temas de salud, de las lenguas, etc.

18.- Criterios para evaluar la propia programación

En cuanto al proceso de evaluación no debemos olvidarnos de que es importante evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje para poder mejorar y no repetir errores. Por ello es necesario realizar una autoevaluación con los aspectos más importantes a la hora de impartir la materia.

En concreto se utilizará el instrumento de autoevaluación que propone Ureña (2010) que analiza lo siguiente:

La escala de valoración establecida abarca del 1 al 4, en donde el 1 corresponde a nunca, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 siempre.

1. La adecuación de los objetivos, las competencias básicas, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos.

	1	2	3	4
1. La evaluación inicial me sirve para, el proceso de E-A, adaptar tareas, modificar contenidos, adecuar metodología, etc., a los problemas y necesidades detectados en el grupo o en algún alumno.				
2. Los objetivos didácticos planteados expresan con claridad las capacidades que el alumnado debe conseguir como consecuencia de mi intervención educativa.				
3. La selección y secuencia de contenidos de mi programación de aula guarda una progresión adecuada a las características de cada grupo de alumnos.				
4. Los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación utilizados nos permiten (a los alumnos y a mí) hacer un seguimiento de su progresión y comprobar el grado alcanzado en sus aprendizajes.				
Observaciones y propuestas de mejora.				

2. Los aprendizajes logrados por los alumnos.

	1	2	3	4
1. Planteo actividades que llevan a la adquisición de los objetivos didácticos planteados.				
2. Reviso y corrijo las actividades propuestas (dentro y fuera del aula), la adecuación de los tiempos, agrupamientos y materiales utilizados.				
3. El grado de consecución de los aprendizajes por parte de mis alumnos ha sido...				
4. Las actividades propuestas contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.				
5. Los alumnos han alcanzado los aprendizajes básicos de mi materia.				
6. Los alumnos revisan sus exámenes y trabajos y conocen, con la ayuda del profesor, sus errores y carencias en el logro de los aprendizajes propuestos.				
Observaciones y propuestas de mejora.				

3. Las medidas de la individualización de la enseñanza con especial atención a las medidas de apoyo y refuerzo utilizadas.

	1	2	3	4
1. Propongo actividades variadas (de diagnóstico, de introducción, motivación, de desarrollo, de síntesis, de consolidación, de recuperación, de ampliación y de evaluación) y adaptadas para dar respuesta a la diversidad.				
2. Las medidas de apoyo puestas en práctica en el aula para algunos alumnos han mejorado el progreso en los aprendizajes de esos alumnos.				
3. Las medidas de refuerzo que he aplicado a los alumnos han contribuido a mejorar su nivel de aprendizaje,				
4. Las adaptaciones curriculares realizadas han ayudado a los alumnos				

en el proceso de aprendizaje.				
Observaciones y propuestas de mejora.				

4. La programación y su desarrollo.

	1	2	3	4
1. He informado a los alumnos sobre todos aquellos aspectos que deben conocer.				
2. Compruebo periódicamente si mis alumnos van alcanzando los aprendizajes previstos en la programación y realizo los ajustes necesarios en la misma.				
3. Informo a mis alumnos sobre el sistema de evaluación previsto en la programación (tipo de actividades, exámenes, frecuencia de los mismos, número de recuperaciones, criterios de evaluación, y calificación, etc.) y me atengo a lo mismo.				
4. Coordino las actividades de evaluación con los miembros del departamento.				
Observaciones y propuestas de mejora.				

5. La idoneidad de la metodología y de los materiales curriculares.

	1	2	3	4
1. Aplica técnicas y estilos de enseñanza diferentes, en función de los objetivos y competencias a conseguir, de los contenidos a enseñar y de las características de los alumnos.				
2. Las estrategias que utilizo para captar la atención de los alumnos y lograr el control de la clase son eficaces.				
3. Utilizo estrategias motivadoras que aumenten la participación de los alumnos (tareas atractivas, nivel de dificultad adaptado, objetivos claros, etc.).				

4. Planteo retos que fomenten el esfuerzo personal y doy responsabilidades a los alumnos.				
5. Ayudo al alumno a resolver los problemas detectados en su aprendizaje y le animo a plantear dudas.				
6. Consigo un buen control de la clase, y no suelo tener problemas de disciplina y retengo fácilmente el principio de autoridad.				
7. Utilizo materiales curriculares variados que facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje.				
Observaciones y propuestas de mejora.				

6. La coordinación con el resto de profesores de cada grupo y en el seno del departamento.

	1	2	3	4
1. Coordino las fechas de exámenes con el resto de profesores de un mismo grupo.				
2. Acuerdo el sistema de evaluación (nº de pruebas o actividades, tipo de exámenes...) con los profesores de mi departamento que enseñan en el mismo nivel.				
3. Coordino con los profesores de mi departamento que enseñan en el mismo nivel los contenidos de enseñanza, las actividades y tareas, etc.				
4. Intercambio con los miembros de mi departamento experiencias de enseñanza-aprendizaje-evaluación, actividades que resultan exitosas, estrategias, técnicas, problemas, materiales, etc.				
5. Intercambio con frecuencia información con el resto de profesores de mis grupos.				
6. Cuando hay problemas en mi grupo, intento solucionarlos en contacto con el tutor y el resto de profesores de ese grupo.				
7. Colaboro con otros profesores en la preparación de materiales didácticos.				
Observaciones y propuestas de mejora.				

7. Las relaciones con el tutor y con las familias.

	1	2	3	4
1. Intercambio con frecuencia información con los tutores de mis grupos sin esperar que llegue la sesión de evaluación.				
2. Cuando un alumno falta a clase con frecuencia o tiene una conducta inapropiada me pongo en contacto con la familia, sin esperar a que se agrave el programa.				
3. Animo a los padres para que se impliquen en la educación de sus hijos y estén en contacto con el centro.				
4. Cuando un alumno falta a clase con frecuencia o tiene una conducta inapropiada informo al tutor, sin esperar a que se agrave el problema.				
Observaciones y propuestas de mejora.				

8. Estilo de profesor.

	1	2	3	4
1. Preparo reflexivamente mi acción docente.				
2. Hago un seguimiento personal de cada alumno.				
3. Comienzo puntualmente las clases.				
4. Favorezco el diálogo y el planteamiento de nuevas alternativas.				
5. Acudo a actividades de formación científico-didáctica.				
Observaciones y propuestas de mejora.				

Además es interesante tener en cuenta la valoración de los alumnos y por lo tanto pasaremos un cuestionario a los alumnos para que evalúen al profesor. El siguiente cuestionario fue extraído de Ureña (2010):

La escala de valoración establecida abarca del 1 al 4, en donde el 1 corresponde a nunca, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 siempre.

El cuestionario es anónimo para que los alumnos puedan opinar sin ningún temor y digan lo que realmente piensan.

		4	3	2	1	Comentarios
1	Marca objetivos adecuados para nosotros (motivantes, accesibles...):					
2	Explica la materia (contenidos, actividades):					
3	Facilita nuestra participación:					
4	Nos escucha y respeta:					
5	Atiende a lo que necesitamos y nos interesa:					
6	Organiza las clases:					
7	Propicia un clima de convivencia en las clases:					
8	Plantea la evaluación:					
9	Nos ayuda a aprender:					
10	Es justo en la calificación:					
11	Otros:					
12	Lo que más me gusta de la forma de llevar las clases por parte del profesor es: Y lo que menos:					
13	Qué le aconsejaría al profesor para mejorar las clases:					

A parte de realizar estas evaluaciones al finalizar cada uno de los tres trimestres, es importante valorar todos los aspectos mencionados anteriormente y recapacitar sobre los aspectos que se deban mejorar en el proceso de enseñanza-aprendizaje con los alumnos. Además durante los periodos de vuelta a la calma se valorarán junto con los alumnos la consecución de los objetivos marcados y se escucharán las aportaciones y sugerencias de los mismos.

19.- Desarrollo de las Unidades didácticas

1ª EVALUACIÓN

1ª Unidad didáctica “*El calentamiento, la flexibilidad y la resistencia*”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta es la primera de las unidades didácticas que se va a desarrollar para los alumnos de 4º ESO. Con ella pretendo crear en los alumnos hábitos de ejercicio saludable y trabajar la condición física. En su título podemos observar cómo aparecen tres contenidos clave que van a ser los fundamentales de la misma, a pesar de ello existe una diferencia en cuanto a la forma de trabajarlos.

El calentamiento se ha desarrollado durante todos los años anteriores y por lo tanto pretendo poner en práctica dichos conocimientos. Los alumnos tendrán que ser capaces de adaptar el calentamiento a las sesiones y dirigir al menos un calentamiento durante el resto de unidades didácticas. Por lo tanto éste será un contenido que se evaluará durante todo el curso y se tendrá en cuenta para la evaluación final. En concreto en esta UD los alumnos escogerán la pareja de trabajo y la UD en la que dirigirán el calentamiento de sus compañeros.

En cuanto a la flexibilidad y la resistencia, serán trabajadas durante esta UD intentando producir mejorías, pero siendo conscientes de las pocas horas que hay para trabajarlas. Por lo tanto el objetivo principal será dar las bases necesarias para que los alumnos puedan practicar por su cuenta las dos capacidades físicas.

Por último tal y como se mencionó en el apartado de interdisciplinariedad en esta UD se va a realizar un trabajo en el que los alumnos elaborarán una dieta personal en la que contabilizarán las calorías tanto de ingesta como de consumo. Todo esto se realizará de manera conjunta con la asignatura de matemáticas en la que desarrollarán las distintas fórmulas y realizarán las distintas operaciones de gasto e ingesta.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Estos alumnos muestran características que normalmente siguen un patrón bastante similar, es decir, son alumnos que están perdiendo interés por la práctica de actividades físicas, siendo una de las edades más críticas para el abandono de las mismas. Por lo tanto debemos intentar fomentar la práctica de actividades físicas tanto durante el desarrollo de las sesiones como a nivel extraescolar.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 7 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

Además el desarrollo del calentamiento durante las demás UD otorga un aumento de tiempo dedicado a la misma pero que no supondrá pérdida de tiempo para las demás UD.

2.- JUSTIFICACIÓN

Como anteriormente mencioné se pretende con esta UD crear las bases necesarias para que los alumnos puedan trabajar autónomamente la flexibilidad y la resistencia y además sepan adaptar sus calentamientos a las distintas actividades que vayan a realizar en su tiempo libre.

Además es muy importante incidir en la mejora de la condición física e informarles del continuo aumento del sedentarismo y la obesidad en la sociedad, intentando motivarles y encaminarles de cara a una vida saludable y deportiva.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan

las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector por medio de la lectura de artículos relacionados con la salud.

-2-Competencia matemática

Durante el transcurso de esta UD, los alumnos tendrán que manejar diferentes datos numéricos y aplicar algunas fórmulas relacionadas con la frecuencia cardíaca, con el peso, la estatura y con distancias y tiempos. Por lo tanto aunque la contribución de esta UD a la adquisición de esta competencia no es la más importante, sí se va a trabajar de manera secundaria durante el transcurso de las sesiones.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Esta unidad didáctica aporta las herramientas necesarias para que los alumnos practiquen de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida y por lo tanto contribuye enormemente a la adquisición de esta competencia. Además la interacción del cuerpo con el mundo físico se ve favorecido por los contenidos trabajados en la UD, ya que, mejora la condición física y por lo tanto la capacidad de desenvolverse mejor en el entorno que nos rodea.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos deberán buscar en las distintas fuentes digitales información para completar sus trabajos (por ejemplo, los calentamientos), por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-7.Competencia para aprender a aprender

Esta competencia se trabaja durante esta UD mediante el conocimiento de sí mismo por parte de los alumnos y valorando el estado de sus capacidades físicas para que puedan establecer metas alcanzables, dentro de sus posibilidades.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Mediante el desarrollo de esta UD se pretende preparar a los alumnos para que mejoren autónomamente en su tiempo libre la condición física y por lo tanto los alumnos deberán mostrar iniciativa personal de cara a dirigir los calentamientos de los compañeros durante el desarrollo de esta UD.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

2.1.3- CONTENIDOS

- Realización y práctica de calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar.
- El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plano de trabajo de una de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma.
- Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante ellos.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- *Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.*

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y

características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora de su estado. También se reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y para la calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y de métodos de entrenamiento.

Se trata de comprobar si el alumnado, con la guía y las pautas del profesorado, es capaz de elaborar un plan de trabajo con ejercicios y actividades que, partiendo de su nivel inicial, pueda permitirle mejorar su capacidad física, de cara a tener y mantener una buena salud.

2.2- APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar con el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física, que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Ser capaz de dirigir un calentamiento.
- Adquirir el hábito de calentar antes de realizar ejercicio físico.
- Conocer el estado actual de las capacidades físicas (resistencia y flexibilidad).
- Analizar los beneficios de la actividad física y el deporte sobre la salud.
- Valorar la importancia de la alimentación.
- Conocer y valorar las características antropométricas.
- Analizar cómo incide el trabajo de la condición física sobre los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Adquirir los conocimientos necesarios para trabajar la resistencia autónomamente.
- Conocer distintos métodos de trabajo de la flexibilidad.
- Progresar en la adquisición de una cierta autonomía en la realización de actividades físico-deportivas.
- Conocer los principios básicos de primeros auxilios.
- Colaborar con el profesor en la organización del material y de la clase.
- Esforzarse por mejorar la condición física.
- Participar en las actividades con el mayor interés y motivación posible.

4.- CONTENIDOS

- El calentamiento.
- Las características antropométricas.
- La alimentación e hidratación correcta del deportista.
- Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad: Stretching y PNF.
- Sistemas de entrenamiento de la resistencia: carrera continua, Fartlek, entrenamiento total, circuito de entrenamiento, entrenamiento por intervalos, cuestas, circuito natural y otros métodos.
- Nociones de Primeros Auxilios.
- Valoración de los beneficios de la actividad física en los sistemas corporales.
- Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
- Compromiso de utilización del calentamiento como medio de prevención de lesiones.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** en concreto la asignación de tareas va a ser el predominante en esta UD ya que permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as. Siendo conscientes del poco tiempo disponible para el desarrollo de la condición física.
- **Programas individuales:** se utilizará en algunas sesiones para atender el progreso individual de cada alumno. El programa individual y el trabajo por grupos serán las modalidades más empleadas.
- **Participativos:** La modalidad empleada será la enseñanza recíproca sobre todo cuando los alumnos dirijan los calentamientos y los compañeros tengan que valorar mediante una ficha los errores y evaluar la calidad del calentamiento.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma

- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

A lo largo de la UD, los ejercicios y actividades serán distintos según el tipo de condición física a trabajar; flexibilidad o resistencia. A continuación se muestran los distintos métodos de entrenamiento de las dos cualidades expuestos en la plataforma virtual del departamento de educación de Aragón (Gobierno de Aragón):

-Para trabajar la **resistencia** se utilizarán distintos sistemas y métodos de entrenamiento:

1. Sistemas continuos. El estímulo de carga es ininterrumpido.

2. Sistemas fraccionados. La carga es dividida en varios estímulos sucesivos con pausas intermedias. Estos a su vez se pueden dividir en otros dos tipos:

- Interválicos: pausa incompleta.
- Repeticiones: pausas completas o casi completas entre estímulos.

Dentro de los métodos continuos:

1. Método de carrera continua.

Es quizás el método más utilizado para desarrollar la resistencia general o aeróbica por su eficacia y sencillez. Se recorren distancias según el grado de entrenamiento, tratando de no sobrepasar las 150 p/m. El único problema que presenta, es su monotonía.

2. Fartlek.

Método para desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica dependiendo de la intensidad del esfuerzo, es un juego de ritmos diferentes, Tiene intensidad variada, alternando las distancias y los ritmos sobre un terreno también variado. Se recorren de 1.000 a 3.000 metros, intercalando diferentes intensidades.

Lo ideal es que se realice en terreno boscoso con desniveles no demasiado pronunciados y que sea la apetencia para correr de los alumnos y los desniveles del terreno los que marquen la duración y los cambios de ritmo respectivamente.

3. Entrenamiento total.

Este consiste básicamente en:

- Carrera continua a ritmo moderado.
- Cambios de ritmo.
- Ejercicios diversos, para desarrollar diferentes habilidades.

En resumen podemos decir que es una mezcla de carrera continua, fartlek y ejercicios. Este método nos vale para desarrollar también la fuerza resistencia y explosiva, dependiendo los ejercicios que desarrollemos.

Dentro de los métodos fraccionados:

De los métodos fraccionados nos vamos a centrar en el más importante:

4. Interval Training.

Actividad fraccionaria en la cual los efectos se producen durante la recuperación y no durante los esfuerzos. Consiste en repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima, entre el 75 y el 90% de las posibilidades del sujeto, separadas por pausas de descanso incompletas. Para empezar una nueva repetición, el alumno debe hallarse entre 120 - 140 p/min. Desarrolla la resistencia aeróbica y anaeróbica según la variante que se utilice.

- Para trabajar la **flexibilidad** se utilizarán distintos métodos:

1. Métodos Dinámicos

Consiste en alcanzar un punto máximo de estiramiento muscular mediante contracciones musculares rápidas o explosivas continuas. Los ejercicios deben en series de repeticiones, aumentando gradualmente la amplitud de movimiento hasta alcanzar el máximo. Un calentamiento previo evitara la aparición de lesiones musculares. Generalmente deben realizarse entre 8-12 repeticiones de forma ininterrumpida. Se pueden realizar diferentes series, pero cuando la amplitud de movimiento se ve reducida es conveniente abandonar.

- Dinámicos activos: el ejercicio es realizado por la propia acción muscular, mediante la cual se buscan alcanzar amplitudes máximas. Para ello se utilizan ejercicios de flexión, extensión, abducción, rotación, circunducción..., mediante: rebotes (movimientos cortos e insistentes) y lanzamientos (movimientos amplios continuos).
- Dinámicos pasivos: En estos ejercicios se aplican fuerzas adicionales (compañero, propio peso u otros implementos) a la propia fuerza muscular para aumentar la amplitud de movimiento. En forma de rebotes o lanzamientos.

2. Estiramientos (método estático)

Realizados por la participación de la propia fuerza muscular o con ayuda externa (un compañero). Se lleva el músculo a una posición extrema que se mantiene entre 10-30 segundos (se puede llegar hasta el minuto). Se recupera aproximadamente el mismo tiempo y se vuelve a repetir (3-4 veces).

3. Stretching de Bob Anderson:

Consiste en alcanzar una posición de estiramiento fácil, y mantener entre 10-30 segundos, para después forzar la posición hasta un estiramiento avanzado y mantener entre 10-30 segundos. El verdadero incremento o mejora de la movilidad articular se obtiene en esta fase. Nunca se debe llegar al dolor.

4. La Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (PNF)

Para una aplicación correcta de este método se debe hacer con la ayuda de un compañero, utilizando estiramientos activos y pasivos.

Este método se aplica en tres fases:

- Movimiento pasivo forzado: llevar con la ayuda del compañero, la articulación hasta el actual límite articular no doloroso. En esta posición relajarse y no realizar ninguna contracción muscular.
- Movimiento activo resistido: tensar el músculo estirado con la mayor intensidad posible contra la oposición del compañero (contracción isométrica). Duración entre 6-20 segundos.
- Movimiento pasivo forzado: conducir lentamente la articulación hasta el nuevo límite articular, con la ayuda de un compañero, sin que el deportista haga fuerza.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón y en ocasiones si el tiempo lo permite en las dos canchas exteriores. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- 8 Bancos Suecos
- 2 Bancos de Vestuario
- 16 Colchonetas finas
- 10 Aros de colores
- 1 Juego de picas y conos multiusos
- 1 cinta métrica.
- 1 pizarra y 1 tablón de corcho.
- 1 Báscula y 1 Botiquín.

8.-CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Dirigir el calentamiento de los compañeros adaptándolo a la sesión y actividades a realizar posteriormente.
- Aplicar los principios del entrenamiento.
- Manejar los factores de la carga.
- Integrar los sistemas entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad.
- Ser capaces de realizar los primeros auxilios para las principales lesiones producidas durante el desarrollo de actividades deportivas.
- Incrementar la condición física medida mediante una batería de test compuesta por el test de Cooper y test de flexión frontal del tronco.
- Demostrar disposición favorable a mejorar durante el desarrollo de las sesiones.
- Demostrar respeto por las normas de higiene y la seguridad en la práctica.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Evaluación inicial para poder saber el nivel de partida de los alumnos.
- Examen tipo test de contenidos desarrollados durante la UD (alimentación, primeros auxilios, sistemas de entrenamiento de flexibilidad y resistencia...)
- Trabajos realizados en parejas de los calentamientos y posteriormente dirigidos en clase.

- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Test para medir la capacidad fisiológica y motora: Test de Resistencia Aeróbica y Flexibilidad. Medidos mediante baremos realizados a partir de los resultados medios para el grupo de edad.
- Escalas de actitudes y planillas de observación.

10. - ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello existen determinadas actividades en las que se debe prestar atención a los alumnos que tengan una mayor dificultad para realizar determinadas actividades y teniendo siempre en cuenta el progreso de los alumnos. Además a estas edades existen bastantes diferencias en cuanto a la condición física de los alumnos y las sesiones deben tener como punto de mira mejorar las capacidades de todos los alumnos independientemente de la condición física actual.

Evidentemente existen diferencias en cuanto al sexo en pruebas de resistencia (mayor facilidad para el sexo masculino) y la flexibilidad (mayor facilidad para el sexo femenino), por ello en las distintas pruebas se tendrán en cuenta estas diferencias para poder igualar las oportunidades de los alumnos y alumnas en las pruebas.

11. - ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD los alumnos tendrán que buscar información para realizar los calentamientos y adaptarlos a las distintas sesiones. Además los alumnos deberán leer y entender un artículo sobre la alimentación, nutrición e hidratación en el deporte y posteriormente responder preguntas acerca del mismo, en un examen tipo test.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Consulta y búsqueda de información en páginas web sobre el trabajo que tienen que realizar del calentamiento por parejas.
- Búsqueda de los métodos de entrenamiento también en páginas web.

2ª Unidad didáctica “Carreras de orientación”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta unidad didáctica está destinada a desarrollar algunos de los objetivos correspondientes al bloque temático de actividades en el medio natural, para ello se aprovechará la riqueza del entorno que rodea la villa de Xinzo de Limia, que presenta las condiciones óptimas para desarrollar las actividades en este medio.

Como he citado en el apartado de interdisciplinariedad los alumnos diseñaran un plano con las balizas colocadas por el centro como trabajo grupal en colaboración con la asignatura de educación plástica y visual.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Con estas edades los alumnos pierden el interés por realizar actividades en el medio natural y suelen quedarse en casa jugando a los videojuegos o salen de marcha por los bares. Además siendo este un entorno rural con mucha naturaleza es casi un pecado no motivar a los alumnos a que lo aprovechen en su tiempo libre.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 5 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Esta UD va a dotar a los alumnos autonomía en el medio natural y enseñará a los alumnos la importancia que tiene su protección y cuidado. Además adquirirán conocimientos de manejo de mapas y brújulas desarrollando actitudes de trabajo en equipo y aportando mejoras de la condición física de los alumnos. Es la oportunidad perfecta para motivar a los alumnos a realizar este tipo de actividades, ya que existe un club de carreras de orientación en Xinzo, que realiza actividades de este tipo. Además

no se necesita ir muy lejos del centro, ya que está situado en un entorno rural en el que existe naturaleza a los alrededores y por lo tanto no supone un problema desplazarse fuera del centro porque no supone pérdida de tiempo.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector por medio de la lectura de artículos para preservar el medio ambiente.

-2-Competencia matemática

Durante el transcurso de esta UD, los alumnos tendrán que calcular distancias, marcar rumbos, trabajar con distintas escalas de mapas... Por lo tanto aunque la contribución de esta UD a la adquisición de esta competencia no es la más importante, sí se va a trabajar de manera secundaria durante el transcurso de las sesiones.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Esta unidad didáctica aporta las herramientas necesarias para que los alumnos practiquen de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida y por lo tanto contribuye enormemente a la adquisición de esta competencia. Además la interacción del cuerpo con el mundo físico se ve

favorecido por los contenidos trabajados en la UD, ya que se prepara a los alumnos para desenvolverse con autonomía y responsabilidad en el medio natural.

-5.Competencia social y ciudadana

La contribución de esta UD a la adquisición de esta competencia se refleja en que los alumnos en ocasiones trabajarán por grupos y deberán colaborar y participar para lograr un fin común. Además los alumnos van a ser responsables de aceptar y respetar las normas y consejos para preservar el medio ambiente, siendo éste un progreso que nos favorece a toda la sociedad.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Durante el transcurso de esta UD los alumnos adquirirán conocimientos para desenvolverse con autonomía en el medio natural y además deberán mostrar iniciativa personal para orientarse correctamente en el medio y utilizar los recursos necesarios para llegar a la meta.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

2.1.3- CONTENIDOS

-Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático. Búsqueda y procesamiento de la información. Presentación de proyectos a compañeras y compañeros.
- Habilidades de manipulación de los elementos naturales.
- Realización de actividades especializadas y de carácter recreativo, preferentemente desarrolladas en el medio natural.
- Realización de actividades especializadas y de carácter recreativo, desarrolladas en el medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora de su estado. También se reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y para la calidad de vida.

3. Planificar una salida al medio natural y resolver cooperativamente problemas que se presentan en él a partir de los contenidos trabajados.

Se busca conocer la capacidad del alumnado para, de forma cooperativa, planificar una salida al medio natural, así como aplicar los conocimientos adquiridos a la

resolución de problemas que habitualmente se suscitan en él. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y de su entorno, aunque será preferible ponerla en práctica, preferentemente, en el espacio natural.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Adquirir los conocimientos básicos sobre el uso del mapa y la brújula.
- Utilizar correctamente mapa y brújula tanto por separado como conjuntamente para determinar direcciones.
- Ser capaces de preparar y desarrollar una carrera de orientación.
- Aprender a apreciar y calcular distancias.
- Desarrollar la capacidad de autonomía en el medio natural y valorar la importancia de su cuidado y protección.
- Desarrollar actitudes de trabajo en equipo y generosidad para llevar a cabo actividades en grupo desarrolladas en el medio natural.

4.- CONTENIDOS

- La orientación en el medio natural.
- El mapa: la leyenda, la escala, las curvas de nivel, los dibujos...
- La brújula.
- Uso conjunto de mapa y brújula.

- Cálculo y apreciación de distancias.
- La carrera de orientación.
- Toma de referencias para seguir direcciones.
- Carrera de orientación en el entorno cercano y en el medio natural.
- El cuidado activo de la naturaleza.
- Reglamento de las carreras de orientación y normas de protección del medio ambiente.
- Valoración de los efectos negativos que puede ocasionar nuestra presencia en el medio natural en actividades recreativas descontroladas.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicionales:** en concreto la asignación de tareas este estilo estará presente en las primeras sesiones para que los alumnos aprendan rápidamente todo lo necesario para desenvolverse en el medio natural.
- **Cognoscitivos:** el descubrimiento guiado implicará a los alumnos a sacar conclusiones y tomar decisiones basadas en distintas estrategias para encarar un problema, por ello este estilo será aplicado en las sesiones cuando los alumnos dominen el manejo de los mapas y brújula y la resolución de problemas este estilo será el empleado en el diseño y aplicación por parte de los alumnos de las carreras de orientación

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

Las actividades de esta UD serán las carreras de orientación que comenzarán con lo básico y por grupos poco a poco se va aumentando la dificultad y cambiando el entorno del patio del centro por la naturaleza alrededor del mismo, dónde los alumnos no conocerán el entorno y tendrán que manejar la brújula y el mapa con mayor exactitud.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto al medio en el que se desarrollarán las sesiones será el patio del centro y sus alrededores. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- Mapas y brújulas.
- Vestimenta adecuada para el desarrollo de las actividades en el medio natural.
- Balizas.
- Kit de primeros auxilios.

8. – CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Orientarse en el medio natural.
- Manejar el mapa y la brújula.
- Adquirir los conocimientos básicos de las carreras de orientación.
- Saber tomar referencias para seguir direcciones.
- Aprender y respetar el reglamento de las carreras de orientación y normas de protección del medio ambiente.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Evaluación inicial para saber el nivel de partida de los alumnos.
- Examen tipo test de contenidos desarrollados durante la UD (los mapas, la brújula, normas de respeto del medio natural, preguntas sobre el artículo...)
- La realización de las carreras de orientación y la cumplimentación de las fichas de control.
- La autoevaluación personal del alumno sobre sí mismo y de los compañeros.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Escalas de actitudes y planillas de observación.

10. – ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello existen determinadas actividades en las que se debe prestar atención a los alumnos que tengan una mayor dificultad para realizar determinadas actividades y teniendo siempre en cuenta el progreso de los alumnos.

En esta unidad didáctica debemos tener en cuenta que existen alumnos que no han tenido contacto con los contenidos a desarrollar, mientras que otros están ya familiarizados. A pesar de ello prácticamente todos los alumnos provienen de un

ambiente relativamente rural y por lo tanto su contacto con el medio en el que se desarrolla la UD es comúnmente bastante habitual.

11. - ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD los alumnos tendrán que buscar información para realizar los calentamientos y adaptarlos a las distintas sesiones. Además los alumnos deberán leer y entender un artículo sobre las medidas de cuidado del medio natural y posteriormente responder preguntas acerca del mismo, en un examen tipo test.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Visualización de vídeos en internet sobre las carreras de orientación.
- Consulta y búsqueda de mapas en internet.
- Consulta y búsqueda de información en páginas web para diseñar una carrera de orientación.

3ª Unidad didáctica "Natación"

1.- DESCRIPCIÓN

Esta Unidad didáctica se desarrollará en las piscinas municipales de Xinzo de Limia, con las que existe un acuerdo desde hace muchos años y dónde todos los grupos del IES Lagoa de Antela tienen la oportunidad de gozar de las instalaciones para la natación.

La distancia que hay que recorrer desde el centro a las piscinas no es mucho (aproximadamente 2km) pero sí se necesita un autobús. Por lo tanto existe un acuerdo con otras asignaturas para desarrollar esta UD en sesiones dobles, es decir, los alumnos tienen las dos horas de E.F. juntas y así se pierde menos tiempo en desplazamientos, evitándose un viaje. Por lo tanto las sesiones constan de 100 minutos (con posibilidad de aprovechar el recreo si fuese necesario) para desplazarse y realizar la sesión.

El coste para los alumnos es nulo, siendo el centro el que se encarga de pagar el autobús y las entradas para las piscinas.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años, caracterizándose por ser alumnos que ya han tenido contacto con el mundo acuático y que el 90 % son alumnos que saben nadar. Además los alumnos tienen un gran interés por estas actividades, ya que, supone salir del centro para realizar actividades que allí no serían posibles y por lo tanto crea una gran motivación en ellos. Hay que tener en cuenta los posibles miedos o fobias que los alumnos puedan tener, tanto con el mundo acuático como los posibles complejos de imagen que puedan darse, y con los cuales hay que estar muy atentos para tratarlos a tiempo.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 4 sesiones de 100 min. Como he mencionado anteriormente en esta UD se van a juntar las dos sesiones de la semana y por lo tanto tendrán los martes (10:30-12:10), pudiendo aprovechar los recreos si fuesen necesarios.

2.- JUSTIFICACIÓN

Se trata de una oportunidad que no todos los centros disponen y teniendo al alcance estas instalaciones, sería un error no aprovechar para inculcarles la práctica de actividad física en el medio acuático y animarles a que en su tiempo libre practiquen este tipo de actividades. Además estas piscinas ofrecen numerosas actividades para cualquiera de los niveles de los alumnos, brindando a los alumnos la oportunidad de apuntarse y emplear allí parte de su tiempo libre.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-2-Competencia matemática

Durante el transcurso de esta UD, los alumnos tendrán poco contacto con el desarrollo de esta competencia, pero sí manejarán distancias y tiempos.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Se aportará a la consecución de esta competencia, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en el medio acuático mejorando sus posibilidades y creando una alternativa de ocupación del tiempo de ocio de los alumnos.

-4.Tratamiento de la información y competencia digital

Durante el desarrollo de esta UD los alumnos tendrán la oportunidad de grabar los distintos estilos de natación y por lo tanto se contribuirá a la consecución de esta competencia mediante el manejo y visualización de distintos formatos de video.

-7.Competencia para aprender a aprender

Los alumnos en su gran mayoría han desarrollado esta UD en anteriores cursos y por lo tanto deben utilizar lo aprendido para intentar progresar desde un nivel de partida más elevado que en años anteriores.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Esta competencia se ira logrando a medida que el alumno tomará decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva. Se plantearán retos en los que se fomente el esfuerzo personal.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.

2.1.3- CONTENIDOS

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático. Búsqueda y procesamiento de la información.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.
- El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Elaboración y puesta en práctica de un plano de trabajo de una de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma.
- Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora de su estado. También se reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y para la calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y de métodos de entrenamiento.

Se trata de comprobar si el alumnado, con la guía y las pautas del profesorado, es capaz de elaborar un plan de trabajo con ejercicios y actividades que, partiendo de su nivel inicial, pueda permitirle mejorar su capacidad física, de cara a tener y mantener una buena salud.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Fomentar hábitos de práctica física regular a través del medio acuático.
- Evolucionar en la adquisición de la técnica del estilo de espalda.
- Mejorar la técnica del estilo de crol.
- Mejorar la técnica del estilo de braza.
- Conocer y manejar distintas técnicas de remolque con compañeros.
- Controlar los distintos tipos de entradas al agua.
- Conocer y poner en práctica el waterpolo.

4.- CONTENIDOS

- Práctica de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas en el medio acuático como medio para la mejora de la salud y calidad de vida.

- Utilización correcta, autónoma y responsable de la piscina y material acuático, adoptando las medidas básicas de higiene y seguridad.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física acuática produce en el organismo.
- Los estilos de natación: espalda, crol y braza.
- Tipos de entrada al agua.
- Las técnicas de remolque.
- Iniciación al waterpolo.
- Valoración de los beneficios que producen las actividades en el medio acuático sobre la salud.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

En la práctica puede comprobarse que no hay un método de enseñanza único, ni existe tampoco una jerarquía de estilos. En una misma sesión podemos utilizar uno o varios estilos a la vez en función de los contenidos a impartir, las características del alumnado o las circunstancias del momento. Aun así los estilos más utilizados son:

- **Tradicional:** la asignación de tareas y el mando directo serán las modalidades predominantes porque no queremos perder tiempo de práctica, ya que son sesiones en las que se pierde más tiempo en la organización que en otras y al tratándose de actividades desarrolladas fuera del centro de enseñanza.
- **Programas individuales:** se utilizará una u otra modalidad del mismo para que los alumnos progresen cada uno a su ritmo, es decir, algunos alumnos irán avanzando a un ritmo más rápido y podrán realizar tareas más complicadas mientras que otros alumnos que avancen con mayor lentitud debemos ayudarles a progresar indicándole los aspectos a mejorar.
- **Participativos:** la enseñanza recíproca será la modalidad empleada ya que los alumnos se corregirán entre sí, mediante la observación del compañero en los distintos estilos de natación y cubriendo una ficha evaluando los principales aspectos de cada técnica.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Evidentemente estas sesiones serán distintas debido al medio en las que se van a desarrollar, por lo tanto los alumnos recibirán primero la información de los objetivos a desarrollar en la sesión y a continuación realizan el calentamiento, normalmente nado libre de 200 metros.

En cuanto a la parte principal los alumnos estarán distribuidos por distintas calles, según el nivel de cada uno, para no entorpecer el avance de ningún alumno e intentar que cada alumno progrese adecuadamente.

Durante el desarrollo de las distintas técnicas de natación, los alumnos tendrán la oportunidad de juntarse por parejas. Los roles de estas parejas serán: uno observa y evalúa cumplimentando una ficha de evaluación, y el otro realiza los distintos estilos de natación. Por lo tanto los alumnos deben corregirse mutuamente e intentar mejorar la técnica conjuntamente. Además se realizarán grabaciones durante las sesiones para que puedan observar su técnica desde otra perspectiva y aumentar así las posibilidades de mejora.

Siendo consciente también de que la duración de la sesión es evidentemente mucho mayor, los alumnos tendrán contacto con las distintas técnicas de remolque y tipos de entrada al agua (socorrismo) y además se iniciarán en el waterpolo. Para la realización

del waterpolo se quitan las corcheras aumentando el ancho de las calles y se introducen dos porterías de waterpolo que disponen las piscinas.

Los alumnos tendrán tiempo disponible al final de las sesiones para realizar la vuelta a la calma y valorando la sesión aportando sus observaciones de la misma.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Las instalaciones que se utilizarán para el desarrollo de esta UD serán las piscinas municipales de Xinzo de Limia.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- Tablas.
- Churros de natación.
- Pull-boys.
- Porterías waterpolo.
- Balones.

Evidentemente los alumnos deben acudir con recambio de ropa, toalla, bañador, gorro, chancletas y gafas de natación.

8. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Desenvolverse en el medio natural mediante los tres principales estilos de natación: braza, crol y espalda.
- Integrar las distintas posibilidades de entrada al agua.
- Manejar algunas de las distintas técnicas de remolque.
- Ser capaces de poner en práctica el reglamento del waterpolo.
- Utilizar correctamente la piscina y su material acuático.
- Integrar la práctica de actividad física acuática como una actividad altamente beneficiosa para la salud.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

En cuanto a las pruebas de evaluación de esta UD, serán las siguientes:

Los alumnos serán evaluados de los tres estilos de natación en la última sesión práctica de la UD:

En esta evaluación se tendrá en cuenta la participación durante las clases y el progreso de todos los alumnos (a través de la evaluación inicial como punto de partida). Además se evaluará la técnica de los alumnos mientras realizan las clases prácticas.

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Evaluación inicial del nivel de partida para distribuir por calles en la piscinas y poder valorar el progreso.
- Examen tipo test de contenidos desarrollados durante la UD (preguntas sobre los distintos estilos de natación, los tipos de entrada al agua, técnicas de remolque y sobre el reglamento del waterpolo)
- La autoevaluación personal del alumno sobre sí mismo y de los compañeros por medio de unas fichas.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Escalas de actitudes y planillas de observación.

10. – ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debemos prestar atención a los distintos ritmos de aprendizaje de los alumnos. Existen alumnos que no han tenido suficiente contacto con el medio acuático y debemos valorar su progreso durante las sesiones y además su disposición de cara a mejorar. Por lo tanto el objetivo de las sesiones es que todos los alumnos avancen a su ritmo y debemos intentar adaptar las sesiones a los distintos alumnos en función de su nivel de partida.

11. – ACCIONES PREVISTA DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Durante esta UD no se desarrollarán acciones de acuerdo con el proyecto lector por la duración de esta UD, la pérdida de tiempo que supone desplazarse a las instalaciones

y porque los alumnos no tienen el material necesario en las instalaciones donde se desarrolla la UD.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la auto-corrección, y de esta manera dar respuesta a la heterogeneidad de niveles que existen en un mismo grupo.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Grabaciones hechas en la piscina para determinar los errores más comunes cometidos en los distintos estilos de natación.

4ª Unidad didáctica “Lenguaje del cuerpo”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta unidad didáctica está destinada a los alumnos de 4 ° ESO, trabajando principalmente el bloque de contenidos de expresión corporal. En esta UD se buscará que los alumnos conozcan mejor su cuerpo y puedan mostrar una actitud crítica con respecto a los estereotipos creados en la sociedad actual. Además las actividades estarán dedicadas a mejorar la desinhibición de los alumnos y trabajar la confianza y respeto por los compañeros y de sí mismos.

Como se mencionó en el apartado de interdisciplinariedad, en esta UD se desarrollan actividades con acompañamiento de bases musicales y se montan coreografías, por lo tanto se colabora con la asignatura de música.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Los alumnos se encuentran en la etapa de la adolescencia y es una edad crítica con respecto a la percepción del cuerpo y de los estereotipos creados en la sociedad actual. Además son alumnos que tienen ciertos prejuicios de cara a mostrar una actitud de confianza y desinhibición con los compañeros.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 6 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Esta unidad didáctica integra los contenidos correspondientes mayormente al bloque de contenidos de expresión corporal y pretende trabajar en el conocimiento del propio cuerpo. Es una unidad didáctica fundamental para el correcto desarrollo de la autoestima y buen momento para ayudar a los alumnos a corregir ciertos estereotipos negativos creados en estas edades de adolescencia. Además las actividades van a

contribuir al desarrollo de la confianza en grupo y mejorará el respeto entre compañeros del grupo para futuras sesiones.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector por medio de la lectura de artículos relacionados con la salud.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Esta unidad didáctica aporta las herramientas necesarias para que los alumnos practiquen de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida y por lo tanto contribuye enormemente a la adquisición de esta competencia. Además la interacción del cuerpo con el mundo físico se ve favorecido por los contenidos trabajados en la UD, ya que, se mejora enormemente el conocimiento del propio cuerpo y por lo tanto también su interacción con el entorno físico.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos deberán buscar en las distintas fuentes digitales información para completar sus trabajos, por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-6.Competencia cultural y artística

En esta UD se contribuye al desarrollo de esta competencia mediante la exploración y utilización de recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento. Además los alumnos deben utilizar su imaginación y creatividad durante la mayor parte de las sesiones.

-7.Competencia para aprender a aprender

Esta competencia se trabaja durante esta UD mediante el conocimiento de sí mismo por parte de los alumnos, valorando el propio cuerpo y el de los demás, aumentando la autoestima y la confianza.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Los alumnos tendrán que mostrar actitudes de autosuperación y trabajar para superar fobias y lograr autonomía que les ayudará en exposiciones orales, ya que los contenidos a trabajar contribuyen a la desinhibición de los alumnos, que en muchas ocasiones puede llegar a ser una barrera de cara un futuro laboral.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

2.1.3- CONTENIDOS

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Disposición favorable a la desinhibición en la presentación individual o colectiva de exposiciones orales y rítmicas en público.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- *Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.*

Con este criterio se pretende conocer la capacidad del alumnado para participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

- *Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.*

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado es capaz de aplicar autónomamente los tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores como la localización

y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión -relajación o frío- calor y las sensaciones corporales después de su uso.

- Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Con este criterio se pretende saber si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación -prensa, revistas para adolescentes, internet, radio, TV- es capaz de abordar temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y de analizar de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Lograr aislarse del mundo exterior y ser capaz de lograr una distensión corporal.
- Profundizar en el conocimiento segmentario del propio cuerpo.
- Crear un ambiente de confianza en clase.
- Lograr mayor desinhibición con el fin de ser capaz de expresarse libremente.
- Llegar a un mejor conocimiento del propio cuerpo.
- Favorecer la relación, cooperación y simultaneidad con los compañeros/as.
- Aprender a utilizar los recursos de las distintas actividades de Expresión Corporal.

4.- CONTENIDOS

- Los distintos elementos de la Expresión Corporal.
- El conocimiento del propio cuerpo.
- Diferentes formas de representación por medio del cuerpo.
- Dominio y control corporal.
- El cuerpo como forma de expresión.
- Descarga de energías y tensiones acumuladas.
- Valoración de la imagen corporal en los medios de comunicación.
- Respeto y colaboración con los compañeros en las actividades expresivas.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** la asignación de tareas va a ser el primero que se utilizará en la UD para que los alumnos adquieran los conocimientos necesarios y tomen el primer contacto con las actividades.
- **Participativos:** mediante la resolución de problemas, los alumnos irán descubriendo por sí mismos su propio cuerpo y trabajarán en muchas sesiones interiorizando y buscando la distensión corporal.
- **Creativos:** Este estilo fomenta el pensamiento divergente, facilita la libre expresión del individuo, impulsa la creación de nuevos movimientos, posibilita la innovación tanto del profesor como de los alumnos y deja libertad al alumno, por lo tanto es un estilo idóneo para muchas de las actividades de esta UD.

Los contenidos de carácter conceptual se intentarán explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico que debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

A lo largo de la UD, los ejercicios y actividades requieren una mayor colaboración por parte de los alumnos, ya que ellos deberán maximizar su implicación en la misma para lograr mejores resultados.

Las actividades que se realizan en esta UD en general pretenden implicar al alumno a conocer su propio cuerpo tanto en relajación como en tensión, es decir, que mejoren su control segmentario y sepan localizar la tensión en el cuerpo. Serán actividades que mejoren el control del propio cuerpo y además favorezcan al control de la respiración. Sobre todo serán actividades que impliquen a los alumnos a mover su cuerpo y su imaginación al ritmo de un acompañamiento musical o simplemente de las palmadas del profesor. En definitiva son actividades que sacan a relucir la creatividad y desinhibición de los alumnos buscando mejorar su autoestima y su percepción del propio cuerpo y el de los demás compañeros.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- Una mini cadena.
- 8 Bancos Suecos.
- 16 Colchonetas finas.
- 1 Juego de picas y conos multiusos.
- 1 pizarra y 1 tablón de corcho.

En general son actividades que no implican el uso de demasiado material, siendo el propio cuerpo el protagonista en las sesiones.

8. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer el propio cuerpo y adoptar una actitud crítica con respecto a los estereotipos creados por los medios de comunicación.
- Mostrar actitud de respeto y confianza durante el desarrollo de las actividades.
- Colaborar con los compañeros en las distintas actividades propuestas.
- Establecer relaciones entre las habilidades expresivas y sus capacidades.
- Ser conscientes de los beneficios que aporta la práctica de la Expresión Corporal sobre la salud, tanto física como psíquicamente.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Trabajos realizados en pequeños grupos sobre la imagen del cuerpo en los medios de comunicación y exposición de los mismos en clase.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.

- Examen de preguntas cortas para evaluar los contenidos teóricos.
- Escala de actitudes y planillas de observación.

10. - ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello durante el desarrollo de esta UD deben prestar atención a que los alumnos trabajen de manera desinhibida e intentar que esta sea una experiencia fructífera que anime a los alumnos a seguir practicando actividades de este tipo sin importar el sexo o los prejuicios que existan sobre todo en esta etapa complicada que es la adolescencia.

11. - ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD los alumnos tendrán que buscar información acerca del tratamiento que les dan los medios de comunicación en la actualidad a la imagen del cuerpo.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Impulsar la comunicación con otros centros y localidades, para conocer y transmitir valores sociales y de respeto de otras costumbres y otras formas de vida.

-Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la auto-corrección, y de esta manera dar respuesta a la heterogeneidad de niveles que existen en un mismo grupo.

-Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

-Búsqueda de información sobre los estereotipos creados por los medios de comunicación con respecto al cuerpo en la sociedad actual.

-Comunicación con otros centros y localidades.

2ª EVALUACIÓN

5ª Unidad didáctica “Juegos tradicionales de Galicia”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta unidad didáctica corresponde a la primera unidad didáctica de la segunda evaluación con ella se trabajará el segundo bloque de contenidos y en concreto los objetivos relacionados con los juegos tradicionales de Galicia. Con esta UD se pretende que los alumnos conozcan y aprendan los juegos que realizaron nuestros antepasados en Galicia. Colaborando como se mencionó en el apartado de interdisciplinariedad con la asignatura de historia. Además de ser una UD que va a implicar a los alumnos físicamente en las sesiones, se pretende que los alumnos busquen información mediante la realización de trabajos grupales y para ello deberán hablar incluso con sus padres y abuelos para conocer mejor los juegos y saber si éstos los practicaron antaño. Va a ser una UD que permita a los alumnos adoptar el rol de profesor, ya que tendrán que explicarles al resto de los alumnos el funcionamiento de los juegos que buscaron en sus trabajos.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Los alumnos tienen acceso a búsqueda tanto bibliográfica como electrónica para encontrar juegos tradicionales de Galicia y desarrollarlos en las sesiones dedicadas a esta UD, además como anteriormente mencioné, deberán preguntar a sus padres y abuelos en busca de mayor información.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 4 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Vamos a utilizar los juegos tradicionales de Galicia para trabajar las habilidades motrices de los alumnos. Además esto favorecerá a la cultura tradicional gallega de los alumnos, ya que aparte de realizar la práctica sobre ellos tendrán que buscar información en todos los medios que estén a su alcance, con lo que trabajaremos también la competencia básica de tratamiento de la información y competencia digital, fomentando también la competencia de trabajo en equipo pues esto lo realizarán por grupos. Por lo tanto es una UD que reúne las características óptimas para ser tratada en esta segunda evaluación.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Los alumnos durante la realización de esta UD van a tener contacto con mucha información, al tener que realizar los trabajos por grupos y se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral (explicaciones a los compañeros de los juegos buscados para el trabajo), como escrito (entrega de trabajos por escrito con la búsqueda de información realizada).

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Evidentemente la contribución de esta UD a la consecución de esta competencia es igual que las demás, muy importante, ya que los alumnos en la práctica y realizando los

juegos propuestos para las sesiones van a tener que interactuar con el entorno físico que les rodea.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos deberán buscar en las distintas fuentes digitales información para completar sus trabajos y por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-5.Competencia social y ciudadana

Las actividades físicas desarrolladas en esta Unidad didáctica se realizan de manera colectiva y por grupos, incidiendo de manera significativa en la integración y actitud de respeto por los compañeros. Además el acercamiento a los juegos tradicionales de Galicia ayuda al conocimiento de la propia identidad y de la diversidad como hecho enriquecedor a nivel personal y comunitario y promueve la tolerancia y la convivencia. La búsqueda de información en su ámbito familiar también contribuye a la adquisición de esta competencia.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Los alumnos deberán mostrar durante las sesiones autonomía para buscar información para los trabajos y a la vez iniciativa personal de cara a transmitir estos juegos a los demás compañeros y lograr que los demás se impliquen y participen.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.

2.1.3- CONTENIDOS

- Valoración de los juegos y de deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.
- 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.
- Realización de juegos y deportes individuales, de competición entre dos personas y colectivos de ocio y recreación.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- *Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia propios del entorno del centro.*

Pretende comprobar el grado de conocimiento reglamentario y la valoración de los juegos y deportes tradicionales practicados, así como las capacidades coordinativas en las habilidades específicas requeridas y la información sobre variantes locales de los juegos seleccionados.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- *Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.*

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Transmitir los juegos tradicionales de Galicia a los compañeros.
- Conocer los juegos populares tradicionales en Galicia.

- Trabajar en grupo y utilizar todos los medios que estén al alcance para la búsqueda de información.
- Valorar el juego como medio de transmisión cultural y de relación intergeneracional.
- Respetar las posibilidades de ejecución, tanto propias como ajenas.

4.- CONTENIDOS

- Los juegos tradicionales de Galicia y su importancia en la cultura gallega.
- Realización de búsquedas en libros, redes o entorno familiar, de juegos tradicionales de Galicia.
- Conocimiento y práctica de juegos y de deportes tradicionales de Galicia y de la propia zona.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** la asignación de tareas va a ser el inicial para explicar a los alumnos los trabajos que tienen que realizar.
- **Participativos:** la enseñanza recíproca va a ser el estilo predominante, ya que los alumnos tendrán que explicar a los demás compañeros los juegos sobre los que buscaron información y por lo tanto corregir y observar durante el desarrollo de las sesiones.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

En esta UD los alumnos adquieren mayor protagonismo en la dirección de las clases, ya que ellos mismos dirigirán a sus compañeros en los juegos sobre los que previamente han realizado una búsqueda.

Por lo tanto las sesiones se van a caracterizar por la explicación de la búsqueda que realizaron los alumnos en sus trabajos y posteriormente tras el calentamiento van a explicar a los compañeros los juegos. Para ello evidentemente la primera sesión se dedicará a explicarles a los alumnos cómo tendrán que buscar la información y ayudarles en los que necesiten y posteriormente serán ellos mismos los transmisores de los juegos a los demás compañeros.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón y en ocasiones si el tiempo lo permite en las dos canchas exteriores. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

-Todo el que necesiten para los juegos tradicionales de Galicia, siempre y cuando este en el inventario del centro.

8. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Dirigir a los compañeros en las sesiones donde explicarán los juegos sobre los que han realizado los trabajos.
- Realizar trabajos grupales sobre juegos tradicionales de Galicia.
- Demostrar disposición favorable a mejorar durante el desarrollo de las sesiones.
- Mostrar actitud de respeto y participación activa durante las explicaciones de los compañeros.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Trabajos realizados en pequeños grupos y exposición de los mismos en clase.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Escalas de actitudes y planillas de observación.

10. - ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello se debe partir de que los alumnos formen grupos de trabajo homogéneos y que todos los miembros aporten al grupo su máxima dedicación para que así logren cumplir los objetivos propuestos para esta UD.

11. - ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD los

alumnos tendrán que buscar información para realizar los trabajos acerca de los juegos tradicionales de Galicia y sabiendo de la poca duración de esta UD creo que es suficiente el tiempo invertido en la búsqueda de información y por consiguiente para la lectura.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la auto-corrección, y de esta manera dar respuesta a la heterogeneidad de niveles que existen en un mismo grupo.
- Realizar actividades basadas en el uso de Internet, que les proporcionen información auténtica y actualizada, animándoles a utilizar el lenguaje adquirido en un entorno de aprendizaje real e interactivo.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Consulta y búsqueda de información en páginas web sobre juegos tradicionales de Galicia.

6ª Unidad didáctica “Fuerza y velocidad”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta unidad didáctica está destinada a los alumnos de 4 ° ESO, con la que crearemos en los alumnos hábitos de ejercicio saludable y trabajaremos la fuerza y la velocidad. Con ello completaremos las dos capacidades físicas que faltaban por trabajar en este curso y que no son menos importantes que las desarrolladas en la primera unidad didáctica.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Estos alumnos muestran características muy variadas, y podemos encontrar diferencias de desarrollo de unos alumnos con respecto a otros en cuanto a las capacidades físicas a trabajar. Debemos destacar que algunos alumnos repetidores tienen cierta ventaja, al tener un año más y estar algo más desarrollados en cuanto a estas dos cualidades físicas.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 6 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Con esta UD se pretenden crear las bases necesarias para que los alumnos trabajen correctamente por su cuenta la fuerza y la velocidad. Además se pretende trabajar estas dos capacidades físicas intentando mejorarlas, siendo conscientes del poco tiempo disponible y por lo tanto teniendo en cuenta este hándicap (sobre todo la velocidad, en la cual solo podremos incidir en la técnica de carrera). Aunque el tiempo de práctica de esta UD no es suficiente para que estas sesiones sean el único trabajo de la condición física de los alumnos, esta unidad didáctica ayudará a que los alumnos puedan sentar las bases para una buena práctica de la misma en su tiempo libre. Además durante cursos anteriores han realizado pruebas y test que han quedado registrados y por lo tanto pueden comprobar su progreso durante el transcurso de su etapa de secundaria.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector.

-2-Competencia matemática

Durante el transcurso de esta UD, los alumnos tendrán que manejar diferentes datos numéricos y aplicar algunas fórmulas relacionadas con la frecuencia cardíaca y con distancias y tiempos. Por lo tanto aunque la contribución de esta UD a la adquisición de esta competencia no es la más importante, sí se va a trabajar de manera secundaria durante el transcurso de las sesiones.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Esta unidad didáctica aporta las herramientas necesarias para que los alumnos practiquen de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida y por lo tanto contribuye enormemente a la adquisición de esta competencia. Además la interacción del cuerpo con el mundo físico se ve favorecido por los contenidos trabajados en la UD, ya que, mejora la condición física y por lo tanto la capacidad de desenvolverse mejor en el entorno que nos rodea.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos deberán buscar en las distintas fuentes digitales información para completar sus trabajos, por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-7.Competencia para aprender a aprender

Esta competencia se trabaja durante esta UD mediante el conocimiento de sí mismo por parte de los alumnos y valorando el estado de sus capacidades físicas para que puedan establecer metas alcanzables, dentro de sus posibilidades.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Mediante el desarrollo de esta UD se pretende dotar a los alumnos de cierta autonomía para que trabajen por su cuenta la condición física en su tiempo libre.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

2.1.3- CONTENIDOS

- Realización y práctica de calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar.
- El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plano de trabajo de una de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma.
- Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante ellos.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

-Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora de su estado. También se reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y para la calidad de vida.

-Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física relacionada con la salud, incrementan-do el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y de métodos de entrenamiento.

Se trata de comprobar si el alumnado, con la guía y las pautas del profesorado, es capaz de elaborar un plan de trabajo con ejercicios y actividades que, partiendo de su nivel inicial, pueda permitirle mejorar su capacidad física, de cara a tener y mantener una buena salud.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Adquirir el hábito de calentar antes de realizar ejercicio físico.
- Mejorar marcas en las pruebas con respecto a años anteriores.
- Progresar en la adquisición de cierta autonomía en la realización de actividades físico-deportivas.
- Conocer y poner en práctica sistemas que desarrollan la velocidad.
- Conocer y poner en práctica sistemas de entrenamiento de la fuerza.

- Analizar los beneficios de la actividad física y el deporte sobre la salud.
- Analizar cómo incide el trabajo de condición física sobre los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Colaborar con el profesor en la organización del material y de la clase.
- Esforzarse por mejorar la condición física.
- Participar en las actividades con el mayor interés y motivación posible.

4.- CONTENIDOS

- La adaptación del organismo a distintos tipos de esfuerzo. Relación con el desarrollo de las distintas capacidades físicas.
- Las bases del entrenamiento: factores, principios y leyes.
- El entrenamiento en circuito aplicado al desarrollo de las distintas capacidades físicas.
- Las capacidades físicas: fuerza y velocidad. Similitudes y diferencias en su desarrollo.
- La fuerza: concepto, tipos, bases y medios de trabajo para su desarrollo.
- La velocidad: concepto, tipos, bases y medios de trabajo para su desarrollo.
- La higiene corporal en la práctica de actividades físicas.
- Valoración de los beneficios de la actividad física en los sistemas corporales.
- Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
- Valoración de los efectos negativos que producen ciertos hábitos tóxicos sobre el organismo y adopción de una actitud de rechazo ante ellos.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** en concreto la asignación de tareas va a ser el predominante en esta UD ya que permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as. Siendo conscientes del poco tiempo disponible para el desarrollo de la condición física.

- **Programas individuales:** se utilizará en algunas sesiones para atender el progreso individual de cada alumno. El programa individual y el trabajo por grupos serán las modalidades más empleadas.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

A lo largo de la UD, los ejercicios y actividades serán distintos según el tipo de condición física a trabajar; fuerza o velocidad. A continuación se muestran los distintos métodos de entrenamiento de las dos cualidades expuestos en la plataforma virtual del departamento de educación de Aragón (Gobierno de Aragón):

-Para trabajar la **fuerza** se utilizarán distintos sistemas y métodos de entrenamiento:

1. Entrenamiento en circuito.

El método más utilizado y apropiado para los objetivos que buscamos es el entrenamiento en circuito, que nació como alternativa para el trabajo de la fuerza-resistencia en espacios pequeños y generalmente cerrados.

-Características principales:

- Aprender previamente los ejercicios. Buscar ejercicios sencillos.
- Cada actividad ocupa un lugar llamado estación (de 6 a 12 estaciones por circuito).
 - Podemos trabajar con un número fijo de repeticiones o un tiempo fijo por estación.
 - En cada estación, la actividad se repite un número de veces determinado dependiendo del tipo de fuerza que queramos trabajar:

2. Los multisaltos y multilanzamientos

Estos ejercicios realizados a la máxima velocidad, son muy útiles para el desarrollo de la fuerza-explosiva o potencia.

-Para trabajar la **velocidad** se utilizarán distintos sistemas y métodos de entrenamiento:

1. Método de repeticiones (perteneciente a los métodos fraccionados de carrera).

Consiste en repeticiones de esfuerzos de intensidad máxima o submáxima (95-100%), separadas por pausas de descanso, en las que la recuperación es completa. Método muy adecuado para los ejercicios de velocidad o fuerza explosiva de corta duración como por ejemplo el sprint, los saltos y los lanzamientos.

2. Velocidad - Resistencia.

Este método se utiliza para desarrollar esta capacidad en todas las especialidades deportivas en que es necesario el cambio de ritmo y las aceleraciones, resistiendo a variaciones constantes de intensidad de estímulos.

Se corren distancias cortas proporcionales a la actividad que necesita un deportista 100 y 1000 metros. En el caso de los cambios de ritmo y aceleraciones son de 30 a 50 metros. El tiempo se determina de acuerdo con el 90-95% de las posibilidades del sujeto. Los tiempos de recuperación son más largos que en el «intervalico» (6-8 minutos).

3. Métodos de competición.

Este método se utiliza para poner a punto al deportista para la competición. Consiste en la repetición de distancias o trabajos semejantes a la competición y llevados a cabo a una intensidad máxima con una recuperación completa.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón y en ocasiones si el tiempo lo permite en las dos canchas exteriores. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- 8 Bancos Suecos
- 2 Bancos de Vestuario
- 16 Colchonetas finas
- 10 Aros de colores
- 1 Juego de picas y conos multiusos
- 1 cinta métrica.
- 1 pizarra y 1 tablón de corcho.
- 1 Báscula y 1 Botiquín.

8. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Diferenciar las características de los métodos de trabajo para desarrollar las distintas capacidades físicas.
- Adaptar el calentamiento a las características específicas de la actividad a realizar.
- Tener claras las distintas formas de desarrollar los diferentes tipos de velocidad.
- Tener claras las distintas formas para el desarrollo de la fuerza.
- Ser capaces de diseñar actividades para el desarrollo de la fuerza y la velocidad.
- Conocer los principales riesgos de la práctica y evitarlos a través de una práctica adaptada a sus características personales.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Evaluación inicial para saber el nivel de partida de los alumnos.
- Trabajos realizados en pequeños grupos y exposición de los mismos en clase.
- Examen tipo test (sobre los distintos métodos de trabajar la velocidad y la fuerza)
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Test para medir la capacidad fisiológica y motora: Lanzamiento de balón medicinal y carrera de 50 metros. Medidos mediante baremos realizados a partir de los resultados medios para el grupo de edad.
- Escalas de actitudes y planillas de observación.

10. - ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello existen determinadas actividades en las que se debe prestar atención a los alumnos que tengan una mayor dificultad para realizar determinadas actividades y teniendo siempre en cuenta el progreso de los alumnos. Además a estas edades existen bastantes diferencias en cuanto a la condición física de los alumnos y las sesiones deben tener como punto de mira

mejorar las capacidades de todos los alumnos independientemente de la condición física actual.

Hay que tener en cuenta que, existen diferencias en cuanto al sexo en pruebas de fuerza y velocidad (mayor desarrolladas en el sexo masculino), por ello en las distintas pruebas se prestará atención a estas diferencias para poder igualar las oportunidades de los alumnos en las pruebas.

11. - ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD los alumnos tendrán que buscar información para realizar un trabajo con respecto a formas de trabajar los principales músculos del cuerpo humano, por lo tanto tendrán que leer y seleccionar información para completar los trabajos por grupos.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la auto-corrección, y de esta manera dar respuesta a la heterogeneidad de niveles que existen en un mismo grupo.
- Realizar actividades basadas en el uso de Internet, que les proporcionen información auténtica y actualizada, animándoles a utilizar el lenguaje adquirido en un entorno de aprendizaje real e interactivo.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Consulta y búsqueda de información en páginas web para los trabajos mencionados anteriormente.

7ª Unidad didáctica “Aerobic”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta unidad didáctica está destinada a los alumnos de 4 ° ESO, incidiendo mayormente en el bloque de contenidos de expresión corporal. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase, por ello podemos adaptarnos al nivel de los alumnos y mantener a los alumnos en un nivel de actividad constante. De nuevo se trata de una UD que colabora con la asignatura de Música ya que desarrolla en los alumnos coreografías en las que el ritmo es fundamental.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Como lleva produciéndose hace muchos años, los alumnos presentan prejuicios ante actividades de este bloque de contenidos debido mayormente a su falta de contacto con este mundo y que muchos profesores han pasado por alto durante muchos años (bien por desconocimiento o por comodidad). Por ello considero que es una actividad que va a gustarles a todos los alumnos independientemente del sexo, y creo que es una oportunidad para trabajar en la desinhibición de los alumnos.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 6 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Esta unidad didáctica integra los contenidos correspondientes mayormente al bloque de contenidos de expresión corporal y pretende acabar con estereotipos y prejuicios sobre estas actividades, ya que suelen ser actividades que sobre todo el sexo masculino suele evitar. Por lo tanto considero que es una UD óptima para fomentar este tipo de

actividades en los alumnos, además de trabajar las capacidades físicas de los alumnos y colaborar en la desinhibición de los alumnos.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector.

-2-Competencia matemática

Durante el transcurso de esta UD, los alumnos tendrán que manejar ritmos y saber medir los tiempos de una canción para así poder ajustar los pasos a la misma. Por lo tanto aunque la contribución de esta UD a la adquisición de esta competencia no es la más importante, sí se va a trabajar de manera secundaria durante el transcurso de las sesiones.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Esta unidad didáctica aporta las herramientas necesarias para que los alumnos practiquen de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida y por lo tanto contribuye enormemente a la adquisición de esta competencia.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos deberán buscar en las distintas fuentes digitales información para completar sus coreografías tanto para la base musical como para tener ideas de los pasos de la misma, por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-6.Competencia cultural y artística

En esta UD se contribuye al desarrollo de esta competencia mediante la exploración y la utilización de su imaginación y creatividad durante la mayor parte de las sesiones en la composición de sus coreografías.

-7.Competencia para aprender a aprender

La metodología utilizada concede más protagonismo a los alumnos en cuanto a las responsabilidades y toma de decisiones durante las sesiones para así implicar al alumno en su desarrollo contribuyendo notablemente a la consecución de esta competencia.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Mediante el desarrollo de esta UD se pretende preparar a los alumnos para que mejoren autonomía y además dotar de responsabilidades a los alumnos, sacando a relucir su iniciativa personal en el montaje de las coreografías y en la organización del grupo.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

2.1.3- CONTENIDOS

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Disposición favorable a la desinhibición en la presentación individual o colectiva de exposiciones orales y rítmicas en público.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Con este criterio se pretende conocer la capacidad del alumnado para participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

- Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora de su estado. También se reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y para la calidad de vida.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Desarrollar las capacidades físicas básicas de resistencia, flexibilidad a través de la danza aeróbica.
- Adquirir las directrices necesarias para crear una coreografía en grupo.
- Componer una coreografía con apoyo musical desarrollando los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participar y aportar al trabajo en grupo, en el desarrollo de las coreografías.
- Conocer los fundamentos de la danza aeróbica.
- Manejar las normas básicas de prevención de lesiones.
- Descubrir la danza aeróbica como alternativa activa de ocupar el tiempo de ocio.

4.- CONTENIDOS

- Historia del aeróbic.
- El ritmo aeróbico.
- Pasos básicos de la danza aeróbica.
- Normas básicas para prevenir lesiones.
- Coreografías de aerobic por grupos.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Respeto y colaboración con los compañeros en las actividades expresivas.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** el mando directo y la asignación de tareas van a ser los primeros que se utilizarán en la UD para que los alumnos adquieran los conocimientos necesarios y tomen el primer contacto con las actividades.
- **Cognoscitivos:** la resolución de problemas será el estilo empleado cuando los alumnos trabajen para desarrollar las coreografías en grupo.
- **Creativos:** Este estilo fomenta el pensamiento divergente, facilita la libre expresión del individuo, impulsa la creación de nuevos movimientos, posibilita la innovación tanto del profesor como de los alumnos y deja libertad al alumno para montar sus coreografías.
- **Participativos:** mediante los grupos reducidos los alumnos deberán observar y corregir a sus compañeros y se intercambiarán los roles.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento

- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

Las actividades desarrolladas en esta UD tienen como protagonistas a los alumnos, ya que éstos van a ser los que monten sus coreografías y las muestren a los compañeros. Por lo tanto las actividades se caracterizan por la distribución de los alumnos en grupos mixtos para que trabajen distribuidos por el pabellón, para ello es necesario que realicen la búsqueda de la base musical antes de comenzar a preparar la coreografía. La UD consta de 6 sesiones, de las cuales las dos primeras serán dirigidas por el profesor que mostrará a los alumnos algunos pasos sencillos y ayudará a los alumnos a desinhibirse y coger confianza con el grupo. A continuación los alumnos comenzarán el trabajo por grupos sobre el que posteriormente serán evaluados.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón y en ocasiones si el tiempo lo permite en las dos canchas exteriores. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- Una mini cadena.
- 8 Bancos Suecos
- 16 Colchonetas finas
- 10 Aros de colores
- 1 Juego de picas y conos multiusos
- 1 pizarra y 1 tablón de corcho.

8. – CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Desarrollar una coreografía grupal introduciendo los pasos practicados en las sesiones.
- Ser capaces de seguir el ritmo del acompañamiento musical.
- Presentar una coreografía a los compañeros mostrando actitudes de desinhibición.
- Colaborar con los compañeros para la consecución de los objetivos.
- Integrar las normas básicas para prevenir lesiones.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Trabajos de las coreografías realizados en grupos mixtos y exposición de los mismos en clase.
- Examen de preguntas cortas.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Escalas de actitudes y planillas de observación.

10. – ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello durante el desarrollo de esta UD deben prestar atención a que los alumnos trabajen de manera desinhibida e intentar que esta sea una experiencia fructífera que anime a los alumnos a seguir practicando actividades de este tipo sin importar el sexo o los prejuicios que existan sobre todo en esta etapa complicada que es la adolescencia.

11. – ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD los alumnos tendrán que visitar la siguiente página Web

<http://www.efdeportes.com/efd155/que-es-el-aerobic.htm> con el objetivo de que conozcan más sobre el aerobio (historia, pasos, tipos, beneficios y visualización de videos).

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la auto-corrección, y de esta manera dar respuesta a la heterogeneidad de niveles que existen en un mismo grupo.
- Realizar actividades basadas en el uso de Internet, que les proporcionen información auténtica y actualizada, animándoles a utilizar el lenguaje adquirido en un entorno de aprendizaje real e interactivo.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Visualización de vídeos grabados en clase de las coreografías.
- Búsqueda de acompañamiento musical para las coreografías.
- Visualización de la página Web mencionada anteriormente en el plan lector, con videos e información acerca del aerobio.

8ª Unidad didáctica “Baloncesto”

1.- DESCRIPCIÓN

Con esta UD, crearemos en los alumnos hábitos de ejercicio saludable y trabajaremos un deporte colectivo con sus aspectos técnico-tácticos y reglamentarios correspondientes.

Debemos partir de que muchos de los alumnos practican frecuentemente el baloncesto en los recreos, siendo uno de los principales deportes que los alumnos escogen para divertirse en el tiempo de recreo.

Por lo tanto es un deporte que de partida va gustar a la mayoría de los alumnos y supone un plus de motivación en las sesiones de esta UD.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Estos alumnos como anteriormente se mencionó, han practicado el baloncesto en su gran mayoría y algunos lo practican a diario en los recreos. Por lo tanto debemos tener en cuenta de que pueden existir diferencias de nivel entre unos alumnos y otros y debemos utilizar una metodología que tenga en cuenta el desarrollo de todos los alumnos, valorando el progreso más que el resultado.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 5 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Con esta UD se pretenden crear las bases y la motivación necesaria para que los alumnos realicen deportes por su cuenta en el tiempo libre. Existen en Xinzo de Limia equipos de baloncesto tanto masculinos como femeninos y es una oportunidad para promover este deporte entre los alumnos y alumnas. Además es un deporte de equipo

que desarrollará tanto objetivos de condición física, como aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de un deporte.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Evidentemente esta competencia es trabajada también durante el desarrollo de esta UD, ya que es un deporte que exige la interacción con el mundo físico y además añade una delimitación espacial, un balón y adversarios con lo cual aumenta la dificultad y mejora la destreza de los alumnos en este aspecto.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos visualizarán vídeos sobre este deporte y por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-5.Competencia social y ciudadana

El deporte desarrollado en esta UD, es un deporte colectivo y que trabaja por lo tanto de manera significativa en la adquisición de respeto tanto de los compañeros como de los adversarios o el reglamento. Por lo tanto conlleva a que los alumnos acepten unas normas de comportamiento para desenvolverse correctamente con los demás mostrando una actitud de tolerancia y de competitividad sana.

-7.Competencia para aprender a aprender

Los alumnos deben utilizar lo aprendido tanto en cursos anteriores como en los recreos, para partir de un nivel superior y poder progresar sin estancarse en el aprendizaje.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Mediante el desarrollo de esta UD se pretende dotar de autonomía de cara a que practiquen por su cuenta este tipo de deportes colectivos.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.

2.1.3- CONTENIDOS

- Planificación y organización de campeonatos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y de deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.
- Realización de juegos y deportes individuales, de competición entre dos personas y colectivos de ocio y recreación.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participar en la organización y celebración de torneos en los que se practiquen deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Con este criterio se pretende conocer la capacidad de colaboración en la organización de encuentros deportivos competitivos, además de la capacidad de participar activamente en ellos. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorarán, en cuanto a la organización, aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por las personas oponentes.

- Resolver situaciones de juego de los deportes trabajados, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Pretende valorar, sin olvidar otros aspectos, la capacidad de toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego.

- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Consolidar las habilidades técnicas básicas de agarre, bote, pase y tiro.
- Conocer los movimientos y tácticas defensivas individuales y colectivas básicas.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices a través de las habilidades específicas del baloncesto.
- Descubrir el baloncesto como alternativa activa de ocupar el tiempo de ocio.
- Comprender la necesidad de unas normas que hay que cumplir para que el juego sea posible y divertido.
- Competir promoviendo el trabajo en equipo.

4.- CONTENIDOS

- Fundamentos técnicos individuales y su aplicación en el juego.
- Las posiciones dentro de la pista y sus funciones.
- La entrada a canasta.
- Defensa individual y defensa en zona.
- El bloqueo y las fintas.
- El Reglamento.
- Habilidades técnicas básicas: bote, tiro y pase.
- La entrada a canasta, movimientos de pivote y bloqueo.
- Aspectos básicos de la defensa en zona y defensa individual.
- El fair play.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Interés por encontrar nuevas formas de ocupar el tiempo libre.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** la asignación de tareas va a ser el predominante en esta UD ya que permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as.
- **Individualizadores:** se utilizará en algunas sesiones para que los alumnos progresen cada uno a su ritmo y se aplicarán las distintas modalidades de este estilo según los contenidos a desarrollar y el nivel de los alumnos con respecto a los mismos.
- **Cognoscitivos:** se aplicará la resolución de problemas para aprender aspectos tácticos.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

Las actividades desarrolladas durante esta UD serán:

- Ejercicios de manejo de balón: bote, cambios de dirección y parada en uno y dos tiempos.
- Juegos de conducción por parejas con oposición.
- Ejercicios de y juegos de pase con y sin oposición.
- Ejercicios y juegos de tiro estático, en suspensión, de gancho y entrada a canasta.
- Situaciones de juego de 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 y práctica de situaciones de táctica individual y colectiva.
- Partidos de baloncesto con número de jugadores y reglas variables.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón y en la cancha exterior cubierta. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- 2 canastas exteriores de baloncesto.
- 2 pista cubiertas.
- 25 balones de baloncesto.
- Conos.

8. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Manejar los aspectos técnicos del baloncesto.
- Controlar los aspectos tácticos de juego de baloncesto.
- Mejorar con respecto al nivel inicial.
- Conocer y aplicar el reglamento del baloncesto.
- Organizar campeonatos de baloncesto.
- Demostrar disposición favorable a mejorar durante el desarrollo de las sesiones.
- Mostrar actitud de respeto con respecto al rival y a los compañeros.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Evaluación inicial para conocer el nivel de partida de los alumnos.
- Pruebas prácticas:
 - Lanzamientos a canasta (entradas y tiros libres).
 - Defensa y ataque de 3x3.
 - Partido de 5x5
- Examen de preguntas cortas acerca del baloncesto (aspectos técnicos, tácticos, reglamentarios...).
- Escala de actitudes y planillas de observación.

10. - ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello existen determinadas actividades en las que se debe prestar atención a los alumnos que tengan una mayor dificultad para realizar determinadas actividades y teniendo siempre en cuenta el progreso de los alumnos. Además en este deporte existen diferencias entre unos alumnos y otros y debe aplicarse una metodología que contemple el progreso de todos los alumnos, sin perjudicar a ningún alumno.

11. - ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD los alumnos tendrán que conocer y poner en práctica el reglamento del baloncesto y además conocer los aspectos tanto técnicos como prácticos de este deporte. Por lo tanto serán evaluados mediante un examen tipo test para comprobar que han leído y comprendido toda la teoría dada en las clases.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Impulsar la comunicación con otros centros y localidades, para conocer y transmitir valores sociales y de respeto de otras costumbres y otras formas de vida.

-Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Visualización de videos para explicar aspectos técnico-tácticos del baloncesto.

3ª EVALUACIÓN

9ª Unidad didáctica “Iniciación al floorball”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta unidad didáctica desarrolla un deporte colectivo no muy practicado y por lo tanto para muchos de los alumnos será una experiencia nueva que recibirán seguramente con gran motivación, ya que es un deporte que permite crear un ambiente de aprendizaje, motivación y diversión. Además el centro cuenta con el material necesario para desarrollar esta UD y por lo tanto es una oportunidad que no se debe desaprovechar.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años, caracterizándose por ser alumnos en los que hay diferencias significativas de uno a otro, en cuanto al estado físico pero que en este caso casi ninguno experimentó este deporte y por lo tanto permite empezar con los alumnos al mismo nivel, es decir, partiendo todos de cero.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 6 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Con esta UD se pretenden desarrollar todos los objetivos marcados para el desarrollo de un deporte colectivo además de animar a los alumnos a experimentar nuevos deportes que podrán practicar en su tiempo libre y abrir su mente a atreverse con cualquier otro deporte que aún no hayan practicado.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Evidentemente esta competencia es trabajada también durante el desarrollo de esta UD, ya que es un deporte que exige la interacción con el mundo físico y además añade una delimitación espacial, una pelota, un stick y adversarios con lo cual aumenta la dificultad y mejora la destreza de los alumnos en este aspecto.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos visualizarán vídeos sobre este deporte y por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-5.Competencia social y ciudadana

El deporte desarrollado en esta UD, es un deporte colectivo y que trabaja por lo tanto de manera significativa en la adquisición de respeto tanto de los compañeros como de los adversarios o el reglamento. Por lo tanto conlleva a que los alumnos acepten unas normas de comportamiento para desenvolverse correctamente con los demás mostrando una actitud de tolerancia y de competitividad sana.

-7.Competencia para aprender a aprender

Los alumnos deben transferir sus experiencias de otros deportes para intentar progresar más rápidamente en la adquisición de habilidades para este deporte.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Mediante el desarrollo de esta UD se pretende dotar de autonomía a los alumnos de cara a que practiquen por su cuenta este tipo de deportes colectivos.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.

2.1.3- CONTENIDOS

- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes.
- Planificación y organización de campeonatos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y de deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

-Resolver situaciones de juego de los deportes trabajados, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Pretende valorar, sin olvidar otros aspectos, la capacidad de toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego.

-Participar en la organización y celebración de torneos en los que se practiquen deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Con este criterio se pretende conocer la capacidad de colaboración en la organización de encuentros deportivos competitivos, además de la capacidad de participar activamente en ellos. En estos encuentros, auto gestionados por el propio alumnado, se valorarán, en cuanto a la organización, aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por las personas oponentes.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Familiarizarse con el floorball.
- Conocer los principios del juego en ataque y defensa.
- Dominar el agarre del stick y el manejo de la bola.
- Mejorar el repertorio técnico - táctico de forma integral.
- Interrelacionar los principios del juego.
- Dominar el regate o dribbling y las paradas.
- Participar en la práctica del floorball con independencia del nivel alcanzado.
- Conocer y poner en práctica todos los puestos, roles.
- Conocer las estructuras formales y funcionales, los principios básicos de ataque y defensa.
- Crear hábitos para su práctica en su tiempo libre.

4.- CONTENIDOS

- Agarre del stick.
- El reglamento.
- Las posiciones y roles en el juego.
- Pases, recepciones, conducciones, regate, paradas, lanzamientos, saques...
- Medios técnico-tácticos en situaciones reducidas de juego.
- Combinación de acciones de ataque y defensa
- Ocupación de espacios libres.
- Fundamentos técnico-tácticos básicos y su puesta en práctica en el juego real.
- Interés por encontrar nuevas formas de ocupar el tiempo libre.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** la asignación de tareas va a ser el predominante en esta UD ya que permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as.
- **Individualizadores:** se utilizará en algunas sesiones para que los alumnos progresen cada uno a su ritmo y se aplicarán las distintas modalidades de este estilo según los contenidos a desarrollar y el nivel de los alumnos con respecto a los mismos.
- **Cognoscitivos:** se aplicará la resolución de problemas para aprender aspectos tácticos.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

Las actividades desarrolladas durante esta UD serán circuitos con estaciones donde trabajarán aspectos técnicos del floorball y el resto de actividades son tareas que practicarán tanto de manera individual como por grupos.

Además se utilizarán situaciones de juego en las que se desarrollen las distintas fases de ataque y defensa y además tengan contacto con todos los roles del deporte (desde porteros hasta árbitros).

También se utilizarán situaciones de juego real para que los alumnos compitan y se motiven aún más a la hora de aprender e implicarse en las sesiones.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón y en ocasiones si el tiempo lo permite en las dos canchas exteriores. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- 4 porterías pequeñas de red (hockey)
- 8 Bancos Suecos
- 2 Potros
- 10 Aros de colores
- 1 Juego de picas y conos multiusos
- 30 sticks de Floorball
- 30 pelotas de tenis.
- 30 pelotas de hockey.

8. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Manejar los aspectos técnicos del floorball.
- Controlar los aspectos tácticos de juego del floorball.
- Mejorar con respecto al nivel inicial.
- Conocer y aplicar el reglamento del floorball.
- Organizar campeonatos de floorball.
- Demostrar disposición favorable a mejorar durante el desarrollo de las sesiones.
- Mostrar actitud de respeto con respecto al rival y a los compañeros.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Evaluación inicial para saber el nivel de partida de los alumnos.
- Examen tipo test sobre el reglamento y los fundamentos del floorball.
- Planilla de autoevaluación del alumno.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Escalas de actitudes y planillas de observación.

Las siguientes pruebas serán para la evaluación de las aptitudes en la práctica del floorball:

-Prueba de lanzamiento a un banco en zona delimitada durante 20 segundos.

-Prueba cronometrada en la que los alumnos deberán realizar un circuito en el menor tiempo posible y sin penalizaciones donde mostraran sus habilidades técnicas y su manejo del stick.

10. - ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Los alumnos muestran características individuales bastante diferentes y existen diferencias en la facilidad de adaptación a un nuevo deporte. En esta UD debemos

observar los diferentes ritmos de aprendizaje y valorar la motivación e interés por parte de los alumnos.

11. - ACCIONES PREVISTA DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD los alumnos tendrán que conocer y poner en práctica el reglamento del floorball y además conocer los aspectos tanto técnicos como prácticos de este deporte. Por lo tanto serán evaluados mediante un examen tipo test para comprobar que han leído y comprendido toda la teoría dada en las clases.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Visualización de videos sobre aspectos técnicos y tácticos del floorball.

10ª Unidad didáctica “Senderismo”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta unidad didáctica está destinada a desarrollar algunos de los objetivos correspondientes al bloque temático de actividades en el medio natural, para ello se aprovechará la riqueza del entorno que rodea la villa de Xinzo de Limia, que presenta las condiciones óptimas para desarrollar las actividades en este medio. La UD se desarrollará mediante la realización de rutas que se encuentran en las cercanías del centro. Pero algunas sí necesitan el transporte de un autobús para no perder demasiado tiempo en llegar al lugar. Además en esta UD se unirán dos clases (como había ocurrido con la UD de natación) para disponer de tiempo suficiente y realizar las actividades en condiciones. Por lo tanto habrá dos clases iniciales de 50 min en las que los alumnos recibirán clases teóricas acerca de todos los aspectos (mapas, brújulas, material, equipo...) y accederán a internet para buscar las rutas. Las dos siguientes serán dobles y constarán por lo tanto de dos sesiones de 100 min para la realización de rutas, pudiendo aprovechar el tiempo de los recreos.

De nuevo en esta UD se presenta la oportunidad de contribuir al desarrollo de la interdisciplinariedad mediante los contenidos relacionados con el mapa en los que se colabora con la asignatura de geografía.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Estos alumnos muestran características que normalmente siguen un patrón bastante similar, es decir, son alumnos que están perdiendo interés por la práctica de actividades físicas, siendo una de las edades más críticas para el abandono de las mismas. Por lo tanto debemos intentar fomentar la práctica de actividades físicas tanto durante el desarrollo de las sesiones como a nivel extraescolar. Por ello el desarrollo de actividades en el medio natural es una gran oportunidad para crear la motivación en los alumnos de seguir practicando estas actividades extraescolarmente.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 6 sesiones de las cuales las dos primeras serán de 50 min y las cuatro siguientes se unirán los martes y serán, por lo tanto de 100 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10) y en concreto en esta UD los martes de sesiones dobles serán de (10:30-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

En este caso la UD de senderismo trabajará la capacidad de autonomía en el medio natural y enseñará a los alumnos la importancia que tiene su protección y cuidado. Además de intentar motivar a los alumnos para que realicen rutas de senderismo en su tiempo libre aprovechando la riqueza de la zona.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector por medio de la lectura de artículos para preservar el medio ambiente.

-2.Competencia matemática

Durante el transcurso de esta UD, los alumnos tendrán que calcular distancias, marcar rumbos, trabajar con distintas escalas de mapas... Por lo tanto aunque la

contribución de esta UD a la adquisición de esta competencia no es la más importante, sí se va a trabajar de manera secundaria durante el transcurso de las sesiones.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Esta unidad didáctica aporta las herramientas necesarias para que los alumnos practiquen de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida y por lo tanto contribuye enormemente a la adquisición de esta competencia. Además la interacción del cuerpo con el mundo físico se ve favorecido por los contenidos trabajados en la UD, ya que se prepara a los alumnos para desenvolverse con autonomía y responsabilidad en el medio natural y además se incide en la importancia de respetar y cuidar el medio ambiente.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos buscarán rutas en internet y por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-5.Competencia social y ciudadana

La contribución de esta UD a la adquisición de esta competencia se refleja en que los alumnos en ocasiones trabajarán por grupos y deberán colaborar y participar para lograr un fin común. Además los alumnos van a ser responsables de aceptar y respetar las normas y consejos para preservar el medio ambiente, siendo éste un progreso que nos favorece a toda la sociedad.

-7.Aprender a aprender

Los alumnos ya han tenidos contacto en la UD de carreras de orientación con muchos de los contenidos trabajados durante esta UD y por lo tanto deben saber transferir dichos conocimientos para poder progresar en el aprendizaje.

-8. Autonomía e iniciativa personal

Durante el transcurso de esta UD los alumnos adquirirán conocimientos para desenvolverse con autonomía en el medio natural y además deberán mostrar iniciativa personal para orientarse correctamente en el medio y en ocasiones dirigir y marcar el ritmo a los compañeros.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.

2.1.3- CONTENIDOS

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático. Búsqueda y procesamiento de la información. Presentación de proyectos a compañeras y compañeros.
- Habilidades de manipulación de los elementos naturales.
- Realización de actividades especializadas y de carácter recreativo, preferentemente desarrolladas en el medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

-Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora de su estado. También se reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y para la calidad de vida.

-Planificar una salida al medio natural y resolver cooperativamente problemas que se presentan en él a partir de los contenidos trabajados.

Se busca conocer la capacidad del alumnado para, de forma cooperativa, planificar una salida al medio natural, así como aplicar los conocimientos adquiridos a la resolución de problemas que habitualmente se suscitan en él. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y de su entorno, aunque será preferible ponerla en práctica, preferentemente, en el espacio natural.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer las características del medio natural y las normas básicas de seguridad y respeto para desenvolverse en él.
- Conocer los principales elementos del senderismo y sus cuidados.
- Conocer y respetar las principales normas de seguridad para desplazarse por carreteras y senderos.
- Conocer y practicar los primeros auxilios ante un accidente.
- Valorar las posibilidades que brinda el medio natural para desplazarse por él.
- Desarrollar la autoconfianza y la responsabilidad personal.

4.- CONTENIDOS

- El mantenimiento del material.
- Forma de establecer una ruta.
- Salvamento y socorrismo en el medio natural.
- Normas básicas de protección, precaución y seguridad en el desarrollo de actividades en la naturaleza.
- La marcha.
- Medidas de seguridad para evitar accidentes.
- Selección de una ruta en el medio natural y realización de la misma.
- Planificación de una salida al medio natural.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Valoración de los efectos negativos que puede ocasionar nuestra presencia en el medio natural en actividades recreativas descontroladas.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** la asignación de tareas estará presente en las primeras sesiones para que los alumnos aprendan rápidamente todo lo necesario para desenvolverse en el medio natural.

- **Participativos:** grupos reducidos este estilo estará presente en las sesiones que los alumnos trabajen en grupos y deberán corregirse entre sí para lograr los objetivos de la sesión interpretando todos los roles.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

Las sesiones de esta UD se caracterizan por dos partes muy distintas, una teórica (sesiones de 50 min) y otra práctica (sesiones de 100min).

En cuanto a las actividades de dichas sesiones, podemos destacar que en las dos primeras sesiones teóricas los alumnos recibirán toda la información de cómo organizar las rutas y la información necesaria para que sepan desenvolverse correctamente en las rutas. Además los alumnos buscarán rutas por internet y deberán organizar y dirigir una ruta cada grupo (la clase se divide en 2 grupos). A continuación se llevarán a cabo las rutas que han buscado cada grupo y que por supuesto cumplan las características para que sea viable realizarlas. En estas sesiones los alumnos dirigirán al resto del grupo siempre bajo supervisión del profesor que además impartirá otros contenidos durante el transcurso de las rutas.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto al medio en el que se desarrollarán las sesiones serán rutas en los alrededores del centro de IES Lagoa de Antela. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- Mapas y brújula.
- Vestimenta adecuada para el desarrollo de las actividades en el medio natural.
- Kit de primeros auxilios.

En caso de que fuese necesario el centro pondrá a disposición de los alumnos un autobús que les llevará más rápidamente al lugar de la ruta.

8. – CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer los principales elementos para una ruta de senderismo
- Ser capaces de llevar un ritmo y dosificar el esfuerzo.

- Conocer y poner en práctica las normas de seguridad básicas para llevar a cabo una ruta de senderismo.
- Elegir la ruta adecuada para desplazarse en el medio natural, con ayuda de mapa y brújula.
- Aplicar las normas básicas ante un accidente.
- Respetar el entorno y las normas de protección y seguridad de las rutas.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- La organización y realización de rutas sobre las que serán evaluados en grupo e individualmente según la colaboración y participación con el grupo.
- La autoevaluación personal del alumno sobre las actitudes que se han promocionado y la valoración del desarrollo de la actitud principal.

10. - ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En esta unidad didáctica debemos tener en cuenta que existen alumnos que no han tenido contacto con los contenidos a desarrollar, mientras que otros están ya familiarizados. A pesar de ello prácticamente todos los alumnos provienen de un ambiente relativamente rural y por lo tanto su contacto con el medio en el que se desarrolla la UD es comúnmente bastante habitual.

11. - ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD debemos ser conscientes de que los alumnos destinarán dos sesiones a entender y comprender todos los aspectos de las rutas y además buscarán información en internet acerca de rutas cercanas. Por lo tanto durante esta UD no se realizarán más acciones de acuerdo con el plan lector.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Impulsar la comunicación con otros centros y localidades, para conocer y transmitir valores sociales y de respeto de otras costumbres y otras formas de vida.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la auto-corrección, y de esta manera dar respuesta a la heterogeneidad de niveles que existen en un mismo grupo.
- Realizar actividades basadas en el uso de Internet, que les proporcionen información auténtica y actualizada, animándoles a utilizar el lenguaje adquirido en un entorno de aprendizaje real e interactivo.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Buscar rutas en internet.
- Consulta de mapas en internet.

11ª Unidad didáctica “Voleibol”

1.- DESCRIPCIÓN

Con esta unidad didáctica crearemos en los alumnos hábitos de ejercicio saludable y trabajaremos un deporte colectivo con sus aspectos técnico-tácticos y reglamentarios correspondientes.

Debemos partir de que muchos de los alumnos practican frecuentemente el voleibol en los recreos, siendo otro de los principales deportes que los alumnos escogen para divertirse en el tiempo de recreo.

Por lo tanto es un deporte que de partida va gustar a la mayoría de los alumnos y supone un plus de motivación en las sesiones de esta UD.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Estos alumnos como anteriormente se mencionó, han practicado voleibol en su gran mayoría y algunos lo practican a diario en los recreos. Por lo tanto debemos tener en cuenta de que pueden existir diferencias de nivel entre unos alumnos y otros y debemos utilizar una metodología que tenga en cuenta el desarrollo de todos los alumnos, valorando el progreso más que el resultado.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 6 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Con esta UD se pretenden crear las bases y la motivación necesaria para que los alumnos realicen deportes por su cuenta en el tiempo libre. Además es un deporte de equipo que desarrollará tanto objetivos de condición física, como aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de un deporte.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Evidentemente esta competencia es trabajada también durante el desarrollo de esta UD, ya que es un deporte que exige la interacción con el mundo físico y además añade una delimitación espacial, un balón y adversarios con lo cual aumenta la dificultad y mejora la destreza de los alumnos en este aspecto.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos visualizarán vídeos sobre este deporte y por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-5.Competencia social y ciudadana

El deporte desarrollado en esta UD, es un deporte colectivo y que trabaja por lo tanto de manera significativa en la adquisición de respeto tanto de los compañeros como de

los adversarios o el reglamento. Por lo tanto conlleva a que los alumnos acepten unas normas de comportamiento para desenvolverse correctamente con los demás mostrando una actitud de tolerancia y de competitividad sana.

-7. Competencia para aprender a aprender

Los alumnos deben utilizar lo aprendido tanto en cursos anteriores como en los recreos, para partir de un nivel superior y poder progresar sin estancarse en el aprendizaje.

-8. Autonomía e iniciativa personal

Mediante el desarrollo de esta UD se pretende dotar de autonomía de cara a que practiquen por su cuenta este tipo de deportes colectivos.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.

2.1.3- CONTENIDOS

- Planificación y organización de campeonatos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y de deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.
- Realización de juegos y deportes individuales, de competición entre dos personas y colectivos de ocio y recreación.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participar en la organización y celebración de torneos en los que se practiquen deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Con este criterio se pretende conocer la capacidad de colaboración en la organización de encuentros deportivos competitivos, además de la capacidad de participar activamente en ellos. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorarán, en cuanto a la organización, aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por las personas oponentes.

- Resolver situaciones de juego de los deportes trabajados, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Pretende valorar, sin olvidar otros aspectos, la capacidad de toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego.

- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Consolidar las habilidades técnicas básicas de toque de dedos, antebrazos y saque de mano baja.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices a través de las habilidades específicas del voleibol.
- Conocer la ejecución técnica del bloqueo y el remate.
- Desarrollar los conceptos tácticos defensivos y ofensivos básicos.
- Descubrir el voleibol como alternativa activa y saludable de ocupar el tiempo de ocio.
- Integrarse en el grupo a través del desempeño de una función dentro del equipo.

4.- CONTENIDOS

- Técnica de toque de dedos, antebrazos, saque de tenis, bloqueo y su aplicación al juego.
- Defensa colectiva y ocupación del mayor espacio posible.
- Técnica del remate, bloqueo y saque de tenis y su aplicación al juego.
- Reglamento del voley y voley-playa.
- Valoración de los beneficios de la actividad física en los sistemas corporales.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Respeto por las normas, compañeros y adversarios.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** la asignación de tareas va a ser el predominante en esta UD ya que permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as.
- **Individualizadores:** se utilizará en algunas sesiones para que los alumnos progresen cada uno a su ritmo y se aplicarán las distintas modalidades de este estilo según los contenidos a desarrollar y el nivel de los alumnos con respecto a los mismos.
- **Cognoscitivos:** se aplicará la resolución de problemas para aprender aspectos tácticos.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

Las actividades durante el transcurso de esta UD serán:

- Ejercicios y juegos de toque de dedos, antebrazos y saques de mano baja.
- Ejercicios y juegos de remate, bloqueo y saque de tenis.
- Ejercicios y juegos de desplazamientos defensivos.
- Competiciones de voleibol 2 vs 2 y 3 vs 3 en campo de 6x6 m, con red a 2 m y reglas de voley-playa.
- Partidos de voley 6 vs 6 en campo 18x9 m y red a 2'10 m.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón y los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- 3 redes de voleibol.
- 20 balones de voleibol.

8. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Manejar los aspectos técnicos de voleibol.
- Controlar los aspectos tácticos de juego del voleibol.
- Mejorar con respecto al nivel inicial.
- Conocer y aplicar el reglamento del voleibol.
- Organizar campeonatos de voleibol.
- Demostrar disposición favorable a mejorar durante el desarrollo de las sesiones.
- Mostrar actitud de respeto con respecto al rival y a los compañeros.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Pruebas prácticas para evaluar los aspectos técnicos y tácticos.
- Prueba escrita de preguntas cortas.
- Escalas de actitudes y planillas de observación.

10. – ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello existen determinadas actividades en las que se debe prestar atención a los alumnos que tengan una mayor dificultad para realizar determinadas actividades y teniendo siempre en cuenta el progreso de los alumnos. Además en este deporte existen diferencias entre unos alumnos y otros y debe aplicarse una metodología que contemple el progreso de todos los alumnos, sin perjudicar a ningún alumno.

11. – ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD debemos ser conscientes de que los alumnos tendrán que leer y comprender el reglamento del voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos, por lo tanto considero que no podemos perder más parte práctica de las sesiones.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Impulsar la comunicación con otros centros y localidades, para conocer y transmitir valores sociales y de respeto de otras costumbres y otras formas de vida.
- Convertir la página web del centro en un medio de comunicación interactiva entre los profesores, alumnos, padres, administración y el resto de la comunidad educativa.
- Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Videos para explicar aspectos técnico-tácticos del voleibol.

12ª Unidad didáctica “Representación grupal”

1.- DESCRIPCIÓN

Esta unidad didáctica está destinada a los alumnos de 4 ° ESO, trabajando principalmente el bloque de contenidos de expresión corporal. En esta UD se buscará que los alumnos sepan trabajar en equipo para montar una coreografía de expresión corporal. Además las actividades estarán dedicadas a mejorar la desinhibición de los alumnos y trabajar la confianza y respeto por los compañeros y de sí mismos. Es una UD que pretende culminar el trabajo durante todo el curso en el que los alumnos han tenido que realizar y organizar muchas actividades en grupos. Además se pretende que los alumnos disfruten de la práctica de actividades expresivas y además utilicen su imaginación y creatividad durante estas sesiones.

Como se mencionó en el apartado de interdisciplinariedad en esta UD los alumnos podrán representar obras teatrales tanto de escritores de renombre como elaborarlas ellos mismos contribuyendo así a la colaboración con las lenguas tanto castellana como gallega.

1.1- ALUMNOS A QUIÉN SE DIRIGE

Los alumnos destinatarios de esta Unidad Didáctica son de 4 ° ESO y sus edades serán entre 15 y 17 años. Los alumnos ya han trabajado actividades de este tipo durante el curso y siendo ésta la última UD, deberían mostrar una actitud de mejora con respecto al nivel mostrado en otras UD. Son edades en las que los alumnos tienen bastante miedo escénico y no tienen la confianza para desinhibirse en este tipo de actividades, por lo tanto tras realizar un curso en el que los alumnos han tenido actividades de este tipo, se pretende reforzar la adquisición de estas competencias.

1.2- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica contabiliza un total de 6 sesiones de 50 min. Los días correspondientes con las clases de Educación física son los martes (10:30-11:20) y los jueves (11:20-12:10).

2.- JUSTIFICACIÓN

Esta unidad didáctica integra los contenidos correspondientes al bloque de contenidos de expresión corporal y pretende poner en práctica la unión del grupo y su capacidad para mostrar una actitud de desinhibición poniendo en práctica todos los elementos de la expresión corporal. Además como anteriormente mencioné pretende sacar a relucir la creatividad e imaginación de los alumnos creando un ambiente de confianza y motivación de cara al fomento de este tipo de actividades.

2.1 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DCB

Las competencias básicas, los objetivos generales, los criterios de evaluación y los contenidos, están recogidos en el Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia, 13, de 13 de julio de 2007.*

2.1.1- COMPETENCIAS BÁSICAS

-1.Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia será una de las secundarias y no se trabaja directamente durante el desarrollo de las sesiones. La contribución de esta UD a esta competencia por lo tanto será de manera secundaria durante las sesiones, en las que se incidirá en el buen uso tanto del lenguaje tanto oral como escrito, pero toma protagonismo durante el desarrollo del plan lector.

- 3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Esta unidad didáctica aporta las herramientas necesarias para que los alumnos practiquen de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida y por lo tanto contribuye enormemente a la adquisición de esta competencia.

-4.Competencia de la información y competencia digital

Los alumnos deberán buscar en las distintas fuentes digitales información para completar sus coreografías tanto para la base musical como para tener ideas, por lo tanto el correcto uso de este tipo de soportes digitales debe tratarse mediante la contribución de esta UD al desarrollo de las TICS.

-5.Competencia social y ciudadana

Durante el desarrollo de esta UD los alumnos tienen que trabajar por grupos y mostrar una actitud de respeto y de colaboración con los demás miembros del grupo.

-6.Competencia cultural y artística

En esta UD se contribuye al desarrollo de esta competencia mediante la exploración y la utilización de su imaginación y creatividad durante la mayor parte de las sesiones en la composición de sus coreografías.

-7.Competencia para aprender a aprender

La metodología utilizada concede más protagonismo a los alumnos en cuanto a las responsabilidades y toma de decisiones durante las sesiones para así implicar al alumno en su desarrollo contribuyendo notablemente a la consecución de esta competencia.

-8.Autonomía e iniciativa personal

Mediante el desarrollo de esta UD se pretende preparar a los alumnos para que mejoren su autonomía y además dotar de responsabilidades a los alumnos, sacando a relucir su iniciativa personal en el montaje de las coreografías y en la organización del grupo.

2.1.2- OBJETIVOS GENERALES

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

2.1.3- CONTENIDOS

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Disposición favorable a la desinhibición en la presentación individual o colectiva de exposiciones orales y rítmicas en público.

2.1.4- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Con este criterio se pretende conocer la capacidad del alumnado para participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

- Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado es capaz de aplicar autónomamente los tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores como la localización

y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión -relajación o frío- calor y las sensaciones corporales después de su uso.

- Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Con este criterio se pretende saber si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación -prensa, revistas para adolescentes, internet, radio, TV- es capaz de abordar temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y de analizar de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

2.2 - APORTACIÓN DE ESTA UD A NIVEL DEL PEC

Esta UD pretende colaborar en el desarrollo de casi todos los objetivos generales de la ESO recogidos en el PEC, intentando tenerlos presentes en las sesiones día a día, pero en especial se trabajará el objetivo general relacionado con la educación física y que es el siguiente:

- Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, aceptar el propio y el de otras personas, aprender a cuidarlo, respetar las diferencias, afianzar los hábitos del cuidado y salud corporal e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento para manifestar sentimientos y comunicar mensajes.
- Participar de forma creativa en actividades de expresión corporal.
- Integrarse en el grupo superando actitudes de inhibición.
- Desarrollar la capacidad de adaptación a los compañeros para la comunicación y la expresión de un grupo.
- Adquirir los conocimientos básicos y habilidades básicas para la representación mimada.
- Adquirir los conocimientos básicos y habilidades básicas para la representación teatral.

4.- CONTENIDOS

- El diálogo corporal.
- La voz.
- Improvisación y creatividad.
- Manifestaciones expresivas.
- La elaboración de coreografías.
- Manipulación de diferentes objetos.
- Técnicas expresivas.
- Habilidades mímicas y teatrales.
- Respeto y colaboración con los compañeros en las actividades expresivas.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, podemos destacar que los métodos que se utilizarán serán:

- **Tradicional:** la asignación de tareas va a ser el primero que se utilizará en la UD para que los alumnos adquieran los conocimientos necesarios y tomen el primer contacto con las actividades.
- **Socializadores:** Los alumnos asignan un jefe de grupo y deben presentarse a unas reuniones periódicas para analizar el trabajo realizado. La evaluación se hará de forma grupal. Las actividades o trabajos que se proponen son un motivo para desarrollar la sociabilidad.
- **Creativos:** Este estilo fomenta el pensamiento divergente, facilita la libre expresión del individuo, impulsa la creación de nuevos movimientos, posibilita la innovación tanto del profesor como de los alumnos y deja libertad al alumno para crear las coreografías.

- **Cognoscitivos:** la resolución de problemas para que los alumnos descubran por sí mismos la forma de montar la coreografía y de organizarse.

Los contenidos de carácter conceptual se intentaran explicar en periodos de descanso para intentar dar a nuestra área el carácter práctico debe tener.

Se emplearán los tres canales de comunicación (visual, auditivo y kinestésico) descritos en el apartado de la metodología didáctica.

6.- ACTIVIDADES DE E/A “TIPO”

En general las sesiones se dividen en:

- Parte inicial o de información
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Valoración de la sesión y observaciones

Dependiendo de los contenidos y objetivos de la sesión en algunas ocasiones se puede unir algunas fases, es decir, durante la vuelta a la calma se pueden realizar las observaciones y valoraciones de la sesión y la parte inicial o de información puede darse durante la realización del calentamiento.

El tipo de actividades durante esta UD van a ser ejercicios de relajación, de expresión corporal con y sin apoyo musical y las coreografías grupales.

- Juegos de improvisación de propuestas dramáticas.
- Representación de un cuadro mimado preferiblemente inventado.
- Representación de un cuadro o escena teatral preferiblemente inventada.
- Diferentes propuestas de diálogo corporal con diferentes objetos y con otros compañeros/as.

7.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a las instalaciones: se desarrollará la UD en el pabellón. Además los contenidos teóricos así como exámenes teóricos se realizarán en el aula antes de bajar al pabellón.

El material utilizado para el desarrollo de la UD será:

- Una mini cadena.
- 8 Bancos Suecos
- 16 Colchonetas finas
- 1 Juego de picas y conos multiusos
- 1 pizarra y 1 tablón de corcho.

Además estará disponible todo el material del centro para que los alumnos realicen sus coreografías.

8. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Montar y representar una coreografía grupal.
- Mostrar actitud de respeto y confianza durante el desarrollo de las actividades.
- Colaborar con los compañeros en las distintas actividades propuestas.
- Establecer relaciones entre las habilidades expresivas y sus capacidades.
- Conocer los beneficios de la práctica de la Expresión Corporal sobre la salud, tanto física como psíquicamente.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación a utilizar son los siguientes:

- Evaluación de las coreografías realizadas por grupos.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.

- Escalas de actitudes y planillas de observación

10. – ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Debido a que en la clase existen alumnos que presentan distintos intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje y capacidades, es necesario que en la unidad didáctica se tenga en cuenta para realizar las sesiones. Por ello durante el desarrollo de esta UD deben prestar atención a que los alumnos trabajen de manera desinhibida e intentar que esta sea una experiencia fructífera que anime a los alumnos a seguir practicando actividades de este tipo sin importar el sexo o los prejuicios que existan sobre todo en esta etapa complicada que es la adolescencia.

11. – ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente de acuerdo con las acciones previstas para el desarrollo del proyecto lector, durante el desarrollo de esta UD debemos ser conscientes de que los alumnos tendrán que buscar información en internet para montar sus coreografías y considero que no debemos perder más tiempo de práctica durante el transcurso de esta UD para trabajar el plan lector.

12.- ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON EL PLAN DE INTEGRACIÓN DE LAS TICS

Los objetivos previstos para llevar a cabo el plan de integración de las TICS en esta UD son:

- Potenciar el empleo de la informática como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Conseguir que el alumno acceda al mundo de Internet con capacidad de búsqueda de información y de tratamiento crítico de la misma.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos tecnológicos necesarios para favorecer el auto-aprendizaje y la auto-corrección, y de esta manera dar respuesta a la heterogeneidad de niveles que existen en un mismo grupo.

-Realizar actividades basadas en el uso de Internet, que les proporcionen información auténtica y actualizada, animándoles a utilizar el lenguaje adquirido en un entorno de aprendizaje real e interactivo.

-Formar a nuestro alumnado con el uso responsable de las TIC como fuente de información y de conocimiento.

Para ello se realizarán las siguientes acciones:

- Búsqueda de bases musicales para las coreografías, así como ideas para la representación.

20.- Análisis de las competencias del Grado empleadas en la elaboración del TFG

En este apartado se realizará un análisis de las competencias del grado que he tenido que emplear a la hora de elaborar el TFG. Para ello he tenido en cuenta todo lo aprendido durante mi etapa formativa en la universidad analizando mis puntos fuertes y débiles.

El análisis de las competencias se divide en tres tipos: específicas, transversales/genéricas y nucleares.

20.1- Análisis de la adquisición de las competencias

20.1.1- Competencias específicas

AI	Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres.
<p>Esta competencia ha sido adquirida en varias asignaturas y ha sido empleada en la programación realizada para el TFG.</p> <p>La asignatura que más aportó a la adquisición de esta competencia ha sido la de Historia de la Actividad Física y el Deporte, aunque podemos destacar también la importancia de la asignatura de Sociología sobre todo en cuanto a las cuestiones de diferencias entre sexos y el análisis de la sociedad actual.</p> <p>En cuanto a su aplicación en el TFG se puede destacar que en la programación didáctica se han aportado muchos contenidos relacionados con los procesos históricos de las actividades físico-deportivas (sobre todo de Galicia) y además se han tenido en cuenta tanto las diferencias de género como la sociedad actual para desarrollar las competencias de los alumnos y lograr los objetivos marcados para el curso.</p> <p>En definitiva esta competencia sirve para conocer el proceso evolutivo que ha experimentado el deporte y como afecta a la sociedad actual.</p>	
Grado de adquisición de la competencia	BAJO

A2	<p>Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.</p>
<p>La contribución de materias como Juegos y Recreación Deportiva, Sociología y Actividad Física y Deporte Adaptado aportan las herramientas para hacer frente a la diversidad y saber adaptarse a las características individuales de los alumnos.</p> <p>Además asignaturas como Pedagogía, Proceso de Enseñanza y Aprendizaje y Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje (sin olvidarse del propio prácticum realizado en docencia) han aportado muchos conocimientos para poder aplicar las estrategias necesarias tanto para planificar como para utilizar las estrategias que sean más eficaces en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p> <p>Por lo tanto la aplicación de esta competencia en la realización de este TFG es máxima, ya que en todo momento se trabajaron apartados relacionados con la misma adquiriendo su máximo esplendor en las medidas de atención a la diversidad.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
ALTO	

A3	<p>Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.</p>
<p>Dos materias han sido claves a la hora de adquirir esta competencia: Sociología y Actividad física y deporte adaptado. La primera ha aportado mucho a la adquisición de valores y la cultura deportiva atendiendo a las diferencias de género y la segunda aporta a la visibilidad de los discapacitados y transmite los conocimientos necesarios para trabajar con los mismos.</p> <p>Esta competencia ha sido desarrollada en el TFG, ya que se intenta realizar una programación que transmita los valores necesarios para acabar con la violencia en el deporte y las discriminaciones de género para así aportar generaciones de alumnos que mejoren la sociedad y hagan del mundo del deporte un ejemplo para el resto de ámbitos de la sociedad.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
ALTO	

A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas
<p>La contribución a esta competencia ha estado presente en toda la etapa formativa y en casi todas las materias del grado aunque se podrían destacar aquellas relacionadas con la docencia (Prácticum en docencia, Pedagogía, Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje, Proceso de Enseñanza Aprendizaje...).</p> <p>Creo que la adquisición de esta competencia es muy importante sobre todo para la realización del TFG, en este caso siendo una programación didáctica de Educación Física sobra explicar que es imprescindible conocer y comprender las bases que esta materia aporta a la formación de las personas.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
ALTO	

A5	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
<p>La adquisición de esta competencia refleja el compromiso que debemos tener para triunfar en cualquier ámbito de la vida, ya que el esfuerzo, la constancia y la disciplina siempre acaban dando sus frutos. Esta competencia ha sido promovida por la mayoría de las materias del grado aunque cabe destacar, las materias relacionadas con deportes sobre todo en los que uno no destaca precisamente y en los que se demuestra que con trabajo y compromiso se puede llegar a las metas que uno se proponga.</p> <p>Este tipo de filosofía es el que debe buscar una buena programación y en concreto la que he realizado, intenta premiar el esfuerzo en la evaluación, valorando más el proceso que el resultado. Además es una buena manera de preparar a los alumnos de cara a luchar tanto con la crisis que sufre el país en estos momentos como para luchar contra la obesidad y el sedentarismo.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
ALTO	

A6	Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.
<p>Esta competencia cobra importancia en el ámbito de la docencia y es desarrollada en muchas de las asignaturas del grado, podemos destacar la labor de: Sociología, Actividad Física y Deporte Adaptado, Juegos y Recreación Deportiva, Expresión Corporal y Danza y las materias relacionadas con la docencia en especial la realización del prácticum en docencia.</p> <p>Por lo tanto la aplicación de esta competencia en el TFG es considerablemente notoria, ya que uno de los objetivos clave para el éxito de la programación es que poder adaptarse a la diversidad social y escoger las estrategias necesarias para dar respuesta a la misma.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
ALTO	

A7	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
<p>Esta competencia hay que analizarla en dos partes diferenciadas, y es que <u>promover</u> la formación de hábitos de actividad física y deporte es uno de los principales objetivos de la Educación Física y en el TFG se ha expuesto como vital para combatir la obesidad y el sedentarismo pero en cambio, <u>evaluarlo</u> a lo largo del ciclo vital es un proceso a largo plazo que no se puede aplicar en el TFG.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	MEDIO

A8	Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).
<p>Esta competencia es otra que se ha aplicado en la programación didáctica y creo que es fundamental para el desarrollo docente. Su presencia en las materias de la formación universitaria es escasa y cobra su mayor importancia en la realización del prácticum en docencia dónde he adquirido esta competencia.</p> <p>Si se pueden mencionar las asignaturas relacionadas con la docencia como pueden ser la de Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje, Proceso de Enseñanza Aprendizaje... que aportan algunos conocimientos necesarios para poder aplicarse como anteriormente se mencionó durante el desarrollo del Prácticum.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	MEDIO

A9	Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro.
<p>Esta competencia es la que mayor se ajusta a la realización de mi TFG, ya que es exactamente la competencia que trabaja el desarrollo del mismo. En mi programación didáctica he adquirido esta competencia y la he aplicado en todo momento a pesar de que sólo haya escogido un curso en concreto, aunque en la realización del prácticum en docencia he tenido la oportunidad de trabajar con distintos cursos de la etapa de secundaria y también he aplicado esta competencia.</p> <p>En cuanto a la asignatura clave para la adquisición de esta competencia cabe destacar la labor de la materia Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje y el desarrollo del trabajo final de la misma.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

A10**Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas.**

Al igual que la anterior para la realización de la programación didáctica se han tenido en cuenta los distintos niveles de la legislación y se ha programado siguiendo lo que marcan las leyes. Por lo tanto esta competencia se adquiere y se desarrolla plenamente en el TFG escogido. Además es importante resaltar la labor de la materia de Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje y el prácticum en Docencia.

*Grado de adquisición de la competencia***ALTO****A11****Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.**

De nuevo nos encontramos con una competencia fundamental para el desarrollo docente, aunque debo reconocer que el TFG no lleva a la práctica estas habilidades pero sí es necesario poseerlas para poder tenerlas presentes a nivel teórico en el mismo. Creo que hay determinadas asignaturas que ayudan en mayor medida al desarrollo de esta competencia como puede ser la de Proceso de Enseñanza Aprendizaje o Teoría y práctica del entrenamiento deportivo y otras en las que se ha tenido que programar y llevar a cabo alguna sesión de los compañeros. Además la realización del Prácticum en docencia es clave para la adquisición de esta competencia.

*Grado de adquisición de la competencia***ALTO****A12****Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.**

En la realización del TFG se ha desarrollado esta competencia en todos sus aspectos, es decir se atiende a instrumentos de recogida de datos de los aprendizajes del alumno, del proceso de enseñanza y de la función del docente. Además en el desarrollo del prácticum en docencia se han utilizado también instrumentos de recogida de datos.

En cuanto a asignaturas que trabajan esta competencia podemos hacer referencia a la materia de Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje.

*Grado de adquisición de la competencia***ALTO**

A13**Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental.**

La adquisición de esta competencia en el ámbito de la docencia es clave, siendo necesario para el trabajo del día a día. El TFG contempla esta labor y en concreto la programación didáctica es una de las funciones de las que trata esta competencia.

Es importante resaltar la experiencia en el prácticum de docencia en el que he sido testigo y protagonista de todas estas labores y del funcionamiento del día del centro educativo donde estuve.

*Grado de adquisición de la competencia***ALTO****A15****Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.**

Esta competencia es bastante importante a la hora de tratar los cambios de conducta que experimentan los alumnos durante el transcurso del año académico y por lo tanto se ha tenido en cuenta en la programación didáctica a pesar de que es más bien una competencia de aplicación práctica en función de lo que se observa durante el desarrollo de las sesiones.

Asignaturas como Pedagogía, Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje y Sociología desarrollan esta competencia durante la etapa de formación universitaria.

*Grado de adquisición de la competencia***MEDIO****A16****Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.**

La realización de la programación didáctica conlleva implícito el desarrollo y aplicación de esta competencia. Para ello se diseñan y programan actividades relacionados con los distintos bloques de contenidos presentes en la E.F. y que se mencionan en esta competencia para desarrollar la motricidad humana. En todo momento de la programación se ha insistido en la propuesta de actividades que eviten discriminaciones de cualquier tipo y que promuevan el desarrollo de todos los alumnos independientemente de las características que presente.

Durante el desarrollo del prácticum ya se ha desarrollado y afianzado esta competencia y en concreto en casi todas las asignaturas del grado se ha desarrollado esta competencia en mayor o menor medida.

*Grado de adquisición de la competencia***ALTO**

A17**Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.**

En la realización de la programación didáctica se han destinado numerosas sesiones al desarrollo de estas actividades en el entorno natural que rodea al centro, siendo este un ambiente favorable para la realización de este tipo de actividades. En todo momento se han aplicado las estrategias necesarias para que no se produzca ningún tipo de discriminación o invisibilidad de algún tipo.

La asignatura clave para la adquisición de esta competencia ha sido la de Actividad Física en el Medio Natural, siendo una materia bastante completa que dota a los alumnos de las competencias necesarias para poder desarrollar actividades en el medio natural respetando el medio y previniendo todo tipo de riesgos.

*Grado de adquisición de la competencia***ALTO****A18****Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.**

Esta competencia no ha tenido su máximo desarrollo en este TFG pero sí se han tenido en cuenta la edad y el género a la hora de diseñar métodos de desarrollo de las habilidades motrices básicas siendo conscientes de la etapa evolutiva en la que se encuentran los alumnos y siendo conscientes de las diferencias de género.

Podemos resaltar la Sociología y la Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje como asignaturas que desarrollan los conocimientos necesarios para la adquisición de esta competencia.

*Grado de adquisición de la competencia***BAJO****A19****Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.**

Evidentemente se desarrolla esta competencia en el desarrollo de la programación didáctica sobre todo en los deportes seleccionados para el bloque de contenidos de juegos y deportes, a pesar de ello esta competencia expresa más bien la búsqueda de resultados de competición y alto rendimiento, cuando el ámbito de mi programación trata más bien la búsqueda de otros objetivos educativos.

Las asignaturas que desarrollan esta competencia durante el grado son todas las relacionadas con deportes en concreto y podemos destacar las materias de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo y la de Metodología del Entrenamiento Deportivo.

*Grado de adquisición de la competencia***BAJO**

A20**Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio.**

Esta competencia se tiene que tener presente a la hora de impartir las clases y por lo tanto está presente en la programación ya que es imprescindible animar a los alumnos a que realicen actividades físicas y deportivas en su tiempo libre siendo conscientes del poco tiempo que se dedica en la adolescencia a este tipo de actividades y produciendo como consecuencia un aumento del sedentarismo y la obesidad en la sociedad actual.

Prácticamente todas las materias del grado insisten en la importancia de la utilización saludable del ocio pero en concreto resaltaría la de Juegos y Recreación Deportiva y Fundamentos de la Iniciación Deportiva.

*Grado de adquisición de la competencia***MEDIO****A21****Diseñar planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales.**

El desarrollo de actividades en el medio acuático es una de las Unidades didácticas previstas en la programación didáctica pero actividades en la nieve o con animales no han sido contempladas y por lo tanto debemos ser conscientes que la aplicación de esta competencia es escasa.

Las actividades en el medio natural y las normas de seguridad para prevenir y evitar accidentes pueden contribuir ligeramente a la adquisición de esta competencia y por lo tanto no debemos anularla del todo.

La asignatura clave para la adquisición de esta competencia es la de Actividad Física en el Medio Natural.

*Grado de adquisición de la competencia***BAJO****A23****Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.**

El desarrollo de esta competencia cobra importancia en el bloque de contenidos de condición física y salud realizado en la programación didáctica y en todo momento se adapta tanto las actividades como la evaluación a las diferencias biológicas por edad y género.

Para la adquisición de esta competencia cabe resaltar las asignaturas que aportan los conocimientos necesarios para adaptar las actividades a las características biológicas que en este caso son la de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo, Metodología del Entrenamiento Deportivo, Actividad Física Saludable y Calidad de Vida II y Avances en el Entrenamiento de Fuerza y Resistencia.

*Grado de adquisición de la competencia***MEDIO**

A24**Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.**

Esta competencia cobra importancia en las medidas de atención a la diversidad propuestas en la programación didáctica pero no se desarrolla específicamente ningún tipo de actividades adaptadas ya que no se tiene consciencia de ningún alumno que requiera este tipo de atención. A pesar de ello la programación está diseñada para poder adoptar si fuesen necesarias las medidas de atención especial para los alumnos que así lo requiriesen.

La materia de Actividad Física y Deporte Adaptado desarrolla plenamente esta competencia y contribuye a la adquisición de la misma.

*Grado de adquisición de la competencia***BAJO****A25****Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.**

El desarrollo de esta competencia en el TFG cobra importancia en el desarrollo de los deportes seleccionados para el bloque de contenidos de juegos y deportes. En todo momento se tienen en cuenta las diferencias por género para poder desarrollar los distintos deportes propuestos y sus respectivas habilidades motrices básicas.

Las asignaturas que desarrollan esta competencia son la de Fundamentos de Iniciación Deportiva y las materias de deportes presentes en el grado, además la Sociología está presente de nuevo en la consideración de las diferencias por género y por supuesto durante el desarrollo del Prácticum.

*Grado de adquisición de la competencia***MEDIO****A26****Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.**

Al igual que la competencia anterior esta competencia cobra importancia durante el desarrollo de los deportes escogidos para el bloque de contenidos de juegos y deportes. Las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva hacen que el desarrollo de cada deporte sea distinto y aporte distintos resultados. Por ello las intenciones pedagógicas son distintas según el deporte escogido.

La materia de Pedagogía así como el desarrollo del Prácticum aportan mucho a la adquisición de esta competencia.

*Grado de adquisición de la competencia***BAJO**

A27

Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.

Aunque en la programación se expresa solamente de manera teórica, debemos ser conscientes de los que ocurre dentro de cada alumno cuando realizan las actividades que diseñamos. Por ello debemos analizar todos los factores mencionados en esta competencia para poder programar las actividades en función de las características individuales de los alumnos.

Las materias que desarrollan esta competencia pueden ser todas las que permiten conocer el cuerpo humano y su respuesta ante el ejercicio.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

A28

Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.

A pesar de que el objetivo de la programación no persiga el alto rendimiento, si resulta imprescindible utilizar pruebas que nos indiquen la mejoría que logramos en los alumnos en cuanto a las capacidades físicas y por lo tanto aunque sea en menor medida, el desarrollo de esta competencia ocupa su lugar en el desarrollo del bloque de contenidos de condición física y salud.

Las materias que han aportado a la adquisición de esta competencia han sido la de Actividad Física y Calidad de Vida II y el desarrollo del prácticum.

Grado de adquisición de la competencia

BAJO

A29

Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.

La importancia de esta competencia es uno de los objetivos fundamentales que se intenta transmitir a los alumnos en la realización de la programación ya que, es muy importante producir un cambio en la sociedad actual para evitar el continuo aumento de la obesidad y el sedentarismo. Por ello es imprescindible adquirir esta competencia para ser conscientes de los efectos positivos de la actividad física sobre la salud.

En toda la formación recibida y en la mayoría de las materias se resalta la importancia de esta competencia.

Grado de adquisición de la competencia

MEDIO

A30	Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.
<p>A pesar de que en la formación del grado no he adquirido esta competencia en ninguna de las materias, si he querido introducir algunas nociones de esta competencia en la programación didáctica. Debo reconocer que esta competencia la adquirí en la realización de los cursos de socorrismo ofrecidos por la misma universidad y por lo tanto sí estoy capacitado para poder transmitir estos contenidos a los alumnos.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
BAJO	

A32	Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.
<p>Esta competencia se inclina más hacia la gestión de empresas y actividades con usuarios, a pesar de ello creo que es fundamental adquirir esta competencia también para la organización de eventos deportivos para los alumnos y sobre todo el desarrollo de actividades extraescolares. Por ello es una competencia importante también en el ámbito educativo y creo que la adquisición de la misma ha sido durante el desarrollo de la materia de Dirección y Gestión Deportiva.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
BAJO	

A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
<p>Evidentemente esta competencia es desarrollada en la programación didáctica y es fundamental saber utilizar el material adecuado para mejorar la calidad de las sesiones, así como para maximizar los recursos sin elevar los gastos innecesariamente así como evitar los riesgos de accidentes. Además es importante saber transmitir a los alumnos la importancia de cuidar el material disponible en los centros.</p> <p>Esta competencia es desarrollada en la materia de Juegos y Recreación Deportiva y en Actividad Física en el Medio Natural.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
MEDIO	

A36**Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.**

Esta competencia es vital en la sociedad actual y por lo tanto su desarrollo en el TFG tiene su lugar en el desarrollo de las TICS. La sociedad actual demanda cada vez más el dominio de las nuevas tecnologías para poder mejorar el rendimiento en todos los ámbitos y cómo no, también en las actividades físicas y deportivas y en la educación.

La asignatura de Tecnología en Actividad Física y Deporte es una de las que más desarrollan esta competencia aunque existen otras que también hacen uso de las nuevas tecnologías.

*Grado de adquisición de la competencia***MEDIO****20.1.2- Competencias transversales/genéricas****B1****Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.**

Esta competencia dota a los alumnos de las herramientas necesarias para poder seguir formándose en las ciencias de la actividad física y del deporte, es decir, mejorar la autonomía de los alumnos. Por ello podemos decir que gracias a la adquisición de esta competencia pude realizar el TFG y alcanzar los objetivos marcados para el mismo.

La adquisición de esta competencia fue en casi todas las asignaturas del grado porque en cada una de ellas se daban las herramientas para poder seguir formándose. En el prácticum es donde se desarrolló completamente esta competencia.

*Grado de adquisición de la competencia***ALTO****B2****Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.**

Esta competencia es vital a la hora de desenvolverse en cualquier ámbito, en este caso para la realización del TFG he podido resolver las dudas que tenía de forma eficiente, aunque creo que dónde más he puesto en práctica esta competencia ha sido durante la realización del prácticum en docencia. En definitiva la adquisición de esta competencia es un proceso que dura toda la etapa formativa e incluso puede seguir mejorándose con adquisición de experiencia en cualquier ámbito laboral.

*Grado de adquisición de la competencia***ALTO**

B3	Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.
<p>Esta competencia podemos decir que no la desarrollé al completo, siendo el TFG una programación que no permite trabajar muchos contextos de la actividad física y el deporte, pero a pesar de ello si considero que sí se ha aplicado en pensamiento crítico, lógico y creativo a la hora de abordar la programación. Es una competencia que se adquiere durante toda la etapa formativa y que permite desenvolverse con autonomía e iniciativa en cualquier contexto.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
MEDIO	

B4	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
<p>Esta competencia debo reconocer que no tuve la oportunidad de desarrollarla completamente en el TFG, ya que, al realizarlo sin ningún compañero y de manera individual no existió ni la posibilidad de liderazgo ni del trabajo en equipo. Pero debo reconocer que junto con mi supervisora he podido trabajar de forma colaboradora en todo momento y manteniendo una relación que favorecía el trabajo en equipo.</p> <p>En cuanto a la adquisición de esta competencia al igual que las anteriores podemos decir que no existe una materia que destaque sobre las demás en este aspecto aunque algunas favorezcan en mayor medida al trabajo en equipo, pero sí creo que es importante decir que durante esta formación se proponen numerosos trabajos por equipos en los que se adquiere de manera importante esta competencia.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
BAJO	

B7	Gestionar la información.
<p>Gestionar la información es una de las claves del TFG y que supone la puesta en práctica de todos los conocimientos adquiridos durante la etapa formativa del grado. Considero que esta competencia se adquiere en prácticamente todas las materias y es importante saber buscar la información adecuada, ser organizados y saber utilizarlas de la manera más eficaz posible.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	
ALTO	

B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
<p>Uno de los objetivos clave de la realización de una programación didáctica es mejorar la calidad de la enseñanza y maximizar los resultados de los alumnos pudiendo prevenir y afrontar las situaciones adversas que el trabajo del día a día ofrece inevitablemente.</p> <p>La adquisición de esta competencia se desarrolla en la propia implicación que uno muestra en cada una de las materias de la formación del grado. Esta competencia marca la diferencia entre profesionales aceptables y los que se esfuerzan por dar lo máximo.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B9	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
<p>Esta competencia no sigo expresada al máximo teniendo en cuenta mis posibilidades con los idiomas, es decir, la utilización durante la realización de este TFG ha sido de la lengua castellana y gallega porque encontraba la información necesaria y por lo tanto no he sentido la necesidad de buscar información en otro idioma. A pesar de ello creo que adquiriré esta competencia a nivel de la escuela de idiomas y debido a la residencia en otro país durante la mitad de mi vida. En cuanto a los idiomas puedo destacar que en la escuela de idiomas adquirí el nivel avanzado en alemán y estoy a la espera de adquirir el título en inglés. Por lo tanto a pesar de que en mi formación universitaria no hay desarrollado mucho esta competencia creo que sí la he adquirido de forma notoria.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	MEDIO

B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
<p>Esta competencia es imprescindible para poder realizar el TFG, es un requisito que abre las puertas hacia una inmensa cantidad de información que podemos utilizar para mejorar la calidad de los trabajos.</p> <p>La mayoría de las materias desarrollan trabajos que requieren el correcto uso de las TIC. Podemos resaltar la labor que ha tenido la materia de Tecnología en Actividad Física y Deporte.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
<p>Resulta imprescindible una vez finalizado el período formativo, el poder seguir formándonos de manera autónoma y poder aplicar las competencias adquiridas durante la formación. Por ello considero que esta competencia la he adquirido durante la formación y la he aplicado durante el desarrollo de mi prácticum y del TFG.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
<p>La adquisición de estos principio éticos si se ha logrado durante la etapa formativa y la programación didáctica refleja que se actúa de acuerdo con ellos en todo momento. Creo que estos principios no sólo se han adquirido durante la realización de este grado, sino que vienen desde que empezamos a ser educados por nuestros padres y los demás componentes de la educación de un niño. Durante el período de prácticas se ha desarrollado esta competencia al poder poner en práctica la misma durante la intervención.</p> <p>Podría destacar el papel que han tenido asignaturas como Juegos y Recreación Deportiva, Pedagogía y Sociología.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B13	Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.
<p>Esta competencia hace referencia a la necesidad de la formación permanente y de seguir actualizándonos durante todo el ciclo vital. Es una competencia que requiere que se revise constantemente lo ya aprendido y valorar sobre los errores y la eficacia de las metodologías aplicadas. Por ello durante la programación didáctica se insiste en la utilización de metodologías que permitan revisar la eficacia de las estrategias utilizadas para así poder actualizarse y corregir errores que puedan estarse cometiendo.</p> <p>En cuanto a la adquisición de esta competencia me gustaría resaltar las aportaciones de un profesor de Anatomía que insistía en la importancia de la formación permanente y en el continuo repaso de lo ya aprendido para no olvidarse y poder aumentar los conocimientos sobre una base firme.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B14	Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.
<p>En este caso sería imposible realizar una correcta programación sin tener en cuenta las leyes vigentes, por lo tanto la comprensión y aplicación de esta competencia ha sido realizada en el ámbito de la educación.</p> <p>En cuanto a la adquisición de esta competencia, puedo destacar lo aprendido en Estructura y Organización Deportiva y en Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).
<p>Todos los hábitos sociales y valores democráticos de los que habla esta competencia son fundamentales y se trabajan en la programación didáctica. Desde mi TFG he expuesto la importante labor que tiene la E.F. en la adquisición de los valores y hábitos sociales.</p> <p>En cuanto a la adquisición de esta competencia resulta imposible sobreponer una materia sobre la otra, ya que, todas colaboraron en transmitir los distintos valores y hábitos que en un futuro podemos transmitir a futuras generaciones.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B16	Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
<p>Es importante como futuros profesionales de la actividad física y el deporte dominemos las habilidades de comunicación, ya que, nuestro trabajo no va a ser ajeno a la interacción con personas, es decir, debemos demostrar que dominamos la comunicación e interacción con las personas que trabajemos. La aplicación de esta competencia en el TFG ha sido en la forma de exponer cómo será la comunicación con los alumnos durante el transcurso de las sesiones.</p> <p>La adquisición de esta competencia es algo que debemos trabajar en todas las materias de la formación pero que es evidente que con la experiencia laboral se irán fortaleciendo a medida que las interacciones con las personas que trabajemos se produzcan con mayor frecuencia.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	MEDIO

B18	Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa.
<p>La programación didáctica realizada como TFG es una forma de involucrarse por la profesión y con la situación actual de la actividad física y el deporte por lo que considero que esta competencia ha sido desarrollada en la realización de este trabajo. A pesar de ello creo que su máxima adquisición fue durante el transcurso del prácticum en docencia donde pude experimentar la vida laboral del centro y vivir el día a día de todo lo que ocurría en el mismo.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
<p>De nuevo nos encontramos con una competencia que se puede desarrollar más bien en un futuro labora, pero es importante aclarar que la realización del TFG supone un primer paso para ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso. Por lo tanto la adquisición de esta competencia de nuevo ha sido en el prácticum que es el contexto que más se aproxima al mundo laboral de todas las materias ofertadas por el grado.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

B20	Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.
<p>Creo que es importante aclarar que esta competencia es adquirida principalmente durante la realización del prácticum y por lo tanto debo reconocer que la realización del TFG ha sido en función de las experiencias vividas en el mismo centro. Por lo tanto la adquisición de esta competencia se ve reflejada en la realización de mi TFG.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

20.1.3- Competencias nucleares

C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
<p>La utilización de esta competencia ha sido muy baja teniendo en cuenta las posibilidades que tengo de expresarme correctamente tanto oral como por escrito en gallego. El TFG realizado está escrito en castellano y por lo tanto el único desarrollo de esta competencia ha sido al leer y traducir documentos legislativos de gallego a castellano. Considero que la adquisición de esta competencia ha sido durante el transcurso de mi etapa en secundaria y bachillerato, ya que, en la universidad he optado por utilizar mayoritariamente la lengua castellana. A pesar de ello he utilizado la lengua gallega para impartir mis clases durante el prácticum en docencia por lo que considero que no tengo problemas a la hora de expresarme tanto en una lengua como en la otra.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	BAJO

C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
<p>Como anteriormente mencioné en una competencia que hace referencia a lenguas extranjeras, considero que podía haber aplicado con mayor frecuencia el uso de otro idioma en el TFG. Siendo una de mis virtudes el dominio de los idiomas y considerando que podía haber explotado mejor esta competencia.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	BAJO

C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
<p>De nuevo la importancia de adquirir los conocimientos necesarios para aprovechar al máximo los recursos de las tecnologías y maximizar los resultados de nuestra labor profesional. Es imprescindible la adquisición de esta competencia y durante el desarrollo de este TFG puedo decir que se ha desarrollado esta competencia.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.
<p>Esta competencia es vital para favorecer sociedades mejores y que eviten muchos de los problemas que tenemos hoy en día. Considero que es importante adquirir esta competencia y aplicarla durante toda la vida, además con el TFG destinado a la educación de los alumnos es importante transmitir la importancia de esta competencia para construir una sociedad mejor.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

C5	Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.
<p>Otra competencia que sin duda es importante para superar la situación adversa que experimenta el país y por lo tanto es importante adquirirla y saber transmitírsela a las futuras generaciones. Por lo tanto en el TFG se trabajan estrategias que favorezcan la creatividad de los alumnos para que en un futuro sean emprendedores. La adquisición de esta competencia se desarrolla a lo largo de la vida y la etapa universitaria enriquece enormemente su adquisición.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	MEDIO

C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
<p>Durante el desarrollo del TFG evidentemente se maneja mucha información y se debe valorar críticamente todo lo que se utiliza para la realización del mismo. Es importante adquirir esta competencia para poder actualizarse constantemente siendo conscientes de la existencia de mucha información errónea.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	MEDIO

C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
<p>Tal y como trasmito a lo largo de la realización de la programación de la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida y de cómo transmitírselo a los alumnos, considero vital adquirir esta competencia porque nos permitirá aumentar nuestros conocimientos y no estancarnos en ningún momento de la vida por muy cómoda que resulte la situación.</p>	
<i>Grado de adquisición de la competencia</i>	ALTO

C8**Valorar la importancia que tienen la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico.**

Es incuestionable que la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico permiten ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida así como avanzar de cara a una sociedad más moderna. La adquisición de esta competencia viene dada por materias como Metodología de Investigación en Actividad Física y Deporte y Tecnología en Actividad Física y Deporte.

*Grado de adquisición de la competencia***MEDIO**

20.2- Resultados del análisis

20.2.1- Resultados de las competencias específicas

Grado de adquisición de la competencia	Número	%
Alto	12	33,5
Medio	10	27,5
Bajo	9	25
Nada	5	14

20.2.2- Resultados de las competencias transversales/genéricas

Grado de adquisición de la competencia	Número	%
Alto	13	65
Medio	3	15
Bajo	1	5
Nada	3	15

20.2.3- Resultados de las competencias nucleares

Grado de adquisición de la competencia	Número	%
Alto	3	37,5
Medio	3	37,5
Bajo	2	25
Nada	0	0

20.2.4- Resultados de las competencias totales

Grado de adquisición de la competencia	Número	%
Alto	28	44
Medio	16	25
Bajo	12	18,5
Nada	8	12,5

21.- Bibliografía

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2012) *Estudio de vigilancia del crecimiento “ALADINO”*. Recuperado de <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/ALADINO.pdf>
- Contreras, A.R. (2010) Educación en valores y transversalidad en el área de Educación Física. *EFdeportes.com*, 3(142). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd142/educacion-en-valores-en-educacion-fisica.htm>
- Decreto 133/2007, de 5 de julio por el que se regulan las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario oficial de Galicia*, 13, de 13 de julio de 2007.
- 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, del 3 de mayo, de Educación. *Diario oficial de Galicia*, 242, de 21 de diciembre de 2011.
- Gimeno, J., Pérez, A.I. (1992). *Comprender y transformar la enseñanza*. Madrid: Morata.
- Gobierno de Aragón. (s.f.) Ejercicios, métodos y sistemas para el desarrollo de la condición física. *Plataforma e-educativa aragonesa*. Recuperado de <http://e-educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1118/html/index.html>
- González, C. y Lleixà, T. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: GRAÓ
- IES Lagoa de Antela. (2012). *Proyecto Educativo de Centro (PEC)*. Documento inédito.

Imagen de IES Lagoa de Antela. Recuperado de

<http://www.edu.xunta.es/centros/ieslagoaantela/>

Instituto Nacional de Estadística (2011). *Pirámide de población de Xinzo de Limia*.

Recuperado de <http://www.foro-ciudad.com/orense/xinzo-de-limia/mensaje-9447801.html>

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

(04/05/2006), 106, 17.158-17.207.

Ley orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del derecho a la educación. *Boletín*

Oficial del Estado (04-07-1985), 157, 21.015- 21.022.

López, V., Morales, J.V., Sánchez, J.A. (2005). *Física y Química programación*

didáctica. Sevilla: MAD.

Medina, A. (23 de noviembre de 2012). 4ºESO Preguntas tipo test Condición física

[Mensaje de Blog]. Recuperado de <http://aliciamedina.blogia.com/2012/112302-4-eso-preguntas-tipo-test-condicion-fisica.php>

Mosston, M. (1982) *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Navarrete, R. (Enero/Febrero, 2010) La Educación Física y su metodología.

Portaldeportivo, 3(16).

Pérez, I., Delgado, M. (2004). *La salud en secundaria desde la Educación Física*.

Barcelona: INDE.

Posada, F. (2000). Ideas prácticas para enseñanza de la Educación Física. Lérida:

Agonós.

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas

mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 5, de 5 de enero de 2007.

- Rivadeneira, M.L. (2001) Selección y optimización de recursos materiales favorecedores del desarrollo de la Educación Física. *EFdeportes.com*, 7(35).
Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd35/recurs.htm>
- Sánchez, F., y Fernández, E. (2003). *Didáctica de la Educación Física para primaria*. Madrid: Prentice Hall.
- Scocozza, M. (2002). *Interdisciplina: un encuentro más allá de las fronteras*.
Recuperado de
<http://www.dem.fmed.edu.uy/Unidad%20Psicopedagogica/Documentos/Interdisciplina%20-%20Un%20Encuentro%20Mas%20Alla%20de%20las%20Fronteras.pdf>
- Ureña, F., Ureña, N., Alarcón, F., Ruiz, E., Saavedra, M. T., Martínez, J. (2010). *Proyecto curricular y programación*. Barcelona: INDE.