

PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º ESO: “CREANDO HÁBITOS SALUDABLES”



Eva Prieto Carballo

Trabajo de Fin de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Universidade da Coruña

4º Curso 2017/2018

ÍNDICE

PARTE I: La programación didáctica en Educación Física para 1º ESO	1
1. Justificación	1
2. Marco Teórico y legislativo	3
2.1 Marco legislativo	3
2.2 Marco teórico.....	4
3. Contextualización:	6
3.1 Organización.....	7
3.2 Características de los alumnos.....	7
3.3 Infraestructuras, material e instalaciones.....	8
4. Revisión bibliográfica sobre el tema: Metodología didáctica	9
4.1. Metodología.....	9
4.2. Resultados.....	10
4.3 Discusión	12
4.4 Bibliografía de la Revisión Bibliográfica.....	13
5. Análisis DAFO	15
6. Propuesta de programación.....	16
6.1 Competencias	16
6.2 Objetivos.....	17
6.3 Contenidos	20
6.4 Metodología.....	23
6.5 Atención a la diversidad	25
6.6 Planes de Centro	26
6.7 Temas transversales.....	27
6.8 Evaluación	28
6.9 Desarrollo de las Unidades Didácticas	29
7. Evaluación de la propuesta de programación	55
PARTE II: Desempeño y desarrollo profesional.....	60
1. Competencias específicas.....	60
2. Competencias básicas o generales	65
3. Competencias transversales o nucleares	67
4. Conclusión	68

BIBLIOGRARÍA	69
ANEXOS	70
ANEXO 1: RÚBRICAS DE EVALUACIÓN.....	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Resultados de búsqueda por criterios	10
Tabla 2.- Selección final de artículos	10
Tabla 3.- Relación entre competencias básicas y unidades didácticas	16
Tabla 4.- Relación entre objetivos del Decreto86/2015 y U.D.	17
Tabla 5.- Relación entre los objetivos marcados en el decreto 86/2015 y objetivos didacticos de la propuesta.....	18
Tabla 6.- Contenidos de las U.D.	20
Tabla 7.- Temporalización de Las U.D.	21
Tabla 8.- Bloques de contenido	22
Tabla 9.- Relación entre Estilos Delgado (1992) y U.D.....	24
Tabla 10.- Relación entre U.D. y Medidas de Atención a la diversidad	25
Tabla 11.- Relación entre Criterios y E.A.Adaaptados y Decreto 86/2015.....	28
Tabla 12.- Desarrollo U.D. Transversal 1	29
Tabla 13.- Desarrollo U.D. Transversal 2	31
Tabla 14.- Desarrollo U.D.1	34
Tabla 15.- Desarrollo U.D.2.....	36
Tabla 16.- Desarrollo U.D.3.....	38
Tabla 17.- Desarrollo U.D.4.....	41
Tabla 18.- Desarrollo U.D.5	43
Tabla 19.- Desarrollo U.D.6.....	45
Tabla 20.- Desarrollo U.D.7	48
Tabla 21.- Desarrollo U.D.8.....	50
Tabla 22.- Desarrollo U.D.9.....	52
Tabla 23.- Encuesta de Autoevaluación	55
Tabla 24.- Encuesta de evaluación del alumnado al profesor	58

PARTE I: LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º ESO

1. JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se enmarca en el área de la docencia de la Educación Física. En él se expone una propuesta de programación para el 1º curso de Educación Secundaria Obligatoria que se desarrollará tomando como contexto específico el IES María Casares de Oleiros (A Coruña), centro en el que he realizado las prácticas con anterioridad.

El trabajo se estructurará en dos partes, una primera en la que se establecerá mi propuesta de programación, y una segunda en la que se reflexionará sobre las competencias que me han permitido su desarrollo, y aquellas que deberé seguir trabajando y adquiriendo tras su entrega.

Elaborar una buena programación es la base para un correcto desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. “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)

En la adolescencia, etapa educativa en la que nos vamos a centrar, los hábitos de vida negativos que se crean, como inactividad o sedentarismo, tienden a derivar cada vez más comúnmente en sobrepeso u obesidad.

Los que más influyen sobre la aparición de estas patologías son los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física. Además, los hábitos sedentarios que se generan en la adolescencia tienden a continuar en la edad adulta, produciendo un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II o enfermedades respiratorias.

Está demostrado que la práctica de actividad física disminuye en gran medida a lo largo de la adolescencia, sobre todo mostrándose una mayor tasa de abandono entre los 12 y 18 años. La Educación Física se puede utilizar como herramienta para mejorar esta situación promoviendo y motivando a los alumnos hacia la práctica de actividades físico-deportivas.

A raíz de esto surge el título de este trabajo: Creando hábitos saludables. El principal objetivo de esta programación es evitar este abandono, fomentar la práctica deportiva y generar estilos de vida activos en el contexto específico para el que se va a programar.

Este objetivo se llevará a cabo a través de once Unidades Didácticas, dos de las cuales se realizarán de forma transversal a lo largo de todo el curso, y destacarán para recalcar la necesidad de la práctica de actividad física, una correcta y variada alimentación, y de cómo estas afectan a la calidad de vida.

Así, las Unidades Didácticas que se desarrollan en mi programación son las siguientes:

- T1: “El éxito está en la actitud”
- T2: “Corpore sano”
- 1. “Conozco mis capacidades I.”
- 2. “Ágil como una gacela”

- 3. “Objetivo canasta”
- 4. “Quiero ser como Carolina Marín”
- 5. “Prevención de riesgos y actuación ante emergencias.”
- 6. “El cuerpo como comunicador.”
- 7. “Conozco mis capacidades II”
- 8. “No pierdas el norte”
- 9. “O.V.I.: Objeto Volante Identificado”

2. MARCO TEÓRICO Y LEGISLATIVO

A través de la Educación Física se tratará de promover desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y psicomotoras para la mejora de la salud.

El objetivo principal es hacer contenidos dinámicos y atractivos para los alumnos y alumnas, utilizando herramientas como el entorno, las actividades extraescolares, el material deportivo y, principalmente, el movimiento.

El deseo final es que los alumnos y alumnas alcancen la competencia motriz, entendida como un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que realiza una persona en su medio y con las demás, y que permite que el alumnado supere los problemas motores propuestos tanto en las sesiones de Educación Física como en su vida cotidiana. (Decreto 86/2015)

2.1 MARCO LEGISLATIVO

Para lograr los objetivos anteriores, se seguirá el marco legislativo vigente en la actualidad que, establecido por la administración educativa, supone el diseño curricular.

Estos documentos oficiales constituyen el punto inicial de referencia para todos los profesores. En la actualidad, a nivel Estatal, tenemos la Ley Orgánica 8/2013 para la mejora de la calidad educativa (LOMCE 8/2013). Esta se concreta a nivel autonómico a través del Decreto 86/2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.

En este Decreto se establece una nueva configuración curricular que agrupa las asignaturas en tres bloques: troncales, específicas y de libre configuración autonómica. Además regula la relación entre los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje evaluables y las competencias clave en las diferentes materias.

Para lograr los principios de la calidad de educación, la equidad, la no discriminación, y la adecuación a aptitudes e intereses debemos tener en cuenta, a la hora de programar, el Decreto 229/2011 por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia.

Éste describe la diversidad como una realidad propia de cada centro educativo, derivada de la singularidad biológica, psicológica, social y cultural de cada alumno y alumna. La respuesta educativa debe adecuarse y concretarse en cada uno de los proyectos educativos para contribuir al máximo en el desarrollo social y personal del alumnado.

2.2 MARCO TEÓRICO

A partir de ese diseño curricular que recoge el marco general común, surgen los distintos niveles de concreción. El Decreto se concreta y programa para el propio centro, surgiendo la planificación. Ramírez (2002) la define como una función reflexiva del docente que consiste en organizar los contenidos del currículo en función a los objetivos educativos, y así prever un plan de futuro de actuación eficaz. Es decir, en ésta se seleccionan los objetivos y contenidos que se van a desarrollar determinando y especificando aquello que será necesario.

Una vez se ha realizado, se adapta al contexto de forma más concreta, es decir, se elabora la programación. Podemos entenderla según Ramírez (2002) como un proyecto de trabajo de un curso académico, que un profesor realiza para un curso determinado en el contexto de un centro educativo. Es más personal y está adaptado a un grupo de clase.

Para programar debemos organizar y adaptar los contenidos del currículo que establece el Decreto 86/2015, es decir, los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje. Según este Decreto el currículo estará integrado por los siguientes elementos: objetivos, las competencias, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares y los resultados de aprendizaje evaluables, y por la metodología didáctica.

En lo relativo a la experiencia, en la asignatura de Educación Física, destacará sobre otras el desarrollo de la competencia motriz, que se basará, como dicta el decreto en el desarrollo de las 7 competencias clave. DeSeCo (2003) definió el concepto competencia como la capacidad de responder a demandas y tareas más complejas de forma adecuada. Por tanto, una educación en competencias permitirá la transferencia fuera del contexto educativo, integrando conocimientos de base conceptual, destrezas y actitudes y valores. (Orden ECD/65, 2015).

Es decir, las competencias clave permitirán el desarrollo de aquellos aprendizajes o contenidos de currículo que no tienen su origen en disciplinas académicas, y permitirán el aprendizaje integral de conceptos, procedimientos y actitudes.

Las siete competencias clave son:

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

A partir de estas, como establece el Decreto 86/2015, se realizará el diseño del resto de elementos que forman el currículum.

Los contenidos son el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen a alcanzar los objetivos y a la adquisición de competencias (Decreto 86/2015). Constituyen el elemento que el profesor o profesora desarrolla con los alumnos para, como

indica Viciano (2001), conseguir desarrollar todas sus capacidades y lograr la consecución de las finalidades y objetivos de cada etapa y área, con los que guardan consonancia y sobre los que ejercen con carácter mediador.

En la asignatura de Educación Física se presentarán distribuidos en cuatro bloques que establece la ley, cada uno de ellos relacionado con unos objetivos, estándares de aprendizaje y criterios de evaluación. Esto facilita la aplicación y organización de los contenidos y serán concretados y desarrollados en las programaciones didácticas.

Con ayuda del desarrollo de las competencias y aprendizaje de los contenidos se irán adquiriendo de forma progresiva los objetivos. Estos harán referencia a los logros que debe alcanzar cada estudiante por etapa educativa.

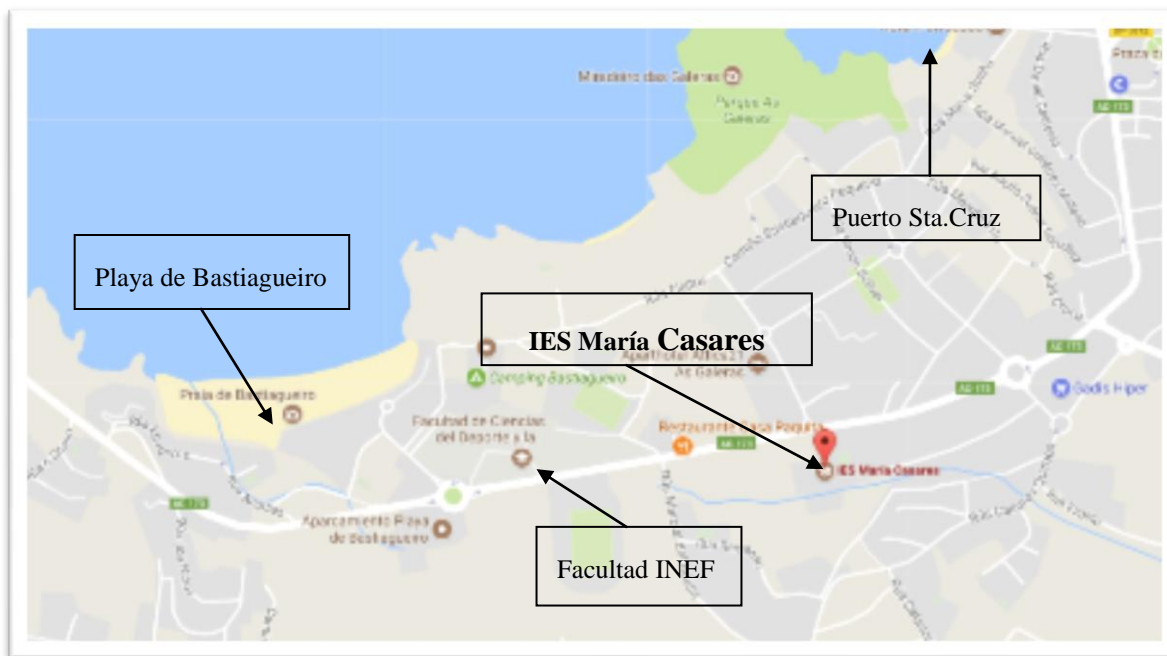
Según Del Valle et al (2003), es necesario que los elementos de la programación didáctica estén relacionados entre sí para lograr una coherencia interna que sirva de base. Por ello, los objetivos didácticos determinarán los criterios de evaluación, que describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias. Estos se comprobarán a través de instrumentos de evaluación y concretarán la calificación de los alumnos y alumnas.

Los estándares de aprendizaje son especificaciones de los criterios de evaluación. Permiten definir los resultados de aprendizaje, y concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en la asignatura. Estos contribuyen a diseñar pruebas estandarizadas y comparables, y deben ser observables, medibles y evaluables. A través de estas pruebas se graduará el rendimiento o logro alcanzado, y se obtendrá la calificación de la asignatura, siguiendo los parámetros programados.

Por último entendemos como metodología didáctica las estrategias, procedimientos y acciones que utiliza el profesorado para favorecer el aprendizaje y el logro de los objetivos. La metodología utilizada dependerá de los contenidos que se estén desarrollando, pero siempre buscando el aprendizaje significativo de los alumnos. No existe una metodología única y universal, sino que lo más importante es adaptar los aprendizajes a las características de los alumnos.

3. CONTEXTUALIZACIÓN:

El centro se encuentra situado en el Concello de Oleiros (A Coruña), en la Av. Ernesto Che Guevara 140. CP 15179. Pertenece a la parroquia de Santa Uxía de Liáns, en el Romadeiro.



3.1 ORGANIZACIÓN

El IES María Casares es un centro público que imparte Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato (Ciencias y Humanidades y sociales) y un Ciclo de Formación Profesional Básica de Electricidad y electrónica.

La situación actual del Centro según el Documento de recogida de datos es la siguiente:

- ESO: 428 alumnos/as
- Bachillerato: 193 alumnos/as
- FP: 33 alumnos/as
 - TOTAL: 654 alumnos/as

Enseñanza secundaria obligatoria: La educación secundaria obligatoria tiene por finalidad que los alumnos y alumnas adquieran elementos básicos de la cultura en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico. Además deben desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, preparándose para la incorporación en estudios posteriores y para su inserción laboral (LOMCE 8/2013).

- ❖ 1º ESO: 3 grupos.
- ❖ 2º ESO: 4 grupos.
- ❖ 3º ESO: 4 grupos.
- ❖ 4º ESO: 3 grupos.

Las materias están organizadas en cuatro tipos: troncales, que son obligatorias para todos los alumnos (entre las que encontramos la Educación Física, excepto en segundo de bachillerato); troncales de opción, que oferta el centro; de libre configuración autonómica; y de libre configuración del centro.

La organización y gestión del centro se lleva a cabo siguiendo las Normas de Organización y Funcionamiento, que tienen como objetivo principal la consecución de un clima de convivencia que favorezca al logro de las finalidades del Sistema Educativo.

En concreto el departamento de Educación Física, compuesto por un profesor y dos profesoras, imparte su materia en todos los niveles de enseñanza obligatoria y en el primer curso de bachillerato.

En estas etapas es una materia obligatoria con una carga lectiva de dos horas semanales.

3.2 CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS

En concreto, nos centraremos en 1º de la ESO, el curso para el que realizaré la programación. Para ello debemos tener en cuenta el contexto citado anteriormente pero también aquellos rasgos que caracterizan al alumnado de este curso.

Entre ellos existe mucha diferencia madurativa, sobre todo entre chicos y chicas. Para evitar estas diferencias es importante buscar contenidos que promuevan la igualdad o se puedan regular de forma que no favorezcan más a unos u a otros.

Es una época preadolescente en la que se producen muchos cambios de forma muy rápida, tanto físicos como intelectuales, ya que comienzan a reflexionar y a buscar su propia identidad y personalidad. Para ayudar a la adaptación a estos cambios físicos es importante

un trabajo de las capacidades físicas y coordinativas, que les permitan conocer y desarrollar su cuerpo.

Aparece la necesidad de adaptación, ya que acaban de llegar a un nuevo centro con nuevos compañeros, lo que puede ser especialmente duro para algunos niños y niñas. A través de esta asignatura se puede favorecer la socialización y las relaciones interpersonales para crear un buen ambiente de grupo. Conseguir que sean cooperativos y que ayuden a aquellos que lo necesiten puede ser muy importante para sus futuros.

En el caso de la Educación Física en concreto, muchas veces vienen acostumbrados a jugar de forma libre en el colegio, por lo que la asocian con una hora de recreo. Debemos incidir en esto y hacer que la vean como una asignatura más y comprendan la importancia que tiene lo que en ella realizamos.

3.3 INFRAESTRUCTURAS, MATERIAL E INSTALACIONES

En cuanto a instalaciones para llevar a cabo las sesiones disponemos del gimnasio, con espalderas y dos canastas, y un Pabellón municipal al que se les ha permitido el uso durante los períodos lectivos. Éste cuenta con dos campos de baloncesto, uno de fútbol y otro de bádminton, con sus respectivas líneas, y un rocódromo.

Además dispone de pistas dos pistas exteriores con porterías y canastas, aunque mientras el horario lo permita y no coincidan tres grupos, la mayoría de las sesiones se realizan en una de las dos instalaciones cubiertas.

En el pabellón se dispone de vestuarios femeninos y masculinos.

También pueden utilizar en ocasiones de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, disponiendo de: las pistas de atletismo o el recinto para realizar carreras de orientación.

El IES, por su situación, está abierto a una gran cantidad de posibilidades a la hora de organizar sus actividades.

Está situado muy próximo a un Skate Park y a la playa de Bastiagueiro, donde pueden realizar distintos tipos de actividades acuáticas y marítimas, y aprovechar la propia arena como una instalación más. Además tiene cerca una zona boscosa, muy útil para aquellas unidades didácticas dedicadas a la naturaleza, como senderismo o carreras de orientación.

El instituto tiene una gran cantidad y variedad de material, lo que ofrece un amplio abanico de posibilidades a la hora de organizar las sesiones.



4. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL TEMA: METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La búsqueda bibliográfica ha sido realizada sobre la metodología didáctica en Educación Física. Esta, como dijimos anteriormente, constituye uno de los elementos del currículum educativo establecidos por la LOMCE 8/2013, junto con: objetivos, las competencias, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares y los resultados de aprendizaje evaluables.

Podemos definirla, como indica en el Decreto 86/2015, como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizados que el profesorado planifica de manera consciente y reflexiva. El objetivo es posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos establecidos.

La metodología didáctica comprende tanto la descripción de las prácticas docentes como la organización de su trabajo.

En el área de Educación Física este elemento tiene especial importancia, ya que es una materia en la que nos debemos adecuar a las diferencias y peculiaridades del alumnado. Para ello los profesores podrán utilizar distintos estilos de enseñanza, optando por aquellos de instrucción directa u otros más abiertos y flexibles.

La estructura de las actividades, los agrupamientos de los alumnos, y el espacio de desarrollo serán aquellos elementos que el profesor utilizará, variándolos en función de los objetivos a conseguir, para adaptar su metodología.

No existe una metodología ideal, sino que va a depender de muchos factores. Los profesores deben estar preparados para adaptarla y cambiarla en cualquier momento para lograr el éxito en cada una de las unidades didácticas que aparecen en la programación.

4.1. METODOLOGÍA

El presente estudio consiste en una revisión sistemática, realizando una búsqueda en las bases de datos ERIC, Dialnet, Web of Science y SportDiscus. Como palabras clave se utilizaron las siguientes: “methodology”, “physical education”, “teach*”, “high schools”, “middle schools” y “secondary schools”. Dichas palabras se combinaron con operadores booleanos (AND, OR) dando como resultado la siguiente ecuación de búsqueda: “physical education” AND (“high schools” OR “middle schools” OR “secondary schools”) AND “teach*”.

Una vez realizada la búsqueda (Tabla1), los resultados obtenidos fueron depurados mediante una serie de criterios de inclusión. El primer criterio llevado a cabo para la selección de los estudios que nos interesaban fue su contenido. Se procedió a la lectura del título y resumen de cada uno de los trabajos, eliminando duplicados y seleccionando aquellos que guardaban más relación con el objetivo del estudio. Se rechazaron trabajos que abordaban la materia desde perspectivas más tangenciales. Por ejemplo: (1) EF adaptada a alumnado con discapacidad; (2) intervenciones en ámbitos alejados del entorno escolar, como puede ser el rendimiento deportivo; (3) análisis demasiado concretos que se aplicaban

a otro país o región; (4) metodologías dirigidas a deportes concretos; y (5) propuestas para incrementar la práctica de actividad física de jóvenes.

El tipo de documento fue el segundo criterio de inclusión a tener en cuenta, seleccionando solo los estudios cuyo formato era artículo de investigación, tesis o libro. Entre las fuentes documentales excluidas tras la aplicación de este criterio se encontraron informes de autores.

El año de publicación de los artículos no representó un criterio de inclusión, incorporando las publicaciones emergentes de todos los años, ya que se consideró que la metodología no ha tenido gran variación en las distintas legislaciones, y se perderían algunos artículos destacados.

El idioma fue el tercer criterio de selección a considerar en este estudio, aceptando artículos escritos en español e inglés.

Por último, se procedió a la lectura del texto completo de los estudios seleccionados (cuarto criterio), con la intención de corroborar su ajuste en el marco de la revisión. Se rechazó algún estudio de los que restaban por ser demasiado generales o no centrarse en el tema concreto que interesaba.

Tabla 1.- Resultados de búsqueda por criterios

BASE DE DATOS	RESULTADO BÚSQUEDA	1º crit	2º crit	3º crit	4º crit	RESULTADO FINAL
DIALNET	175	61	38	32	21	8
ERIC	264	90	64	60	30	12
SPORDISCUS	134	60	57	50	15	3
WEB OF SCIENCE	227	83	55	41	18	4

4.2. RESULTADOS

A continuación (Tabla 2) se recogen los artículos de la selección final, junto con un pequeño resumen.

Tabla 2.- Selección final de artículos

AUTOR/ES	TEMÁTICA
Andersons y Ritter (2015).	El uso de las Tic en Educación Física.
Alcalá y Garijo (2017)	Percepciones de motivación y adquisición en Educación Física utilizando distintas metodologías.
Alcalá, Pueyo y Luquín (2016).	Percepción del alumnado de secundaria sobre los factores implícitos en el autoconcepto físico tras haber recibido una Unidad Didáctica (UD) de condición física bajo la metodología del estilo actitudinal.
Ayuso, Rivera y Izquierdo (2017).	Valor de las competencias en las distintas metodologías del profesorado.
Calderón, de Ojeda y Méndez-Giménez (2013).	Percepción de profesores de Educación Física sobre las posibilidades de trabajo de las competencias básicas, de una metodología de enseñanza concreta.
Cárdenas, Zermelo y Tijerina	Estrategias que favorecen a la práctica pedagógica a través del uso de las tic.

(2013)	
Delgado Noguera y Miguel Ángel (2015)	Evolución de los estilos de enseñanza desde la perspectiva de un docente con 40 años de vida profesional.
Espinel Barceló (2017).	Metodologías actuales y específicas de la materia de Educación Física como son los métodos y modelos pedagógicos, para conseguir un proceso de aprendizaje y evaluación del grado de consecución de las Competencias Clave enriquecedor.
Evangelio, Carlos González-víllora, Sixto Pastor-vicedo, Juan Carlos Serra-olivares, Jaime (2016)	Conocer el progreso y la evolución del MED en España desde el 2010 hasta 2014, así como el impacto que ha tenido en los estudiantes y docentes que lo han llevado a cabo
Fernández-Argüelles, González-González de Mesa (2018).	Proyecto de investigación relacionado con el Modelo de Aprendizaje Cooperativo.
Fernández Rivas, María Espada Mateos, María (2017)	Formación inicial y percepción a la hora de usar estilos de enseñanza en función del sexo, la edad y la titulación de los profesores.
Giménez (1999)	Enfoque tradicional o técnico (instrucción directa) frente al alternativo o centrado en la táctica (búsqueda o indagación) en la enseñanza deportiva.
González-Espinosa, Ibáñez y Feu (2017)	Diseñar y analizar dos programas de intervención, uno basado en la Instrucción Directa y otro en los Tactical Game Approach
Peiteado (2013)	Análisis de los aspectos pedagógicos clave para el aprendizaje. Proceso de enseñanza individualizado.
Pérez Pueyo (2016)	Revisar los efectos y resultados que el Estilo Actitudinal ha tenido en sus primeros 20 años de existencia.
Perez (2012).	Preferencias y modelos de organización del bloque de contenidos de juegos y deportes practicados en el centro escolar, así como los valores, actitudes y hábitos que transmiten al alumnado.
Robles Rodríguez, Giménez Fuentes Guerra y Abad Robles. (2011)	Estudio de la metodología utilizada por los profesores en la enseñanza de los contenidos deportivos durante la Educación Secundaria.
KPAZAI, Georges; ATTIKLEMÉ, Kossivi. (2012)	Trata de determinar si existe una relación entre el nivel de reflexión del profesorado y la calidad de su enseñanza
Mamani (2017)	genera mayor predisposición por aprender y mejores niveles de aprendizaje en los estudiantes en el área de EF, a diferencia de la evaluación tradicional.
Méndez Giménez et al (2010)	Determinar qué aproximación pedagógica puede ser más eficaz para conseguir resultados de aprendizaje deseados en la enseñanza.
Valls, Chiva y Capella (2017)	aprendizaje comprensivo-cooperativo del deporte aumenta los efectos de ambas estrategias por separado y favorece un aprendizaje más completo y significativo para el alumnado
Velázquez Callado y Carlos (2015)	Aprendizaje cooperativo, cuestiones sobre su puesta en práctica y si realmente se utiliza en EF.
Villard Aijón, Manuel Abad Robles, Manuel Tomás Montávez Martín, Mar Castillo Viera y Estefanía (2013)	Conocer las percepciones del profesorado de Educación Física de Secundaria de los centros educativos públicos de las capitales de provincia de Andalucía, con respecto a la metodología y la expresión corporal
Sánchez-Alcaraz, Álvarez-Ramiro, Manzano-Sánchez, Gómez-Mármol y Mayor-Gómez (2017)	Corroborar que los programas basados en el fomento de la autonomía, pueden ser óptimos para relaciones entre alumnos.
Whipp, Jackson, Dimmock y Soh, (2015).	Educación Física unidireccional y motivación en las clases.
Zapatero (2017)	Analizar cuál es la situación actual de los estilos y las metodologías centradas en el alumno en Educación Física en niveles preuniversitarios e indagar sobre las evidencias científicas.

4.3 DISCUSIÓN

La Metodología Didáctica es un elemento muy amplio, ya que comprende tanto la descripción de las prácticas docentes como la organización de su trabajo. Por ello, los artículos recogidos tratan distintas áreas del concepto.

Andersons et al (2015) y Cárdenas et al (2013) describen el posible uso de las tic en Educación Física y de las estrategias que pueden favorecer la práctica pedagógica. Se establecen las ventajas que la utilización de las nuevas tecnologías pueden generar en la asignatura.

Alcalá et al (2017) y Whipp et al (2015) estudian el uso de distintas metodologías, y de como estas afectan sobre las percepciones de motivación y adquisición de nuevas capacidades. Pérez (2012) analiza la motivación desde el punto de vista de las preferencias y modelos de organización de los bloques de contenidos y valores que se transmiten en el aula. El profesor, figura principal en estos artículos, es el responsable de motivar al alumnado y generar una buena actitud.

Villard (2013) se centra, en concreto, la metodología utilizada para el desarrollo de la expresión corporal, tratando de conocer las percepciones del profesorado, mientras Alcalá et al (2016) lo hace en el contenido de la condición física, y como afecta en el auto concepto físico del alumnado. Éste, al igual que Pérez Pueyo (2016), observa y detalla los efectos y resultados de la metodología del estilo actitudinal.

Los artículos de Fernández-Arguelles et al (2018), Valls et al (2017) y Velázquez (2015) estudian el modelo de aprendizaje cooperativo indagando sobre si favorece un aprendizaje más completo y significativo para el alumnado. Estos describen y comparan los estilos de enseñanza aplicados al área de Educación Física.

Giménez (1999) y González-Espinosa et al (2017) comparan el enfoque tradicional o técnico (instrucción directa) frente al alternativo o centrado en la táctica (búsqueda o indagación) en la enseñanza deportiva.

Ayuso et al (2017), Calderón et al (2013), Espinel (2017) y Robles et al (2011) definen importancia de las competencias del profesorado en las distintas metodologías para lograr un proceso de aprendizaje y evaluación enriquecedor. Kpazai et al (2012) trata de determinar si existe una relación entre el nivel de reflexión del profesorado y la calidad de su enseñanza. Todos estos describen distintos tipos de metodologías y su posible aplicación en clase de Educación Física.

Peiteado (2013) y Méndez Gimenez et al (2010) considera y examina los aspectos pedagógicos clave para el aprendizaje a través de un proceso de enseñanza individualizado.

En los artículos de Delgado (2015) y Evangelio et al (2016) se detalla la evolución y progreso de los estilos de enseñanza a lo largo de la vida de un docente.

Por último, Zapatero (2017) estudia cuál es la situación actual de los estilos y las metodologías centradas en el alumno en Educación Física y trata de indagar sobre las evidencias científicas. En su artículo se muestra cómo, en función a los objetivos a conseguir, el profesor adaptará su metodología y estructurará los distintos elementos del currículum.

4.4 BIBLIOGRAFÍA DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

- Alcalá, D. H., & Garijo, A. H. (2017). Teaching Games for Understanding: A Comprehensive Approach to Promote Student's Motivation in Physical Education. *Journal of human kinetics*, 59(1), 17-27.
- Alcalá, D. H., Pueyo, Á. P., & Luquín, A. C. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (30), 76-81.
- Andersons, A., & Ritter, S. (2015). Integrated ict system to increase physical activity in schools: agent-oriented modeling approach. *Procedia Computer Science*, 77, 119-125.
- Ayuso, J. A. Z., Rivera, M. D. G., & Izquierdo, A. C. (2017). Intervención docente en Educación Física: contribución a las competencias en secundaria. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 35(1), 161-183.
- Calderón, A., de Ojeda, D. M., & Méndez-Giménez, A. (2013). Formación permanente y percepción del profesorado sobre el desarrollo de las competencias básicas con el modelo de Educación Deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (23), 33-38.
- Cárdenas, I. R., Zermeno, M. G. G., & Tijerina, R. F. A. (2013). Tecnologías educativas y estrategias didácticas: criterios de selección. *Revista educación y tecnología*, (3), 190-206.
- Delgado Noguera, M. Á. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. (Spanish). *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*,
- Espinel Barceló, P. A. (2017). Evaluación formativa y compartida y modelo competencial en Secundaria: estudios de caso en la materia de Educación Física.
- Evangelio, C., González-víllora, S., Pastor-visedo, J. C., & Serra-olivares, J. (2016). El Modelo de Educación Deportiva en España: una revisión del estado de la cuestión y prospectiva. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(1), 307-324.
- Fernández Argüelles, D., & González González de Mesa, C. (2018). Educación Física Y Aprendizaje Cooperativo: Una Experiencia Práctica. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 43-64.
- Giménez, A. M. (1999). Modelos de Enseñanza Deportiva: analisis de dos decadas de investigación. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 4.
- González, C. y Lleixà, T. (2010). Didáctica de la Educación Física. Barcelona: GRAÓ
- González-Espinosa, S., Ibáñez, S. J., & Feu, S. (2017). Diseño de dos programas de enseñanza del baloncesto basados en métodos de enseñanza-aprendizaje diferentes. *Journal of Sport Science*, 13(2), 131-152.
- Kpazai, G.; Attiklemé, K. (2012) "The role of professional experience on the dimension of reflexivity in teaching: a case study of two secondary school Health and Physical Education teachers". *Journal of Human Sport and Exercise*. Vol. 7, No. 1, 254-262.
- Méndez Giménez, A., Valero Valenzuela, A., & Casey, A. (2010). ¿Que sabemos acerca de la enseñanza de los juegos deportivos? Un análisis tridimensional de la investigación comparativa de diferentes estudios de enseñanza en Educación Física escolar. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, VI(Enero), 37-56.
- Peiteado, M. G. (2013). Los estilos de enseñanza y aprendizaje como soporte de la actividad docente. *Journal of Learning Styles*, 6(11).

- Pérez Pueyo, Á. (2016). El Estilo Actitudinal en Educación Física: Evolución en los últimos 20 años. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 29, 207–215.
- Perez, R. M. M. (2012). Transmisión y adquisición de valores y actitudes a través del bloque de contenidos de juegos y deportes en el alumnado de segundo ciclo de secundaria de la comarca de estepa (p. 1). Universidad de Granada.
- Robles Rodríguez, J.; Giménez Fuentes Guerra, F.J. y Abad Robles. M.T. (2011). Metodología utilizada en la enseñanza de los contenidos deportivos durante la E.S.O. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (41) pp.35-57.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. , Álvarez-Ramiro, M. , Manzano-Sánchez, D. , Gómez-Mármol, A. & Mayor-Gómez, M. (2017). Aplicación De Un Programa Basado En El Soporte De Autonomía En Las Clases De Educación Física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física Y El Deporte*, 6(1), 15–25.
- Valls, A.; Chiva, O.; Capella, C. (2017). Aprendizaje comprensivocooperativo del balonmano en Educación Física: efecto sobre el clima motivacional. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 13(1), 53-66.
- Velázquez, C. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*, 28(February), 234–239.
- Whipp, P. R., Jackson, B., Dimmock, J. A., & Soh, J. (2015). The effects of formalized and trained non-reciprocal peer teaching on psychosocial, behavioral, pedagogical, and motor learning outcomes in physical education. *Frontiers in psychology*, 6, 149.
- Zapatero, J. A. (2017). Beneficios de los estilos de enseñanza y las metodologías centradas en el alumno en Educación Física. *Journal of Sport Science*, 13(3), 237–250.

5. ANÁLISIS DAFO

En este trabajo de elaboración de una Programación Anual para el centro IES María Casares, no se realiza de forma concreta un análisis DAFO. Este se verá sustituido por la contextualización del centro y la legislación vigente.

Todos aquellos documentos emitidos por el centro condicionarán la propia programación y se tendrán en cuenta para la elaboración de cada una de las Unidades Didácticas. Éstas se adaptarán y reajustarán en función a las características del centro y del alumnado, teniendo en cuenta posibles diferencias y necesidades especiales.

6. PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN

A continuación se desarrollará cada uno de los elementos del currículo establecidos por la Ley LOMCE adaptados a mi propuesta de programación. Recordamos que las Unidades Didácticas fueron presentadas en la introducción de este trabajo.

6.1 COMPETENCIAS

En la propuesta que se presenta, como podemos observar en la Tabla 3, las competencias en las que más se inciden son la Competencia de Aprender a Aprender y la de Sentido de Iniciativa y espíritu emprendedor. Estas dos competencias son básicas a lo largo de esta etapa, en la que, el alumnado debe conseguir integrar de forma coherente los aprendizajes obtenidos y, de esta manera, ser responsable de la gestión de su estilo de vida saludable.

Estas competencias se desarrollarán específicamente mediante actividades en las que el alumno debe descubrir, vivenciar y experimentar los contenidos, buscando ejecuciones más libres dirigidas por estilos abiertos, como el descubrimiento guiado, asignación de tareas o resolución de problemas. También destacarán en actividades donde no solo es importante la ejecución, sino también la actividad como espectador, observador u evaluador, a través de el estilo recíproco o la autoevaluación.

En esta programación aquellas competencias que se desarrollaran de forma más tangencial son la de Comunicación lingüística (U.D. T2), la matemática (U.D. T1, T2 y 5), la digital (U.D. T2), la social y cívica (U.D. T1, T2 y 5) y la de conciencia cultural (U.D. 2 y 6). Estas, aunque con menor presencia en esta propuesta, ayudarán también a su desarrollo y al logro de los objetivos establecidos.

El trabajo de todas las competencias de forma integral y conjunta a lo largo del curso permitirán que el alumnado alcance la competencia motriz, finalidad principal de la asignatura de Educación Física.

Tabla 3.- Relación entre competencias básicas y unidades didácticas

COMPETENCIAS DEL DECRETO 86/2015	UD										
	T1	T2	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Comunicación lingüística.		X									
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	X	X					X				
3. Competencia digital.		X									
4. Aprender a aprender.	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
5. Competencias sociales y cívicas.	X	X					X				
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.				X	X	X	X	X		X	X
7. Conciencia y expresiones culturales.				X				X			

6.2 OBJETIVOS

A continuación, en la Tabla 4, aparece la relación entre U.D. y objetivos de etapa. En esta programación se trabajarán todos los objetivos que, según marca el Decreto 86/2015, el alumnado deberá desenvolver a lo largo de la educación secundaria obligatoria.

Aquellos objetivos que más se trabajan y que están presentes en todas las Unidades, como podemos ver en la Tabla 5, son el b, g y m. El trabajo de estos objetivos en la asignatura de Educación Física es muy importante, ya que permitirá el desarrollo de las capacidades que exige un estilo de vida saludable y un conocimiento y cuidado del cuerpo.

El objetivo b consiste en desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo. Como ya dijimos anteriormente esto es básico para crear un buen clima en clase y lograr la cooperación del alumnado. Se desarrollará en cada una de las unidades y, además, supone la base de la primera unidad didáctica transversal.

El objetivo c habla de desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo. Este objetivo está estrechamente relacionado a la competencia SIEE, que, como dijimos anteriormente, es una de las que más se va a trabajar.

Por último, el objetivo m, lo consideramos el más importante para esta asignatura ya que habla de la aceptación del propio cuerpo, del respeto de las diferencias y la incorporación de la práctica de actividad física a los estilos de vida del alumnado. Este objetivo destaca, además, para esta programación en concreto, cuyo objetivo principal es que el alumnado valore los hábitos relacionados con la salud y la calidad de vida. Se trabajará de forma integrada a lo largo de todo el curso a través de la U.D. Transversal 2.

El resto de objetivos didácticos se tratarán de forma más puntual en alguna de las Unidades Didácticas, ya que van unidos a aspectos más concretos de la materia.

Tabla 4.- Relación entre objetivos del Decreto86/2015 y U.D.

Objetivos	U.D.										
	T1	T2	1	2	3	4	5	6	7	8	9
a	X	X		X	X	X		X		X	X
b	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
c	X	X									X
d	X	X		X				X			X
e		X									
f		X	X				X		X		
g	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
h		X									
i		X									
l	X	X		X				X			X
m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
n	X			X			X	X		X	X
ñ	X	X						X			
o		X		X							

En la tabla siguiente, Tabla 5, se establece la relación entre los objetivos marcados por el decreto 86/2015 con los Estándares de aprendizaje adaptados y los objetivos didácticos de mi propuesta de programación.

Estos aparecen representados por siglas que hacen referencia al número de Unidad Didáctica, seguido de un número que indica el estándar adaptado u objetivo didáctico de esa Unidad Didáctica. Por ejemplo: T1.2 sería el segundo objetivo didáctico de la primera Unidad Transversal.

En el apartado 6.9 de este trabajo, en cada una de las Unidades Didácticas, aparecerán éstos de forma redactada y desarrollada.

Tabla 5.- Relación entre los objetivos marcados en el decreto 86/2015 y objetivos didácticos de la propuesta.

U.D.	OBJETIVOS ETAPA (DECRETO 86/2015)	ESTANDARES APRENDIZAJE ADAPTADOS (E.A. Decreto 86/2015)	OBJETIVOS DIDACTICOS (Objetivos de etapa y E.A. Decreto 86/2015)
T1	a,b, c, d, g, l, m, n, ñ	<ul style="list-style-type: none"> - T1.1 (EFB 1.1.1) - T1.2 (EFB 1.1.2) - T1.3 (EFB 1.1.3) - T1.4 (EFB 1.2.1) - T1.5 (EFB 1.2.2) - T1.6 (EFB 1.2.3) - T1.7 (EFB 1.3.2) 	<ul style="list-style-type: none"> - T1.1. (b, m, g; EFB 1.1.1) - T1.2. (b, g, m; EFB 1.1.2) - T1.3. (b, g, m; EFB 1.1.3) - T1.4. (m, n, a, b, c, d, l, g; EFB 1.2.1) - T1.5. (m, n, a, b, c, d, l, g; EFB 1.2.2) - T1.6. (m, n, a, b, c, d, l, g; EFB 1.2.3) - T1.7. (m, a, c, d, g, l, ñ; EFB 1.3.2) - T1.8. (m, a, c, d, g, l, ñ; EFB 1.3.2)
T2	a, b, c, d, e, f, g, h, i, l, m, ñ, o	<ul style="list-style-type: none"> - T2.1 (EFB 1.3.1) - T2.2 (EFB 1.3.3) - T2.3 (EFB 1.5.1) - T2.4 (EFB 1.5.2) - T2.5 (EFB 3.1.1) - T2.6 (EFB 3.1.2) - T2.7 (EFB 3.1.3) - T2.8 (EFB 3.2.1) 	<ul style="list-style-type: none"> - T2.1. (a, b, c, d, e, g, h, i, l, n, m, ñ, o; EFB 1.3.3, EFB 1.5.1, EFB 1.5.2, EFB 3.1.3) - T2.2. (m, f, b, g; EFB 3.1.3, EFB 3.2.1) - T2.3. (m, a, c, d, g, l, ñ, f, b; EFB 1.3.3, EFB 1.3.1, EFB 3.1.1) - T2.4. (m, f, b, g ; EFB 3.1.2)
1	b, f, g, m	<ul style="list-style-type: none"> - 1.1 (EFB 3.2.2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1.1. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) - 1.2. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) - 1.3.(b, f, g, m; EFB 3.2.2)
2	a, b, d, g, l, m, n, o	<ul style="list-style-type: none"> - 2.1 (EFB 2.1.1) - 2.2 (EFB 2.1.2) - 2.3 (EFB 4.1.1) - 2.4 (EFB 4.1.2) - 2.5 (EFB 4.1.3) 	<ul style="list-style-type: none"> - 2.1. (a, b, g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 2.2. (n, m, b, g, l, d; EFB 2.1.2) - 2.3. (n, m, b, g, l, d; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2) - 2.4. (n, m, b, g, l, d, a; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2, EFB 4.1.3) - 2.5. (n, m, b, g, l, d; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2)
3	a, b, g, m	<ul style="list-style-type: none"> - 3.1 (EFB 4.1.1) - 3.2 (EFB 4.1.2) - 3.3 (EFB 4.1.3) - 3.4 (EFB 4.2.1) - 3.5 (EFB 4.2.2) - 3.6 (EFB 4.2.3) 	<ul style="list-style-type: none"> - 3.1. (a, b, g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 3.2. (a, b, g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 3.3. (a, b, g, m; EFB 4.1.1) - 3.4. (a, b, g, m, v, d; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2, EFB 4.1.3, EFB 4.1.4, EFB 4.2.1, EFB 4.2.3) - 3.5. (a, b, g, m, d; EFB 4.2.1, EFB 4.2.2) - 3.6. (a, b, g, m, d ; EFB 4.1.3, EFB 4.2.1, EFB 4.2.2)

4	a, b, g, m	- 4.1 (EFB 4.1.1) - 4.2 (EFB 4.1.2) - 4.3 (EFB 4.1.3)	- 4.1. (g; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 4.2. (b; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 4.3. (b, g; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 4.4. (g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 4.5. (g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 4.6. (a, b, g, m ; EFB 4.1.3)
5	b,f, g, m, n	- 5.1 (EFB 1.4.1) - 5.2 (EFB 1.4.2) - 5.3 (EFB 3.2.3)	- 5.1. (m, g, f, b; EFB 3.2.3) - 5.2. (m, n, g; EFB 1.4.2) - 5.3. (m, n, g; EFB 1.4.2) - 5.4. (m, n, g ; EFB 1.4.1) - 5.5. (m, n, g ; EFB 1.4.1)
6	a, b, d, g, l, m, n, ñ	- 6.1 (EFB 2.1.1) - 6.2 (EFB 2.1.2) - 6.3 (EFB 2.1.3) - 6.4 (EFB 4.1.1) - 6.5. (EFB 4.1.2) - 6.6 (EFB 4.1.3)	- 6.1. (n,m, b, g, l, d, ñ ; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2) - 6.2. (a, b, g, m; EFB 4.1.1) - 6.3. (n,m, b, g, l, d, ñ; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2, EFB 2.1.3) - 6.4. (a, b, g, m; EFB 4.1.1) - 6.5. (a,b, g, m; EFB 4.1.1). - 6.6. (a, b, g, m; EFB 4.1.2, EFB 4.1.3) - 6.7. (n, m, b, g, l, d, ñ, a; EFB 2.1.3, EFB 4.1.3)
7	b, f, ,g, m	- 7.1 (EFB 3.2.2)	- 7.1. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) - 7.2. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) - 7.3. (b, f, g, m; EFB 3.2.2)
8	a, b, g, m, n	- 8.1 (EFB 1.4.2) - 8.2 (EFB 4.1.1) - 8.3 (EFB 4.1.2) - 8.4 (EFB 4.1.3) - 8.5 (EFB 4.1.4)	- 8.1. (a, b, g, m; EFB 4.1.2, EFB 4.1.4) - 8.2 (a, b, g, m; EFB 4.1.4) - 8.3 (a, b, g, m; EFB 4.1.4) - 8.4 (a, b, g, m; EFB 4.1.3) - 8.5. (a, b, g, m; EFB 1.4.2, EFB 4.1.1, EFB 4.1.3, EFB 4.1.4)
9	a, b, c, d, g, l, m, ñ	- 9.1 (EFB 1.3.1) - 9.2 (EFB 4.1.1) - 9.3 (EFB 4.1.2) - 9.4 (EFB 4.1.3) - 9.5 (EFB 4.2.1) - 9.6 (EFB 4.2.2) - 9.7 (EFB 4.2.3)	- 9.1. (a, b, g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) - 9.2. (a, b, g, m; EFB 4.1.1) - 9.3. (a, b, g, m; EFB 4.1.3) - 9.4. (a, b, g, m; EFB 4.1.3) - 9.5. (a, b, g, m, d; EFB 4.2.1, EFB 4.2.2, EFB 4.2.3) - 9.6. (m, a, c, d, g, l, ñ; EFB 1.3.1)

6.3 CONTENIDOS

Como dijimos en el apartado 1 de este proyecto, Justificación , a lo largo del curso se desarrollarán 11 unidades didácticas, dos de ellas transversales. Su selección se ha realizado utilizando como referencia los bloques de contenidos establecidos por la Ley LOMCE: Bloque 1: Contenidos comunes, Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas, Bloque 3: Actividad física y salud y Bloque 4: Los juegos y las actividades deportivas.

Los contenidos de las Unidades Didácticas seleccionadas, que podemos observar en la Tabla 6, permiten el desarrollo de los cuatro bloques de forma variada y lúdica.

Por un lado, a través de las dos Unidades Transversales se trabajará, de forma integrada, el bloque de contenidos comunes. En la primera se tratarán principalmente el comportamiento y la actitud en clase, tratando de lograr un clima positivo y una aceptación de las capacidades propias y de los compañeros. En la segunda se transmitirán los beneficios del las actividades físico deportivas y la importancia de un estilo de vida activo y una alimentación saludable.

El bloque 2, referente a los contenidos relacionados con la interpretación corporal y la ejecución de acciones motrices se trabajará a partir de la U.D.6. “El cuerpo como comunicador.”, en la que se trabajarán contenidos relacionados con el acrosport; y a partir de la U.D. 2. “Ágil como una gacela”, de trabajo coordinativo y de equilibrio.

El tercer bloque incluye todos los aspectos relacionados con la salud que se pueden abordar desde la asignatura de Educación Física. En este se englobarán las Unidades 1 y 7, “Conozco mis capacidades I y II”, en las que el alumnado evaluará su condición física y conocerá su mejora a lo largo del curso. También en este bloque incluiremos la U.D.5, de prevención de riesgos y actuación ante emergencias.

Por último, el bloque de juegos y actividades deportivas incluye deportes individuales, colectivos y actividades en el medio natural. Como deporte individual se trabajará el bádminton, y como deportes de colaboración-oposición he seleccionado el baloncesto y el Ultimate Frisbee. Tanto el primero como el tercero han sido seleccionados por su carácter más lúdico y novedoso para el alumnado. En el medio natural se llevará a cabo la unidad didáctica de orientación, muy indicada para el contexto próximo al centro.

Tabla 6.- Contenidos de las U.D.

U.D.	CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	U.D.	CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	U.D.	CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA
U.D.T1	- T1.1 (B1.1, B1.2) - T1.2. (B1.3) - T1.3. (B1.4, B1.8) - T1.4. (B1.5) - T1.5. (B1.6) - T1.6. (B1.6)	U.D.3	- 3.1. (B4.1, B4.4) - 3.2 (B4.1, B4.4) - 3.3. (B4.4, B4.5) - 3.4. (B4.4, B4.5) - 3.5. (B4.4, B4.5) - 3.6. (B4.4, B4.5)	U.D.7	- 7.1. (B3.5) - 7.2 (B3.5) - 7.3 (B3.5) - 7.4. (B3.5)
U.D.T2	- T2.1 (B1.14, B3.1) - T2.2. (B1.14, B3.1) - T2.3.(B1.10,B1.14, B3.1).	U.D.4	- 4.1 (B4.1) - 4.2 (B4.1) - 4.3 (B4.2) - 4.4 (B4.1)	U.D.8	- 8.1. (B1.3) - 8.2. (B4.3) - 8.3. (B4.1) - 8.4. (B4.2, B4.3)

	- T2.4. (B1.8, B1.9, B1.14, B3.3, B3.4)		- 4.5 (B4.1)		
U.D.1	- 1.1 (B3.5) - 1.2. (B3.5) - 1.3. (B3.5) - 1.4. (B3.5)	U.D.5	- 5.1. (B3.6) - 5.2. (B3.6) - 5.3. (B1.12) - 5.4. (B1.12) - 5.5. (B1.11, B1.13)	U.D.9	- 9.1. (B4.4) - 9.2. (B4.1) - 9.3. (B4.1) - 9.4. (B4.4, B4.5) - 9.5. (B4.4, B4.5) - 9.6. (B1.7)
U.D.2	- 2.1 (B4.2) - 2.2. (B4.2) - 2.3. (B2.1, B4.2) - 2.4. (B2.1) - 2.5. (B2.1, B4.2) - 2.6. (B4.2) - 2.7. (B4.2)	U.D.6	- 6.1. (B4.1) - 6.2. (B2.1) - 6.3. (B4.1, B4.3) - 6.4. (B4.2) - 6.5. (B4.1) - 6.6. (B2.2)		

En la Tabla 6 se establecen los contenidos que se llevarán a cabo en cada una de las Unidades Didácticas, y que nos permitirán el logro de los objetivos del curso y el desarrollo de las competencias de etapa. La secuenciación de los contenidos se ha realizado en función a distintos factores. En primer lugar, aquellas unidades como la de última o la de orientación, que tendrán sesiones que se realizarán al aire libre, se dejaron para el 3er trimestre, próximas al verano, para asegurar unas condiciones climáticas más favorables.

Teniendo en cuenta que esta programación está realizada para el curso de 1º de ESO, y que muchos de los alumnos entran al instituto sin conocerse, he dejado aquellas unidades didácticas en las que se trabaja con más contacto físico y confianza para finales del 2º trimestre. Estas son la U.D. de prevención de riesgos y la de acrosport.

En el primer trimestre se trabajarán aquellos contenidos que son más globales y que no exigen unas capacidades físicas específicas.

Las unidades de evaluación de la condición física (Conozco mis capacidades I y II) se realizarán al principio y al final del curso para conocer el nivel de mejoría final.

Siguiendo estos factores para la secuenciación la temporalización de las unidades quedaría tal y como muestra la Tabla 7. En ella aparecen las Unidades Didácticas que se llevarán a cabo cada cuatrimestre, y en el número de sesiones que se pretenden realizar.

Tabla 7.- Temporalización de Las U.D.

PROGRAMACIÓN ANUAL: TEMPORALIZACIÓN					
1º TRIMESTRE		2º TRIMESTRE		3º TRIMESTRE	
T1. El éxito está en la actitud					
T2. Corpore sano					
1. Conozco mis capacidades I	6	4. Quiero ser como Carolina Marín	10	7. Conozco mis capacidades II	6
2. Ágil cómo una gacela	9	5. Prevención de riesgos y actuación ante emergencias	3	8. No pierdas el norte	6
3. Objetivo: canasta	10	6. El cuerpo como comunicador	7	9. O.V.I.: Objeto Volante Identificado	10

En la tabla que aparece a continuación, Tabla 8, se establece el total de sesiones dedicadas al desarrollo de cada uno de los bloques de contenidos.

Recordamos que el Bloque 1 y 2 se desarrollarán principalmente de forma transversal a lo largo de todo el curso, por lo que su presencia en el resto de unidades didácticas resulta menor.

El bloque 4, en el que, como dijimos anteriormente, se trabajan los juegos y actividades deportivas, tiene bastante peso en mi propuesta. Esto se debe a que en todos los trimestres se aparecen una o dos Unidades Didáctica deportivas, ya que son más lúdicas y motivadoras para el alumnado. El desarrollo de este tipo de habilidades requiere de más tiempo de práctica y experiencia, lo que hace que el número de sesiones dedicadas a estas unidades, y por tanto a este bloque, sea bastante elevado.

Por último, al Bloque 2 se le dedicarán menos sesiones, a pesar de lo cual, en relación al número de contenidos que marca el Decreto 86/2015, no existirá un gran desequilibrio con los otros bloques.

Tabla 8.- Bloques de contenido

BLOQUE DE CONTENIDO	Nº SESIONES
Bloque 1: Contenidos Comunes	3 + 67 (Transversal)
Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas	16
Bloque 3: Actividad física y salud	12 + 67 (Transversal)
Bloque 4: Los juegos y las actividades deportivas	36
TOTAL SESIONES	67

6.4 METODOLOGÍA

Debido a que en la materia de Educación Física los contenidos están interrelacionados, la intervención didáctica se realizará presentándolos de forma global. Tan solo aquellas habilidades más complejas se desarrollarán de forma analítica progresiva para favorecer el proceso de aprendizaje.

La metodología utilizada dependerá de los contenidos que se estén desarrollando en el aula de Educación Física, pero siempre buscando el aprendizaje significativo de los alumnos. Este aprendizaje, tal y como lo define Ausbel (1983), ocurre cuando se produce una interacción entre los conocimientos y las nuevas informaciones, de forma que adquieren un nuevo significado y son integradas favoreciendo la diferenciación, evolución y estabilidad de los subsistemas pre-existentes.

Este nuevo conocimiento debe ir dirigido a su aplicación en la vida cotidiana, fuera del contexto del centro, influyendo sobre sus hábitos de práctica de actividad física.

Los contenidos teóricos se irán desarrollando en todo momento de forma transversal a la práctica, logrando una base más sólida y significativa del aprendizaje.

En mi propuesta de programación, dentro de cada una de las Unidades Didácticas, se ha dividido el apartado de metodología en Estilo, Técnica y tipo de actividad. Además aparecerán representadas las actividades tipo que nos permitirán el logro de los objetivos, y la temporalización de los contenidos dentro de cada Unidad.

Se utilizarán distintos Estilos de enseñanza en función a la naturaleza de las tareas y al protagonismo que queramos dar al papel del alumno en el desarrollo de las unidades. Para agruparlos en función a las Unidades Didácticas (Tabla 9), utilizando categorías más amplias con características comunes, nos basaremos en la clasificación de Delgado (1992).

En aquellos contenidos de mayor riesgo y en los que sea necesario un control del grupo, así como en el aprendizaje de habilidades más específicas y técnicas optaremos por Estilos de enseñanza más tradicionales o directivos, en los que el alumno repite u obedece lo que el profesor indica. Se utilizará en sesiones y contenidos en los que el proceso cobra más relevancia que el resultado. Entre estos destacaremos la modificación del mando directo.

La instrucción directa irá desapareciendo poco a poco, dando paso a otras técnicas de indagación y búsqueda.

En aquellos contenidos en los que el alumno debe descubrir, vivenciar y experimentar en las tareas, buscando ejecuciones más libres, optaremos por estilos cognoscitivos y creativos, más abiertos, como el descubrimiento guiado, asignación de tareas o resolución de problemas. Se utilizará el estilo recíproco en actividades donde no solo es importante la ejecución, sino también la actividad como espectador, observador u evaluador. Delgado (1992) los denomina estilos participativos. Se tratará que el proceso de instrucción del profesor se vaya haciendo más abierto, destacando la utilización de los estilos citados en último lugar. De esta forma se fomenta una mayor responsabilidad individual y se consigue un aprendizaje más significativo.

Tabla 9.- Relación entre Estilos Delgado (1992) y U.D.

ESTILOS DE DELGADO (1992)	UD											
	T1	T2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Estilos tradicionales (mando directo, asignación de tareas)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Estilos participativos (enseñanza recíproca)	X	X				X	X			X		
3. Estilos cognoscitivos (descubrimiento guiado, resolución de problemas)	X	X		X			X			X	X	
4. Estilos socializadores (técnicas de socialización)	X	X					X	X		X	X	
5. Estilos creativos (libertad de creación motriz)	X	X		X		X		X				

Con respecto a la organización del grupo clase se perseguirá que las parejas o grupos vayan variando a lo largo del curso, favoreciendo así la socialización y una buena relación. Además, estas formaciones se realizarán de forma mixta y lo más variada posible en relación a las capacidades. Estas medidas ayudarán al desarrollo de la aceptación de las propias posibilidades y las de los compañeros, y permitirá la mejora de aquellos que puedan tener más dificultades.

6.5 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se utilizarán los medios necesarios para que, como dicta el Decreto 229/2011, todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional.

Para el alumnado que requiera una atención educativa diferente, se le asegurarán los recursos necesarios para que pueda conseguir el máximo desarrollo posible de sus capacidades favoreciendo a la integración y la cooperación.

Por tanto, en función de las circunstancias se podrá adaptar el material didáctico, variar la metodología, proponer actividades de aprendizaje diferenciadas, organizar grupos de trabajo flexibles o acelerar o frenar el ritmo de introducción de contenidos.

Estas adaptaciones se realizarán para la totalidad del alumnado, pero, sobre todo, en los casos de aquellos que presenten necesidades educativas especiales (NEE) como dificultades específicas de aprendizaje, altas capacidades intelectuales, incorporación tardía al sistema educativo o unas condiciones personales o de historia escolar muy desfavorables (Tabla 10).

Para generar una mayor motivación y mejora del autoconcepto se reforzará positivamente las respuestas del alumnado y se formularán actividades que sean de su interés.

En caso de encontrarnos con alumnos lesionados, se sustituirá la práctica física por funciones tales como: responsables del material, evaluadores árbitros u observadores, o se les encomendará la elaboración de un trabajo sobre los contenidos. Si la lesión permitiese la práctica, esta se adaptaría en ritmo o intensidad a sus posibilidades.

A lo largo del curso, según la evolución del alumnado, se podrán variar o establecer nuevas medidas necesarias para el correcto desarrollo.

Tabla 10.- Relación entre U.D. y Medidas de Atención a la diversidad

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	UD											
	T1	T2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Adaptación a NEE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Motivar y mejorar el autoconcepto	X						X	X				
Adaptar el material didáctico, metodología o ritmo de introducción de contenidos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
En caso de alumnos lesionados:												
1. Responsabilidad del material				X								
2. Función de evaluación			X	X					X			
3. Función de árbitro u observador					X	X						X
4. Realización de trabajo sobre los contenidos										X		
5. Si es posible adaptar la práctica en ritmo o intensidad	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

6.6 PLANES DE CENTRO

Nuestra aportación a los planes de centro que encontramos en el IES María Casares es la siguiente:

- Plan TIC: Tiene como objetivo identificar y poner en marcha las actuaciones en el ámbito de las tecnologías de la información y organización para optimizar el uso de las TIC como herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
Este plan TIC se trabajará en la asignatura de Educación Física a través de los trabajos obligatorios que deben realizar cada uno de los trimestres (U.D.T2). Para su elaboración será necesario un dominio de las nuevas tecnologías para la búsqueda de información, y para la su presentación en clase en un formato correcto.
- Plan lector: Proyecto realizado con el objetivo de promover el hábito de lectura.
Lo encontraremos estrechamente ligado al anterior. Promoveremos el hábito de búsqueda y lectura de artículos y páginas web sobre temas relacionados con la asignatura para la realización de los trabajos (U.D.T2).
- Plan de fomento de la Actividad Física: Pretende fomentar la adopción de estilos de vida físicamente más activos centrando el foco de su atención y esfuerzo en la Educación Física, intentando situarla en un lugar privilegiado en programas de prevención y promoción de la salud.
Este es el punto más destacado, y en el que más hincapié vamos a hacer. La asignatura servirá como herramienta para la promoción de hábitos más activos. Esto se trabajará a lo largo de todo el curso, desarrollando los contenidos de la U.D.T2 “Córpoore sano”.
- Plan de convivencia: Reflejado en las Normas de Organización y funcionamiento del centro. Tiene como objetivo la consecución de un clima de convivencia que favorezca el logro de los objetivos del Sistema educativo. Los Órganos de Gobierno del Instituto velarán por su cumplimiento.
El comportamiento en clase y el respeto a los demás independientemente de su sexo, raza o condición, se cumplirá y vigilará a través de la U.D.T1 “El éxito está en la actitud”. En ella se establecerán las normas actitudinales y comportamentales que deberán cumplir todos los alumnos. La colaboración y la participación activa serán las bases de esta programación, lo que facilitará el desarrollo del resto de Unidades Didácticas.

Podemos concluir que en esta propuesta de programación se velará por el cumplimiento de los Planes de Centro a través del desarrollo de las dos Unidades Didácticas transversales.

6.7 TEMAS TRANSVERSALES

De forma transversal e integrada al desarrollo de los contenidos específicos de la materia se trabajará la Educación en Valores, la Educación en la Igualdad de Sexos y la Educación Para la Paz.

Se fomentará el desarrollo de la igualdad entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género y contra personas con discapacidad, transmitiendo valores relativos al principio de igualdad y no discriminación.

Evitaremos los comportamientos sexistas y los estereotipos que supongan cualquier tipo de discriminación.

Para el desarrollo de estos contenidos utilizaremos como herramienta la U.D.T1: “El éxito está en la actitud”, que promoverá los valores de igualdad, paz, democracia y respeto a los derechos humanos.

La U.D. 2, que también se trabajará a lo largo de todo el curso, permitirá el desarrollo del trabajo autónomo del alumnado, así como avance en el uso de herramientas de búsqueda de información y gestión de las TICs. Posibilitará a lo largo del curso el trabajo de algunas de las competencias básicas, logrando su adquisición de forma progresiva y organizada, como explicamos anteriormente en el apartado de Competencias (6.1).

Para proporcionar el aprendizaje de los contenidos de los distintos bloques, como dijimos en el apartado 6.3 (contenidos), se han seleccionado 9 U.D. repartidas a lo largo del curso de forma estructurada y justificada. El desarrollo de los temas transversales citados enriquecerá su progreso y proporcionará una mayor mejora y perfección de los resultados.

6.8 EVALUACIÓN

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos y de las alumnas (Tabla 11) tendrá un carácter formativo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

La nota final será la suma de las calificaciones obtenidas en cada uno de los contenidos de cada evaluación. Vendrá dada por:

- Estándares relacionados con la actitud y el comportamiento: Establecidos en la Unidad Didáctica Transversal 1, , con un valor de 2.5 puntos (25%) sobre la evaluación.
- Estándares relacionados con los contenidos teóricos: Establecidos en la segunda Unidad Didáctica Transversal, con un valor de 2.5 puntos (25%) sobre la evaluación.
- Estándares relacionados con los contenidos prácticos: Formados por las Unidades Didácticas que se desarrollen en cada evaluación. Este apartado tiene un valor de 50 (50%) sobre la nota final.

La puntuación mínima en cada uno de los apartados será del 30% para poder hacer media.

Los instrumentos de evaluación para los contenidos conceptuales serán los trabajos escritos y su exposición. Se hará uno por evaluación. Para la evaluación de los contenidos comportamentales y prácticos se utilizarán las rúbricas de evaluación desarrolladas en el Anexo 1.

Tabla 11.- Relación entre Criterios y E.A.Adaaptados y Decreto 86/2015

U.D.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (D. 86/2015)	ESTANDARES APRENDIZAJE ADAPTADOS (E.A. Decreto 86/2015)			INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
T1	B1.1 B1.2 B1.3	- T1.1 (EFB 1.1.1) - T1.2 (EFB 1.1.2) - T1.3 (EFB 1.1.3)	- T1.4 (EFB 1.2.1) - T1.5 (EFB 1.2.2)	- T1.6 (EFB 1.2.3) - T1.7 (EFB 1.3.2)	Rúbricas de evaluación (Anexo 1)
T2	B1.3 B1.5 B3.1 B3.2	- T2.1 (EFB 1.3.1) - T2.2 (EFB 1.3.3) - T2.3 (EFB 1.5.1)	- T2.4 (EFB 1.5.2) - T2.5 (EFB 3.1.1) - T2.6 (EFB 3.1.2)	- T2.7 (EFB 3.1.3) - T2.8 (EFB 3.2.1)	
1	B3.2	- 1.1 (EFB 3.2.2)			
2	B2.1 B4.1	- 2.1 (EFB 2.1.1) - 2.2 (EFB 2.1.2)	- 2.3 (EFB 4.1.1) - 2.4 (EFB 4.1.2)	- 2.5 (EFB 4.1.3)	
3	B4.1 B4.2	- 3.1 (EFB 4.1.1) - 3.2 (EFB 4.1.2)	- 3.3 (EFB 4.1.3) - 3.4 (EFB 4.2.1)	- 3.5 (EFB 4.2.2) - 3.6 (EFB 4.2.3)	
4	B4.1	- 4.1 (EFB 4.1.1)	- 4.2 (EFB 4.1.2)	- 4.3 (EFB 4.1.3)	
5	B1.4 B3.2	- 5.1 (EFB 1.4.1)	- 5.2 (EFB 1.4.2)	- 5.3 (EFB 3.2.3)	
6	B2.1 B4.1	- 6.1 (EFB 2.1.1) - 6.2 (EFB 2.1.2)	- 6.3 (EFB 2.1.3) - 6.4 (EFB 4.1.1)	- 6.5 (EFB 4.1.2) - 6.6 (EFB 4.1.3)	
7	B3.2	- 7.1 (EFB 3.2.2)			
8	B1.4 B4.1	- 8.1 (EFB 1.4.2) - 8.2 (EFB 4.1.1)	- 8.3 (EFB 4.1.2) - 8.4 (EFB 4.1.3)	- 8.5 (EFB 4.1.4)	
9	B4.1 B4.2	- 9.1 (EFB 1.3.1) - 9.2 (EFB 4.1.1) - 9.3 (EFB 4.1.2)	- 9.4 (EFB 4.1.3) - 9.5 (EFB 4.2.1)	- 9.6 (EFB 4.2.2) - 9.7 (EFB 4.2.3)	

6.9 DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

A continuación se desarrollarán las unidades didácticas que forman mi propuesta de programación. En ellas se describen de forma más detallada y concreta los elementos del currículum resumidos en los apartados anteriores.

Tabla 12.- Desarrollo U.D. Transversal 1

U.D. TRANSVERSAL 1: “EL ÉXITO ESTÁ EN LA ACTITUD”							
CURSO: 1º ESO		TEMPORALIZACIÓN: TODO EL AÑO		Nº DE SESIONES: TRANSVERSAL			
JUSTIFICACIÓN							
Un clima adecuado en la clase de Educación Física es necesario para que se establezcan buenas relaciones, tanto entre el alumnado como con el profesor o profesora. El respeto por las normas de la asignatura debe ser un punto básico, y por ello esta unidad se mantendrá a lo largo de todo el curso. En ella se establecerán las normas actitudinales y comportamentales que deberán cumplir todos los alumnos. El respeto, la colaboración y la participación activa serán las bases de esta programación, lo que facilitará el desarrollo del resto de unidades didácticas.							
OBJETIVOS				COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	d	CSC CMCCT CAA	B1.1 B1.2 B1.3 B1.4 B1.5 B1.6 B1.8	B1.1 B1.2 B1.3	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce de manera básica la estructura de una sesión con intensidad de esfuerzos (EFB 1.1.1) Prepara el calentamiento y fases de final de la sesión en función a los contenidos (EFB 1.1.2) Respetar hábitos de aseo personal (EFB 1.1.3) Muestra tolerancia y deportividad tanto participando como de espectador (EFB 1.2.1) Colabora en las actividades grupales respetando a los compañeros y normas y asumiendo responsabilidades (EFB 1.2.2) Respetar a las demás personas con independencia de su nivel de destreza (EFB 1.2.3) Respetar el entorno (EFB 1.3.2)
e	f	g	h				
i	j	k	l				
m	n	ñ	o				
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
<ul style="list-style-type: none"> 1. Conocer la estructura de una sesión (b, m, g; EFB 1.1.1) 2. Realizar calentamientos y fases finales adaptadas a los contenidos trabajados (b, g, m; EFB 1.1.2) 3. Respetar los hábitos de aseo personal e higiene (b, g, m; EFB 1.1.3) 4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades realizadas (m, n, a, b, c, d, l, g; EFB 1.2.1) 5. Respetar y conocer las normas de comportamiento en el aula (m, n, a, b, c, d, l, g; EFB 1.2.2) 							

- 6. Respetar a los compañeros creando un clima favorable para la clase (m, n, a, b, c, d, l, g; EFB 1.2.3)
- 7. Usar de forma responsable el material (m, a, c, d, g, l, ñ; EFB 1.3.2)
- 8. Cuidar y respetar el entorno (m, a, c, d, g, l, ñ; EFB 1.3.2)

CONTENIDOS DE LA U.D.

- 1. Normas saludables en la actividad física: fases de calentamiento y relajación. (B1.1, B1.2)
- 2. Aseo personal e indumentaria (B1.3)
- 3. Respeto y aceptación de las reglas (B1.4, B1.8)
- 4. Estereotipos en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. (B1.5)
- 5. Participación activa y colaborativa en las actividades y tareas realizadas en clase (B1.6)
- 6. Respeto a los compañeros y aceptación de su nivel de ejecución (B1.6)

METODOLOGÍA

ESTILO	TÉCNICA	TIPO DE TAREAS
Modificación del mando directo Descubrimiento Guiado Asignación de tareas	Instrucción directa	Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas

ACTIVIDADES TIPO

Aquellas que se produzcan durante el desarrollo de las unidades didácticas.

TEMPORALIZACIÓN SESIONES

Transversal a lo largo de todo el curso.

RECURSOS

MATERIAL

Todo aquel utilizado a lo largo del desarrollo de las unidades didácticas.

INSTALACIONES

Pabellón, aula y espacios utilizados para el desarrollo de la asignatura.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Si bien es necesario tener en cuenta las dificultades de alumnos y alumnas con necesidades especiales, se valorará el esfuerzo de los mismos por conseguir un clima de respeto, participación e interés en el aula para favorecer un ambiente cívico que facilitará el aprendizaje de los contenidos y, fundamentalmente, el desarrollo personal, no sólo desde el punto de vista intelectual sino también desde el punto de vista ético.

PLANES DE CENTRO

- Plan TIC
- Plan lector
- Plan de fomento de la Actividad Física
- Plan de convivencia

TEMAS TRANSVERSALES

- Educación en valores
- Educación igualdad de sexos
- Educación para la paz
- Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase.

EVALUACIÓN	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> Reconoce y aplica actividades propias a cada fase de la sesión en relación a las características de los contenidos (EFB 1.1.1, EFB 1.1.2, EFB 1.1.3) Respetar a los compañeros y mantener un trabajo colaborativo independientemente de sus características y capacidades. (EFB 1.2.1, EFB 1.2.2, EFB 1.2.3) Respetar el entorno y el material. (EFB 1.3.2) 	<p>Rúbrica de actitud y de comportamiento</p> <p>Rúbrica de diseño de sesiones</p>
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)	
Actitud y comportamiento (20%)	NIVEL DE LOGRO
Diseño de calentamientos y vueltas a la calma (5%)	
50% (Mínimo 30% en cada apartado)	

Tabla 13.- Desarrollo U.D. Transversal 2

U.D. TRANSVERSAL 2: “CORPORE SANO”

CURSO: 1º ESO				TEMPORALIZACIÓN: TODO EL AÑO		Nº DE SESIONES: 3	
JUSTIFICACIÓN							
<p>Hábitos saludables y alimentación.</p> <p>En 1º ESO, al inicio de la adolescencia, el alumnado se encuentra en una etapa de cambios y crecimiento en los que los Hábitos Saludables y la alimentación cobran una gran importancia. En los últimos años se ha producido un importante aumento de enfermedades relacionadas con la nutrición: obesidad y trastornos de conducta alimentaria. Todo ello deriva en la necesidad de transmitir actitudes positivas para la actividad física y el conocimiento de cómo llevar a cabo una correcta alimentación y cuidado de nuestro cuerpo.</p>							
OBJETIVOS				COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	D	CSC CD CCL CMCCT	B1.7	B1.3 B1.5	<ul style="list-style-type: none"> Conoce posibilidades del entorno para la realización de A.F. deportiva. (EFB 1.3.1) Analiza las actitudes y estilos de vida relacionados con el cuerpo, ocio, A.F. y entorno social. (EFB 1.3.3) Utiliza las tecnologías (EFB 1.5.1) Expone y defiende trabajos sencillos utilizando recursos tecnológicos (EFB 1.5.2)
e	f	g	H		B1.10		
				CAA	B3.2		
					B1.14		

i	j	k	L		B3.1		<ul style="list-style-type: none"> • Impacto de la alimentación en un estilo de vida saludable (EFB 3.1.1) • Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente. (EFB 3.1.2) • Identifica las características de las actividades físicas saludables. (EFB 3.1.3) • Realiza actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable (EFB 3.2.1)
					B3.2		
					B3.3		
m	n	ñ	O		B3.4		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Trabajar conceptos y actitudes saludables a través de las nuevas tecnologías. (a, b, c, d, e, g, h, i, l, n, m, ñ, o; EFB 1.3.3, EFB 1.5.1, EFB 1.5.2, EFB 3.1.3) • 2. Adquirir conceptos saludables sobre cómo mejorar las C.F.B. (m, f, b, g; EFB 3.1.3, EFB 3.2.1) • 3. Conocer los alimentos saludables dentro de una dieta equilibrada (m, a, c, d, g, l, ñ, f, b; EFB 1.3.3, EFB 1.3.1, EFB 3.1.1) • 4. Conocer las diferencias entre ejercicio aeróbico y anaeróbico y sus efectos (m, f, b, g ; EFB 3.1.2) 							
CONTENIDOS DE LA U.D.							
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Capacidades Físicas Básicas. (B1.14, B3.1) • 2. Alimentos saludables (B1.14, B3.1) • 3. Dieta equilibrada. (B1.10, B1.14, B3.1) • 4. Ejercicio aeróbico y anaeróbico (B1.8, B1.9, B1.14, B3.3, B3.4) 							
METODOLOGÍA							
ESTILO			TÉCNICA			TIPO DE TAREAS	
Modificación del mando directo Asignación de tareas			Indagación Instrucción directa Búsqueda			Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas	
ACTIVIDADES TIPO					TEMPORALIZACIÓN SESIONES		
<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda con nuevas tecnologías • Elaboración trabajo • Sesiones teóricas 					SESIÓN 1: Objetivo 1, 2 – Contenido: 1		
					SESIÓN 2: Objetivo 1, 2, 4 – Contenido: 1, 4		
					SESIÓN 3: Objetivo 1, 3 – Contenido: 2,3		
RECURSOS							
MATERIAL					INSTALACIONES		
Presentación ppoint Proyector Pizarra Ordenadores					Aula Aula tecnología		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En esta Unidad Didáctica se tratarán temas que pueden no ser cómodos para todo el alumnado, ya que nos podemos encontrar con niños y niñas que no aceptan sus capacidades físicas o se sienten avergonzados de ellas. Por ello tenemos que tener mucho cuidado y no forzarles a abrirse delante de gente con la que no tienen confianza.

Sobre todo, debido al grupo de edad en el que trabajamos, debemos detectar posibles problemas alimenticios, o faltas de autoestima por el rechazo al propio cuerpo. Debemos evitar que este tipo de alumnos se sientan intimidados al tratar esta temática. Es importante conocer los casos que nos podamos encontrar en clase y saber así como actuar con ellos de forma concreta.

Los grupos de trabajo para los trabajos los elegirán los propios alumnos y alumnas, buscando así que todos se sientan en un clima más cómodo de trabajo.

PLANES DE CENTRO		TEMAS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase. 	
EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS		INSTRUMENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce la importancia de la actividad física para la salud (EFB 1.3.1, EFB 1.3.3) ● Utiliza las tecnologías para la realización y exposición del trabajo (EFB 1.5.1, EFB 1.5.2) ● Conoce la importancia de la alimentación y la actividad física saludable (EFB 3.1.1, EFB 3.1.2, EFB 3.1.3) ● Conoce las capacidades físicas básicas y sabe cómo trabajarlas (EFB 3.2.1) 		Rúbrica trabajos	
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)		NIVEL DE LOGRO	
Trabajo grupal 2ª EVALUACIÓN (25%)		50% (Mínimo 30% en cada apartado)	
Trabajo grupal 2ª EVALUACIÓN (25%)			
Trabajo grupal 3ª EVALUACIÓN (25%)			

Tabla 14.- Desarrollo U.D.1

U.D. 1: “CONOZCO MIS CAPACIDADES I”

CURSO: 1º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 1 TRIMESTRE		Nº DE SESIONES: 6	
JUSTIFICACIÓN							
<p>Evaluación de la condición física inicial: Según la Organización Mundial de la salud, se entiende por condición física relacionada con la salud, a “los componentes de la condición física que se ven afectados favorable o negativamente por el nivel habitual de actividad física y están relacionados con el estado de salud”. La evaluación de ésta se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de los alumnos. Su conocimiento permite valorar el estado de forma de los alumnos, ofreciéndonos información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos. A través de éstas el alumno podrá conocer sus posibilidades y limitaciones, reparando en aquellas áreas en las que necesitan más mejora, y creando y estimulando su motivación. Para llevar a cabo la evaluación de la condición física se llevarán a cabo las pruebas de la batería Fitnessgram.</p>							
OBJETIVOS				COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	D	CAA	B3.5	B3.2	<ul style="list-style-type: none"> Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades (EFB 3.2.2)
e	f	g	H				
i	j	k	L				
m	n	ñ	O				
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
<ul style="list-style-type: none"> 1. Conocer las pruebas que nos permiten medir los componentes de la condición física saludable. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) 2. Evaluar y conocer el nivel de condición física propio. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) 3. Lograr un nivel de condición física superior al adquirido a principio de curso. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) 							
CONTENIDOS DE LA U.D.							
<ul style="list-style-type: none"> 1. Prueba de resistencia cardiorrespiratoria (B3.5) 2. Pruebas de fuerza y resistencia muscular (B3.5) 3. Flexibilidad (B3.5) 4. Composición corporal (B3.5) 							
METODOLOGÍA							
ESTILO				TÉCNICA		TIPO DE TAREAS	
Modificación del mando directo Asignación de tareas				Instrucción directa		Tareas Globales	

ACTIVIDADES TIPO		TEMPORALIZACIÓN SESIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Test Course-Navette • Pull-Up modificado • Trunk Lift • Back saber Sit And Reach 	Push-Up	SESIÓN 1: Objetivo 2, 4 5 y 7 – Contenido: 1	
	Curl-Up	SESIÓN 2: Objetivo 2, 4, 5, 6 y 7 – Contenido: 2	
	Alcnzar manos por detrás	SESIÓN 3: Objetivo 2, 4, 5, 6 y 7 – Contenido: 2, 3	
	Medición de IMC	SESIÓN 4: Objetivo 1, 2, 3– Contenido: 3	
		SESIÓN 5: Objetivo 1, 2, 3 – Contenido: 4	
		SESIÓN 6: Objetivo 1, 2, 3 – Contenido: 1, 2, 3, 4	
RECURSOS			
MATERIAL		INSTALACIONES	
Conos	Barras	Altavoces	Pabellón / Gimnasio
Colchonetas	Cinta métrica		
Báscula	Cajón flexibilidad		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
<p>En caso de lesión el alumno realizará aquellas pruebas que ésta le permita, y en el resto ejercerá de ayudante para la medición de sus compañeros. Todo el mundo, exceptuando deficiencias físicas, o el caso anterior, deberá realizar todas las pruebas. Estas están adaptadas y se pueden realizar en función a las capacidades de cada uno, por lo que mientras todos pueden, al menos, intentarlo. Se variará el material o la metodología de la prueba en caso de discapacidades físicas que no le permitan su realización.</p>			
PLANES DE CENTRO		TEMAS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase. 	
EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS		INSTRUMENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y es capaz de medir los componentes que indican su nivel de condición física (EFB 3.2.2) • Adquiere unos niveles de condición física adecuados a los percentiles de sus características (EFB 3.2.2) 		Percentiles de resistencia cardiorrespiratoria Percentiles de fuerza y resistencia muscular Percentiles de flexibilidad Percentiles de composición corporal	
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)		NIVEL DE LOGRO	
Pruebas FITNESSGRAM (10%)		percentil 30	

Tabla 15.- Desarrollo U.D.2

U.D. 2: “ÁGIL COMO UNA GACELA”					
CURSO: 1º ESO		TEMPORALIZACIÓN: 1 TRIMESTRE		Nº DE SESIONES: 9	
JUSTIFICACIÓN					
<p>Unidad didáctica basada en la coordinación y equilibrio. Estas dos capacidades son intrínsecas al movimiento. Cualquier acción motriz necesita de ellas: correr, saltar, lanzar, recepcionar... El desarrollo de estas capacidades en los primeros años de la adolescencia, en los que se están produciendo cambios continuos en el cuerpo, es de gran importancia. La continua adaptación a las nuevas medidas de su cuerpo puede generar conductas motrices deficientes o patrones motrices erróneos. Por ello, el objetivo de esta Unidad Didáctica es, a través de formas jugadas y lúdicas, desarrollar las capacidades de coordinación y equilibrio para lograr la ejecución de los movimientos del alumnado de forma eficaz.</p>					
OBJETIVOS		COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	D	CAA CSIEE CCEC	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza técnicas corporales básicas, combinando espacio, tiempo e intensidad. (EFB 2.1.1) Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo. (EFB 2.1.2) Aplica técnicas y habilidades específicas respetando reglas y normas establecidas. (EFB 4.1.1) Describe movimientos técnicos (EFB 4.1.2) Mejora su nivel de ejecución mostrando esfuerzo y superación. (EFB 4.1.3)
e	f	g	H		
i	j	k	L		
m	n	ñ	O		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					
<ul style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia del cuerpo en distintas posturas y actitudes. (a, b, g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) 2. Conocer y dominar los segmentos corporales. (n, m, b, g, l, d; EFB 2.1.2) 3. Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio estático y dinámico. (n, m, b, g, l, d; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2) 4. Realizar desplazamientos sobre obstáculos. (n, m, b, g, l, d, a; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2, EFB 4.1.3) 5. Desarrollar la coordinación óculo-manual (n, m, b, g, l, d; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2) 					
CONTENIDOS DE LA U.D.					
<ul style="list-style-type: none"> 1. Conocimiento de las posturas corporales. (B4.2) 2. Equilibrio estático (B4.2) 3. Equilibrio dinámico (B2.1, B4.2) 4. Equilibrio sobre superficies (B2.1) 5. Actividades de coordinación óculo-manual (B2.1, B4.2) 6. Trabajo de la lateralidad (B4.2) 7. Juegos sobre distintas alturas.. (B4.2) 					

METODOLOGÍA		
ESTILO	TÉCNICA	TIPO DE TAREAS
Descubrimiento Guiado Asignación de tareas	Indagación Instrucción directa	Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas
ACTIVIDADES TIPO		TEMPORALIZACIÓN SESIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos posturales • Juegos de equilibrio estático • Juegos de equilibrio dinámico • Juegos de equilibrio sobre distintas superficies • Juegos con palas de cartón • Malabares • Juegos con aros • Circuitos de agilidad 		SESIÓN 1: Objetivo 1, 3 – Contenido: 1, 2
		SESIÓN 2: Objetivo 1, 3 – Contenido: 1, 2,3
		SESIÓN 3: Objetivo 1, 3, 4 – Contenido: 1, 2, 3, 4
		SESIÓN 4: Objetivo 2,5 – Contenido: 5
		SESIÓN 5: Objetivo 2,5 – Contenido:5, 6
		SESIÓN 6: Objetivo 2, 5 – Contenido: 5, 6
		SESIÓN 7: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5– Contenido: 1, 2, 3, 4, 5, 6
		SESIÓN 8: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5– Contenido: 1, 2, 3, 4, 5, 6
		SESIÓN 9: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5– Contenido: 1, 2, 3, 4, 5, 6
RECURSOS		
MATERIAL		INSTALACIONES
Bancos	Palas	Trampolines
Conos	Pelotas de goma	Vallas
Aros	Pelotas de arroz	Colchonetas
Quitamiedos		Pabellón
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Se podrá adaptar el material didáctico, variar la metodología, acelerar o frenar el ritmo de introducción de contenidos u organizarlos de forma distinta en función a las necesidades del alumnado y al desarrollo de su aprendizaje.</p> <p>En caso de alumnos lesionados realizarán aquellas tareas que les permita su lesión y ayudarán con la colocación del material o la medición del tiempo de los circuitos.</p> <p>El trabajo por parejas y grupos se desarrollará rotándolas y variándolas, para favorecer el buen clima entre todos y todas en clase.</p> <p>En esta unidad habrá que tener especial atención a la adaptación a aquellos alumnos con las habilidades básicas poco desarrolladas, o a alumnos sordos, que pueden tener más dificultades con el trabajo de equilibrio.</p>		
PLANES DE CENTRO		TEMAS TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase.

EVALUACIÓN	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Domina distintos tipos de equilibrio (EFB 2.1.1, EFB 4.1.2) • Adopta correctamente distintas posturas que se le solicitan (EFB 2.1.1, EFB 4.1.2) • Se desplaza sobre obstáculos con seguridad (EFB 2.1.1, EFB 2.1.2 EFB 4.1.2, EFB 4.1.3) • Mantiene el equilibrio sobre una pierna (EFB 4.1.2) • Es capaz de realizar malabares con pelotas. (EFB 2.1.1, EFB 2.1.2, EFB 4.1.2, EFB 4.1.3) 	<p>Rúbrica de Malabares Rúbrica de pruebas de equilibrio</p>
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)	
Malabares (10%)	NIVEL DE LOGRO
Pruebas de equilibrio (10%)	
50% (Mínimo 30% en cada apartado)	

Tabla 16.- Desarrollo U.D.3

U.D. 3: “OBJETIVO: CANASTA”												
CURSO: 1º ESO		TEMPORALIZACIÓN: 1 TRIMESTRE		Nº DE SESIONES: 10								
JUSTIFICACIÓN												
<p>El baloncesto es un contenido muy presente en el mundo del deporte y con un gran número de participantes en este país, el segundo con mayor número de licencias. A través de su trabajo en el instituto se consigue muchas veces que más alumnos y alumnas quieran practicarlo en su tiempo de ocio o como actividad extraescolar, consiguiendo así una mayor práctica deportiva y evitando el sedentarismo. Como otros deportes colectivos ayudará a desarrollar el trabajo en equipo y el respeto a un reglamento, valores muy importantes en la etapa de la ESO.</p>												
OBJETIVOS	COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS								
<table border="1"> <tr> <td>a</td> <td>b</td> <td>c</td> <td>d</td> </tr> <tr> <td>e</td> <td>f</td> <td>g</td> <td>h</td> </tr> </table>	a	b	c	d	e	f	g	h	<p>CSIEE CAA</p>	<p>B4.1 B4.4 B4.5</p>	<p>B4.1 B4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica las técnicas y habilidades específicas del baloncesto respetando las reglas y normas establecidas. (EFB 4.1.1) • Describe movimientos técnicos. (EFB 4.1.2) • Mejora su nivel de ejecución técnico mostrando esfuerzo y superación. (EFB 4.1.3) • Adapta fundamentos técnico-tácticos para actividades de oposición o colaboración oposición respetando el
a	b	c	d									
e	f	g	h									

i	j	k	l				reglamento. (EFB 4.2.1)
m	n	ñ	o				<ul style="list-style-type: none"> • Pone en práctica aspectos de organización ataque y defensa en oposición o colaboración oposición. (EFB 4.2.2) • Discrimina los estímulos en oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. (EFB 4.2.3)
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Aprender las reglas básicas del baloncesto (a, b, g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) • 2. Botar el balón con ambas manos de forma dinámica (a, b, g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) • 3. Lograr realizar lanzamientos y entradas a canasta desde diferentes posiciones (a, b, g, m; EFB 4.1.1) • 4. Ser capaz de jugar de forma fluida aplicando el reglamento (a, b, g, m, v, d; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2, EFB 4.1.3, EFB 4.1.4, EFB 4.2.1, EFB 4.2.3) • 5. Relacionarse con los compañeros de forma cooperativa. (a, b, g, m, d; EFB 4.2.1, EFB 4.2.2) • 6. Lograr la participación activa en las tareas y colaborativa con los compañeros. (a, b, g, m, d ; EFB 4.1.3, EFB 4.2.1, EFB 4.2.2) 							
CONTENIDOS DE LA U.D.							
1. Normas básicas del reglamento de baloncesto. (B4.1, B4.4) 2. Habilidades básicas del baloncesto: Bote, entrada a canasta y tiros libres. (B4.1, B4.4) 3. Juego 1x1. (B4.4, B4.5) 4. Juego 3x3 (B4.4, B4.5) 5. Habilidades técnico-tácticas (B4.4, B4.5) 6. Trabajo cooperativo (B4.4, B4.5)							
METODOLOGÍA							
ESTILO		TÉCNICA			TIPO DE TAREAS		
Modificación del mando directo Asignación de tareas		Indagación Instrucción directa			Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas		
ACTIVIDADES TIPO				TEMPORALIZACIÓN SESIONES			
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de bote • Juegos de entrada a canasta • Juegos de tiros • Circuito técnico • Juego 1x1 • Juego 3x3 				SESIÓN 1: Objetivo 2, 4 y 6 – Contenido: 1, 2, y 5			
				SESIÓN 2: Objetivo 2, 4 y 6 – Contenido: 1, 2, y 5			
				SESIÓN 3: Objetivo 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, y 5			
				SESIÓN 4: Objetivo 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, y 5			
				SESIÓN 5: Objetivo 1, 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 4 y 5			
				SESIÓN 6: Objetivo 1, 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 4 y 5			
				SESIÓN 7: Objetivo 1, 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 4 y 5			
				SESIÓN 8: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 3, 4 y 5			
				SESIÓN 9: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 3, 4 y 5			
				SESIÓN 10: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 3, 4 y 5			

RECURSOS		
MATERIAL		INSTALACIONES
Balones de baloncesto	Conos	Bancos suecos
Canastas	Petos	Vallas
Aros	Picas	Pabellón
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Se podrá adaptar el material didáctico, variar la metodología, acelerar o frenar el ritmo de introducción de contenidos u organizarlos de forma distinta en función a las necesidades del alumnado y al desarrollo de su aprendizaje.</p> <p>En caso de alumnos lesionados realizarán aquellas partes del circuito técnico que les permita su lesión y ejercerán de árbitros del juego.</p> <p>El trabajo por parejas se desarrollará rotándolas y variándolas, para favorecer el aprendizaje de aquellos que vayan más atrasados. Los equipos de los partidos los seleccionará el profesor, para favorecer el trabajo cooperativo y el reparto igualitario de equipos.</p>		
PLANES DE CENTRO		TEMAS TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase.
EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS		INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza con eficacia diferentes tipos de lanzamientos: entradas y tiros (EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) • Es capaz de desplazarse realizando el bote con las dos manos sin realizar dobles. (EFB 4.1.2) • Mantiene un ritmo fluido de juego (EFB 4.1.1) • Respeta y conoce el reglamento de juego. (EFB 4.1.3) • Participa de forma activa y colaborativa con los compañeros. (EFB 4.2.1, EFB 4.2.2) 		<p>Rúbrica de circuito de habilidades técnicas</p> <p>Rúbrica de juego 5x5</p>
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)		NIVEL DE LOGRO
Circuito de habilidades técnicas (10%)		50% (Mínimo 30% en cada apartado)
Juego 5x5 (10%)		

Tabla 17.- Desarrollo U.D.4

U.D. 4: “QUIERO SER COMO CAROLINA MARÍN”					
CURSO: 1º ESO		TEMPORALIZACIÓN: 2 TRIMESTRE		Nº DE SESIONES: 10	
JUSTIFICACIÓN					
<p>El bádminton es un deporte fácilmente adaptable a los centros escolares, ya que en casi todos se dispone del material y permite un aprovechamiento muy bueno del espacio, permitiendo que todo el alumnado esté participando de forma simultánea.</p> <p>Por sus características, al desarrollarse con un implemento, trabaja, además de las capacidades físicas básicas, la coordinación oculo-manual. Su aprendizaje tiene una gran transferencia a otros deportes de raqueta.</p> <p>Es un contenido que promueve mucho la igualdad, ya que no destacan tanto las capacidades físicas, y pueden llegar a destacar alumnos y alumnas que no son buenos en otros deportes.</p> <p>Además se puede llevar a cabo de forma meramente lúdica o introducir también aspectos competitivos, como se hará al final de la unidad con un torneo entre las parejas de la clase.</p>					
OBJETIVOS		COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	d	B4.1	<ul style="list-style-type: none"> Aplica las técnicas y habilidades específicas del bádminton respetando las reglas y normas establecidas. (EFB 4.1.1) Describe movimientos técnicos propios del bádminton. (EFB 4.1.2) Mejora su nivel de ejecución técnico mostrando esfuerzo y superación. (EFB 4.1.3)
e	f	g	h		
i	j	k	l		
m	n	ñ	o		
		CAA CSIEE	B4.1 B4.2		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS					
<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar distintos tipos de golpes. (g; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) Conocer las reglas básicas del bádminton. (b; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) Lograr un juego fluido 1x1 (b, g; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) Trabajar la coordinación oculo-manual. (g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) Vivenciar distintas modalidades de deportes de raqueta. (g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) Lograr la participación activa en las tareas y colaborativa con los compañeros. (a, b, g, m ; EFB 4.1.3) 					

CONTENIDOS DE LA U.D.		
<ul style="list-style-type: none"> • Normas básicas del reglamento de bádminton adaptadas. (B4.1) • Habilidad individual con el volante. (B4.1) • Juego 1x1. (B4.2) • El saque. (B4.1) • Coordinación óculo manual. (B4.1) 		
METODOLOGÍA		
ESTILO	TÉCNICA	TIPO DE TAREAS
Descubrimiento Guiado Asignación de tareas	Indagación Instrucción directa	Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas
ACTIVIDADES TIPO	TEMPORALIZACIÓN SESIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Golpeos individuales. • 1x1 • Pin Pong 1x1 • Pin Pong 2x2 • Ejercicios de saque 	SESIÓN 1: Objetivo 2, 4 y 6 – Contenido: 1, 2, y 5	
	SESIÓN 2: Objetivo 2, 4 y 6 – Contenido: 1, 2, y 5	
	SESIÓN 3: Objetivo 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, y 5	
	SESIÓN 4: Objetivo 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, y 5	
	SESIÓN 5: Objetivo 1, 2,4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 4 y 5	
	SESIÓN 6: Objetivo 1, 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 4 y 5	
	SESIÓN 7: Objetivo 1, 2, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 4 y 5	
	SESIÓN 8: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 3, 4 y 5	
	SESIÓN 9: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 3, 4 y 5	
	SESIÓN 10: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 y 6 – Contenido: 1, 2, 3, 4 y 5	
RECURSOS		
MATERIAL	INSTALACIONES	
Goma de la longitud del campo Raquetas de bádminton	Postes de bádminton Plumas de bádminton	Pabellón
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>Se podrá adaptar el material didáctico, variar la metodología, acelerar o frenar el ritmo de introducción de contenidos u organizarlos de forma distinta en función a las necesidades del alumnado y al desarrollo de su aprendizaje.</p> <p>El trabajo por parejas se desarrollará rotándolas y variándolas, para favorecer el aprendizaje de aquellos que vayan más atrasados. En caso de tener a alumnos lesionados incapaces de realizar la práctica, ejercerán como árbitros en las situaciones de juego.</p>		

PLANES DE CENTRO		TEMAS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase. 	
EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS		INSTRUMENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza correctamente la técnica de saque (EFB 4.1.1, EFB 4.1.2) • Es capaz de mantener un juego fluido. (EFB 4.1.2) • Respeta y conoce el reglamento de juego en bádminton (EFB 4.1.1) • Se involucra en las diferentes actividades participando de forma activa. (EFB 4.1.3) 		<p>Rúbrica de habilidad individual con el volante Rúbrica de habilidad 1x1</p>	
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)		NIVEL DE LOGRO	
Habilidad individual con el volante (10%)		50% (Mínimo 30% en cada apartado)	
Habilidad 1x1 (10%)			

Tabla 18.- Desarrollo U.D.5

U.D. 5: “PREVENCIÓN DE RIESGOS Y ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIAS”					
CURSO: 1º ESO		TEMPORALIZACIÓN: 2 TRIMESTRE		Nº DE SESIONES: 3	
JUSTIFICACIÓN					
<p>La seguridad en el aula y el conocimiento de los posibles riesgos es la base para la prevención de accidentes deportivos. Es importante que el alumnado conozca y lleve a cabo todas aquellas medidas que se deben tomar para evitar un riesgo.</p> <p>En caso de que este riesgo no se logre evitar, y se produzca un accidente deportivo, deben conocer cómo actuar y las medidas iniciales que se deben tomar.</p> <p>Se debe atender principalmente a la seguridad e higiene en el medio, y siempre estar preparados para dar una respuesta rápida y una actuación adecuada.</p>					
OBJETIVOS		COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	d	B1.4 B3.2	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de las actividades que puedan suponer un riesgo relevante. (EFB 1.4.1) • Describe y pone en práctica protocolos para activar los
e	f	g	h		
		CSC CSIEE CMCCT	B1.11 B1.12 B1.13		

i	j	k	l		B3.6		servicios de emergencia y protección del entorno. (EFB 1.4.2)
m	n	ñ	o				<ul style="list-style-type: none"> Mantiene la higiene postural en las A.F. como medio de prevención de lesiones. (EFB 3.2.3)
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
<ul style="list-style-type: none"> 1. Conocer la postura correcta en situaciones de carga y posicionamiento. (m, g, f, b; EFB 3.2.3) 2. Saber mantener un correcto orden en caso de emergencia y accidentes. (m, n, g; EFB 1.4.2) 3. Conocer las acciones correctas en primeros auxilios (m, n, g; EFB 1.4.2) 4. Conocer las señales de seguridad y sus significados. (m, n, g ; EFB 1.4.1) 5. Conocer y saber prevenir situaciones de riesgo. (m, n, g ; EFB 1.4.1) 							
CONTENIDOS DE LA U.D.							
<ul style="list-style-type: none"> 1. Actitud postural correcta para prevenir lesiones musculoesqueléticas. (B3.6) 2. Posición correcta ante cargas y transportes. (B3.6) 3. Primeros auxilios en caso de corte y herida. (B1.12) 4. Actuación en caso de emergencia o accidentes. (B1.12) 5. Prevención situaciones de riesgo. (B1.11, B1.13) 							
METODOLOGÍA							
ESTILO				TÉCNICA		TIPO DE TAREAS	
Mando directo Descubrimiento guiado Asignación de tareas				Instrucción directa Indagación		Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas	
ACTIVIDADES TIPO					TEMPORALIZACIÓN SESIONES		
<ul style="list-style-type: none"> Juegos de actitud postural y transporte de cargas Juegos de actuación ante emergencias Juegos de concienciación ante conductas de riesgo Protocolo básico de actuación (PAS) 					SESIÓN 1: Objetivo 1, 4, 5– Contenido: 1, 2, 5		
					SESIÓN 2: Objetivo 2, 3 – Contenido: 3,4		
					SESIÓN 3: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4, 5		
RECURSOS							
MATERIAL					INSTALACIONES		
Balones Botequín básico					Objetos pesados Pabellón / gimnasio		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En esta unidad didáctica se podrá adaptar el material en función a las necesidades específicas o variar el ritmo de los contenidos en función al nivel de aprendizaje y asimilación. Hay que tener en cuenta que es una unidad en la que se va a producir mucho contacto físico, por lo que debemos procurar que las parejas y grupos de trabajo se sientan cómodos para lograr una participación activa y cooperativa.

PLANES DE CENTRO	TEMAS TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase.
EVALUACIÓN	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente en las tareas simulacro siguiendo las normas establecidas 	Rúbrica clase
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)	NIVEL DE LOGRO
Participación en los simulacros (10%)	50% (Mínimo 30% en cada apartado)

Tabla 19.- Desarrollo U.D.6

U.D. 6: “EL CUERPO COMO COMUNICADOR: ACROSPORT”		
CURSO: 1º ESO	TEMPORALIZACIÓN: 2 TRIMESTRE	Nº DE SESIONES: 7
JUSTIFICACIÓN		
<p>A través de este tipo de contenidos más lúdicos y novedosos, que suelen resultar más atractivos para el alumnado, se pueden desarrollar los objetivos planteados de la misma forma que con otros deportes más tradicionales como fútbol, baloncesto...</p> <p>Este tipo de metodologías suelen ser muy motivantes y les dan mucha libertad de ejecución. A través del acroport se trabaja en gran medida el trabajo en equipo y la colaboración, además de la confianza, que son valores fundamentales. Además, a través de formas jugadas y bailadas se trabajan las distintas capacidades físicas y se desarrolla la propia conciencia corporal y desinhibición.</p> <p>Este tipo de contenidos favorecen la igualdad entre compañeros y compañeras, ya que todo el mundo podrá realizarlos eligiendo el papel que más se adapte a sus características.</p>		

OBJETIVOS				COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	d	CCEC CAA CSIEE	B2.1. B2.2. B4.1. B4.2.	B2.1 B4.1	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza distintas técnicas corporales combinando espacio, tiempo e intensidad (EFB 2.1.1) • Pone en práctica movimientos ajustados al ritmo (EFB 2.1.2) • Colabora en la ejecución de las composiciones (EFB 2.1.3) • Aplica los aspectos básicos de las técnicas respetando las normas (EFB 4.1.1) • Describe movimientos técnicos propios del acrosport. (EFB 4.1.2) • Mejora su nivel de ejecución técnico mostrando esfuerzo y superación. (EFB 4.1.3)
e	f	g	h				
i	j	k	l				
m	n	ñ	o				
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Ejecutar distintos tipos de técnicas corporales combinando espacio, tiempo e intensidad. (n,m, b, g, l, d, ñ ; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2) • 2. Respetar las normas de seguridad e higiene. (a, b, g, m; EFB 4.1.1) • 3. Elaborar una composición de acrosport en grupo (n,m, b, g, l, d, ñ; EFB 2.1.1, EFB 2.1.2, EFB 2.1.3) • 4. Conocer los roles que participan en el acrosport. (a, b, g, m; EFB 4.1.1) • 5. Aprender a hacer agarres, las formas de subir, de bajar y de ayudar al compañero. (a,b, g, m; EFB 4.1.1). • 6. Conocer y ejecutar figuras básicas de acrosport por parejas, tríos y grupo. (a, b, g, m; EFB 4.1.2, EFB 4.1.3) • 7. Lograr la participación activa en las tareas y colaborativa con los compañeros. (n,m, b, g, l, d, ñ, a; EFB 2.1.3, EFB 4.1.3) 							
CONTENIDOS DE LA U.D.							
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Normas básicas de seguridad e higiene de acrosport. (B4.1) • 2. Figuras de dos, tres personas y grupos. (B2.1) • 3. Roles del acrosport: portor, ágil y ayudas.. (B4.1, B4.3) • 4. Interés por las actividades. (B4.2) • 5. Trabajo cooperativo y respeto a los compañeros. (B4.1) • 6. Elaboracion de una composición (B2.2) 							
METODOLOGÍA							
ESTILO				TÉCNICA		TIPO DE TAREAS	
Descubrimiento Guiado Asignación de tareas				Indagación Instrucción directa		Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas	

ACTIVIDADES TIPO		TEMPORALIZACIÓN SESIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de expresión corporal • Juegos de ritmo • Juegos de distintos desplazamientos • Figuras por parejas • Figuras por tríos • Figuras grupales 		SESIÓN 1: Objetivo 2, 4 5 y 7 – Contenido: 1, 4 y 5	
		SESIÓN 2: Objetivo 2, 4, 5, 6 y 7 – Contenido: 1, 3, 4 y 5	
		SESIÓN 3: Objetivo 2, 4, 5, 6 y 7 – Contenido: 1, 3, 4 y 5	
		SESIÓN 4: Objetivo 1, 2, 4, 5, 6 y 7 – Contenido: 1, 2, 3, 4 y 5	
		SESIÓN 5: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – Contenido: 1, 2, 3, 4, 5 6	
		SESIÓN 6: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 –Contenido: 1, 2, 3, 4, 5, 6	
		SESIÓN 7: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7–Contenido: 1, 2, 3, 4, 5, 6	
RECURSOS			
MATERIAL		INSTALACIONES	
Colchonetas	Quitamiedos	Gimnasio	
Soporte musical			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
<p>Se podrá adaptar el material didáctico, variar la metodología, acelerar o frenar el ritmo de introducción de contenidos u organizarlos de forma distinta en función a las necesidades del alumnado y al desarrollo de su aprendizaje.</p> <p>El trabajo por parejas se desarrollará rotándolas y variándolas, para favorecer el aprendizaje de aquellos que vayan más atrasados. Los grupos de la composición se realizaran por la profesora, para favorecer la igualdad y la socialización de la clase.</p> <p>Es importante motivar mucho y dar feedback positivo, ya que pueden aparecer alumnos más vergonzosos en este tipo de prácticas a los que en un principio les cueste expresarse. Si este es el caso, nos aseguraremos de colocarle en un grupo en que esté cómodo y tenga confianza.</p>			
PLANES DE CENTRO		TEMAS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase. 	
EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS		INSTRUMENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce distintas figuras propias del acrosport (EFB 2.1.1, EFB 4.1.2) • Ejecuta distintos roles (EFB 2.1.1, EFB 4.1.2) • Respeta las normas básicas de higiene y seguridad (EFB 2.1.2, EFB 4.1.1) • Realiza un trabajo coordinado y en grupo (EFB 4.1.3, EFB 2.1.2, EFB 2.1.3) 		Rúbrica de la composición	
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)		NIVEL DE LOGRO	
Composición grupal (20%)		50% (Mínimo 30% en cada apartado)	

Tabla 20.- Desarrollo U.D.7

U.D. 7: “CONOZCO MIS CAPACIDADES II”											
CURSO: 1º ESO				TEMPORALIZACIÓN: 3 TRIMESTRE				Nº DE SESIONES: 6			
JUSTIFICACIÓN											
<p>Evaluación de la condición física final.</p> <p>La realización de las pruebas por segunda vez tiene como objetivo conocer la mejora de las capacidades a lo largo del curso. De esta forma se consigue crear y estimular la motivación del alumnado, que tratará de mejorar aquellas áreas en las que se encontraba más deficiente la primera vez. Para llevar a cabo la evaluación de la condición física se llevarán a cabo las pruebas de la batería Fitnessgram.</p>											
OBJETIVOS				COMPETENCIAS		CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS	
a	b	c	d	CAA	B3.5	B3.2					<ul style="list-style-type: none"> Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades (EFB 3.2.2)
e	f	g	h								
i	j	k	l								
m	n	ñ	o								
OBJETIVOS DIDÁCTICOS											
<ul style="list-style-type: none"> 1. Conocer las pruebas que nos permiten medir los componentes de la condición física saludable. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) 2. Evaluar y conocer el nivel de condición física propio. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) 3. Lograr un nivel de condición física superior al adquirido a principio de curso. (b, f, g, m; EFB 3.2.2) 											
CONTENIDOS DE LA U.D.											
<ul style="list-style-type: none"> 1. Prueba de resistencia cardiorrespiratoria (B3.5) 2. Pruebas de fuerza y resistencia muscular (B3.5) 3. Flexibilidad (B3.5) 4. Composición corporal (B3.5) 											
METODOLOGÍA											
ESTILO				TÉCNICA				TIPO DE TAREAS			
Modificación del mando directo Asignación de tareas				Instrucción directa				Tareas Globales			
ACTIVIDADES TIPO						TEMPORALIZACIÓN SESIONES					
<ul style="list-style-type: none"> Test Course-Navette Push-Up 						SESIÓN 1: Objetivo 2, 4 5 y 7 – Contenido: 1					

<ul style="list-style-type: none"> • Pull-Up modificado • Trunk Lift • Back saber Sit And Reach 	Curl-Up	SESIÓN 2: Objetivo 2, 4, 5, 6 y 7 – Contenido: 2
	Alcanzar manos por detrás	SESIÓN 3: Objetivo 2, 4, 5, 6 y 7 – Contenido: 2, 3
	Medición de IMC	SESIÓN 4: Objetivo 1, 2, 3– Contenido: 3
		SESIÓN 5: Objetivo 1, 2, 3 – Contenido: 4
		SESIÓN 6: Objetivo 1, 2, 3 – Contenido: 1, 2, 3, 4
RECURSOS		
MATERIAL		INSTALACIONES
Conos	Barras	Pabellón / Gimnasio
Colchonetas	Cinta métrica	
Báscula	Cajón flexibilidad	
Altavoces		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>En caso de lesión el alumno realizará aquellas pruebas que ésta le permita, y en el resto ejercerá de ayudante para la medición de sus compañeros. Todo el mundo, exceptuando deficiencias físicas, o el caso anterior, deberá realizar todas las pruebas. Estas están adaptadas y se pueden realizar en función a las capacidades de cada uno, por lo que mientras todos pueden, al menos, intentarlo.</p> <p>Se variará el material o la metodología de la prueba en caso de discapacidades físicas que no le permitan su realización.</p>		
PLANES DE CENTRO		TEMAS TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase.
EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS		INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y es capaz de medir los componentes que indican su nivel de condición física (EFB 3.2.2) • Mejora sus niveles de condición física con relación a los resultados obtenidos en la primera evaluación (EFB 3.2.2) 		Percentiles de resistencia cardiorrespiratoria Percentiles de fuerza y resistencia muscular Percentiles de flexibilidad Percentiles de composición corporal
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)		NIVEL DE LOGRO
Pruebas FITNESSGRAM (10%)		50% (Mínimo 30% en cada apartado)

Tabla 21.- Desarrollo U.D.8

U.D. 8: “NO PIERDAS EL NORTE”

CURSO: 1º ESO

TEMPORALIZACIÓN: 3 TRIMESTRE

Nº DE SESIONES: 6

JUSTIFICACIÓN

Senderismo y orientación.

El centro IES María Casares, por su situación geográfica, ofrece unas características idóneas para el trabajo en el medio natural. Aprovechándolo, a través de esta unidad se puede desarrollar las habilidades de orientación y capacidades espaciales de forma más novedosa y motivante que trabajándolas en el aula o en el propio pabellón. La realización de estas salidas al medio natural les permitirán conocer las posibilidades que les ofrece el entorno próximo y generar gusto por el medio natural. Logrando una mayor adherencia a las salidas a la naturaleza se generará una mejora en los hábitos saludables del alumnado, contribuyendo a su estado de forma.

OBJETIVOS				COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	d	CAA CSIEE	B1.3. B4.1. B4.2. B4.3.	B1.4 B4.1	<ul style="list-style-type: none"> • Pone en práctica protocolos para activar los servicios de emergencia y de protección en su entorno (EFB 1.4.2) • Aplica técnicas y habilidades específicas respetando reglas y normas establecidas. (EFB 4.1.1) • Describe movimientos técnicos. (EFB 4.1.2) • Mejora su nivel de ejecución técnico mostrando esfuerzo y superación. (EFB 4.1.3) • Explica y realiza técnicas básicas de progresión y orientación. (EFB 4.1.4)
e	f	g	h				
i	j	k	l				
m	n	ñ	o				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1. Conocer y saber utilizar distintas herramientas para orientarse (a, b, g, m; EFB 4.1.2, EFB 4.1.4)
- 2. Identificar los símbolos del mapa en el terreno (a, b, g, m; EFB 4.1.4)
- 3. Ser capaz de encontrar llegar a lugares concretos situados en el mapa (a, b, g, m; EFB 4.1.4)
- 4. Desarrollar la percepción espacial (a, b, g, m; EFB 4.1.3)
- 5. Lograr completar una prueba de orientación (a, b, g, m; EFB 1.4.2, EFB 4.1.1, EFB 4.1.3, EFB 4.1.4)

CONTENIDOS DE LA U.D.

- | | |
|---|--|
| • 1. Herramientas de orientación. (B1.3) | 2. Conocer los mapas . (B4.3) |
| • 3. Reglas básicas del deporte de orientación . (B4.1) | 4. Orientación en el entorno próximo. (B4.2, B4.3) |

METODOLOGÍA		
ESTILO	TÉCNICA	TIPO DE TAREAS
Descubrimiento Guiado Asignación de tareas	Indagación Instrucción directa	Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas
ACTIVIDADES TIPO		TEMPORALIZACIÓN SESIONES
<ul style="list-style-type: none"> Juegos de orientación con brújula Juegos de orientación con mapa Carrera de orientación 		SESIÓN 1: Objetivo 1, 2 – Contenido: 1, 2
		SESIÓN 2: Objetivo 1, 2, 3, 4 – Contenido: 1, 2, 4
		SESIÓN 3: Objetivo 1, 2, 3, 4 – Contenido: 1, 2, 4
		SESIÓN 4: Objetivo 1, 2, 3, 4 – Contenido: 1, 2, 3, 4
		SESIÓN 5: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4
		SESIÓN 6: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4
RECURSOS		
MATERIAL		INSTALACIONES
Brújula	Mapas	Balizas
Gimnasio / Entorno próximo al instituto		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
<p>En esta unidad didáctica se podrá adaptar el material en función a las necesidades específicas o variar el ritmo de los contenidos en función al nivel de aprendizaje y asimilación. Hay que tener en cuenta que es una unidad puede haber bastantes diferencias en las capacidades de orientación y en el conocimiento del material, por lo que debemos procurar que en la fase de adaptación todos adquieran los conocimientos básicos. Las parejas y grupos de trabajo se deben sentir cómodos para lograr una participación activa y cooperativa, por lo que serán elegidas por el propio alumnado.</p>		
PLANES DE CENTRO		TEMAS TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> Plan TIC Plan lector Plan de fomento de la Actividad Física Plan de convivencia 		<ul style="list-style-type: none"> Educación en valores Educación igualdad de sexos Educación para la paz Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase.
EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS		INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> Saber manejar las herramientas de orientación para encontrar puntos establecidos (EFB 4.1.1, EFB 4.1.2, EFB 4.1.4) Conocer y respetar el reglamento de orientación. (EFB 1.4.2, EFB 4.1.4) Participa de forma activa y cooperativa (EFB 4.1.3) 		Rubrica de la carrera de orientación
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)		NIVEL DE LOGRO
Carrera de orientación (20%)		50% (Mínimo 30% en cada apartado)

Tabla 22.- Desarrollo U.D.9

U.D. 9: “O.V.I.: OBJETO VOLANTE IDENTIFICADO”							
CURSO: 1º ESO		TEMPORALIZACIÓN: 3 TRIMESTRE		Nº DE SESIONES: 10			
JUSTIFICACIÓN							
<p>El Ultimate Frisbee es un deporte novedoso y alternativo que se encuentra cada vez más presente entre las prácticas deportivas. Es un deporte original y motivante ya que utiliza materiales alternativos que logran obtener una mayor atención por parte del alumnado y así implicarlos de forma más activa y participativa. Estos permiten, de la misma forma que los deportes convencionales, ampliar la riqueza motriz y lograr los objetivos de área desde una óptica más lúdica y novedosa. Es un deporte muy poco conocido por el alumnado y que nos permite desarrollar en gran medida las capacidades físicas y también coordinativas. Este tipo de formas jugadas promueven la igualdad entre sexos y la cooperación. Además, al ser autoarbitrado, promueve el respeto por las normas y su necesidad de conocimiento. Además, al situarnos tan próximos la playa de Bastiagueiro, una de las sesiones de Frisbee se desarrollará allí.</p>							
OBJETIVOS				COMPETENCIAS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ADAPTADOS
a	b	c	d	CSIEE CAA	B4.1 B4.4 B4.5	B4.1 B4.2	<ul style="list-style-type: none"> Conoce posibilidades del entorno próximo para la realización de AF-Dep (EFB 1.3.1) Aplica las técnicas y habilidades específicas del ultimate respetando las reglas y normas establecidas. (EFB 4.1.1) Describe movimientos técnicos. (EFB 4.1.2) Mejora su nivel de ejecución técnico mostrando esfuerzo y superación. (EFB 4.1.3) Adapta fundamentos técnico-tácticos para actividades de oposición o colaboración oposición respetando el reglamento. (EFB 4.2.1) Pone en práctica aspectos de organización ataque y defensa en oposición o colaboración oposición. (EFB 4.2.2) Discrimina los estímulos en oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. (EFB 4.2.3)
e	f	g	h				
i	j	k	l				
m	n	ñ	o				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1. Conocer las propiedades del frisbee y su manejo (a, b, g, m; EFB 4.1.1, EFB 4.1.2)
- 2. Respetar y conocer las normas de juego del ultimate (a, b, g, m; EFB 4.1.1)
- 3. Desarrollar la coordinación óculo-manual (a, b, g, m; EFB 4.1.3)
- 4. Respetar las propias posibilidades motrices y la de los compañeros (a, b, g, m; EFB 4.1.3)
- 5. Desarrollar el trabajo cooperativo y la participación activa. (a, b, g, m, d; EFB 4.2.1, EFB 4.2.2, EFB 4.2.3)
- 6. Conocer y practicar el Ultimate en la playa. (m, a, c, d, g, l, ñ; EFB 1.3.1)

CONTENIDOS DE LA U.D.

- 1. Manejo y propiedades del frisbee. (B4.4)
- 2. Reglamento de juego del ultimate. (B4.1)
- 3. Coordinación óculo manual. (B4.1)
- 4. Valoración del juego como medio para mejorar sus habilidades motrices. (B4.4, B4.5)
- 5. Desarrollo de la cooperación. (B4.4, B4.5)
- 6. Ultimate en la playa (B1.7)

METODOLOGÍA

ESTILO	TÉCNICA	TIPO DE TAREAS
Modificación del mando directo Descubrimiento Guiado Asignación de tareas	Indagación Instrucción directa	Tareas Globales Tareas Analíticas Progresivas

ACTIVIDADES TIPO	TEMPORALIZACIÓN SESIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de pases por parejas • Juegos en pequeño grupo • Técnicas de agarre, lanzamientos y recepciones • Juego del Ultimate adaptado. • Juego del Ultimate. • Ultimate Playa 	SESIÓN 1: Objetivo 1.3 – Contenido: 1, 3
	SESIÓN 2: Objetivo 1,3 – Contenido: 1,3
	SESIÓN 3: Objetivo 1,3 – Contenido: 1, 3
	SESIÓN 4: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4, 5
	SESIÓN 5: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4, 5
	SESIÓN 6: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4, 5
	SESIÓN 7: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4, 5
	SESIÓN 8: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4, 5
	SESIÓN 9: Objetivo 1, 2, 3, 4, 5 – Contenido: 1, 2, 3, 4, 5
	SESIÓN 10: Objetivo 6 – Contenido: 6

RECURSOS	
MATERIAL	INSTALACIONES
Discos Aros	Petos Conos Porterías
Gimnasio/playa	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
<p>Se podrá adaptar el material didáctico, variar la metodología, acelerar o frenar el ritmo de introducción de contenidos u organizarlos de forma distinta en función a las necesidades del alumnado y al desarrollo de su aprendizaje.</p> <p>En caso de alumnos lesionados realizarán aquellas partes del circuito técnico que les permita su lesión y ejercerán de árbitros del juego.</p> <p>El trabajo por parejas se desarrollará rotándolas y variándolas, para favorecer el aprendizaje de aquellos que vayan más atrasados. Los equipos de los partidos los seleccionará el profesor, para favorecer el trabajo cooperativo y el reparto igualitario de equipos.</p> <p>En caso de alumnos lesionados realizarán aquellas partes del circuito técnico que les permita su lesión y realizarán búsquedas de información sobre los contenidos que no puedan trabajar de forma práctica.</p>	
PLANES DE CENTRO	TEMAS TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plan TIC ○ Plan lector ○ Plan de fomento de la Actividad Física ○ Plan de convivencia 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Educación en valores ○ Educación igualdad de sexos ○ Educación para la paz ○ Unidad didáctica de actitud y trabajo en clase.
EVALUACIÓN	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ADAPTADOS	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y respetar el reglamento del ultimate (EFB 4.1.1, EFB 4.2.1, EFB 1.3.1) • Ser capaz de mantener un juego fluido y cooperativo (EFB 4.2.1, EFB 4.2.2, EFB 4.2.3) • Ser capaz de realizar las técnicas básicas de la forma más correcta posible. (EFB 4.1.1, EFB 4.1.2, EFB 4.2.1, EFB 4.2.2, EFB 4.2.3) • Participa de forma activa y esforzándose en el juego. (EFB 4.1.3) 	Rúbrica de juego
CUALIFICACIÓN (% Para la nota final)	NIVEL DE LOGRO
Juego Ultimate (20%)	50% (Mínimo 30% en cada apartado)

7. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN

En cuanto al proceso de evaluación, es importante, no sólo evaluar al alumno, sino también el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto nos permitirá poder mejorar la propuesta y recapacitar sobre los aspectos que se deben modificar.

Se utilizará como instrumento de autoevaluación el que propone Ureña et al (2010), resumido en la Tabla 23. La escala de valoración establecida abarca del 1 al 4, siendo 1 nunca, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 siempre.

Tabla 23.- Encuesta de Autoevaluación

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.				
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.				
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.				
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.				
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.				
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.				
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.				
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.				

La evaluación de la propuesta será realizada por el propio docente, tras haberla llevado a cabo en el contexto específico en el que nos encontramos, el primer curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria del IES María Casares.

Además, para obtener un feedback mayor, al final del curso académico se les entregará un cuestionario al alumnado, que se cubrirá de forma anónima para que puedan expresar su opinión libremente. De esta forma conseguiremos una evaluación más subjetiva de la programación y de nuestra actuación como docentes.

Para la elaboración de este cuestionario utilizaremos una serie de cuestiones propuestas por Barrado et al (1999) que nos permitirán conocer nuestra evaluación docente por parte del alumnado (Tabla 24).

Tabla 24.- Encuesta de evaluación del alumnado al profesor

	1	2	3	4
SOBRE EL PROFESOR				
1. El profesor de esta asignatura explica con claridad				
2. El profesor es ordenado y sistemático en sus exposiciones•				
3. Es fácil seguir la materia con este profesor				
4. El profesor demuestra, con sus explicaciones, que se ha preparado las clases				
5. El profesor demuestra un buen dominio de la materia que explica				
6. El profesor demuestra interés por la materia que imparte				
7. El profesor distribuye el tiempo entre los temas según su dificultad				
8. El profesor expone la materia con dinamismo y entusiasmo				
9. El profesor hace la clase amena y divertida				
10.El profesor consigue mantener mi atención durante las clases				
11.Me gustaría recibir clase otra vez con este profesor				
12. El profesor se muestra accesible				

SOBRE LA ASIGNATURA				
13.La formación recibida es útil				
14.El contenido se adapta a mis necesidades				
15. La formación recibida es aplicable fuera del centro.				
16.Se cumplen los objetivos del programa.				
17.Mi interés por la Actividad física a aumentado.				
SOBRE LAS PRÁCTICAS DEL CURSO				
18.Son completas				
19.Son entretenidas.				
20. He podido trabajar en grupo.				
SOBRE LA ORGANIZACIÓN DEL CURSO				
21.La información sobre el programa, plan de trabajo y evaluación es suficiente				
22.El contenido de las clases permite conocer los temas de las distintas unidades.				
SOBRE LA EVALUACIÓN				
23.El método de evaluación es justo				
24.He entendido la evaluación desde el principio.				
25.Me he sentido correctamente evaluado.				

Esta propuesta tiene posibilidades reales de aplicación, ya que ha sido elaborada y desarrollada a partir de las posibilidades que ofrece el centro elegido.

La propuesta se ha establecido tomando como referencia unas condiciones reales de recursos y localización, tratando de acercarse lo más posible a una propuesta real con aplicaciones futuras.

PARTE II: DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL

En este apartado se analizarán las competencias que he necesitado para el desarrollo de esta propuesta de programación, y se reflexionará sobre si se encuentran adquiridas y en que nivel.

El análisis de las competencias se dividirá, como se establece en las competencias específicas del título, en tres bloques: específicas, básicas o generales y transversales o nucleares.

1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

A1: 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.

A2: 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.

A3: 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.

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.

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.

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.).

Estas competencias están estrechamente relacionadas con el respeto a los demás, independientemente de sus características, y con la importancia de la atención a la diversidad adecuada a las características y necesidades de cada uno.

He podido adquirir estas competencias a través de distintas asignaturas, como Historia o Sociología, a través de las cuales he conocido los procesos históricos de las actividades físico-deportivas, y su influencia en la sociedad, generando distintas culturas deportivas.

La importancia del respeto por las diferencias de género o la visibilidad de los discapacitados las he podido conocer a través de la asignatura de Actividad Física Adaptada, y la optativa de cuarto: Mujer y deporte.

Los conocimientos, más bien teóricos, aprendidos en estas asignaturas, los he podido vivenciar y experimentar en el prácticum. Algo que enriqueció mucho mi experiencia fue tener la posibilidad de trabajar con una alumna ciega

Estas competencias, adquiridas a lo largo de la carrera, y de mi propia experiencia como deportista, me han ayudado a realizar una propuesta de programación que transmita los valores de no violencia y discriminación en el aula.

A4: Conocer y comprender las bases que aporta la Educación Física a la formación de las personas

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.

A20: Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio.

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

Estas competencias se han desarrollado a lo largo de toda la etapa formativa y en la gran mayoría de materias del grado, centrándonos en aquellas relacionadas con los ámbitos de la docencia y la salud.

Su adquisición ha sido muy importante para la realización de este TFG, ya que al tratarse de una propuesta de programación para el ámbito de la Educación Física, se hace imprescindible conocer las bases que esta materia aporta a la formación de las personas. Además, una de las bases más importantes, y el objetivo principal de esta materia, es que podamos transmitir y promover la formación de hábitos saludables y activos.

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.

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.

Estas dos competencias son básicas para la elaboración de la programación, ya que es estrictamente necesario conocer la legislación vigente y la forma de aplicarla a un contexto concreto.

La asignatura clave para el proceso de adquisición de esta competencia ha sido Planificación del Proceso de Enseñanza Aprendizaje, pero también han servido de gran ayuda las sesiones grupales de TFG del ámbito de docencia, donde hemos ido repasando la legislación vigente y los distintos niveles de concreción del currículum.

A11: Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de Educación Física.

A14: Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.

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

Este grupo de competencias se encuentra estrechamente relacionado a todas aquellas asignaturas de la carrera dirigidas a la planificación y programación de sesiones con compañeros, como pueden ser Proceso de Enseñanza Aprendizaje o Teoría y Práctica del ejercicio.

Pero sobre todo, lo que más me ha permitido su adquisición, ha sido el prácticum que he realizado en el ámbito de docencia. Este me ha permitido poner en práctica y mejorar todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación, y conocer la dificultad que conlleva poner en práctica las habilidades y competencias docentes.

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.

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.

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.

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

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.

Relacionado directamente con la programación de los distintos elementos que aparecen en mi propuesta, encontramos este grupo de competencias. En ellas se recoge la importancia de conocer las tareas del profesor y diseñar y programar correctamente los elementos del currículum para lograr un correcto desarrollo. Se destaca la programación de las actividades en los distintos bloques de contenidos y desde un punto de vista más lúdico.

La metodología y la evaluación debe considerar la etapa evolutiva en la que nos encontramos y el género, y atender a los aprendizajes del alumnado.

El trabajo de estas competencias ha sido necesario a lo largo de la realización de este proyecto, basándome principalmente en mis experiencias a lo largo del período de prácticas, y en los consejos de mi tutor de TFG.

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.

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.

A lo largo de la carrera distintas materias han desarrollado sesiones en el entorno natural que rodea el centro, dando lugar al conocimiento de este medio para la programación y desarrollo de actividades.

Además, hemos tenido la asignatura de Actividad Física en el Medio Natural basada en la vivenciación y conocimiento de este tipo de actividades, siempre respetando el medio y previniendo todo tipo de riesgos.

Estos conocimientos me han permitido desarrollar una unidad didáctica que se lleva a cabo en el entorno natural que rodea el IES, y que tratará contenidos de orientación y senderismo.

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.

A28: Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.

El desarrollo de estas dos competencias tiene gran importancia con respecto a la evaluación y conocimiento de la condición física y funcional, y la prescripción de ejercicios que permitan su mejora.

Es importante transmitir al alumnado la importancia de mantener un correcto estado de forma, y a través de qué paráticas y ejercicios se puede lograr.

Para ello han sido de gran importancia todos los conocimientos de aquellas asignaturas basadas en la Salud y el entrenamiento deportivo.

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.

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.

A26: Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.

A27: Aplicar los principios cinesiología, fisiología, biomecánica, 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

Haciendo referencia a las medias de atención a la diversidad aparecen este conjunto de competencias. En ellas se desarrolla todas aquellas peculiaridades y consideraciones que tenemos que tener en cuenta a la hora de diseñar, planificar y aplicar nuestra propuesta. Tenemos que tener en cuenta la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes, y estar preparados y formados para adaptar nuestra actuación a diferentes grupos de población con discapacidad o que requieran atención especial.

Para su desarrollo, además de la materia de Deporte Adaptado, Sociología y Mujer y Deporte, destacan los aprendizajes que he logrado a lo largo del período del prácticum.

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.

Esta competencia se ha desarrollado de forma puntual y profundizando muy poco en la asignatura de Juegos y Recreación Deportiva.

A pesar de que mis conocimientos sobre esta materia no son muy profundos, he querido introducir este contenido en mi programación porque se trata de uno de los que cita el Decreto 86/2015.

Para poder desarrollarlo y llevarlo a cabo me he informado utilizando como herramienta las TIC, y he aplicado lo aprendido al contexto de niños de 1º ESO.

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.

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.

Estas competencias se relacionan con la gestión de los distintos elementos que se presentan a la hora de gestionar programas, tratando de aprovechar al máximo el material e instalaciones disponibles. Es importante realizar esta gestión de los elementos siguiendo los principios de igualdad de oportunidades y ofreciendo garantías de seguridad a los receptores de la propuesta, en este caso el alumnado de 1º Eso.

Esta competencia se trabaja a lo largo de toda la carrera en aquellas materias con sesiones prácticas, a través de las cuales aprendemos a gestionar el material, conociendo la importancia de su cuidado, y evitando los riesgos posibles que se puedan generar.

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 la he ido adquiriendo de forma autónoma a lo largo de la formación. Actualmente es necesario, para casi todos los ámbitos, un elevado dominio de las TICs, no solo para la elaboración de trabajos sino también para la búsqueda de información.

Este trabajo exige un elevado nivel de control de esta competencia, ya que su dominio facilitará en gran medida su realización y ahorrará, en muchos de los casos, grandes cantidades de tiempo.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS O GENERALES

B1: Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.

B2: Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte

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.

Una vez logradas estas competencias, somos capaces de gestionar las herramientas para trabajar en los distintos contextos de la actividad física y el deporte utilizando las metodologías necesarias y resolviendo los programas que se presenten de forma eficaz y eficiente.

Estas competencias se han desarrollado como suma de todos los aprendizajes vividos en la carrera.

B4: Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

B5: Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.

B6: Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.

B12: Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.

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.

B19: Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.

Estas competencias hacen referencia a la importancia del trabajo colaborativo, respetando a los compañeros y los principios éticos necesarios para ejercer la profesión con responsabilidad respeto y compromiso. Es importante, no solo comprometerse e involucrarse personalmente sino también de forma profesional.

Para el desarrollo de estos aprendizajes se podría tener en cuenta todos aquellos proyectos y trabajos que se llevaron a cabo de forma grupal, pero destacando asignaturas como Pedagogía o Sociología.

B7: Gestionar la información.

B8: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.

B9: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico

B10: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

B11: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

B13: Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.

B16: Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte

Gestionar la información a través de la comprensión de la literatura científica y el trabajo autónomo es necesario para la elaboración de este trabajo. Debemos conocer y aplicar metodologías que ayuden al análisis y desarrollo de la formación permanente.

Para la búsqueda y análisis de información cobra gran importancia el uso y dominio de las TIC.

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.

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...).

B17: Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.

La realización de una correcta programación es imposible sin la comprensión y aplicación de las leyes vigentes. Además comprender las posibilidades que tiene la Educación Física para generar valores, tanto sociales como democráticas y hábitos autónomos de actividad física es la labor principal de mi proyecto.

Este es el motivo por el que he agrupado estas tres competencias, que se han desarrollado a lo largo de toda la formación académica, y completado a través de las experiencias y situaciones vividas en el día a día.

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.

Principalmente, esta competencia se adquiere con la realización del prácticum y las experiencias vividas en el IES María Casares, que se ven reflejadas en la Propuesta de Programación que supone este TFG.

3. COMPETENCIAS TRANSVERSALES O NUCLEARES

C1: Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.

La utilización de esta competencia ha sido bastante baja, ya que he desarrollado mi trabajo en castellano, y gran parte de la información procedía de textos en ese idioma.

A pesar de esto, su conocimiento sí era necesario para leer y entender documentos legislativos que sí estaban en gallego.

La adquisición de esta competencia se realizó a lo largo de mi etapa en secundaria y bachillerato, donde se cursa la materia todos los años.

C2: Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.

Esta competencia ha sido necesaria para el desarrollo de este trabajo, ya que algunos de los artículos de los que extraje información estaban en Inglés.

Debido a que a lo largo de la carrera no se tiene ninguna asignatura específica de este idioma, yo he obtenido mis conocimientos de una academia, donde actualmente estoy preparando el C1.

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.

C6: Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse

C8: Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.

En estas competencias se hace de nuevo referencia a la importancia de adquirir los conocimientos necesarios para aprovechar las nuevas tecnologías al máximo y lograr los mayores resultados de nuestra labor profesional. Para el desarrollo de este TFG estas competencias de investigación y búsqueda de información disponible son necesarias.

C4: Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.

C5: Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.

C7: Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

Este grupo de competencias son muy importantes, no solo como futuros profesionales sino como ciudadanos. A través de la programación y de su aplicación se debe lograr transmitir estos ejercicios de respeto y compromiso a las futuras generaciones.

Estas competencias las he adquirido a lo largo de toda la vida, desde la educación que me dieron mis padres, hasta la adquirida a lo largo de los distintos cursos académicos.

Debemos dirigir nuestras acciones entendiendo la importancia de ser ciudadano democráticos y solidarios, y orientando siempre nuestras actuaciones y decisiones hacia el bien común.

4. CONCLUSIÓN

Tras analizar los distintos grupos de competencias que se establecen para el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, podemos llegar a la conclusión de que, en mayor o menor medida, todas las asignaturas del Grado aportan conocimientos para su desarrollo.

Destacaría sobre todas, para la realización del TFG, la asignatura del Prácticum, que me ha permitido poner en práctica muchos de los conocimientos que había desarrollado únicamente en papel y de forma teórica.

Ésta me ha permitido comprender la necesidad de tener una buena programación para que las clases de Educación Física se desarrollen de forma correcta, y para estar preparado para cualquier problema o contingencia que pueda surgir.

Gran parte de las experiencias vividas en el IES María Casares se encuentran reflejadas en mi programación, lo que hace que esta sea más realista y tenga posibilidades reales de aplicación en el futuro.

Además de todos los conocimientos que he desarrollado a lo largo de mis distintas formaciones académicas, también ha influido sobre la programación las experiencias como deportista y persona activa, con hábitos saludables adquiridos.

Por último, citar la importancia de la formación en educación en valores y respeto a los derechos de cada individuo independientemente de su condición, algo que no solo se transmite a través de algunas de las asignaturas de la carrera, sino en lo que llevamos siendo inculcados desde pequeños. La concienciación de los profesores con respecto a estos temas es de vital importancia, ya que la Educación Física puede ser utilizada como una poderosa herramienta de transmisión.

BIBLIOGRARÍA

- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. Fascículos de CEIF, 1, 1-10.
- Barrado, C., Gallego, I., & Valero-García, M. (1999). Usemos las encuestas a los alumnos para mejorar nuestra docencia. España: Universidad Politécnica de Cataluña. 22p.
- Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación. DOG Núm. 242.
- Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. DOG Núm. 120.
- Del Valle, S., Díaz, R., & Velázquez, R. (2003). Guía Didáctica de Educación Física. Madrid, Almadraba.
- Delgado, M.A. (1992). *Los estilos de enseñanza en la educación física*. Granada: ICE.
- González, C. y Lleixà, T. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: GRAÓ
- Hortiguera Alcalá, D., Pérez Pueyo, A., & Calderon Luquin, A. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en Educación Física. Retos- Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion, 30, 76–81.
- LOMCE, L. 8/2013, de 9 de diciembre. BOE de, 10.
- Manuel Villard Aijón, Manuel Tomás Abad Robles, Mar Montávez Martín, E. C. V. (2013). Percepciones del profesorado de Educación Física de Secundaria en Andalucía : metodología y expresión corporal. Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación, 2041(24), 149–153.
- Orden, E. C. D. ECD/65/2015, de 21 de enero. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Ramírez, J. V. (2002). Planificar en Educación Física (Vol. 151). Joy Enterprises Organization.
- Ramos, Á. A. M. (2016). La evaluación formativa participativa y su impacto en la predisposición por aprender y aprendizaje del área de Educación Física en estudiantes del segundo grado de Educación Secundaria. Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 3(1), 206-220.
- Rivas, M. F., & Mateos, M. E. (2017). Formación inicial y percepción del profesorado sobre los estilos de enseñanza en Educación Física. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación, 2041(January), 69–75.
- Ureña, F., Ureña, N., Alarcón, F., Ruiz, E., Saavedra, M. T., Martínez, J. (2010). *Proyecto curricular y programación*. Barcelona: INDE
- Viciano, J. (2001). *Planificar en Educación Física*. Reprografía Digital Granada S.L. Granada

ANEXOS

ANEXO 1: RÚBRICAS DE EVALUACIÓN

RÚBRICA DE ACTITUD Y COMPORTAMIENTO (U.D. T.1)					
	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
Participación en clase	Interviene frecuentemente y mostrando esfuerzo	Interviene en ocasiones y muestra esfuerzo en las tareas	Interviene frecuentemente pero sin mostrar demasiado esfuerzo	Interviene poco y sin mostrar esfuerzo	No muestra interés en los contenidos tratados
Colaboración y comportamiento en clase	Siempre es colaborador y su comportamiento favorece el clima en clase	Es colaborador con frecuencia y su comportamiento favorece el clima en clase	Es colaborador en ocasiones y no influye negativamente en el clima en clase	Actitud pasiva e indiferente en clase	Su comportamiento interfiere en el buen clima de clase
Asistencia y puntualidad	Asiste puntualmente a más del 90% de todas las clases programadas	Asiste entre el 80-89% de las sesiones de manera puntual	Ha faltado o llegado tarde entre 30-20% de las sesiones	Ha fallado o llegado tarde entre el 50-30% de las sesiones	Ha faltado o llegado tarde a más del 50% de las sesiones
DISEÑO DE UN CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA (U.D. T.1)					
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente	
Trabajo de diseño	No diferencia las distintas fases de la sesión ni es capaz de elaborar un calentamiento y v.c. adaptado	Diferencia las distintas fases de la sesión y es capaz de elaborar un calentamiento y v.c. genérico, sin cubrir las características de la sesión.	Diferencia las distintas fases de la sesión y es capaz de elaborar un calentamiento y v.c. que se aproxima a los contenidos de la sesión.	Diferencia las distintas fases de la sesión y es capaz de elaborar un calentamiento y v.c. adecuado a los contenidos de la sesión.	

RÚBRICA TRABAJO GRUPAL (U.D. T.2)				
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Diseño	La presentación power point y el documento tienen no es bonita y está muy desordenada	La presentación power point y el documento tienen una forma no muy bonita y algo desordenada	La presentación power point y el documento tienen una forma ordenada	La presentación power point y el documento tienen una forma bonita y ordenada
Contenido	El contenido no es correcto y no trata todos los puntos establecidos para el trabajo	El contenido no es del todo correcto y no trata todos los puntos establecidos para el trabajo	El contenido es correcto pero no trata todos los puntos establecidos para el trabajo	El contenido es correcto y trata todos los puntos establecidos para el trabajo
Exposición	Se nota que no conocen ni comprenden el contenido del trabajo.	Su exposición es desordenada y dispersa pero se nota que conocen y comprenden el contenido	No exponen de forma muy ordenada y concisa, pero se nota que conocen el contenido del trabajo.	Exponen de forma ordenada y concisa, y se nota que conocen y comprenden el contenido del trabajo.
Colaboración	No ha habido trabajo colaborativo	Se nota que alguno de los compañeros no ha trabajado tanto como el resto	Se nota que ha habido cooperación pero que unos trabajaron más que otros	Se nota que el grupo ha trabajado de forma cooperativa y todos han puesto de su parte.

RÚBRICA DE MALABARES (U.D. 2)						
	5	6	7	8	9	10
Golpeos individuales	Realiza 10 malabares seguidos con dos pelotas	Realiza 20 malabares seguidos con dos pelotas	Realiza 10 malabares seguidos con tres pelotas	Realiza 15 malabares seguidos con tres pelotas	Realiza 20 malabares seguidos con tres pelotas	Realiza más de 20 malabares seguidos con tres pelotas

PRUEBAS DE EQUILIBRIO (U.D. 2)				
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Equilibrio flamenco	Menos de 3s	Entre 3 y 9s	Entre 9 y 14s	Más de 14 segundos
Caminar sobre una barra de equilibrio	No es capaz de hacer el recorrido completo	Recorre el banco dos veces	Recorre el banco 4 veces	Recorre el banco más de 8 veces

RÚBRICA DE JUEGO 5X5 (U.D. 3)				
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Participación	Se esconde durante el juego	Participa en el juego pero se aparta si la pelota no viene en condiciones óptimas	Muestra interés por el juego aunque a veces se distrae	Siempre está atento, intentando tocar y pasar las pelotas que pasan por su zona
Reglas	No conoce las reglas	Conoce las reglas pero en ocasiones no demuestra fair play	Conoce y respeta las reglas pero en ocasiones entra en disputas	Conoce y repeta las reglas de juego sin entrear en disputas.
Juego en equipo	No pasa la pelota, buscando ser siempre ser quién la lleva	Pasa la pelota solo en algunas ocasiones	Intenta jugar en equipo la mayoría de las ocasiones	Antepone el juego en equipo a su afán personal

CIRCUITO TÉCNICO (U.D. 3)				
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Lanzamientos	No conoce ni es capaz de realizar la técnica correctamente.	En ocasiones realiza correctamente la técnica, pero no la tiene interiorizada	Realiza correctamente la técnica pero no siempre de forma eficaz	Realiza correctamente la técnica, de forma fluida y eficiente

RÚBRICA DE HABILIDAD CON EL VOLANTE (U.D. 4)						
	5	6	7	8	9	10
Golpeos individuales	Realiza 10 golpes seguidos sin que caiga la pluma.	Realiza 10 golpes seguidos alternando entre uno bajo y uno alto.	Realiza 10 golpes seguidos alternando la cara de golpeo de la raqueta.	Realiza 20 golpes seguidos alternando entre uno alto y uno bajo.	Realiza 20 golpes seguidos alternando la cara de golpeo de la raqueta.	Realiza 20 golpes seguidos alternando la cara de golpeo de la raqueta y variando las alturas.

RÚBRICA DE JUEGO 1X1 (Necesario realizar el saque correctamente y respetar el reglamento) (U.D. 4)				
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Nº golpes 50%	<10 golpes	10-20 golpes	20- 30 golpes	>40 golpes
Saque 25%	No consigue golpear el volante con la raqueta	Realiza correctamente el saque pero en ocasiones no lanza el volante a la zona diagonal del rival	Saca correctamente pero no dificulta el resto del rival	Realiza saques cortos y largos generando dificultad para el rival.
Reglamento 25%	No conoce el reglamento.	Respeta en ocasiones.	Respeta el reglamento.	Respeta el reglamento y es capaz de realizar el papel de árbitro.

RÚBRICA DE PARTICIPACION EN SIMULACROS (U.D. 5)				
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Participación	No muestra esfuerzo ni participa activamente	Participa esforzándose y cooperando la mayoría de las veces.	Participa esforzándose y cooperando con los compañeros, aunque discute a veces	Participa esforzándose de forma activa y cooperando con los compañeros

RÚBRICA DE COMPOSICIÓN GRUPAL (U.D. 6)

	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Elementos	Falta la ejecución de alguna de las figuras o son muy sencillas	Realizan al menos dos figuras de cuatro, dos de trío y dos de parejas de baja dificultad	Realizan al menos dos figuras de cuatro, dos de trío y dos de parejas de dificultad media	Realizan al menos dos figuras de cuatro, dos de trío y dos de parejas de elevada dificultad.
Coordinación	No trabajan en equipo y discuten entre sí de forma continuada	Trabajan en equipo pero se corrigen unos a otros las posiciones de las figuras y lo que tienen que hacer.	Se realiza un buen trabajo coordinado y en equipo, pero se nota que les falta un poco más de trabajo	Se realiza un buen trabajo coordinado y en equipo, se nota que todos son importantes y han trabajado mucho y bien
Ejecución	No guardan las normas de seguridad	La ejecución es errónea pero guardan las normas de seguridad	La ejecución no es del todo limpia pero guardan las normas de seguridad.	La ejecución de las figuras y del ejercicio es limpia y guardan las normas de seguridad.
Estéticas	El ejercicio y las figuras no son bonitas	Las figuras están bien pero no son especialmente bonitas	Las figuras realizadas son bonitas	Las figuras realizadas son de gran belleza
Creatividad / Originalidad	El argumento es igual a otras veces y no inventan nada	El argumento del ejercicio es poco original pero añaden algunas cosas	El argumento del ejercicio es original pero no provoca sorpresa	El argumento del ejercicio es original, novedoso y provoca sorpresa.

RÚBRICA DE CARRERA DE ORIENTACIÓN (U.D. 8)				
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Reglamento	No conoce el reglamento	Conoce el reglamento pero lo incumple en ocasiones	Conoce el reglamento y lo respeta	Conoce el reglamento y lo respeta en todo momento
Orientación	No es capaz de orientarse correctamente para encontrar los puntos marcados	No encuentra todos los puntos o varía el orden de alguno de ellos	Encuentra todos los puntos pero no domina todas las técnicas aprendidas	Es capaz de encontrar todos los puntos utilizando correctamente las técnicas aprendidas
Participación	No muestra esfuerzo ni participa activamente	Participa esforzándose y cooperando la mayoría de las veces.	Participa esforzándose y cooperando con los compañeros, aunque discute a veces	Participa esforzándose de forma activa y cooperando con los compañeros

RÚBRICA DE JUEGO (U.D. 9)				
	Insuficiente	Suficiente	Bien	Excelente
Cooperación (5%)	No pasa la pelota, buscando ser siempre ser quién la lleva	Pasa la pelota solo en algunas ocasiones	Intenta jugar en equipo la mayoría de las ocasiones	Antepone el juego en equipo a su afán personal
Participación (5%)	Se esconde durante el juego	Participa en el juego pero se aparta si la pelota no viene en condiciones óptimas	Muestra interés por el juego aunque a veces se distrae	Siempre está atento, intentando tocar y pasar las pelotas que pasan por su zona
Técnica (5%)	No conoce la técnica	Pone en práctica las técnicas aprendidas en ocasiones	Pone en práctica las técnicas aprendidas la mayoría de las veces	Pone en práctica las técnicas aprendidas siempre
Reglamento (5%)	No conoce el reglamento.	Respeta en ocasiones.	Respeta el reglamento.	Respeta el reglamento y es capaz de realizar el papel de árbitro.