



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 4º ESO

Educación Física

Programación didáctica de la asignatura de Educación Física para 4º ESO en el I.E.S. David Buján de la Comunidad Autónoma de Galicia

Alejandro Carregal Barbeito

Índice

1. Introducción.....	3
2. Justificación.....	4
2.1. Marco legislativo.....	4
2.2. Marco teórico.....	5
2.2.1. Programación.....	5
2.2.2. Niveles de concreción curricular.....	7
3. Contextualización.....	10
3.1. El centro.....	10
3.2. El alumnado.....	12
3.3. El contexto temporal.....	13
4. Propuesta de actuación.....	14
4.1. Competencias clave.....	14
4.2. Objetivos generales de etapa.....	18
4.3. Contenidos.....	20
4.3.1. Selección de contenidos.....	20
4.3.2. Temporalización de los contenidos.....	24
4.4. Elementos transversales.....	28
4.5. Metodología.....	31
4.6. Medidas de atención a la diversidad.....	34
4.7. Planes de centro.....	37
4.7.1. Plan TIC.....	37
4.7.2. Plan Lector.....	38
4.8. Actividades complementarias y extraescolares.....	38
4.9. Evaluación.....	39
4.9.1. Organización general del proceso evaluativo.....	39
4.9.2. Criterios de la calificación.....	41
4.9.3. Tipos de evaluación según el momento.....	42
4.9.4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	43
4.9.5. Instrumentos de evaluación.....	49
4.10. Unidades didácticas.....	53
5. Análisis de competencias de Grado.....	55
6. Valoración personal y conclusión.....	59
7. Bibliografía.....	61
ANEXO 1. Unidades Didácticas.....	63
ANEXO 2. Competencias de Grado.....	85

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1. Niveles de concreción según Rodríguez Torres y Cruz Cruz (2015).....	9
Tabla 2. Unidades Didácticas.....	14
Tabla 3. Relación entre Competencias Clave y Unidades Didácticas.....	17
Tabla 4. Relación entre Objetivos Generales de Etapa y Unidades Didácticas.....	18
Tabla 5. Relación entre Objetivos Generales y Objetivos Didácticos.....	19
Tabla 6. Los bloques de contenidos y su presencia en las Unidades Didácticas.....	22
Tabla 7. Relación entre Contenidos y Unidades Didácticas.....	23
Tabla 8. Relación entre Unidad Didáctica, número de sesiones y trimestre.....	25
Tabla 9. Elementos transversales y su presencia en la programación.....	29
Tabla 10. Relación entre Elementos transversales y Unidades Didáctica.....	30
Tabla 11. Valor de cada instrumento de evaluación en las unidades didácticas.....	41
Figura 1. Valor de cada unidad didáctica en cada trimestre.....	42
Tabla 12. Relación entre Criterios de Evaluación y Unidades Didácticas.....	45
Tabla 13. Relación entre Estándares de Aprendizaje Evaluables y Unidades Didácticas.....	45
Tabla 14. Relación entre Estándares de Aprendizaje Evaluables y Estándares de Aprendizaje Adaptados.....	47

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo forma parte de la asignatura “Trabajo Fin de Grado” correspondiente al Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y consiste en la elaboración de una programación didáctica de la asignatura de Educación Física, correspondiente al cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria.

Este proyecto pretende ser una herramienta didáctica que pueda ser útil en un futuro para la práctica docente en un instituto dentro de la Comunidad Autónoma de Galicia y a la vez una pieza importante dentro de mi formación como docente. La gran cantidad de aspectos a tratar en una programación didáctica y la concreción que ésta requiere hace de este proyecto una oportunidad perfecta para aprender y perfeccionar mis conocimientos y habilidades como profesor y, a la vez, espero que me sirva para aprobar la asignatura que me permita finalizar la carrera.

Como ya he dicho, la programación va dirigida al curso de 4º ESO y para dotarla de realismo estará enmarcada en las instalaciones del I.E.S. David Buján, perteneciente al concello de Cambre, ya que fue allí donde realicé las prácticas de docencia y conozco el contexto y los recursos humanos y materiales con los que podría contar para su desarrollo. A pesar de considerar una programación como un elemento flexible, abierto a las modificaciones y ajustes constantes, me gustaría concretar el contexto en el que se desarrollaría añadiendo que está pensada para el curso 2017/18, teniendo en cuenta sus festivos, días no lectivos y los dos posibles puentes que podrían reducir el número de sesiones con las que contaría para llevar a cabo las unidades didácticas.

Esta programación busca concretar los elementos del currículo académico (objetivos, contenidos, criterios de evaluación, competencias, etc.), marcados por la legislación vigente, a través de unidades didácticas y sus respectivas sesiones de educación física debidamente diseñadas, secuenciadas y adaptadas a la realidad con la que suponemos que nos encontraríamos. El fin último de la misma es contribuir al desarrollo de las competencias clave por parte de los alumnos y alumnas y alcanzar los estándares de aprendizaje fijados para este nivel educativo.

El documento que se presenta a continuación está organizado en 4 grandes bloques, aparte de este punto introductorio. Los dos primeros bloques expondrán el contexto que determinará la propuesta que posteriormente se desarrollará, el primero de ellos tendrá un carácter más teórico y el segundo hará referencia a aspectos más materiales de la realidad. En el primer bloque se explicará el marco legislativo al que la programación se deberá de circunscribir y el marco teórico didáctico que nos señalará las claves que la programación deberá cumplir. En el segundo bloque se expondrá el contexto físico en el que se llevaría a cabo la programación, explicando los elementos materiales y humanos a tener en cuenta para el diseño de una programación realista. El tercer bloque corresponderá a la propuesta de actuación, en este caso una programación didáctica anual en la que se expondrán todos los elementos curriculares y se relacionarán con el marco legislativo expuesto anteriormente. Y el último bloque será una valoración reflexiva de carácter personal acerca de lo realizado y de cómo este proyecto ha influido en mi proceso de aprendizaje dentro de los estudios universitarios para los que se ha llevado a cabo.

2. JUSTIFICACIÓN

Antes de comenzar con el desarrollo de la propuesta queremos dejar claros ciertos conceptos que nos permitan entender mejor el trabajo que pretendemos llevar a cabo. Para ello, vamos a diferenciar los conceptos teóricos relacionados con la docencia y todo lo que una programación conlleva y los conceptos legislativos a los que la programación se tiene que ceñir.

2.1. Marco legislativo

En este apartado vamos a explicar brevemente las leyes a las que esta programación se tiene que ceñir, las cuales conforman el primer nivel de concreción curricular. Serán explicadas en orden jerárquico de mayor a menor importancia.

- a) Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, publicada el 10 de diciembre de 2013 en el BOE, [LOMCE (2013)]. Esta ley viene a modificar, que no a derogar, la anterior Ley Orgánica de Educación [LOE (2006)] con un artículo único. Eso sí, con este artículo introducen más de 100 modificaciones y, además, añade disposiciones a tenerse en cuenta. Esta ley pone las bases a seguir del sistema educativo español, entre las cuales se encuentra el currículo y la distribución de competencias que tendremos que tener en cuenta.
- b) Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, publicado el 3 de enero de 2015 en el BOE, [R.D. (2014)]. Este real decreto expone el diseño curricular base para los niveles de enseñanza anteriormente expuestos, lo regula y desarrolla de una forma más concreta aunque dejando el remate de los mismos para las administraciones educativas autonómicas. Aunque no desarrolla específicamente los elementos del currículo sí que fija los objetivos generales de las etapas educativas así como ratifica nuevamente las competencias clave, “buque insignia” de la LOMCE (2013) y faro al que el proceso de enseñanza-aprendizaje debe seguir en su consecución.
- c) 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, publicado el 29 de junio de 2015 en el DOG, [Decreto (2015)]. En este decreto se desarrollan todos los elementos del currículo y se fijan como de obligado cumplimiento para todos los centros educativos gallegos, dejando en la mano de los centros y de los profesores la configuración de los planes educativos y programaciones didácticas respectivamente. Además, en este documento se regula la ordenación de las etapas educativas mencionadas. Este será el documento principal de referencia para el desarrollo de nuestra programación ya que concreta los anteriores documentos propuestos por el gobierno central y, parafraseando a Lleixá Arribas et al. (2016) deja en nuestras manos el proceso artesanal de llevar al aula los elementos prescriptivos del currículo, siempre teniendo en cuenta el proyecto educativo del centro y las características de nuestro alumnado.

- d) 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, publicado el 21 de diciembre de 2011 en el DOG [Decreto (2011)]. Este decreto ordena los conceptos, competencias y medidas a llevar a cabo para garantizar el principio de igualdad que se recoge en la Ley Orgánica de Educación de 2006 sin que esto altere el objetivo educativo de conseguir el máximo desarrollo personal, intelectual, emocional y social. Para ello se exponen las medidas a llevar a cabo, tanto por las administraciones educativas como por los centros docentes y sus profesionales, ante diversos tipos de situaciones que requieran de adaptaciones curriculares para conseguir el objetivo anteriormente citado.

2.2. Marco teórico

En el presente apartado vamos a explicar los conceptos de programación y currículo y, además, profundizaremos en el papel que tiene la programación dentro del currículo educativo. Para tal fin, haremos uso de diferentes fuentes especializadas en el tema, las cuales nos ofrecerán una visión específica de los términos que eviten cualquier tipo de confusión.

2.2.1. Programación

Durante la búsqueda de información que nos ayude a contextualizar la presente programación nos hemos encontrado con alguna referencia a un problema terminológico del que habitualmente participamos pero del que no somos plenamente conscientes. Tradicionalmente se han utilizado los términos programación y planificación indistintamente para referirse a una misma realidad, sin embargo intentaremos diferenciar ambos términos para obtener una mejor comprensión de la terminología relacionada con el ámbito educativo, lo cual es parte imprescindible de nuestro aprendizaje y desarrollo profesional.

Díaz Lucea (2001) nos dice que aunque ambos conceptos pueden encerrar las mismas finalidades, planificar hace referencia a un término mucho más amplio que abarca no sólo los conceptos didácticos o metodológicos del propio proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que incluye y contempla todo el conjunto de acciones y decisiones presentes en el contexto escolar. La programación, sin embargo, hace referencia de forma más explícita a un área determinada de conocimientos y a la forma en que ésta puede ser estructurada, distribuida, presentada a los alumnos y evaluada.

Más adelante en el mismo documento, el autor hace referencia a Rotger (1980) el cual especifica el término programación como un paso más dentro de la planificación en el cual hay que precisar una serie de objetivos y actividades, previamente anunciadas, tratando de ordenarlos convenientemente, temporalizarlos y secuenciarlos de acuerdo con unos criterios y dotándolos de unas estrategias complejas de acción.

Lleixá Arribas y Sebastiani Obrador (2016) utilizan un enfoque metafórico y dotan a la programación de materia diciendo que “programar es un proceso artesanal, un proceso creativo que consiste en llevar al aula desarrollados, los elementos prescriptivos de un documento denominado currículo teniendo en cuenta las características del alumnado a quién va dirigida”. De esta manera ponen énfasis en la labor del profesor

como artesano creativo que manipula el currículo para darle una forma que se ajuste al contexto escolar en el que se pretende llevar a cabo.

Por último, Antúnez et al. (1992) resumen de manera precisa que la programación recoge con gran concreción lo que se pretende que unos determinados alumnos aprendan y a través de qué actividades se intentará que ese aprendizaje se desarrolle, teniendo en cuenta que las decisiones que se tomen en el momento de programar las actividades deben justificarse en relación a los documentos a nivel de centro: el PEC y el PCC.

Con todas estas referencias podemos deducir de manera clara que la programación es un elemento más en el proceso de planificación de la enseñanza y que está supeditada a otros elementos del proceso educativo como son el currículo o los documentos a nivel de centro. Además, podemos deducir que la programación viene a concretar de manera explícita y ordenada todos los elementos del currículo de acuerdo a un contexto específico en el que tendrá lugar (centro y alumnado), lo cual viene también determinado por los documentos a nivel de centro. De esta idea surgen varios conceptos como son el marco legislativo y otros que desarrollaremos más adelante, el currículo, los niveles de concreción curricular y el contexto educativo.

Siguiendo con la programación, y antes de desarrollar la propuesta de actuación, nos gustaría aclarar cuáles son sus características y la importancia de la misma como elemento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Diversos autores han tratado de enumerar las características que debe tener una programación, por ejemplo Gisbert y Blanes (2013) señalan que una programación **debe adecuarse** al contexto, **debe concretar** el plan de actuación para el aula, **debe ser flexible** ante los imprevistos y revisiones que se realicen de la misma y **debe ser viable** en el contexto anteriormente analizado. Sin embargo, dada la información recopilada y expuesta en la presente fundamentación teórica, nos hemos decidido por otra clasificación que, a nuestro juicio, es más detallada. Para Sánchez Serna (2011) entre los requisitos que debe cumplir una buena programación están:

- **Previsión:** Programar equivale a prever lo que va a ocurrir, a enunciar aquello que se desea hacer. En consecuencia una programación puede entenderse como una reflexión a priori sobre el proceso que, más tarde, pondremos en práctica, lo que no excluye, ni mucho menos, la reflexión simultánea y posterior a ese mismo proceso. En cualquier caso, programar es la única forma de evitar la improvisación, por una parte, y la rutina en la práctica educativa, por otra.

- **Operatividad:** Las programaciones curriculares no deberían considerarse como documentos puramente administrativos, al contrario, deberían contemplarse como un instrumento para ser utilizado en el aula, consultado y, en su caso, enmendado.

- **Flexibilidad:** Programar no implica necesariamente tener que realizar, de un modo estricto, aquello que se ha previsto. Diversos factores y circunstancias pueden aconsejar determinados cambios a la hora de aplicar una programación.

- **Objetividad:** Una programación es un elemento de trabajo y, como tal, debe poder ser utilizado por cualquier profesional, su formulación ha de inscribirse dentro de un margen mínimo de claridad y objetividad. De no ser así, se trataría de unas notas o apuntes personales que sólo el propio interesado sería capaz de interpretar.

- **Realismo:** No puede programarse en abstracto, con total desconocimiento del contexto en el que va a producirse aquello que se ha diseñado. Por lo tanto, cada programación debe ser específica para una situación y, lo que es más importante, para un determinado grupo de alumnos. No tener en cuenta la realidad a la que va destinado anula, de hecho, el valor de cualquier proyecto.

La razón que nos ha llevado a la elección de esta clasificación y no de otra se basa en la presencia del término *previsión* como característica fundamental de una programación. La importancia de una programación radica, en gran medida, en la *previsión* realizada por parte del profesorado, que es el encargado de redactar este documento dentro del plan de estudios. De hecho la propia etimología de la palabra programa viene del griego *programma*, que a su vez deriva del verbo *prografo*, *pro* significa “antes” y *grafo* significa “escribir”. Los griegos utilizaban este concepto para referirse a la orden del día, o sea, a las actividades planeadas y prescritas que servían como guía durante funciones organizadas. Dada la importancia y la complejidad del proceso educativo entendemos que dejar la tarea de enseñar en manos de la improvisación y/o intuición parece, cuanto menos, algo arriesgado. Según Del Valle, García y de la Vega (2007) la programación no es únicamente una temporalización y distribución de contenidos y actividades, sino que es un proceso continuo que se preocupa no sólo del lugar hacia dónde ir, sino también de por qué y cómo ir. Todo ello supone que el responsable de su redacción, el profesor/a, debe poseer un conocimiento pedagógico, social, psicológico, epistemológico y de las condiciones contextuales específicas.

Para concluir, podemos recopilar toda la información expuesta anteriormente dentro de una única definición en la cual se entienda que la programación es un paso más dentro de la planificación educativa en la que el profesor es el encargado de concretar y ordenar los distintos elementos curriculares presentes en la legislación vigente en relación con un contexto educativo específico. Este proceso debe ser el fruto de un análisis previo que asegure la operatividad de las tareas previstas para tal fin y que lo haga con la flexibilidad necesaria para adaptarse a las diversas circunstancias específicas que pueden aparecer durante la aplicación de dicho programa.

2.2.2. Niveles de concreción curricular

Una vez aclarado el concepto de programación vamos a profundizar en el lugar que ocupa dentro de la planificación educativa. Como acabamos de exponer, la programación supone una concreción dentro del proceso de la planificación educativa. Este proceso, en España al menos, va desde la formulación del diseño curricular base hasta la práctica docente en las sesiones, en este caso, de Educación Física. Durante todo este proceso una serie de “actores” serán los encargados de ir transformando dicho plan en propuestas específicas de actuación, cada una de las cuales se corresponderá con uno o varios documentos que se corresponderán con los diferentes niveles de concreción curricular. Antes de desarrollar esta idea y de reflejar una propuesta que la clasifique vamos a definir lo que es el currículo de acuerdo con la legislación que lo estipula.

Según la LOMCE (2013) y el posterior R.D. (2014), se entiende por currículo la “regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas” y éste estará formado por los objetivos, las competencias, los contenidos, la metodología didáctica, los estándares y resultados de aprendizaje y los criterios de evaluación. A su vez, esta ley determina las competencias de cada administración educativa a la hora de desarrollar el mismo y propone, en comparación con leyes anteriores, dar un paso más en pro de otorgar más autonomía a los centros educativos a la hora de mejorar su oferta educativa y metodológica en base al conocimiento de sus fortalezas y las necesidades de su entorno.

Con estas premisas podemos identificar dos de los actores con competencias durante la concreción del currículo educativo, las administraciones públicas con responsabilidades en el ámbito educativo y los centros docentes. Para completar el

abánico de actores sólo hay que identificar a aquellos con responsabilidades educativas a la hora de concretar el currículo y que formen parte de los centros docentes, los profesores/as. Una vez identificados los actores y sus responsabilidades podemos ver exactamente cuáles son estas competencias y la clasificación en función de unos niveles de concreción.

Dentro de la bibliografía de la materia hay dos principales propuestas con respecto a esta clasificación, algunas identifican tres niveles de concreción curricular y otras identifican cuatro niveles. Tanto Ureña Villanueva (1997) como Campos y González (2014) han propuesto una clasificación compuesta por tres niveles y han hecho hincapié en el papel del profesor en el proceso de concreción curricular. Ureña Villanueva (1997) comenta el nuevo papel de los profesores a la hora de cerrar el currículo, algo que anteriormente era competencia de la Administración. Campos y González (2014) señalan la importancia de que el profesorado acuda a los documentos curriculares previos durante el proceso de adaptación del currículo. Ambas propuestas se pueden exponer de la siguiente manera:

- El primer nivel de concreción curricular está compuesto por los reales decretos, en los que se establecen las enseñanzas mínimas de cada etapa educativa. Esto compone el **marco común de todo el currículo** y es elaborado por el ministerio con competencias en educación y completado y matizado por las diferentes Comunidades Autónomas con competencias en la materia.
- En el segundo nivel de concreción cada centro deberá adaptar las finalidades de la educación a las particularidades de su entorno. Para ello se elaborará el **Proyecto educativo**, el cual será la referencia sobre la cual el claustro de profesores desarrollará el **Proyecto curricular de centro y etapa**, en el cual cada departamento didáctico elaborará y desarrollará sus respectivas **Programaciones didácticas**.
- El tercer nivel lo constituye la **Programación de aula** en la que se debe especificar la secuencia de unidades didácticas para cada curso, en las cuales se concretarán los elementos curriculares anteriormente fijados en las programaciones didácticas.

Dada la dirección que han tomado las últimas leyes educativas en España, en las cuales se hace especial hincapié en la atención a la diversidad, parece que el esquema está incompleto. Por ello, nos hemos decidido por un modelo de cuatro niveles, el cual es más específico y se corresponde mejor con la justificación teórica que estamos llevando a cabo. Una de las propuestas es la de Rodríguez Torres y Cruz Cruz (2015), los cuales proponen 4 niveles de concreción y los distribuyen de la siguiente manera:

Tabla 1. Niveles de concreción según Rodríguez Torres y Cruz Cruz (2015)

NIVELES DE CONCRECIÓN		
	DOCUMENTOS	RESPONSABLES
PRIMER NIVEL	<ul style="list-style-type: none"> • Currículo Prescriptivo: LOE, LOMCE, RRDD, Decretos 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno central • Gobierno autonómico
SEGUNDO NIVEL	<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto Educativo: Principios Propuesta curricular Programaciones Didácticas Atención a la Diversidad Orientación y Tutoría Servicios complementarios Evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunidad educativa • Las programaciones: elaboradas por los equipos docentes y CCP, y aprobadas por el claustro y dirección
TERCER NIVEL	<ul style="list-style-type: none"> • Unidades Didácticas: dónde se concretan las Programaciones didácticas, de acuerdo con la unidad temporal establecida - Anuales (sintética) - Quincenales (analítica) 	<ul style="list-style-type: none"> • Profesor/a tutor/a • Profesores especialistas (necesaria coordinación con equipo docente)
CUARTO NIVEL	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptaciones Curriculares. PTI 	Coordinado por el tutor, lo desarrolla el profesorado en colaboración con las familias y especialistas. Con el apoyo del orientador

Como podemos ver, esta clasificación introduce un nuevo nivel de concreción el cual es la respuesta a la dirección que las nuevas leyes y decretos han tomado en nuestro territorio. Podríamos decir que este cuarto nivel de concreción curricular está íntimamente relacionado con el Decreto (2011) ya que las adaptaciones curriculares son las medidas a tomar para garantizar el principio de igualdad en materia de educación a pesar de las diferentes características del alumnado, tanto personales como del contexto que los rodea.

A mayores, Rodríguez Torres y Cruz Cruz (2015) definen ciertos conceptos que vienen a aclarar la complejidad del segundo nivel de concreción curricular, el cual parece tener también sus propios niveles de concreción. El documento que representa este segundo nivel es el **Proyecto Educativo**, el cual constituye el conjunto de decisiones que permiten contextualizar las propuestas educativas y que, a su vez, están definidas para dar respuesta a las necesidades de formación del alumnado en su diversidad. Tales decisiones conforman un continuo que comprende desde las más generales (señas de identidad o los objetivos del centro) hasta las más concretas que encuentran y orientan la práctica de aula como son la propuesta curricular y las programaciones didácticas de área.

Una vez explicado el amplio abanico que abarca el proyecto educativo se pasan a definir las decisiones más concretas que lo componen. La **Propuesta curricular**, por ejemplo, es uno de los últimos niveles de planificación conjunta en la medida que manifiestan los acuerdos que tienen que ver con la organización general de toda la etapa y que afecta al desarrollo curricular de cada una de las áreas, constituyendo un referente de conjunto para la práctica educativa. Y la **Programación didáctica de área** permitirá que los centros docentes, en el uso de su autonomía, desarrollen y completen el currículo mediante las programaciones didácticas de las áreas que se elaborarán de forma coordinada entre los diferentes equipos de nivel, según los criterios, pautas y plazos establecidos por el Claustro y por la Comisión de Coordinación Pedagógica, si está constituida.

Este segundo nivel pone de manifiesto la necesidad de un trabajo en equipo que medie entre el currículo oficial y la actuación docente de cada profesor en su aula. Todos estos documentos requieren del trabajo conjunto y de la colaboración de los diversos agentes implicados en la educación del alumnado, tanto a nivel de centro, como a nivel de etapa como a nivel de área educativa. Según Pérez Pueyo et al. (2013) los buenos propósitos son fundamentales, ya que sin ellos no tendría sentido la educación, pero no son suficientes si no están acompañados de intencionalidad y adecuación de las acciones. Así pues, debemos tener intenciones claras y comunes de actuación si pretendemos que ese niño no reciba información contradictoria de las diferentes personas implicadas en su educación.

Con todo esto podríamos deducir que la programación que desarrollaremos a continuación deberá ser revisada a nivel de centro y de área educativa.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

Como hemos visto durante la justificación teórica, la labor del profesor será la de crear una programación en base a dos realidades, una realidad teórica llamada currículo y una realidad física llamada contexto. En este apartado nos centraremos en exponer dicho contexto para posteriormente desarrollar un currículo que se adapte al mismo y que, siguiendo lo estipulado por la LOMCE (2013), aproveche sus fortalezas y ofrezca una solución a sus necesidades.

Para ello hemos elegido el I.E.S. David Buján de Cambre como el centro en el que llevar a cabo la propuesta ya que es un centro del que conocemos de una manera muy aproximada su realidad y la de todos los elementos que lo conforman (alumnos, profesionales, instalaciones, material, etc.). Esto hace que conozcamos sus posibilidades para llevar a cabo una labor docente concreta dentro de la asignatura de Educación Física.

3.1. El centro

El I.E.S. David Buján está situado en la parroquia de Sigrás, perteneciente al concello de Cambre. Cambre es uno de los 10 municipios pertenecientes al área metropolitana de A Coruña y está situado a 12 km del núcleo central de la misma, la ciudad de A Coruña. La superficie del concello es de alrededor de 41 km² y la población en 2014, según el instituto Nacional de Estadística, es de 24.029 habitantes. El concello se compone de 12 parroquias, dos de las cuales (El Temple y Cambre) albergan el 66% de la población total. Esto se debe a que son las más urbanizadas y próximas a la ciudad, mientras que el resto de las parroquias ofrecen un paisaje más bien rural en el que encontramos tanto casas ligeramente aisladas como ciertos núcleos residenciales. Otro dato que será de interés para desarrollar el apartado relativo al alumnado es que en el concello de Cambre existe otro centro de educación secundaria público, el “Alfonso X El Sabio” situado en la parroquia de El Temple.

Como puntos de interés educativo dentro del concello, hay varios que pueden ser de utilidad para las clases de educación física y/u otras asignaturas. Entre ellos cabe destacar el “Camino de Santiago Inglés”, el cual pasa muy cerca del centro; tres rutas de senderismo (“Alrededor de Cambre”, “Paseo Fluvial del Río Mero” y “Los Ríos de Cambre”); la “Piscina municipal de A Barcala”, el “Museo romano de Cambre” y la “Fundación Wenceslao Fernández Flórez” en Cecebre. Por último, en Cambre existe una

“Oficina Municipal de Información Xuvenil” (OMIX), en la cual se ofertan diferentes programas y actividades para los jóvenes cambreses (actividades deportivas, viajes, cursos, etc.).

A mayores de todo esto hay que destacar la proximidad del centro al núcleo urbano de Cambre, el cual cuenta con un centro de salud con servicio de urgencias, lo cual no suele parecer muy importante hasta que sucede algo.

Por todo ello valoro que nuestro centro está situado en un entorno predominantemente rural pero muy próximo a un núcleo urbano menor como es el pueblo de Cambre y a un núcleo urbano importante como es la ciudad de A Coruña. Esto, con respecto a los recursos que el entorno nos ofrece, se traduce en una gran proximidad entorno natural de pequeñas colinas habitadas por bosques y atravesadas por pequeños ríos y riachuelos que puede ser de gran utilidad para realizar actividad física en el medio natural (senderismo), una gran cercanía a los centros deportivos públicos que nos ofrece el propio concello (piscina y campos de fútbol) y una notable cercanía con la ciudad de A Coruña donde puede que se oferten algunas actividades sin que ello nos suponga una gran pérdida de tiempo en el transporte.

Las instalaciones con las que contamos para el desarrollo de nuestras sesiones de Educación Física son principalmente una pista polideportiva descubierta con dos porterías de fútbol sala/balonmano y dos canastas que se encuentra dentro del recinto y una pabellón polideportivo cubierto con material para desarrollar infinidad de deportes y una sala de musculación con escaso material. Además, podríamos contar las aulas presentes en el edificio principal como parte de las instalaciones que utilizaremos ya que los exámenes teóricos serán realizados en dichas aulas. A mayores y como instalaciones de apoyo disponemos de los vestuarios del pabellón anexo y unos vestuarios dentro del propio recinto del centro que cuentan con un espacio cubierto enfrente en el que los alumnos/as pueden disputar partidos de ping-pong y fútbolín en sus ratos libres.

En el centro, en la actualidad, se imparten ambas enseñanzas secundarias de ESO y Bachillerato principalmente. Es un centro de línea dos en secundaria (aunque en los últimos cursos se han visto obligados a hacer tres grupos en 3º de ESO) y de línea 3 en bachillerato (aunque tienen reconocida la línea 4 en este nivel, ésta nunca llegó a ponerse en marcha). Para atender a esta oferta hay un total de 44 profesores/as divididos/as en 18 departamentos, incluido el departamento de orientación, y el departamento de Educación Física en particular suele estar formado por dos docentes.

3.2. El alumnado

En lo referente al objeto de nuestra labor docente, el alumnado del centro está formado este curso por unos 402 alumnos, cifra que puede variar entre los 360 y los 410 dependiendo del año. Aunque no se trate de un grupo de alumnos/as muy numeroso sabemos que no podemos catalogar a todos ellos bajo una misma etiqueta sin embargo vamos tratar de definir el contexto sociocultural de su mayoría para saber a qué nos tendremos que adaptar.

Como acabamos de reflejar en el apartado anterior, el concello dispone de dos centros de educación secundaria y bachillerato y, a su vez, podemos diferenciar dos tipos de distribución demográfica dentro del mismo, los dos núcleos de población más urbanizados que acogen al 66% de la población y las zonas más rurales en las que viven el 34% restante. Esta realidad nos sirve para reconocer, a *grosso modo*, nuestro alumnado debido a que la gran mayoría de los habitantes de las zonas urbanizadas acuden al I.E.S. Alfonso X El Sabio y los que viven en las zonas rurales acuden a nuestro centro. Esto supone que nuestros alumnos/as, por lo general, vivirán en casas, necesitarán de un transporte público o privado para acudir al centro, dispondrán de más espacios abiertos para la práctica de actividad física pero de menos espacios habilitados para la práctica deportiva y, seguramente, de menos compañeros que vivan cerca para poder jugar a deportes de equipo. Sin embargo, el concello cuenta con diversos clubes de fútbol, uno de fútbol sala, uno de baloncesto, uno de hockey, un club de tiro con arco y uno de judo.

Dentro de sus características socioculturales, sabemos que la gran mayoría pertenecen a familias humildes y también que una minoría proviene de otros centros de los que han sido expulsados y otra pequeña minoría son de etnia gitana, la cual, acostumbra a ausentarse de las clases debido a lo que parece un menor control y/o interés por parte de los progenitores por la enseñanza obligatoria.

Como último detalle, vamos a concretar un poco más las características de los alumnos/as a los que va dirigida esta programación, los de 4º ESO. Los alumnos/as estarán divididos en dos clases:

- 4ª ESO A: Estará formado por 35 alumnos/as y tendrá clase miércoles y viernes.
- 4º ESO B: Estará formado por 34 alumnos/as y tendrá clases miércoles y jueves.

Estos alumnos/as tendrán edades comprendidas entre los 15 y los 17 años por regla general, aunque podría haber algún alumno que fuera a cumplir los 18 durante el transcurso de la programación. Esto significará que la mayoría o totalidad de los mismos habrá finalizado la etapa correspondiente a la pubertad, de manera que los cambios morfológicos y hormonales habrán finalizado o disminuido con respecto a los experimentados durante esa etapa. Todos estos cambios nos indican que los alumnos se encontrarán en una etapa de su desarrollo motriz en la que habrá un gran potencial a la hora de desarrollar las diferentes capacidades físicas a la vez que habrá un cierto estancamiento psicomotriz tras las alteraciones vividas durante la etapa de desarrollo puberal.

A su vez, los alumnos/as deberían de encontrarse en una etapa de desarrollo cognitivo en el que pudieran manejar información abstracta de una manera lógica, lo que Piaget denomina “estadio de las operaciones formales” y que debería de iniciarse a los 11-12 años. Esta capacidad del alumnado nos permitirá trabajar la información referente a la educación física de una manera científica, en la que el alumnado realice las

conexiones necesarias entre diferentes conceptos y, además, nos permitirá trabajar la capacidad crítica del alumnado con respecto a la información que se les presentará.

A nivel afectivo, en estas edades los alumnos/as se encuentran en una etapa de estabilización, tras los cambios sufridos durante la pubertad. El desarrollo cognitivo y físico experimentado abre una nueva realidad para el alumnado, con nuevos intereses y un sentido de libertad sobre sus actos. Nuestra obligación será la de guiar el camino de los alumnos/as mediante la transmisión de información y la promoción de hábitos positivos para su desarrollo personal.

En definitiva, el alumnado estará en una etapa de gran madurez física y cognitiva y será necesario tener en cuenta estas características para trabajar los contenidos propios de nuestra área a la vez que se les educa en un momento importante en lo afectivo y social.

3.3. El contexto temporal

Como ya hemos comentado, esta programación está diseñada para llevarse a cabo durante el curso escolar 2017/18. Esto conlleva que los días festivos y los períodos de vacaciones van a coincidir con días específicos de la semana y esto tiene un impacto en la programación dado que cada grupo de 4º de la ESO tiene clase de Educación Física dos días a la semana, en el mismo horario, de manera continua durante todo el curso.

Para terminar de concretar el calendario lectivo debemos añadir a los días festivos aquellas fechas elegidas por el centro para realizar sus puentes. Cada centro de la Comunidad Autónoma de Galicia tendrá el poder para solicitar que dos días de carácter lectivo se tornen en dos días no lectivos en función de la coincidencia de las fiestas laborales de carácter local con días no lectivos. Habitualmente cada centro solicita dos fechas y éstas suelen ser contiguas a días festivos de carácter nacional o autonómico y suelen solaparse con un fin de semana, de manera que el período de descanso se alargue y el ritmo de enseñanza y descanso no sea intermitente. Hay que mencionar también que esta elección suele ser consensuada con los demás centros de la localidad o concello, sin embargo éste no es un requisito imprescindible. Las fechas elegidas para realizar los “puentes” serán el viernes 13 de octubre de 2017 y el lunes 30 de abril de 2018.

Una vez fijados estos dos días podemos pasar al siguiente apartado ya que la exposición del calendario escolar de manera completa y de cómo éste afectará a nuestra programación se expondrá más adelante dentro de la propuesta de actuación.

4. PROPUESTA DE ACTUACIÓN

A continuación pasaremos a exponer la programación didáctica correspondiente al tercer nivel de concreción curricular. En ella desarrollaremos los elementos del currículo educativo y trataremos de justificar, explicar, relacionar y reflejar de la manera más esquemática posible todo el trabajo previsto para un curso de 4º de la ESO en Educación Física. Para facilitar la comprensión de la propuesta que se presenta, se adjunta una tabla con las unidades didácticas que compondrán esta programación didáctica.

Tabla 2. Unidades Didácticas

U.D.1.	Encendiendo y apagando motores
U.D.2.	Lo que el ojo no ve
U.D.3.	El cuerpo tiene memoria, hay que cuidarlo
U.D.4.	Los juegos de toda la vida
U.D.5.	Principios Básicos de Primeros Auxilios
U.D.6.	Mi cuerpo es un templo
U.D.7.	Just dance!
U.D.8.	Juguemos a “vuelapluma”
U.D.9.	No pain, no gain!
U.D.10.	Respect, buddy!
U.D.11.	Voleibol
U.D.12.	Vamos a que nos dé el aire

4.1. Competencias clave

Gardner (1983) propuso su hipótesis de las inteligencias múltiples en la que expone cómo la inteligencia no es una unidad única que agrupa diferentes capacidades sino que existe un conjunto de inteligencias autónomas que están relativamente relacionadas entre sí. Es obvio que existen diferentes tipos de habilidades o “inteligencias” ya que hay gente que es muy buena a la hora de memorizar conocimientos pero tiene dificultades en sus relaciones sociales y viceversa, también puede darse que una persona sea inteligente musicalmente pero no a la hora de realizar una acción motriz, etc. Con respecto a esto, la función del docente siempre ha sido la de educar al individuo de manera integral, desarrollando todas las habilidades o inteligencias y haciendo que el individuo las relacione entre sí y las integre.

Esta hipótesis presentada por Howard Gardner ilustra de manera clara una realidad presente en las dos últimas leyes educativas, las competencias como elementos estructuradores del currículo. Las competencias clave son el “buque insignia” de la LOMCE (2013), todo el proceso educativo está enfocado hacia la consecución de estas competencias por parte del alumnado, nuestra misión en Educación Física no es diferente y por ello explicaremos cómo nuestra programación de aula contribuirá en este proceso.

El R.D. (2014) define las competencias como “capacidades para aplicar de manera integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, a fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”. Posteriormente establece las competencias del presente currículo, las cuales expondremos a continuación y detallaremos de manera esquemática cómo nuestra programación contribuirá en su desarrollo.

Antes de comenzar hay que aclarar que, dado el carácter amplio y general que tienen las competencias, puede que muchas de ellas se trabajen en alguna unidad didáctica y que no sean nombradas, sin embargo sólo nos centraremos en explicar aquellas relaciones que tengan una finalidad educativa y un carácter explícito por parte del profesor. Un alumno podría, por ejemplo, buscar información en una base de datos acerca de algunos contenidos que el profesor no pretende desarrollar, o los alumnos pueden ofrecerse feedback acerca de la ejecución de una técnica deportiva, sin embargo no comentaremos este tipo de relaciones dado que son resultados que se pueden dar pero que salen del alumnado y no del profesor y su programación preestablecida. Es por ello por lo que la flexibilidad es una característica básica de una programación didáctica.

a) Comunicación lingüística (CCL): La competencia de comunicación lingüística es indudablemente necesaria en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje dado que para cualquier tipo de aprendizaje es necesario que exista la comunicación, un emisor del mensaje que es el que enseña y un receptor del mismo que es el que aprende, por ello se trabajará en todas las unidades didácticas (de la U.D.1. a la 12). Además, no hay que olvidarse que las clases están formadas por varios alumnos/as que se comunican entre sí, que se comunican con el profesor/a y se expresan a través del movimiento. Por todo ello trataremos de descomponer la competencia de comunicación lingüística en sus diferentes manifestaciones.

Esta competencia será trabajada en aquellas unidades didácticas que promuevan la comunicación verbal entre los alumnos/as para dar solución a un problema. Esto se podrá manifestar en la realización de juegos o actividades cooperativas, en la realización de trabajos en equipo por parte de los alumnos/as y en la práctica de deportes de equipo (UD. 2, 4, 6, 7, 10 y 11).

Por otra parte, el alumnado trabajará la comunicación literaria a través de la lectura de los apuntes y de varios artículos (U.D. 1, 3, 5, 6, 8, 9 y 11) así como de la narración que deberán realizar en sus trabajos y presentaciones (U.D. 2, 4, 6, 10).

Es importante también señalar la presencia del vocabulario específico de la asignatura. Al igual que las demás asignaturas, existe un léxico propio de las actividades relacionadas con la educación física bien sea relacionado con la condición física, con los deportes, con la salud, etc. Este vocabulario se trabajará especialmente y se evaluará en varias de las unidades didácticas (U.D. 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12).

Por último, no podemos olvidarnos del movimiento como herramienta de comunicación. Gran parte de la comunicación es corporal, pero ésta se trabaja especialmente en la unidad didáctica centrada en las actividades artístico-expresivas (U.D. 7).

b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT): El trabajo de esta competencia es importante dada la dirección que nuestro modelo laboral está siguiendo. La especialización en los contenidos cada vez más científicos hace que esta sea una de las siete competencias, sin embargo, en esta programación será una de las menos trabajadas. Su desarrollo se circunscribirá a ciertos aspectos de la educación física y la salud. Dentro de estos contenidos diferenciaremos la competencia matemática a la hora de realizar algunos cálculos para la planificación de la actividad física en base a una intensidad individualizada (toma de pulsaciones, porcentajes del 1RM, etc.) que se trabajarán en la U.D.9 y la competencia científica a la hora de trabajar los contenidos propios de la salud (anatomía, hábitos nocivos, nutrición, etc.) que se trabajarán en la U.D.3, 5 y 6.

c) Competencia digital (CD): La competencia digital es una destreza de reciente aparición que viene a dar respuesta a los cambios experimentados en nuestra sociedad en los últimos años a la hora de obtener, procesar y exponer la información del mundo que nos rodea. Dada la dinámica de la sociedad actual parece necesario que desarrollemos esta competencia constantemente, ya que no solamente el presente nos obliga a ello, la proyección de futuro parece indicar que estas habilidades cobrarán mayor protagonismo. Por ello trabajaremos esta competencia en todas las unidades didácticas (de la U.D.1. a la 12) a través de la utilización de diversos recursos digitales de diferente carácter. El ordenador será una herramienta que los alumnos tendrán que utilizar constantemente para acceder a los contenidos y para trabajar con ellos. Los alumnos deberán de hacer uso del aula virtual para acceder a los apuntes de la asignatura (U.D. 1, 3, 5, 6, 8, 9 y 11) y deberán de utilizar bases de datos y más páginas web para la obtención de información que complemente los contenidos (U.D. 4, 6 y 10). Además, deberán de realizar diversos trabajos creando documentos y PowerPoints (U.D. 2, 4, 6 y 10) que demuestren que han realizado un esfuerzo para interiorizar los contenidos. A mayores, deberán de crear un archivo de vídeo con soporte de audio para la unidad didáctica de expresión corporal (U.D. 7). Por último, desarrollaremos esta competencia a través de las aplicaciones relacionadas con la condición física y las actividades en el medio natural (orientación y el Camino de Santiago) ya que esta nueva tecnología ofrece muchas posibilidades y está creciendo a un ritmo trepidante.

d) Aprender a aprender (CAA): Esta competencia será trabajada en prácticamente todas las U.D. y eso se debe a la posibilidad que ofrece la Educación Física para desarrollar esta competencia en relación a otras asignaturas y a la importancia de la misma en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El aprendizaje es un proceso que dura toda la vida mientras que la etapa de enseñanza obligatoria tiene un final determinado, por ello es importante darle a los alumnos/as herramientas para que puedan continuar su aprendizaje una vez que finalicen su etapa en un sistema educativo organizado. La metodología a utilizar será de vital importancia, el descubrimiento guiado (UD. 4, 6, 7, 8, 10, 11 y 12) y la resolución de problemas (UD. 1, 2 y 10) potencian que el alumno/a tome un papel activo en su proceso de aprendizaje. Por otro lado, la búsqueda de información utilizando diferentes fuentes (U.D. 4, 6 y 10) dará a los alumnos/as referencias para futuras búsquedas. Y por último, vamos a destacar también el papel que la promoción de una actividad física tiene en esta competencia (U.D. 1, 3, 6, 8, 9, 11 y 12), ya que da a los alumnos/as la posibilidad de practicar actividad física en su tiempo de ocio y seguir aprendiendo de la misma. Como dice el proverbio “dale un pez a un hombre y comerá un día, enséñale a pescar y comerá siempre”.

e) Competencias sociales y cívicas (CSC): Esta competencia será fundamental en todas nuestras unidades didácticas (U.D. 1 a la 12) ya que los alumnos/as deberán de presentar en todas ellas un balance positivo en su evaluación actitudinal, y para ello mostrar una actitud de respeto suma y las faltas de respeto restan. El respeto será un pilar “inviolable” de todas nuestras U.D., si no se tiene un balance positivo no se podrá aprobar la U.D. Además existen otras normas que los alumnos deberán cumplir que son las reglas de juego que se trabajarán en la U.D. 4, 8, 10 y 11. Por otro lado, cada vez que los alumnos/as tengan que trabajar en grupo deberán de trabajar la competencia mostrando actitudes de cooperación, tolerancia, integración, etc. (U.D. 2, 4, 7, 8, 10 y 11). Y por último, los alumnos aprenderán de sus responsabilidades como ciudadanos en la U.D. 5 de primeros auxilios así como deberán demostrarlas cuando salgamos fuera del centro (U.D. 12).

f) Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE): Esta competencia no será muy desarrollada salvo contadas excepciones. La LOMCE (2013) pretende desarrollar este tipo de competencia para educar a alumnos/as productivos para la sociedad con sus iniciativas emprendedoras, sin embargo, en nuestra programación será trabajada a través de actividades que impliquen que los alumnos/as organicen ciertas actividades teniendo el peso principal a la hora de llevarlas a cabo y de responsabilizarse de las mismas (U.D. 2). Por otro lado, se trabajará a través de una actividad en la que los alumnos/as deberán de organizar y, además, de demostrar la creatividad necesaria de un emprendedor (U.D. 7). Podríamos decir que el alumnado trabajará esta iniciativa a través de diversos ejercicios o actividades en las que ellos tengan un papel activo en su aprendizaje, sin embargo la labor del profesor estará muy presente en esos casos o el ambiente será de carácter lúdico, con lo cual se trabajarán ciertos valores propios del espíritu emprendedor pero sin que el contexto sea el más apropiado.

g) Conciencia y expresiones culturales (CCEC): Desarrollaremos esta conciencia a través del conocimiento de los elementos lúdicos y deportivos propios de nuestra cultura o que están presentes en ella (U.D. 4, 8 y 11). También trabajaremos las expresiones culturales a través de una manifestación cultural que ha estado presente en la cultura desde tiempos inmemoriales como es la danza (U.D. 7). Por último, trabajaremos de manera específica esta competencia a través de una actividad didáctica que nos permitirá trabajar contenidos interdisciplinares y que se desarrollará fuera del aula (U.D. 12) como puede ser el Camino de Santiago y las infraestructuras que nos encontraremos en el mismo.

Por último hay que añadir que hay una competencia que no aparece en el R.D. (2014) pero es nombrada en el Decreto (2015), la competencia motriz. No es una de las competencias clave, pero la Educación Física es prácticamente la única asignatura en la que se desarrollará esta capacidad que son un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que una persona realiza con el medio y con las demás personas. Esta capacidad nos permitirá resolver los problemas motores con los que nos enfrentaremos en nuestra vida cotidiana.

Para finalizar este apartado de las competencias clave presentamos una tabla que muestra la relación entre las mismas y las diferentes unidades didácticas.

Tabla 3. Relación entre Competencias Clave y Unidades Didácticas

U.D./ Competencias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
CCL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CMCCT			X		X	X			X			
CD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAA	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
CSC	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CSIEE		X					X					
CCEC				X			X	X			X	X

4.2. Objetivos generales de etapa

Los objetivos generales de la etapa de secundaria están fijados en el R.D. (2014), sin embargo la comunidad autónoma de Galicia amplía estos objetivos en el Decreto (2015) para su desarrollo en el territorio gallego. Estos objetivos tienen un carácter muy abierto y general, hoy en día tenemos los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que concretan en mayor medida los logros a alcanzar por parte de los estudiantes, sin embargo la consecución de estos objetivos generales debe ser algo de obligado cumplimiento. En nuestro caso, con esta programación contribuiremos a la consecución de todos los objetivos salvo al “i” que hace referencia a comprender y expresarse en lenguas extranjeras. A continuación presentamos la tabla que ilustra la relación de los objetivos generales de etapa con nuestras unidades didácticas.

Tabla 4. Relación entre Objetivos Generales de Etapa y Unidades Didácticas

U.D./ Objetivos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
b	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
c						X	X	X		X	X	
d		X								X		
e						X				X		
f	X		X		X	X			X			
g	X	X				X						
h				X		X				X	X	
i												
l				X								
m	X		X		X	X				X		X
ñ				X								X
o				X								

Estos objetivos generales serán concretados en objetivos didácticos en cada una de las unidades didácticas. Para esta concreción de los objetivos será necesario tener en cuenta aquellos estándares de aprendizaje que se buscarán alcanzar en cada unidad didáctica. Los estándares de aprendizaje definen los resultados del aprendizaje que se buscan con lo que parece necesario tener estos resultados en cuenta a la hora de concretar los objetivos.

A continuación expondremos la relación existente entre los objetivos generales, los estándares de aprendizaje de cada U.D. y los objetivos didácticos.

Tabla 5. Relación entre Objetivos Generales y Objetivos Didácticos

U.D.	Objetivos Generales	Estándares de Aprendizaje	Objetivos Didácticos
1	a, b, f, g, m	EFB1.1.1. a EFB1.1.3., EFB3.1.1., EFB3.2.1. a EFB3.2.4.	1.1., 1.2., 1.3. y 1.4.
2	a, b, d, g	EFB1.2.1. a EFB1.2.2., EFB1.6.3.	2.1., 2.2., 2.3. y 2.4.
3	a, b, f, m	EFB1.1.3., EFB1.3.1., EFB1.4.1., EFB3.1.1. a EFB3.1.3., EFB3.2.1., EFB3.2.2. y EFB3.2.4., EFB4.1.1.	3.1., 3.2., 3.3., 3.4. y 3.5.
4	a, b, h, l, ñ, o	EFB1.6.3., EFB4.1.1. a EFB4.1.3., EFB4.2.1. y EFB4.2.3.	4.1., 4.2., 4.3., 4.4. y 4.5.
5	a, b, f, m	EFB1.4.2. y EFB1.4.3.	5.1., 5.2., 5.3. y 5.4.
6	a, b, c, e, f, g, h, m	EFB1.1.3., EFB1.3.1., EFB1.4.1., EFB3.1.1. a EFB3.1.3., EFB3.2.1., EFB3.2.2. y EFB3.2.4., EFB4.1.1.	6.1., 6.2. y 6.3.
7	a, b, c	EFB1.1.3., EFB1.2.1. a EFB1.2.3., EFB1.3.1., EFB1.5.1. a EFB1.5.2., EFB1.6.3., EFB2.1.1. a EFB2.1.3.	7.1., 7.2. y 7.3.
8	a, b, c	EFB1.1.3., EFB1.3.1., EFB4.1.1. a EFB4.1.3., EFB4.2.1. a EFB4.2.6.	8.1., 8.2., 8.3., 8.4. y 8.5.
9	a, b, f	EFB1.1.3., EFB1.3.1., EFB3.1.1. a EFB3.1.2., EFB3.2.1. a EFB3.2.4., EFB4.1.1.	9.1., 9.2., 9.3. y 9.4.
10	a, b, c, d, e, h, m	EFB1.2.1. a EFB1.2.3., EFB1.3.1. a EFB1.3.3., EFB1.5.1. a EFB1.5.2., EFB1.6.1. a EFB1.6.3., EFB4.2.2. y EFB4.2.5.	10.1., 10.2., 10.3. y 10.4.
11	a, b, c, h	EFB1.1.3., EFB1.2.1. a EFB1.2.2., EFB1.3.1., EFB4.1.2. a EFB4.1.3., EFB4.2.1. a EFB4.2.6.	11.1., 11.2., 11.3., 11.4., 11.5. y 11.6.
12	a, b, m, ñ	EFB3.2.2., EFB4.1.1. y EFB4.1.3. EFB4.3.1. a EFB4.3.3.	12.1., 12.2., 12.3. y 12.4.

4.3. Contenidos

Antes de comenzar a detallar la relación de los contenidos curriculares con las unidades didácticas de la presente programación quisiera hacer una pequeña aclaración para el mejor entendimiento del apartado. Todos conocemos que los contenidos suelen clasificarse en conceptuales, procedimentales y actitudinales. Además, somos conscientes de que los contenidos conceptuales suelen requerir de un contexto que facilite la atención por parte de los alumnos/as hacia los mismos, lo cual suele conllevar poco o nulo movimiento por parte del alumnado. La Educación Física ha sido siempre una asignatura que permite el desarrollo de los contenidos procedimentales con una mayor facilidad que muchas de las asignaturas que se desarrollan en el aula, la puesta en práctica, el ensayo y las ejecuciones son métodos de aprendizaje para el desarrollo motor y cognitivo. En el nivel de la presente unidad didáctica, 4º ESO, los alumnos/as están en una edad propicia para trabajar diversos contenidos conceptuales relacionados con la Educación Física, y eso se nota en la presencia de determinados contenidos en el currículo. Por ello antes de desarrollar las unidades didácticas quiero aclarar que nuestra misión será la de trabajar estos contenidos encontrando el equilibrio con la práctica de actividad física para no perder la esencia de la asignatura. Por último, no quiero que por omisión se malentienda que no se trabajarán los contenidos actitudinales, al contrario, éstos son de vital importancia a la hora de aprobar la asignatura. Si algo tenemos claro es que la educación comienza con la formación de personas civilizadas, luego va la formación de futuros profesionales.

4.3.1. Selección de contenidos

Los contenidos curriculares están desarrollados en el Decreto (2015). En este decreto se especifican los contenidos para todas las asignaturas y para todos y cada uno de los niveles de la ESO y bachillerato dentro de la Comunidad Autónoma de Galicia.

En nuestra comunidad autónoma, dentro de la asignatura de Educación Física los contenidos se distribuyen en cuatro grandes bloques:

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

Dentro de cada bloque de contenidos se desarrollan varios contenidos que, a su vez, determinarán unos criterios de evaluación que, a su vez, serán concretados en estándares de aprendizaje. Esta misma relación será concretada en la programación didáctica en referencia al nivel educativo y al centro en el que se llevará a cabo. En este apartado pretendemos exponer la relación de los bloques de contenidos y de los propios contenidos del currículo con las unidades didácticas, los contenidos propios de cada unidad didáctica son una consecuencia de los curriculares y su relación queda sobreentendida.

El bloque de contenidos 1 es el más amplio y, por consiguiente complejo. En él se reúnen contenidos relativos a las fases de activación y recuperación (U.D. 1 y 3); contenidos enfocados a la planificación de eventos deportivos (U.D. 2); contenidos que pretenden que se valore críticamente los eventos deportivos en la sociedad (U.D. 2 y 10); contenidos de prevención de lesiones y primeros auxilios en caso de que se produzcan (U.D. 1, 3, 5 y 12); contenidos referentes a comportamientos sociales tanto en el trabajo

en equipo como a la aceptación de normas (U.D. 2, 6 y 10); y contenidos relativos al uso de las TIC para la búsqueda y selección de información relacionada con la actividad físico-deportiva y con la salud (U.D. 6 y 10). Esta amplitud generará, no sólo que se trabajen en diferentes unidades didácticas como acabamos de ver, sino que se trabajen junto con los contenidos propios de otro bloque dentro de la misma unidad didáctica. De hecho, en todas las ocasiones en la que coinciden dos bloques de contenidos en una misma unidad didáctica, el bloque de contenidos comunes es uno de ellos.

El bloque de contenidos 2 es mucho más concreto, de hecho es el más concreto de los cuatro, y se centra en la composición artístico-expresiva como forma de trabajar la motricidad con un fin estético y de expresividad (U.D. 7). Obviamente la concreción del propio bloque influye en la presencia cuantitativa de los contenidos a lo largo de la presentación. Como veremos más adelante, buscaremos que se trabajen los elementos del currículo en proporción a su presencia en el mismo. Aquellos contenidos que desarrollen más criterios de evaluación y más estándares de aprendizaje necesitarán más tiempo para ser trabajados, con lo cual tendrán una mayor presencia en número de sesiones y/o unidades didácticas.

El bloque de contenidos 3 se centra en la relación existente entre la práctica de actividad física y la salud. En este nivel educativo en concreto esto se traduce en dos tipos de contenidos diferentes, aquellos que se centran más en la salud y en los hábitos tanto positivos (actividad física, dieta saludable e higiene postural), como negativos (consumo de sustancias, sedentarismo) (U.D. 1, 3, 6, 9 y 12); y aquellos contenidos que se centran en la condición física y en la metodología para evaluarla y mejorarla (U.D. 1 y 9). Ambos se basan en muchos estudios avalan la actividad física y la dieta como métodos de medicina preventiva y en el hecho de que una buena condición física ayuda a la posibilidad de llevar una vida saludable según la definición de salud de la OMS. El trabajo de estos contenidos parece fundamental ya que, a pesar de las mejoras en sanidad, los servicios sanitarios han experimentado un cambio en la atención y servicios que se les ofrece a los ciudadanos en el último año y, como dice el refrán “más vale prevenir que curar”.

El bloque 4 está enfocado en los juegos y deportes como parte fundamental de la educación física. Dentro del bloque de contenidos se separa el trabajo de la técnica (U.D. 8 y 11) y el trabajo y práctica de situaciones de competición y juegos donde estos últimos forman parte de la cultura popular, la cual hay que mantener viva (U.D. 4, 8 y 11). Además se presenta el medio natural como un contexto saludable para la realización de estas actividades físico-deportivas (U.D. 12). Si pensamos en la Educación Física desde un enfoque tradicional lo primero que nos viene a la cabeza son este tipo de contenidos, la práctica del juego y del deporte como herramienta de aprendizaje. Sin embargo parece que estos contenidos sólo se trabajan en 4 unidades didácticas, aunque sólo sea de manera específica ya que se utilizarán juegos y actividades deportivas como recurso para el trabajo de otros contenidos. Este escaso número de contenidos, sin embargo, desarrolla numerosos estándares de aprendizaje lo que se traducirá en que las pocas unidades didácticas que los trabajen de manera específica contarán con un gran número de sesiones dedicadas al desarrollo de los mismos.

Como dijimos anteriormente, hemos intentado que exista una relación de proporcionalidad cuantitativa entre el número de contenidos dentro de cada bloque y su presencia en las diferentes unidades didácticas a lo largo del curso. En la tabla que se presentará más adelante podemos ver que esta relación existe y que es proporcional. Sin embargo queremos destacar que esta relación no se relaciona exactamente igual con el número de sesiones pero esta situación se debe a que los contenidos procedimentales suelen requerir más tiempo para su aprendizaje e integración que los conceptuales,

además de la necesidad de que suelen requerir de un espacio y material que dificulta el trabajo de los mismos en las casas mientras que los conceptuales no tienen este tipo de problemas. Por ello, el bloque de contenidos 4 gana en porcentaje de presencia en detrimento del bloque 3. En la siguiente tabla podemos ver el número de contenidos de cada bloque, el número de unidades didácticas en los que aparecen y el número de sesiones que esto implica para cada uno, además de los porcentajes que esto representa dentro de cada categoría.

Tabla 6. Los bloques de contenidos y su presencia en las Unidades Didácticas

Bloque de contenidos	Número de contenidos curriculares	U.D. que trabajarán el bloque	Sesiones que trabajarán el bloque
1. Contenidos comunes	13 (46,4%)	11 (52%)	56 (49,5%)
2. Actividades artístico expresivas	1 (3,5%)	1 (5%)	5 (4,4%)
3. Actividad física y la salud	8 (28,6%)	5 (24%)	26 (23%)
4. Los juegos y las actividades deportivas	6 (21,4%)	4 (19%)	26 (23%)

Como se puede ver en esta tabla, llama la atención el escaso número de sesiones dedicadas al bloque de contenidos 2 de “Actividades artístico expresivas”. En este caso en concreto, el Decreto (2015) establece sólo un contenido, un criterio de evaluación y tres estándares de aprendizaje para este bloque en 4º ESO. Esto supone que los contenidos curriculares dedicados a trabajar este bloque representan sólo el 3,5% del total de contenidos expuestos para este curso. Por esta razón es por la que el número de sesiones que se le dedicará a este bloque es de 5, lo cual representa el 4,4% del total de sesiones en comparación al número de sesiones en las que se trabajarán el resto de bloques, un porcentaje similar al que le dedica el currículo oficial.

A continuación se facilita una tabla en la que se pueden observar las relaciones de cada unidad didáctica con los contenidos definidos en el currículo y con los contenidos propios de cada unidad didáctica.

Tabla 7. Relación entre Contenidos y Unidades Didácticas

Unidad didáctica	Contenidos Curriculares	Contenidos Didácticos
U.D.1. Encendiendo y apagando motores	B1.1.// B1.2.// B1.7.// B3.2.// B3.7.	1.1., 1.2., 1.3., 1.4. y 1.5.
U.D.2. Lo que el ojo no ve	B1.3.// B1.9.// B1.10.// B1.11.	2.1., 2.2. y 2.3.
U.D.3. El cuerpo tiene memoria, hay que cuidarlo	B1.2.// B1.7.// B1.8.// B3.1.// B3.2.// B3.3.	3.1., 3.2., 3.3., 3.4. y 3.5.
U.D.4. Los juegos de toda la vida	B1.6.// B14.1.// B4.2.	4.1., 4.2., 4.3., 4.4. y 4.5.
U.D.5. Principios Básicos de Primeros Auxilios	B1.5.// B1.6.	5.1., 5.2., 5.3. y 5.4.
U.D.6. Mi cuerpo es un templo	B1.9.// B1.10.// B1.11.// B1.13.// B3.1.// B3.2.// B3.4.	6.1., 6.2. y 6.3.
U.D.7. Just dance!	B2.1.	7.1., 7.2., 7.3., 7.4., 7.5. y 7.6.
U.D.8. Juguemos a “vuelapluma”	B1.8.// B4.1.// B4.2.	8.1., 8.2., 8.3., 8.4., 8.5. y 8.6.
U.D.9. No pain, no gain!	B1.8.// B3.2.// B3.5.// B3.6.// B3.8.	9.1., 9.2., 9.3., 9.4. y 9.5.
U.D.10. Respect, buddy!	B1.4.// B1.9.// B1.10.// B1.11.// B1.12.// B1.13.	10.1., 10.2., 10.3., 10.4., 10.5. y 10.6.
U.D.11. Voleibol	B1.8.// B4.1.// B4.2.	11.1., 11.2., 11.3., 11.4., 11.5., 11.6. y 11.7.
U.D.12. Vamos a que nos dé el aire	B1.7.// B1.8.// B3.1.// B3.2.// B4.4.// B4.5.// B4.6.	12.1., 12.2., 12.3., 12.4., 12.5. y 12.6.

4.3.2. Temporalización de los contenidos

En el apartado de contextualización temporal hemos aclarado aquellas fechas aleatorias en las que no tendremos clase. En este apartado sumaremos estas fechas a aquellas que fija el estado o la comunidad autónoma como festivos y las incluiremos en el calendario escolar que la Xunta de Galicia ha fijado para el presente curso. Además, expondremos un calendario en el que se detallará la previsión de trabajo de las unidades didácticas y se justificará su temporalización.

De esta manera podemos concretar y resumir el calendario lectivo de la siguiente manera:

- **Inicio del período lectivo:** Viernes 15 de septiembre de 2017
- **Fin del período lectivo:** Jueves 21 de Junio de 2018

Trimestre	Fechas
1º Trimestre	Del 15 de septiembre al 21 de diciembre de 2017
2º Trimestre	Del 8 de enero al 23 de marzo de 2018
3º Trimestre	Del 3 de abril al 21 de junio de 2018

- **Días no lectivos:**
 - 12 de Octubre (día de la Hispanidad)
 - 13 de Octubre (día a elección del centro)
 - 1 de Noviembre (Día de Todos los Santos)
 - 6, 7 y 8 de Diciembre (puente de la Constitución)
 - Del 22 de Diciembre al 7 de Enero, ambos inclusive (vacaciones de Navidad)
 - 12, 13 y 14 de Febrero (Carnaval)
 - Del 26 de Marzo al 2 de Abril (vacaciones de Semana Santa)
 - 30 de Abril (día a elección del centro)
 - 1 de Mayo (día del trabajador)
 - 17 de Mayo (día de las letras gallegas)

En cuanto a la secuenciación y temporalización de los contenidos esta se debe a varios motivos. En primer lugar hay que hacer que el número de sesiones de varias unidades didácticas se ajuste al número de sesiones disponibles en cada trimestre, contando que deberemos de dejar uno o dos días de reserva por si se necesitara recuperar alguna sesión debido a un imprevisto. En segundo lugar pretendemos que en cada trimestre haya, al menos, un examen teórico y esto reduce las opciones de distribución ya que son 6 las unidades didácticas que lo requieren y en algunos casos convendrá que dos de ellas se evalúen en el mismo examen. En tercer lugar, queremos que en cada trimestre cada alumno/a tenga que realizar un trabajo individual o grupal. A todo ello hay que añadir la necesidad de secuenciar los contenidos de manera que aquellos que se pretenda trabajar durante todo el curso deberán ir al principio, buscar la época en que las condiciones climatológicas sean más favorables para el desarrollo de la unidad didáctica de actividad física al aire libre, etc. Como vemos, es difícil de explicar todos los motivos que nos han llevado a encajar las unidades didácticas dentro del calendario escolar disponible, hay diversas razones para elegir la secuenciación de las unidades didácticas y la mejor manera de entenderlo es ilustrando dicha información con unas tablas.

En primer lugar expondremos la relación de unidades didácticas junto con el número de sesiones que las conforman y el trimestre al que pertenecen. Antes de comenzar nos gustaría destacar la particularidad de la U.D. 2 ya que sólo consta de una sesión y se llevará a cabo en dos trimestres. El caso es que la sesión se llevará a cabo en el 1º trimestre y constará de la explicación para que el alumnado planifique una competición deportiva con lo que ello conlleva. Sin embargo, ésta se evaluará en el 2º trimestre ya habrá que esperar a que finalice cada torneo para poder comprobar si cada alumno cumplió con sus obligaciones durante este período de tiempo, el primer torneo finalizará a la vuelta de las vacaciones de navidad y el segundo torneo finalizará antes de las vacaciones de semana santa.

Tabla 8. Relación entre Unidad Didáctica, número de sesiones y trimestre

Trimestre	Unidad Didáctica	Número de Sesiones
1º	U.D.1. Encendiendo y apagando motores	5
1º y 2º	U.D.2. Lo que el ojo no ve	1
1º	U.D.3. El cuerpo tiene memoria, hay que cuidarlo	8
1º	U.D.4. Los juegos de toda la vida	3
1º	U.D.5. Principios Básicos de Primeros Auxilios	5
2º	U.D.6. Mi cuerpo es un templo	3
2º	U.D.7. Just dance!	5
2º	U.D.8. Juguemos a “vuelapluma”	10
3º	U.D.9. No pain, no gain!	6
3º	U.D.10. Respect, buddy!	2
3º	U.D.11. Voleibol	10
3º	U.D.12. Vamos a que nos dé el aire	3

Como podemos ver cada unidad didáctica tiene un color. En el calendario que expondremos a continuación, los días marcados con uno de estos colores se corresponderá con un día en el que se realiza una sesión de la unidad didáctica correspondiente. Los colores que no aparezcan en la tabla de unidades didácticas se corresponden con lo siguiente:

 Día no lectivo (fin de semana o festivo)

 Día lectivo

 Día no lectivo a elección del centro

Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 Inicio	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Febrero

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 Carnaval	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Octubre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Marzo

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Reserva	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Abril

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 Reserva	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Mayo

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Enero

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junio

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 Reserva	16	17
18	19	20 Reserva	21 Fin	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Como podemos ver el curso comenzará con la unidad didáctica que trabaja los contenidos referentes a las fases de activación y recuperación ya que éstos deberán de ser trabajados de manera autónoma por parte de los alumnos/as durante todo el curso. Durante el transcurso de esta unidad didáctica también se aprovechará para realizar la evaluación inicial de la condición física ya que la evaluación de este contenido en particular debería de realizarse teniendo en cuenta las capacidades de cada uno, de manera que se prime el esfuerzo y la mejora en lugar de comparar los resultados sin tener en cuenta el punto de partida. Antes de finalizar esta unidad didáctica se desarrollará la sesión de la unidad didáctica 2 para que los alumnos empiecen a trabajar en la planificación de los campeonatos ya que nos interesa empezar lo antes posible y este día dará a los alumnos una semana más para estudiar los contenidos de la U.D.1 que serán evaluados en un examen teórico-práctico.

A continuación se comenzará la U.D.3 para que los alumnos adquieran unos hábitos de higiene postural que los ayuden a trabajar la condición física sin poner en riesgo su salud. Con el fin de evitar que el trabajo de condición física sea demasiado intenso vamos a alternar ciertas sesiones de juegos tradicionales con las sesiones de acondicionamiento físico de manera que los alumnos/as tengan cierto descanso para recuperar fuerzas pero realizando algo activo y poco intenso como suelen ser la mayoría de juegos tradicionales. Esta alternancia va a facilitar también que el alumnado tenga más tiempo para realizar el trabajo escrito sobre un juego tradicional ya que habrá más tiempo entre la primera sesión en la que se les expondrá este requisito y la última en la que se recogerán los trabajos.

Para finalizar el tercer trimestre realizaremos la U.D.5 de primeros auxilios, que aunque es de carácter sedentario, los contenidos son importantes y nos ofrecen cierta flexibilidad en caso de que necesitemos algún día extra para recuperar alguna de las sesiones. Además, realizaremos el examen teórico del primer trimestre, ya que el primer examen de la U.D.1 tenía una parte teórica pero también práctica y no requería de mucho esfuerzo para su estudio dado la sencillez de los contenidos.

En el segundo trimestre comenzaremos con la U.D.6 en la que los alumnos realizarán un trabajo grupal y lo expondrán ante sus compañeros. Este trabajo necesita tiempo y el comienzo de un trimestre suele facilitar esta labor debido a la ausencia de exámenes. Para dar más tiempo incluso, se intercalarán las dos primeras sesiones de la U.D. de actividades artístico-expresivas que a su vez serán una preparación para exponer un baile ante todo el centro el día de carnaval. El único inconveniente es la necesidad de trabajar en grupo para el alumnado en dos unidades didácticas seguidas, sin embargo la fecha de carnaval es inamovible y nos parece que la actividad que reúne a todo el centro tiene un valor especial dentro del aprendizaje de los alumnos/as y de sus vivencias en el centro. A la vuelta de carnavales desarrollaremos la unidad didáctica de bádminton en la que se necesitarán bastantes sesiones para trabajar los contenidos y poder evaluarlos de manera teórica y práctica. Esto supondrá el examen teórico del segundo trimestre. Además, antes de las vacaciones de Semana Santa el segundo torneo de la U.D.2 debería de haber concluido con lo cual podríamos evaluar la participación de cada alumno en la misma con el fin de que esta evaluación cuente en el segundo trimestre.

Para el tercer trimestre nos quedan las últimas cuatro unidades didácticas. Para distribuirlas tenemos claro que la última debe de ser la de actividad física en el medio natural ya que tendremos más probabilidades de tener una buena climatología para su práctica y la evaluación de la misma no requiere que los alumnos estudien ningún tipo de contenido, con lo que tendrán más tiempo para el estudio de los contenidos de otras

asignaturas. De las tres restantes empezaremos a trabajar con la unidad didáctica de acondicionamiento físico ya que podremos intercalar las dos sesiones de juegos cooperativos para dar descanso a los alumnos entre las sesiones que serán de alta intensidad. De esta manera haremos que los alumnos/as aprendan métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud antes de evaluar la condición física de nuevo con la misma batería de ejercicios para ver si ha habido alguna mejora durante el curso gracias al trabajo en las sesiones de educación física y utilizaremos la U.D. 10 para dar un descanso necesario entre las sesiones. Durante las sesiones de la U.D. 10 haremos especial hincapié en aspectos actitudinales a modo de valoración final del curso ya que centraremos las actividades en aspectos como el respeto y la cooperación, los cuales deberían de haber sido trabajados durante todo el curso aunque sin ser evaluados como contenido principal. A esta valoración final queremos también introducirle un análisis crítico por parte del alumnado, ya que en los últimos niveles de esta etapa educativa se hace necesario que el espíritu crítico se desarrolle para tener individuos educados y no adoctrinados. Una vez finalizada la U.D. 9 y 10 comenzaremos con la 11 en la que trabajaremos el deporte colectivo de este nivel, el voleibol. La metodología será muy parecida a la utilizada en el 2º trimestre con el bádminton con lo que los alumnos/as trabajarán con nuevos contenidos pero utilizando mecanismos que les serán familiares y facilitarán el aprendizaje. Al finalizar esta unidad didáctica evaluaremos los contenidos de la misma en un examen teórico junto con los contenidos de la unidad didáctica de acondicionamiento físico. Y finalizaremos el año con la U.D. 12 de la cual ya hemos justificado su posición en el orden de las mismas.

4.4. Elementos transversales

Los elementos transversales, son unos contenidos no disciplinares que se deben desarrollar en varias o la totalidad de las materias que se imparten en el centro docente. El R.D. (2014) desarrolla los elementos transversales para estas etapas educativas, sin embargo lo hace de una manera narrativa y descriptiva en la que varios de los elementos se repiten de manera que hace difícil clasificarlos y numerarlos. Por ello hemos llevado a cabo una labor de simplificación de los elementos y eliminación de aquellos que aparecen de manera reiterativa. A continuación expondremos el resultado de dicha labor y explicaremos a través de qué actividades trabajaremos dichos elementos y en qué unidades lo haremos.

Tabla 9. Elementos transversales y su presencia en la programación.

Elemento transversal	Actividades
Comprensión lectora	Se trabajará a través de la lectura de los apuntes de la asignatura, de artículos y demás información que encuentren en fuentes digitales o en libros.
Expresión oral y escrita	Trabajos escritos individuales y grupales, exposición de contenidos al resto de la clase, exámenes teóricos y prácticos que necesiten justificación oral.
Comunicación audiovisual y TIC	Uso de las nuevas tecnologías para acceder a los contenidos en el aula virtual y en la web. Uso de tecnologías (hardware y software) para desarrollar actividades relacionadas con los contenidos (aplicación de acondicionamiento físico, producción de un vídeo con soporte música, etc.)
Educación cívica y constitucional	Respeto de las normas de clase, de las reglas de juego de actividades físico-deportivas, adecuar el comportamiento a la hora de trabajar en grupo y a la hora de salir del centro y conocer y ejercer las responsabilidades como ciudadano.
Valores (libertad, justicia, igualdad, pluralismo político, paz, democracia, respeto, etc.)	Demostrar estos valores en sus interacciones con los compañeros/as, con el profesor/a y con el material del centro, independientemente de las diferencias existentes entre las personas o las características del material.
Resolución pacífica de conflictos y prevención de actitudes violentas	Demostrar estas conductas en los trabajos en equipo y en las actividades cooperativas, a pesar las diferencias en las propuestas para resolver los conflictos.
Desarrollo sostenible y medio ambiente	Mostrar respeto hacia el medio ambiente y actuar para su mantenimiento o mejora en las actividades realizadas en el medio natural.
Protección ante el uso inadecuado de las TIC, ante emergencias y ante catástrofes	Realizar actividades para el conocimiento de los primeros auxilios en caso de accidentes o lesiones deportivas.
Valores emprendedores (ética empresarial y espíritu emprendedor)	Llevar a cabo actividades en grupo en las que los alumnos creen algo propio y que se responsabilicen de su realización.
Aptitudes emprendedoras (creatividad, iniciativa, etc.)	Realizar trabajos en equipo, que premien la creatividad y la iniciativa y que desarrollen la autoconfianza y el sentido crítico.
Promoción de hábitos saludables (actividad física y dieta equilibrada)	Realizar actividades que enseñen a los alumnos la relación entre la actividad física y la salud, el trabajo de la condición física y los beneficios para la salud y enseñar los efectos de hábitos nocivos en la salud. También evaluar en un examen los principios básicos de la nutrición y de una dieta saludable.
Educación y seguridad vial	Respetar las señales de tráfico en las actividades que se lleven a cabo fuera del centro educativo.

Una vez expuestas las actividades que ayudarán al trabajo de los elementos transversales presentamos la siguiente tabla para ver en qué unidades didácticas se trabajarán cada uno de ellos.

Tabla 10. Relación entre Elementos transversales y Unidades Didáctica

U.D./Elementos transversales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Comprensión lectora	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
Expresión oral y escrita	X			X	X	X		X	X	X	X	X
Comunicación audiovisual y TIC	X			X	X	X	X	X		X	X	X
Educación cívica y constitucional		X		X	X	X		X		X	X	X
Valores (igualdad, respeto, etc.)	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
Resolución pacífica de conflictos		X					X			X		
Desarrollo sostenible y medio ambiente												X
Protección ante emergencias y ante catástrofes					X							
Valores emprendedores		X					X					
Aptitudes emprendedoras	X	X				X	X		X	X	X	
Promoción de hábitos saludables	X	X	X			X		X	X		X	X
Educación y seguridad vial												X

4.5. Metodología

El R.D. (2014) dice que la metodología didáctica es el “conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados”.

El Decreto (2015) dice, en su apartado dedicado a la Educación Física, que “se favorecerán metodologías que tengan su base en el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, el trabajo por retos y proyectos, y la cooperación, teniendo presente el desarrollo de la creatividad del alumnado”. Esto significa que la misión del profesor será la de intentar otorgar al alumnado un papel activo en su proceso de aprendizaje, fomentando la cooperación con otros alumnos/as y la creatividad a la hora de enfrentarse a los contenidos. Todo esto deberá hacerse proponiendo a los alumnos trabajos o proyectos constantemente como método para controlar el trabajo de los alumnos/as con los contenidos y asegurarse, en la medida de lo posible, la consecución de los estándares de aprendizaje.

Además, este decreto dice que “es necesaria una idónea coordinación entre el equipo docente sobre las estrategias metodológicas y didácticas que se utilicen con el alumnado. Los departamentos didácticos, previa reflexión, deben formular con criterios consensuados una estrategia metodológica común para desarrollar a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado”. Con esto se pretende ampliar la perspectiva y hacer que la programación docente no finalice en el desarrollo de las programaciones didácticas. El proceso de enseñanza-aprendizaje en el instituto dura años y los alumnos/as sufren cambios significantes durante ese período. Es necesario que la línea metodológica sea coherente a lo largo de los años y que se ajuste a las características del alumnado en cada momento. Este punto no será desarrollado en esta programación ya que se circunscribe a un sólo nivel de la educación secundaria obligatoria, sin embargo queremos dejar constancia del conocimiento del mismo, de la necesidad de que la labor docente esté coordinada para ofrecer una mayor calidad educativa.

Como podemos ver la metodología abarca muchas acciones y estrategias, para explicar de una manera esquemática cómo trabajaremos metodológicamente en esta programación intentaremos clasificar estas estrategias de enseñanza y explicar cuándo las trabajaremos y por qué.

El **estilo de enseñanza** viene determinado por el papel del profesor y del alumno a la hora de afrontar los contenidos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si presuponemos que la figura del profesor debería ser siempre la de un profesional que puede manejar diferentes recursos metodológicos sólo nos quedan dos factores que puedan influir en la elección de un estilo u otro, los alumnos/as y los contenidos. En el caso de esta programación sabemos que el alumnado tiene 15 años o más y presuponemos que se trata de un grupo heterogéneo con alumnos y alumnas con características muy diversas. La madurez que se le presupone al alumnado en estas edades encaja perfectamente con los estilos de enseñanza que el Decreto (2015) pretende promover, sin embargo los contenidos que, a su vez, este decreto propone para este nivel educativo no siempre son los más adecuados para trabajar con estos estilos. Por ejemplo, utilizaremos el **descubrimiento guiado** cuando los alumnos/as tengan que trabajar con contenidos procedimentales que se centren en la ejecución motriz o cuando tengan que realizar un trabajo en el que vayan a necesitar la guía o ayuda del profesor (U.D. 4, 6, 7, 8, 10, 11 y 12). Cuando trabajemos los juegos y las actividades físico-deportivas que centren su

atención en las habilidades técnico-tácticas este estilo será el predominante ya que la práctica y el ensayo-error son una parte imprescindible del aprendizaje. Por otra parte, los trabajos que los alumnos deben realizar durante el curso van a implicar siempre la participación activa del alumnado así que diferenciaremos aquellos en los que el profesor tenga un papel de apoyo (descubrimiento guiado) y aquellos trabajos en los que se preste especial atención a la capacidad de trabajo autónomo, creatividad y sentido de la iniciativa. En las unidades didácticas en la que se realicen este tipo de trabajos (U.D. 2 y 10) la **resolución de problemas** será el estilo a utilizar. Cuando los contenidos sean predominantemente teóricos estos estilos pierden en eficacia por lo que un estilo más tradicional como el **mando directo** será el más propicio (U.D. 1, 5, 6 y 12). Cuando trabajemos los contenidos relativos a la actividad física y la salud en los que haya que realizar unas acciones motrices específicas y los contenidos propios de las actividades físico-deportivas en los que se tenga que recrear un modelo técnico determinado (U.D. 1, 3, 8, 9 y 11) se utilizará la **asignación de tareas** como estilo de enseñanza para trabajar los contenidos. Por último, hay que destacar la particularidad de una unidad didáctica en la que se trabajará mediante la asignación de tareas pero la intensidad del trabajo será individualizada en base a unas mediciones previamente hechas, por eso hemos catalogado el estilo en esta unidad didáctica (U.D. 9) como un **programa individualizado**.

El **método de práctica** hace referencia a la manera de trabajar los contenidos. A continuación diferenciaremos tres métodos y explicaremos cuáles trabajaremos y con qué contenidos. Por un lado está el método **global** en el que trabajaremos la tarea en su totalidad, por ejemplo como cuando trabajaremos un deporte, un juego o una actividad (U.D. 4, 7, 9, 10 y 12). Dentro de este método se distingue el método global puro, el método global polarizando la atención sobre un aspecto y el global en el que se modifica la situación real. Por otro lado se puede dividir la tarea en diferentes partes que se enseñen por separado, esto supondría utilizar un método **analítico**, el cual utilizaremos a la hora de trabajar con contenidos de carácter más teóricos, especialmente aquellos relacionados con la actividad física, la condición física y la salud (U.D. 1, 3, 5, 6 y 9). Dentro de este método también distinguimos tres variantes como el método analítico puro en el que se trabajan las diferentes partes de manera aislada, el método analítico secuencial en el que se realiza lo mismo pero con un orden determinado y el progresivo en el que se trabajan de manera ordenada pero añadiendo nuevos contenidos a los ya trabajados a medida que se avanza en el proceso de aprendizaje. Todas estas variantes tienen que finalizar con la realización global de la tarea una vez dominadas sus diferentes partes. Y, por último, está el método **mixto** en el que, como su nombre indica, se trabajan ambos métodos. Esto se podría explicar con una actividad en la que se comienza con un método global para la familiarización con los contenidos para después descomponerlos y trabajarlos de manera aislada y finalizar con su práctica global (U.D. 8). También podríamos contemplarlo a la hora de realizar una tarea de manera global pero que en cierto punto se divide en diferentes realidades y se adjudica su trabajo a un determinado grupo de personas mientras que otro grupo se encarga de otra realidad distinta para finalmente volver a juntar las piezas (U.D. 2).

El **clima de la clase** será otro de los aspectos metodológicos a tener en cuenta. Siempre se ha dicho que la asignatura de Educación Física tiene una gran ventaja con respecto a las demás asignaturas y es que es la única en la que se le da la oportunidad al alumnado de moverse en el aula y esto suele conllevar que la predisposición de los alumnos/as hacia la asignatura sea más **positiva** que hacia otras. Sin embargo, esto no tiene necesariamente por qué ser así, es nuestra misión como profesionales de la docencia el intentar mantener esta actitud positiva de los alumnos/as hacia la asignatura para

fomentar el clima **participativo** que será uno de los objetivos de todas las unidades didácticas. Los contenidos asignados a este curso hacen que sea difícil mantener la esencia de las sesiones motivadamente activas a lo largo de todo el curso, sin embargo intentaremos mantener un balance entre los contenidos teóricos y las actividades prácticas propias de la educación física (U.D. 1, 2, 3, 6, 8, 9, 11 y 12). Sin embargo esto no será posible siempre y habrá ocasiones en las que los contenidos sean predominantemente teóricos (U.D. 5) y habrá sesiones que requieran que se realice un trabajo o examen en el aula (U.D. 5, 6, 8, 9 y 11). A la necesidad de mantener esta actitud positiva y participativa hay que sumarle una piedra más en el camino, el trabajo de la condición física. Para la gran mayoría de adolescentes, sobre todo aquellos con una mala condición física, el trabajo de las capacidades físicas les genera normalmente cierto rechazo. Nuestra misión como profesores debe ir enfocada a evitar juicios de valor de éxito o fracaso, tanto por nuestra parte como por parte de los demás alumnos/as hacia sus compañeros/as. Es importante que cada alumno/a trabaje en función de sus capacidades, que conozca y acepte sus limitaciones y que el esfuerzo no le genere una sensación negativa sino un sentimiento positivo de satisfacción al ver que sus esfuerzos generan recompensas. Acabamos, con esto, de describir el segundo elemento a promover en el clima de la clase, el clima del **esfuerzo**. Por último pero no por ello menos importante, todo esto se debe llevar a cabo en un clima de **absoluto respeto**. La ventaja de contar con la motricidad como elemento motivador hacia la asignatura genera también otras situaciones en las que hay un choque de intereses (competición), en las que se pueden apreciar ciertas diferencias entre los diferentes alumnos/as (diferentes niveles de condición física y de coordinación motriz), etc. Al igual que cada alumno/a debe conocer sus propias limitaciones, es importante que los alumnos/as conozcan las diferencias que existen entre ellos y que las acepten como algo positivo y enriquecedor. Para ello fomentaremos el trabajo en equipo, tanto a la hora de afrontar contenidos procedimentales que impliquen la acción motriz como a la hora de trabajar contenidos conceptuales que requieran de las habilidades cognitivas. Este respeto, este esfuerzo y esta participación no deben de caer en saco roto y es necesario que se promuevan constantemente y se evalúen por parte del profesor como parte fundamental de la asignatura.

Toda esta metodología implica también el manejo y la distribución de los recursos que tenemos a nuestra disposición. La **distribución de los alumnos** será algo a tener en cuenta. Básicamente todo se reduce a la realización de actividades individuales y grupales. Con respecto a esto sólo queremos hacer mención a que todas y cada una de las actividades grupales se realizarán con grupos heterogéneos, incluidos los deportes como el bádminton y el voleibol. Somos conscientes de las diferencias a nivel físico que existen una vez pasada la etapa del cambio hormonal, sin embargo en estos deportes no se nota tanto y el hecho de que no se comparta el mismo espacio de juego con los rivales facilitan esta idea de la heterogeneidad. Todo esto va dirigido al trabajo de los valores de integración y no discriminación que el currículo pretende promover pero que muchas veces nos olvidamos de trabajar. La **distribución del material y el espacio** debe ir enfocada a la búsqueda de la eficiencia, trabajar el mayor tiempo posible perdiendo el mínimo tiempo en la disposición de los requisitos para la realización de las actividades. Intentaremos diseñar sesiones en las que el cambio del material o el espacio a realizar no sea constante. En las sesiones en las que se realicen circuitos de acondicionamiento físico y requieran de la distribución y recogida de un gran número de materiales será imprescindible organizar al alumnado para que ayude en ambos momentos y que no se pierda mucho tiempo de la práctica, lo que supone el último elemento a distribuir. La **distribución del tiempo** será de vital importancia ya que las sesiones ordinarias constan de 50 minutos, en los que los alumnos/as deberán de prepararse para la realización de la

sesión, deberán llevar a cabo una fase de activación para posteriormente llevar a cabo la fase principal, deberán de realizar una fase de recuperación y, a mayores, deberán de disponer de cierto tiempo para poder asearse antes de la vuelta al aula. Esta particularidad que tiene la educación física al ser una asignatura diferente, junto con la ubicación del pabellón polideportivo fuera del recinto escolar, hace que una buena distribución del tiempo sea más importante que en otras asignaturas. Para ello acordaremos con los alumnos/as que los días que tengan Educación física deberán de venir preparados y dispondrán de 5 minutos para estar listos antes del inicio de la sesión. Además, para que dispongan de cierto tiempo de aseo al finalizar la sesión daremos otros 5 minutos de margen para que puedan realizar dicha tarea. En caso de que algún alumno/a pretenda ducharse en los vestuarios, les daremos permiso para hacerlo durante la fase de vuelta a la calma. De esta manera deberemos de programar una sesión que dure 40 minutos en la práctica en lugar de 50.

Los **canales de comunicación** y el **feedback** serán predominantemente auditivos aunque, como veremos, será necesario el apoyo de modelos visuales para facilitar la comprensión de los contenidos, especialmente aquellos relacionados con la repetición de modelos técnicos. Aprovecharemos las nuevas tecnologías para hacer uso de vídeos (U.D. 8 y 11) y de fotografías (U.D. 3, 6 y 9) que ayuden a la visualización de determinadas ejecuciones. En cuanto al feedback, el profesor será una fuente permanente de feedback para los alumnos, sin embargo los alumnos/as también tendrán información acerca de su práctica viniendo de sus propios compañeros (U.D. 1, 4, 7, 9, 10 y 11) y de los resultados de sus propias ejecuciones (U.D. 4, 8 y 11).

4.6. Medidas de atención a la diversidad

El Decreto (2011) establece las medidas que se deberán de tomar para atender a situaciones en las que se requieran adaptaciones del currículo para conseguir alcanzar el objetivo educativo de máximo desarrollo personal, intelectual, emocional y social. En este punto concretaremos estas medidas para aquellos casos que podamos prever, mientras que los casos excepcionales requerirán de la toma de decisiones una vez conocido el caso y sus características específicas. Además, antes de exponer las adaptaciones curriculares que se llevarán a cabo en esta programación, desarrollaremos aquellas medidas que van encaminadas a la adaptación de los contenidos al nivel de cada alumno/a sin que ello suponga una alteración del currículo.

Uno de los principios de la enseñanza es la individualización. Si partimos de la base de que cada ser humano es único, con sus propias características físicas, psíquicas, experiencias previas, habilidades psicomotrices, intereses, etc. deberíamos de poder deducir que el desarrollo de un mismo programa de enseñanza para un grupo heterogéneo de alumnos no parece lo más adecuado para optimizar el aprendizaje de todos y cada uno de ellos. Obviamente la situación que nos encontramos en los centros docentes condiciona este principio de individualización ya que un profesor se tiene que encargar de varios alumnos a la vez, en el caso de esta programación las clases cuentan con 35 y 34 alumnos/as. Por ello, nuestra misión en primer lugar será la de buscar estrategias de enseñanza que permitan una adaptación de los contenidos a cada alumno/a y, posteriormente desarrollar aquellas adaptaciones que suponen una modificación del currículo para aquellos casos que lo requieran. La adaptación de los contenidos al nivel individual serán más fáciles de llevar a cabo en las unidades didácticas en las que se

trabaje el acondicionamiento físico ya que se trata de algo fácilmente evaluable y medible, sin embargo presentarán una mayor dificultad a la hora de trabajar otros contenidos. Por este motivo los estándares de aprendizaje adaptados deberán de estar al alcance de todos los alumnos que no presenten algún tipo de NEE, dando un mayor peso al trabajo y al esfuerzo para que estos estándares sean alcanzados, aunque no podemos negar que para unos será más fácil que para otros.

Esta medida va a otorgar un mayor valor a la actitud en detrimento de la aptitud y será la principal estrategia para poder valorar los diferentes contenidos en función de las características individuales de cada alumno/a. Los contenidos procedimentales son importantes en Educación Física pero los contenidos actitudinales como el respeto, el esfuerzo, etc. son importantes en todas las asignaturas así como en aquello para lo que preparamos a los alumnos/as, el desarrollo de una vida autónoma y saludable. Esta evaluación actitudinal del alumnado será un requisito necesario para aprobar y, además, ayudará a la hora de favorecer o perjudicar la evaluación de aquellos contenidos procedimentales que requieran de la ejecución. Esta adaptación es fácilmente observable en esta programación con la inclusión de los estándares de aprendizaje adaptados que hacen referencia a una valoración actitudinal y están presentes en todas y cada una de las unidades didácticas, de la U.D. 1 a la 12.

En cuanto a las estrategias de individualización de los contenidos procedimentales, la medida más fácil de tomar será la de realizar una evaluación inicial que permita desarrollar un programa específico para cada uno de los alumnos en base a su nivel. Como ya hemos dicho anteriormente, esta evaluación será más fácil de realizar para aquellos contenidos relacionados con la condición física debido a la sencillez a la hora de medir esos datos y al ahorro de tiempo que suelen suponer estas actividades con respecto a otras que evalúan ejecuciones técnicas. Un ejemplo de las evaluaciones iniciales que llevaremos a cabo en esta programación es la que realizaremos en la U.D. 9 “No pain, no gain!”. En la primera sesión de la misma calcularemos el 1 RM de cada alumno a la hora de realizar diferentes ejercicios que impliquen diferentes grupos musculares para, posteriormente, presentar las actividades a realizar y la intensidad a trabajar para cada alumno/a. Utilizaremos también la evaluación inicial en la U.D. 1 “Encendiendo y apagando motores” al realizar la batería de ejercicios Eurofit con el fin de conocer el nivel de condición física de cada alumno/a. Esta información nos valdrá, además, para tener una referencia a la hora de evaluar el desarrollo de la condición física mediante la realización de los mismos ejercicios en la unidad didáctica 9.

Una vez expuestas las modificaciones realizadas para la individualización de la enseñanza dirigida a todo el alumnado, llega la hora de desarrollar aquellas adaptaciones que requerirán de la modificación de uno o varios elementos curriculares para casos extraordinarios. Como el propio nombre indica, el hecho de que sean casos extraordinarios hace que sean difícil de prever, sin embargo intentaremos reflejar aquellas medidas que se llevarán a cabo frente a situaciones que se suelen dar con frecuencia. Las situaciones más complejas que requieran de un análisis concreto de la situación, como los alumnos con NEE, serán desarrolladas de una manera más genérica debido a la diversidad de posibilidades que ofrecen.

Una vez aclarado esto, clasificaremos las situaciones que requieran de adaptaciones curriculares en 3 grandes grupos: el absentismo, la no participación por lesión y los alumnos con NEE.

- **Absentismo a las sesiones:** las medidas serán las mismas durante todo el curso, para todas las unidades didácticas (U.D. 1 a la U.D. 12).
 - Los alumnos/as que se ausenten de una o varias sesiones deberán presentar una justificación firmada por parte de los progenitores y/o médico explicando los motivos de su ausencia.
 - Un alumno/a no podrá aprobar la asignatura si se ausenta más de dos veces por trimestre sin presentar su correspondiente justificación.
 - En caso de que el alumno/a presente la justificación se le asignará la realización de una tarea. Esta podrá ser:
 - En caso de que la ausencia coincida con una sesión de evaluación, el alumno/a podrá realizar dicha evaluación durante un recreo (U.D. 1 a U.D. 12)
 - En caso de que la U.D. lo requiera y siempre que sea posible, el alumno/a recuperará la práctica en el recreo (U.D. 1 y 9)
 - En el resto de situaciones, el alumno/a realizará un trabajo escrito preestablecido en la unidad didáctica para los casos de no participación por lesión (U.D. 1, 3, 4, 8, 10, 11 y 12)

- **Imposibilidad de participar por lesión:** las medidas serán diversas dependiendo de las características de cada unidad didáctica.
 - Los alumnos/as que no puedan realizar una o dos sesiones, dependiendo de la duración de la unidad didáctica, realizarán una memoria de cada sesión en la que no puedan participar y ayudarán al profesor/a en su labor siempre que sea posible (U.D. 1, 3, 4, 8, 9 y 11).
 - Los alumnos/as que se pierdan más de dos sesiones de una misma unidad didáctica por lesión (más de 1 si la duración de la U.D. fuera de 3 o menos sesiones) realizarán un trabajo escrito relacionado con los contenidos tratados en la U.D. y bajo las pautas marcadas por el profesor/a (U.D. 1, 3, 4, 8, 10, 11 y 12)
 - En caso de que la U.D. lo requiera y siempre que sea posible, el alumno/a recuperará la práctica en el recreo (U.D. 1 y 9)

- **Alumnos con necesidades educativas especiales:** las medidas son difíciles de predecir sin conocer las características de cada caso sin embargo están presentes en todas las unidades didácticas (U.D. 1 a 12) y buscarán además la inclusión de los alumnos/as con NEE con los demás compañeros/as.
 - Las unidades didácticas que tratan contenidos predominantemente conceptuales (U.D. 2, 5 y 6) darán más posibilidades a aquellos alumnos/as cuyas discapacidades sean de carácter físico.
 - El trabajo en equipo buscará la inclusión de estos alumnos/as con sus compañeros (U.D. 2, 6 y 7).
 - El resto de unidades didácticas buscarán una adaptación individualizada para cada caso, contando con el apoyo de profesionales especializados si el caso lo requiere y con el apoyo y aprobación de los padres/madres/tutores.

Además de estas adaptaciones generales existen unos pocos casos que requerirán de una adaptación particular, las cuales pasamos a detallar.

En la U.D. 7 “Just dance!” se buscará la participación de todos los participantes y habrá varias adaptaciones. Los alumnos/as que no puedan participar de la práctica tendrán

que contrarrestar este déficit con un mayor trabajo en la realización del soporte de vídeo, mientras que aquellos alumnos/as con NEE o lesiones que presenten dificultades motrices deberán participar en el examen práctico y en el vídeo dentro de sus posibilidades y se valorará la participación y creatividad en un mayor grado en detrimento de la ejecución técnica.

En la U.D. 2 “Lo que el ojo no ve”, dado que se alarga bastante en el tiempo y la participación es fácil para la gran mayoría de los casos, se buscará que los alumnos/as participen y colaboren asumiendo responsabilidades. De manera que si alguien se ausenta en uno de los días que le toca participar deberá de recuperar ese trabajo poniéndose en contacto con la persona que lo substituyó de manera autónoma.

En la U.D. 4 “Los juegos de toda la vida” tendremos en cuenta si tenemos a algún alumno/a cuya procedencia sea distinta al del resto de compañeros/as y trataremos de aprovecharnos de esta situación haciendo que este alumno/a busque juegos populares de su lugar de origen.

4.7. Planes de centro

El centro cuenta con dos planes que desde la asignatura de Educación Física promoveremos y ayudaremos a trabajar.

4.7.1. Plan TIC

Dada la importancia de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación será importante que la Educación Física las trabaje para recoger, trabajar y exponer la información. Todo esto se hará a través de las siguientes actividades:

- El uso a la plataforma virtual del centro para acceder a los apuntes en los que se recogen los contenidos de las diferentes unidades didácticas de la asignatura. (U.D. 1, 3, 5, 8, 9 y 11).
- El uso de la web para la búsqueda de información relacionada con la asignatura y con sus unidades didácticas (diarios online, páginas web especializadas, fuentes de datos, etc.) (U.D. 4, 5, 6, 8, 9 y 10).
- El uso de las nuevas tecnologías para desarrollar un archivo de vídeo con soporte musical que permita ver y evaluar la práctica. (U.D. 7).
- El uso de las nuevas tecnologías para realizar trabajos mediante la creación de documentos y el procesamiento de datos. (U.D. 2, 4 y 6).
- El uso de aplicaciones relacionadas con los contenidos (acondicionamiento físico, actividad física en el medio natural, etc.). (U.D. 7, 9 y 12).
- Uso de la web para acceder a vídeos que nos ofrezcan un modelo de ejecución técnica para diferentes actividades físico-deportivas. (U.D. 5, 8 y 11).

4.7.2. Plan lector

La lectura es uno de las herramientas de adquisición de información más importantes que hay, la más fiable de hecho si se consultan las fuentes adecuadas. La intención de este plan es el promocionar su uso y en la Educación Física lo haremos a través de las siguientes actividades:

- Lectura de los apuntes dispuestos en la plataforma virtual del centro. (U.D. 1, 3, 5, 8, 9 y 11).
- Lectura de información (artículos, ensayos, etc.) que los alumnos se encuentren en fuentes fiables en la web, periódicos, etc. (U.D. 4, 5, 6, 8, 9, 10 y 12).
- Lectura de libros relativos a los contenidos de la asignatura y que se encuentren en la biblioteca del centro. (U.D. 4, 8 y 11).

4.8. Actividades complementarias y extraescolares

En este nivel educativo existen menos actividades complementarias y/o extraescolares relacionadas con el centro. Los alumnos/as se van haciendo mayores y la oferta por parte de las administraciones es cada vez menor, por ello tenemos la intención de organizar la actividad nosotros. En concreto pretendemos desarrollar dos actividades, un “campeonato polideportivo intercentros” y una “jornada de deportes durante toda la noche”.

El campeonato intercentros se celebraría junto con el IES Alfonso X O Sabio de El Temple y consistiría en la celebración de una competición que enfrente a los alumnos de 4º ESO de nuestro instituto con los alumnos/as de 4º ESO del Alfonso X. Para ello habrá que llevar a cabo un período de inscripción en los que todos los alumnos/as de 4º ESO escojan de manera obligatoria un deporte o dos y, que participen en ellos cuando se celebre la jornada. La competición consistiría en 7 actividades físico-deportivas (fútbol sala, baloncesto, balonmano, voleibol, atletismo, brilé y bádminton) tras las cuales se celebrará un pequeño picnic para que los alumnos/as tengan la oportunidad de tomar un pequeño aperitivo con los alumnos/as del otro centro, al igual que se hace en el tercer tiempo de rugby.

Por otro lado, está la idea de llevar a cabo una jornada de deportes nocturnos en los que se promueva una actividad física saludable como alternativa de ocio para una noche de viernes en la que se aleja a los alumnos de los hábitos nocivos para la salud que normalmente suelen llevarse a cabo en estas ocasiones. Esta actividad tiene la ventaja de coincidir con el trabajo de unos contenidos que son propios de este nivel educativo como son los hábitos nocivos y su impacto para la salud. Esta alternativa contaría además con la posibilidad de descansar todos juntos en un mismo recinto, algo que les podría parecer interesante a muchos de los alumnos/as ya que carecen de ese tipo de posibilidades normalmente. Los deportes serían los mismos que en el campeonato intercentros y alguna actividad más como el ping-pong o el ajedrez. El objetivo es que todos los alumnos puedan estar ocupados con lo cual los espacios podrán de ser aprovechados al máximo siempre y cuando todo sea seguro. Sería conveniente que esa noche coincidiera con el final del curso para hacer de esta jornada un día festivo y además eso supondría menos problemas en lo que a temperatura se refiere. Como complemento no deportivo se podría visualizar una película de género deportivo que entretenga a los alumnos/as en caso de

que estén cansados o de que necesiten un descanso entre una actividad y otra. Para finalizar la actividad estaría bien poder compartir un momento en el que todos juntos compartan la misma actividad como podría ser el desayuno.

Ambas actividades deberían de contar con la aprobación de los padres, del centro y de determinado grupo de profesores que estuviera dispuesto a colaborar para su realización.

4.9. Evaluación

La evaluación es uno de los elementos más importantes de la programación. Para los alumnos/as es, sin duda, el elemento al que le suelen prestar más interés pero parece que la legislación educativa también le pone cada vez más atención a esta faceta dada la aparición de nuevos elementos en el currículo como son los criterios de evaluación y sus correspondientes estándares de aprendizaje. En este apartado abordaremos todos los detalles para explicar todo el proceso evaluativo y sus condicionantes de una manera concreta con el objetivo de dejar el menor número de dudas posibles.

Para ello dejaremos claro la organización general del proceso evaluativo, los criterios de la calificación, cuáles serán los momentos en los que evaluaremos a los alumnos, los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje y los instrumentos que utilizaremos para evaluar la consecución de los estándares de aprendizaje.

4.9.1. Organización general del proceso evaluativo

En este apartado explicaremos de manera general cómo organizaremos el proceso evaluativo y cuáles serán los requisitos generales para aprobar la asignatura.

La asignatura de Educación Física para 4º ESO se dividirá en 12 unidades didácticas, cuatro de las cuales serán evaluadas en el 1º trimestre, otras cuatro en el 2º trimestre y otras cuatro en el 3º. Cada unidad didáctica será evaluada de manera individual y esta calificación supondrá un porcentaje de la nota que se refleje al final de cada trimestre. Al finalizar el curso se hallará la nota media de los tres trimestres y ésta será la nota final.

A su vez, cada unidad didáctica tiene unos elementos a evaluar y la nota de estos elementos supondrá un porcentaje de la nota final de esa unidad didáctica en concreto. Los elementos para evaluar las unidades didácticas serán dos o tres de los siguientes elementos de evaluación:

- Hoja de control de la unidad didáctica
- Examen teórico
- Examen práctico
- Trabajo

De estas cuatro herramientas, la hoja de control estará presente en todas y cada una de las unidades didácticas. Es importante que la evaluación no se ciña sólo a un día concreto o a una prueba concreta, es importante que se evalúe continuamente a los alumnos para que el aprendizaje sea significativo y no algo efímero. Dentro de la hoja de control de la unidad didáctica se evaluarán los contenidos actitudinales y algunos de los contenidos procedimentales. De hecho, en ocasiones concretas será la principal

herramienta de evaluación como en la U.D. 12 “Vámonos a que nos dé el aire”, lo que supone que el estilo de enseñanza debería de ser el descubrimiento guiado o la resolución de problemas dado que el profesor necesitará tiempo para poder evaluar individualmente a los alumnos/as mientras éstos trabajan los contenidos.

A mayores de esta hoja de control de la unidad didáctica habrá una hoja de control del alumno/a. Esta hoja pretende ser una herramienta clarificadora de la situación del alumno/a, un documento de fácil acceso al que con tan sólo mirarlo podamos decir qué tal le va al alumno en la asignatura. En esta hoja de control también habrá un apartado de evaluación actitudinal que aunque pueda parecer redundante no lo es. La valoración actitudinal de cada unidad didáctica pretende ser una herramienta de evaluación numérica mientras que la valoración actitudinal de cada trimestre será una herramienta de evaluación positiva o negativa (pondré un ejemplo de ambas en el apartado 4.7.5.). Me explico, la evaluación actitudinal dentro de una unidad didáctica supone un porcentaje de la nota, en caso de que la valoración sea muy positiva se obtendrá la totalidad de esa puntuación, en caso contrario no se obtendrá nada de ese porcentaje y la nota será la que marquen los otros elementos a evaluar. Esto puede suponer que una pueda aprobar una unidad didáctica a pesar de no haber demostrado una actitud buena. Sin embargo, ningún alumno podrá aprobar la asignatura si durante un trimestre entero no obtiene un balance de +2 en su evaluación actitudinal. Cada buen comportamiento referente a tres actitudes (respeto/higiene, participación y esfuerzo) supondrá un positivo mientras que una mala conducta supondrá un negativo. Si un alumno/a quiere aprobar la asignatura y ha sido penalizado en una ocasión por una mala conducta, entonces necesitará al menos tres buenas valoraciones en alguna de estas tres actitudes. Puede que esta herramienta de evaluación pueda parecer reiterativa a priori pero en la práctica es muy útil ya que aquellos alumnos que pasan desapercibidos pueden aprobar ciertas unidades didácticas pero se requerirá que hagan algo de manera notoria para que puedan aprobar la asignatura.

En cuanto a la asistencia hay que aclarar que obviamente se hace necesaria, dada la hoja de control de la unidad didáctica como herramienta de evaluación que se realizará durante todo el proceso, sin embargo debemos entender que existe la posibilidad de que los alumnos falten en alguna ocasión. Para poder aprobar la asignatura un alumno/a no podrá ausentarse más de 5 sesiones y deberá de justificar las ausencias con un justificante paterno/materno o médico. En caso de causa sumamente grave se valorará con los padres las posibilidades de evaluación.

Por último hay que aclarar que un alumno puede aprobar la asignatura a final de curso a pesar de haber suspendido una unidad didáctica o suspendido una evaluación, siempre y cuando no sea porque no ha aprobado la evaluación actitudinal trimestral. La nota media trimestral será la resultante de las unidades didácticas y la media final será la resultante de las evaluaciones trimestrales. Por lo tanto, si un alumno suspende un trimestre por una mala evaluación actitudinal será obligado a recuperar esos puntos en los demás trimestres. En caso de suspender el tercer trimestre, se mirará de que el alumno/a tenga un balance de, al menos, +6 durante todo el curso, de no ser así suspenderá la asignatura.

4.9.2. Criterios de la calificación

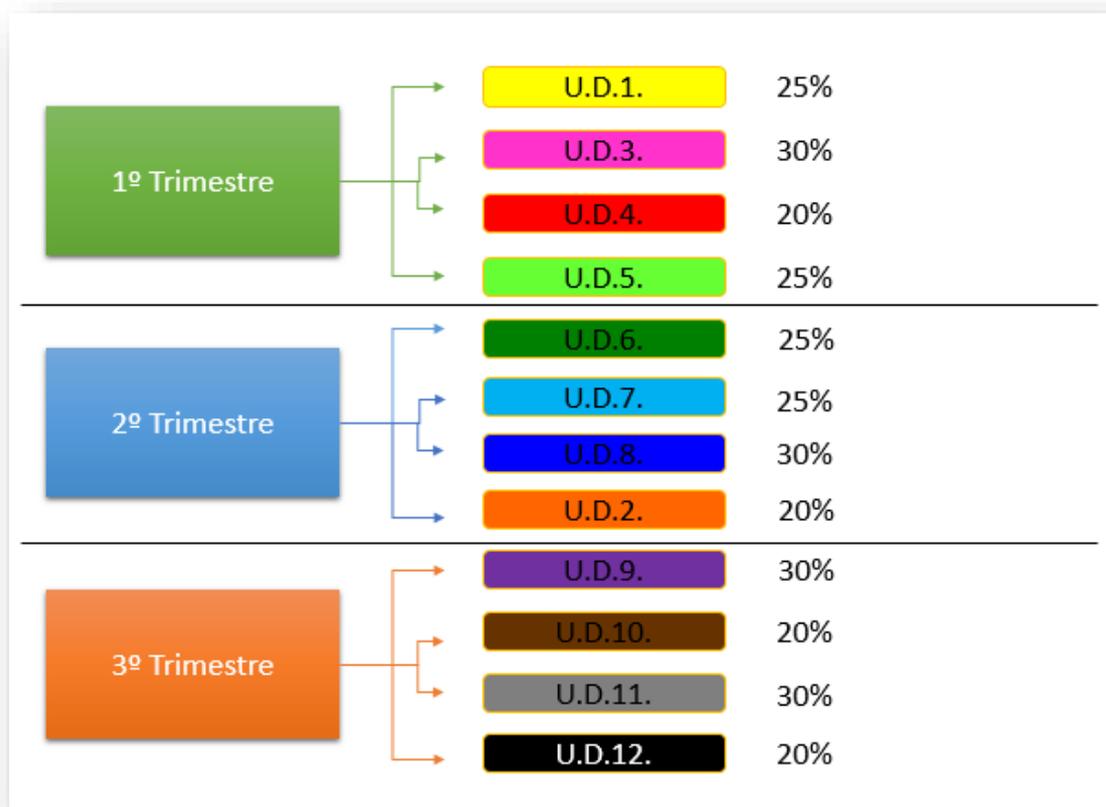
En este apartado pasaremos de las palabras a los números que tan importantes son en las evaluaciones. Veremos cuánto vale cada elemento evaluativo dentro de cada unidad didáctica (tabla 11) y veremos cuánto vale cada unidad didáctica dentro de cada trimestre (dibujo 1).

Tabla 11. Valor de cada instrumento de evaluación en las unidades didácticas.

	U.D.1.	U.D.2.	U.D.3.	U.D.4.	U.D.5.	U.D.6.
Hoja de control	30%	10%	30%	60%	10%	30%
Examen teórico	35%				90%	
Examen práctico	35%		70%			
Trabajo		90%		40%		70%
	U.D.7.	U.D.8.	U.D.9.	U.D.10.	U.D.11.	U.D.12.
Hoja de control	30%	30%	30%	50%	70%	100%
Examen teórico		30%	30%		30%	
Examen práctico	70%	40%	40%			
Trabajo				50%		

Hay que aclarar que la ausencia a las sesiones y la no participación por motivos de enfermedad o lesión pueden tener un impacto en la evaluación de la hoja de control. Si la lesión es de carácter grave e impide la participación durante toda o la mayor parte de las sesiones, la evaluación de la misma perderá mucha información al no poder demostrar la participación y el esfuerzo en el trabajo de los contenidos. Ante estas situaciones habrá alternativas que pueden sustituir el trabajo de los contenidos por otro tipo de trabajo, como veremos más adelante en el apartado de atención a la diversidad, sin embargo sería justo decir que si un alumno/a no puede participar en la mitad o más de las sesiones de una U.D. automáticamente no podrá obtener el total de la nota relativa a la hoja de control, lo máximo a lo que podrá aspirar es al 80% de la misma.

Figura 1. Valor de cada unidad didáctica en cada trimestre



4.9.3. Tipos de evaluación según el momento

La evaluación no es un instrumento que debemos utilizar solamente al finalizar las unidades didácticas para calificar los resultados. La evaluación en sí misma nos ofrece información y esta información puede ser necesaria en diferentes momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello vamos a proponer 4 tipos de evaluación que llevaremos a cabo en esta programación, tres de las cuales serán para obtener información del alumnado y una tendrá como objetivo obtener información de la programación como elemento sujeto a la crítica (positiva o negativa) y a cambios.

➤ Evaluación inicial/diagnóstico: Se realiza al principio de un proceso, puede realizarse al principio del curso, al principio de una unidad didáctica, al principio de una sesión, etc. Nos ayudará a conocer el punto de partida del alumnado con respecto a unos contenidos con el fin de poder diseñar unas actividades y unas estrategias metodológicas que se adapten al nivel del alumno o con el fin de comparar los resultados con los resultados de la evaluación final para observar si ha habido algún tipo de mejora durante el curso académico, la unidad didáctica o la sesión. El problema principal es que este tipo de evaluaciones requieren de un tiempo para llevarlas a cabo y eso no es algo que nos sobre en esta asignatura. En nuestro caso, para esta programación utilizaremos varias herramientas de evaluación inicial:

- Cuestionario sobre hábitos deportivos y actividad física diaria el primer día del curso, tras realizar la presentación.
- Realización de la batería de condición física Eurofit durante el desarrollo de la U.D. 1 para conocer el nivel de condición física del alumnado al comienzo del curso escolar.
- Cálculo del 1 RM en la primera sesión de la U.D. 9 para realizar ejercicios de acondicionamiento físico individualizados.

➤ Evaluación procesual/formativa: Esta evaluación no requerirá del uso de tanto tiempo específico como lo hace la evaluación inicial. En esta evaluación se pretende observar el nivel de los alumnos durante el proceso de aprendizaje y la consecución o no consecución de unos objetivos a corto plazo con el fin de adaptar el nivel de la unidad didáctica para favorecer un aprendizaje significativo por parte del alumnado. Por ejemplo, si los alumnos/as en su gran mayoría dominan una técnica con facilidad deberemos de avanzar en los contenidos ya que corremos el riesgo de que se aburran, si por el contrario no son capaces de realizar una actividad a pesar del tiempo y esfuerzo puesto en ello corremos el riesgo de que se frustren. Esta evaluación será llevada a cabo mediante:

- Observación del alumnado durante las sesiones
- Hoja de control de la unidad didáctica

➤ Evaluación final/sumativa: Es la evaluación tradicional a la que nos hemos referido en los apartados anteriores. Se valorará la consecución de los estándares de aprendizaje al finalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Hemos mencionado también los elementos que utilizaremos para esta evaluación, sin embargo los repetiremos:

- Hoja de control
- Examen teórico
- Examen práctico
- Trabajo

➤ Feedback de la programación: Con el fin de mejorar la calidad de nuestra programación pretendemos obtener información crítica sobre la misma de parte del alumnado que se sumará a la que nosotros mismos realizaremos de manera constante después de cada sesión. La información que solicitaremos irá encaminada a repetir aquello que realmente les gusta, pensar en modificar aquello que no les gusta siempre que sea algo razonable y aceptar propuestas de cara al próximo año, siempre que sean razonables también. Soy consciente de los peligros que esto supone pero es importante que los alumnos/as tengan derechos y que aprendan a actuar de manera responsable para conservarlos. Para ello utilizaremos:

- Un cartel de “Yo felicito, yo critico, yo propongo” situado en la zona de vestuarios.

4.9.4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Con el fin de concretar los objetivos educativos en referentes evaluables, medibles y observables se han propuesto estos dos elementos en el currículo educativo que harán que el profesorado concrete y especifique aquello que el alumnado debe saber, comprender y saber hacer.

El R.D. (2014) define los criterios de evaluación como “el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura”. En este mismo documento se describen los estándares de aprendizaje evaluables como las “especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables”. Por todo ello podemos deducir sin lugar a ningún tipo de duda que los estándares de aprendizaje son especificaciones de los criterios de evaluación, esto se tendrá que ver reflejado tanto en el currículo propuesto por la comunidad autónoma correspondiente como en nuestras unidades didácticas.

El Decreto (2015) concreta ambos elementos para todas las asignaturas de las etapas educativas mencionadas y para todos los niveles de las mismas. En nuestro caso desarrollaremos aquellos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para la asignatura de Educación Física en 4º ESO y los concretaremos dentro de nuestras unidades didácticas con la descripción de estos elementos para cada una de ellas. Estos criterios y estándares de cada unidad didáctica se desarrollarán dentro de las mismas y, obviamente, estarán relacionadas con la U.D. a la que pertenecen. En este apartado nos centraremos en analizar la relación existente entre los criterios y estándares propuestos por el currículo y nuestras unidades didácticas.

Al igual que los contenidos, con los cuales están relacionados, los estándares de aprendizaje están divididos en 4 bloques. En el bloque 1 se desarrollan 6 criterios de evaluación que hacen referencia al diseño y la realización de las fases de activación y recuperación (U.D. 1); a la colaboración para la planificación de un campeonato deportivo (U.D. 2); al análisis crítico del fenómeno deportivo en nuestra sociedad (U.D. 10); a la asunción de la responsabilidad sobre la seguridad personal a la hora de practicar actividad física (U.D. 1, 3, 5, 9 y 12); a la demostración de actitudes propias del trabajo en equipo (U.D. 2, 6, 7, 10 y 11); y al uso eficaz de las TIC para la búsqueda, el procesamiento y la valoración de información (U.D. 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11).

El bloque de contenidos 2 sólo presenta un criterio de evaluación que se centra en el montaje y presentación de una composición en la que se trabaje la motricidad expresiva (U.D. 7).

El bloque 3 de condición física y salud desarrolla dos criterios de evaluación, uno de ellos se centra en la relación existente entre los hábitos de vida y la salud (U.D. 3, 6 y 9); mientras que el otro se centra en el trabajo de la condición física y su relación con la salud (U.D. 9).

El bloque 4 también presenta 2 criterios de evaluación, el primero hace referencia a la ejecución técnica como medida de resolución de situaciones motrices durante la práctica de actividades físico-deportivas (U.D. 4, 8 y 11); mientras que el segundo hace referencia a la toma de decisiones como medida de resolución de situaciones motrices en las actividades físico-deportivas (U.D. 4, 8, 10 y 11).

Tabla 12. Relación entre Criterios de Evaluación y Unidades Didácticas

U.D./Criterios de evaluación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B1.1.	X											
B1.2.		X										
B1.3.										X		
B1.4.	X		X		X				X			X
B1.5.		X				X	X			X	X	
B1.6.	X			X	X	X	X	X	X	X	X	
B2.1.							X					
B3.1.			X			X			X			
B3.2.									X			
B4.1.				X				X			X	
B4.2.				X				X		X	X	
B4.3.												X

Cada uno de estos criterios de evaluación se descompone en varios estándares de aprendizaje, la explicación de los mismos sería bastante compleja ya que cada criterio conlleva entre 2 y 5 estándares. Lo que haremos será ilustrar la relación es estos estándares de aprendizaje con las unidades didácticas de esta programación.

Tabla 13. Relación entre Estándares de Aprendizaje Evaluables y Unidades Didácticas

U.D./Estándares de aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
EFB1.1.1.	X											
EFB1.1.2.	X											
EFB1.1.3.	X		X			X	X	X	X		X	
EFB1.2.1.		X					X			X	X	
EFB1.2.2.		X					X			X	X	
EFB1.2.3.							X			X		
EFB1.3.1.			X			X	X	X	X	X	X	
EFB1.3.2.										X		
EFB1.3.3.										X		
EFB1.4.1.			X			X						
EFB1.4.2.					X							
EFB1.4.3.					X							
EFB1.5.1.							X			X		
EFB1.5.2.							X			X		
EFB1.6.1.										X		
EFB1.6.2.				X		X				X		
EFB1.6.3.		X		X		X	X			X		
EFB2.1.1.							X					
EFB2.1.2.							X					

EFB2.1.3.						X						
EFB3.1.1.	X		X		X		X	X				
EFB3.1.2.			X		X		X	X				
EFB3.1.3.			X		X							
EFB3.1.4.					X							
EFB3.2.1.	X		X		X		X	X				
EFB3.2.2.	X		X		X		X	X				X
EFB3.2.3.	X						X	X				
EFB3.2.4.	X		X		X		X	X				
EFB4.1.1.			X	X	X		X	X				X
EFB4.1.2.				X							X	
EFB4.1.3.				X							X	X
EFB4.2.1.				X							X	
EFB4.2.2.										X	X	
EFB4.2.3.				X							X	
EFB4.2.4.											X	
EFB4.2.5.										X	X	
EFB4.2.6.							X				X	
EFB4.3.1.												X
EFB4.3.2.												X
EFB4.3.3.												X

Como se puede observar en la tabla anterior, todos estos estándares de aprendizaje han sido tenidos en cuenta a la hora de seleccionar y desarrollar las diferentes unidades didácticas. Su cumplimiento será un criterio necesario para la obtención de una evaluación positiva de las diferentes unidades didácticas y, por consiguiente, de la asignatura. Sin embargo, una vez desarrolladas las unidades didácticas y fijados los contenidos a través de los cuáles se pretende alcanzar estos estándares de aprendizaje evaluables, parece necesario reformular los estándares de aprendizaje para concretar de una manera específica aquellos conocimientos, procedimientos y actitudes propios de cada UD que pretendemos observar en los alumnos/as durante el desarrollo de las sesiones en el aula para el cumplimiento de los objetivos didácticos. A estos nuevos estándares de aprendizaje les pondremos el adjetivo de adaptados.

Tabla 14. Relación entre Estándares de Aprendizaje Evaluables y Estándares de Aprendizaje Adaptados

U.D.	Estándares de Aprendizaje Evaluables	Estándares de Aprendizaje Adaptados
1	EFB1.1.1. a EFB1.1.3., EFB3.1.1., EFB3.2.1. a EFB3.2.4.	EA1.1.1. a EA1.1.2., EA1.2.1. a EA1.2.4., EA1.3.1. a EA1.3.2., EA1.4.1., EA1.5.1. a EA1.5.2.
2	EFB1.2.1. a EFB1.2.2., EFB1.6.3.	EA2.1.1. a EA2.1.4., EA2.2.1. a EA2.2.2., EA2.3.1., EA2.4.1.
3	EFB1.1.3., EFB1.3.1., EFB1.4.1., EFB3.1.1. a EFB3.1.3., EFB3.2.1., EFB3.2.2. y EFB3.2.4., EFB4.1.1.	EA3.1.1. a EA3.1.2., EA3.2.1. a EA3.2.2., EA3.3.1., EA3.4.1., EA3.5.1.
4	EFB1.6.3., EFB4.1.1. a EFB4.1.3., EFB4.2.1. y EFB4.2.3.	EA4.1.1. a EA4.1.2., EA4.2.1. a EA4.2.2., EA4.3.1. a EA4.3.2.
5	EFB1.4.2. y EFB1.4.3.	EA5.1.1. a EA5.1.2., EA5.2.1. a EA5.2.2., EA5.3.1., EA5.4.1. a EA5.4.2.
6	EFB1.1.3., EFB1.3.1., EFB1.4.1., EFB3.1.1. a EFB3.1.3., EFB3.2.1., EFB3.2.2. y EFB3.2.4., EFB4.1.1.	EA6.1.1. a EA6.1.2., EA6.2.1. a EA6.2.4., EA6.3.1. a EA6.3.3., EA6.4.1., EA6.5.1. a EA6.5.2.
7	EFB1.1.3., EFB1.2.1. a EFB1.2.3., EFB1.3.1., EFB1.5.1. a EFB1.5.2., EFB1.6.3., EFB2.1.1. a EFB2.1.3.	EA7.1.1. a EA7.1.3., EA7.2.1. a EA7.2.2., EA7.3.1. a EA7.3.2.
8	EFB1.1.3., EFB1.3.1., EFB4.1.1. a EFB4.1.3., EFB4.2.1. a EFB4.2.6.	EA8.1.1. a EA8.1.3., EA8.2.1. a EA8.2.2., EA8.3.1. a EA8.3.5., EA8.4.1. a EA8.4.2., EA8.5.1. a EA8.5.3.
9	EFB1.1.3., EFB1.3.1., EFB3.1.1. a EFB3.1.2., EFB3.2.1. a EFB3.2.4., EFB4.1.1.	EA9.1.1. a EA9.1.3., EA9.2.1. a EA9.2.2., EA9.3.1. a EA9.3.2., EA9.4.1., EA9.5.1. a EA9.5.2.

10	EFB1.2.1. a EFB1.2.3., EFB1.3.1. a EFB1.3.3., EFB1.5.1. a EFB1.5.2., EFB1.6.1. a EFB1.6.3., EFB4.2.2. y EFB4.2.5.	EA10.1.1. a EA10.1.2., EA10.2.1. a EA10.2.2., EA10.3.1. a EA10.3.2., EA10.4.1. a EA10.4.2.
11	EFB1.1.3., EFB1.2.1. a EFB1.2.2., EFB1.3.1., EFB4.1.2. a EFB4.1.3., EFB4.2.1. a EFB4.2.6.	EA11.1.1. a EA11.1.2., EA11.2.1. a EA11.2.2., EA11.3.1. a EA11.3.5., EA11.4.1. a EA11.4.2., EA11.5.1. a EA11.5.2., EA11.6.1. a EA11.6.2.
12	EFB3.2.2., EFB4.1.1. y EFB4.1.3. EFB4.3.1. a EFB4.3.3.	EA12.1.1. a EA12.1.3., EA12.2.1. a EA12.2.2., EA12.3.1. a EA12.3.2., EA12.4.1., EA12.5.1. a EA12.5.2.

4.9.5. Instrumentos de evaluación

Durante la presente programación utilizaremos diferentes instrumentos de evaluación, algunos de los cuales ya han sido mencionados. En este apartado expondremos un ejemplo de cada uno de las evaluaciones expuestas en el apartado anterior:

➤ **Ejemplo de preguntas presentes en el cuestionario sobre hábitos deportivos (evaluación inicial)**

(...)

7. ¿Cómo recorres habitualmente el trayecto desde tu casa al instituto y del instituto a casa?

	De casa al instituto	Del instituto a casa
1. A pie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. En bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En transportes públicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. En coche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. En el caso de ir a pie o en bicicleta, ¿cuánto tiempo tardas habitualmente en hacer el trayecto desde casa al instituto y del instituto a casa? (**si no es tu caso, pasa a la siguiente pregunta**)

	De casa al instituto	Del instituto a casa
1. Menos de 10 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Entre 10-20 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Entre 20-30 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Más de 30 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. a) Fuera de las horas de clase ¿realizas actividades físico/deportivas **sin ser** en clubs o asociaciones?, como por ejemplo pasear, correr, andar en bicicleta, nadar, jugar al fútbol en la calle, jugar al baloncesto en el parque, jugar al voleibol en el jardín o en la playa, etc.?

1. Nunca	<input type="checkbox"/>
2. Menos de una vez por semana	<input type="checkbox"/>
3. Una vez por semana	<input type="checkbox"/>
4. 2 a 3 veces por semana	<input type="checkbox"/>
5. 4 a 6 veces por semana	<input type="checkbox"/>
6. Todos los días	<input type="checkbox"/>

(etc.)

➤ **Ejemplo hoja de control del alumno**

Curso:	Nombre:
Apellidos:	Fecha de nac.:
Consideraciones:	



Sesión	Pres.	1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	1.5.	2.1.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	3.5.	3.6.	3.7.	3.8.	4.1.	4.2.
Asistencia																	
Sesión	4.3.	5.1.	5.2.	5.3.	5.4.	5.5.	Res.	Res.	6.1.	6.2.	6.3.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.	7.5.	7.6.
Asistencia																	
Sesión	7.7.	7.8.	7.9.	7.10.	8.1.	8.2.	8.3.	8.4.	8.5.	Res.	9.1.	9.2.	9.3.	9.4.	9.5.	9.6.	10.1.
Asistencia																	
Sesión	10.2.	11.1.	11.2.	11.3.	11.4.	11.5.	11.6.	11.7.	11.8.	11.9.	11.10.	12.1.	12.2.	12.3.	Res.	Res.	Res.
Asistencia																	

X: Asiste. F: Falta. R: Retraso. S: Clase suspendida. NP: No participa

Contenidos Actitudinales	1er Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
Respeto e higiene			
Participación			
Esfuerzo			

	U.D.1.	U.D.2.	U.D.3.	U.D.4.	U.D.5.	U.D.6.
Hoja de control						
Examen teórico						
Examen práctico						
Trabajo						
	U.D.7.	U.D.8.	U.D.9.	U.D.10.	U.D.11.	U.D.12.
Hoja de control						
Examen teórico						
Examen práctico						
Trabajo						

Observaciones:

4.10. Unidades didácticas

A continuación presentamos la ficha de una de las unidades didácticas desarrolladas, en concreto la U.D. 11 en la que se trabajarán los contenidos de Voleibol. El resto de fichas de las unidades didácticas serán expuestas en el Anexo 1.

U.D.11.	Voleibol				3º Trimestre 10 Sesiones
Introducción	Esta unidad didáctica se relaciona con el bloque 4 de contenidos, “Los juegos y las actividades deportivas” y tiene como objetivo principal que los alumnos/as adquieran las habilidades técnicas básicas y los conocimientos reglamentarios para que consideren la práctica del voleibol como una opción tanto en su tiempo libre como a nivel competitivo en un club. Durante el transcurso de la U.D. se irá avanzando paulatinamente en el desarrollo de la técnica y la táctica del juego mientras que se intentan afianzar ciertos mecanismos de trabajo en equipo y de toma de decisiones que suelen marcar una gran diferencia a la hora de competir en este deporte. Para evaluar a los alumnos/as en la práctica vamos a prescindir de la idea de un examen práctico individualizado y tomaremos notas de las ejecuciones técnico-tácticas del alumnado mientras compiten entre sí a lo largo de la U.D., lo que va a exigir una mejor organización por nuestra parte para ser capaces de evaluar a todos y cada uno de ellos. Con respecto al contenido teórico (historia, reglamento, teoría de la técnica, etc.) se realizará un examen al finalizar la U.D. dónde también se evaluará la teoría de la U.D. 9 “No pain, no gain!”.				
Justificación	La elección del voleibol como contenido principal de esta U.D. se fundamenta en los contenidos B4.1. y B4.2. y constituye el deporte colectivo a trabajar en este nivel educativo. Como ya dijimos anteriormente, en cada nivel educativo se trabajará un deporte individual y un deporte colectivo, el voleibol es un deporte colectivo que se adapta perfectamente a nuestras necesidades, características y objetivos. En primer lugar, el voleibol es un deporte en el que la altura y la fuerza de las extremidades juega un papel importante con lo que se adapta mejor a los últimos cursos de la etapa de secundaria que a los primeros; en segundo lugar es un deporte entrenado que está al alcance de todos, especialmente durante la época estival que se acerca en la que se practica el voleibol en las playas; y por último se adapta fácilmente a los recursos materiales de los que disponemos. Por todo ello se ha seleccionado este deporte para este nivel de 4º ESO y se desarrollará en el tercer trimestre, entre otras cosas, por la proximidad del verano que es la época en la que más se suele practicar.				
Rec. Mat.	<ul style="list-style-type: none"> - Redes - Mástiles - Portátil - Balones de voleibol - Proyector - Pizarra - Aros - Conos 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	A b c h	B1.8.	B1.5. B1.6.	EFB1.1.3. EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.3.1.	CCL CD CAA CCEC CSC
		B4.1. B4.2.	B4.1. B4.2.	EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4. EFB4.2.5. EFB4.2.6.	
Planes de centro	<p><u>Plan TIC:</u> Uso de las nuevas tecnologías para acceder a los apuntes de la U.D. y para mostrar y analizar los componentes técnico-tácticos utilizando modelos profesionales en situaciones de juego reales.</p> <p><u>Plan lector:</u> Lectura de los apuntes acerca de la historia, el reglamento y los elementos técnico-tácticos del voleibol.</p>				

	Temas transver.	Compresión lectora Expresión oral y escrita Comunicación audiovisual y TIC Educación cívica y constitucional. Valores (igualdad, respeto, esfuerzo, etc.) Aptitudes emprendedoras (trabajo en equipo) Promoción de hábitos saludables (actividad física)
Objetivos Didácticos		11.1. Conocer la historia del voleibol. 11.2. Conocer y respetar las reglas de juego. 11.3. Realizar gestos técnicos de manera correcta y precisa. 11.4. Realizar gestos técnico-tácticos adecuados en función de la situación de juego. 11.5. Trabajar en equipo de manera coordinada. 11.6. Participar de manera activa y respetuosa tratando de mejorar el nivel de juego.
Contenidos Didácticos		11.1. Las reglas de juego. 11.2. El espacio de juego. 11.3. La historia del voleibol. 11.4. La postura, colocación y los movimientos dentro del terreno de juego. 11.5. El saque y sus variantes. 11.6. Los elementos técnicos defensivos (recepciones, bloqueos y golpes profundos) 11.7. Los elementos técnicos ofensivos (colocaciones, fintas y remates)
Temporalización		Sesión 1. Introducción al voleibol. Juegos cooperativos con el material. Sesión 2. Conocer el terreno de juego y las reglas. Juegos competitivos con el material. Sesión 3. Introducción a la técnica. Saque bajo, recepción, colocación y remate. Sesión 4. Perfeccionamiento de la técnica y partidos 3:3. Sesión 5. Introducción a nuevos elementos técnicos. Saque alto, remate en suspensión y bloqueos. Sesión 6. Perfeccionamiento de la técnica y partidos 4:4. Sesión 7. Introducción a la táctica básica. Partidos 6:6 mixtos. Sesión 8. Jugamos partidos 6:6 mixtos y arbitramos. Sesión 9. Lectura de apuntes de voleibol y acondicionamiento físico en el aula. Sesión 10. Examen teórico.
Metodología		El estilo de enseñanza evolucionará del descubrimiento guiado de las dos primeras sesiones en las que los alumnos se familiarizarán con el material a un estilo de asignación de tareas en la que los alumnos/as tratará de reproducir los elementos técnicos propuestos por el profesor. Se enseñarán las diferentes habilidades de manera analítica pura . El principal canal de comunicación será el visual pero con refuerzos auditivos para buscar una perfecta comprensión de los contenidos. Los alumnos/as se agruparán tanto en grupos mixtos de 3 como de 4 o 6 en función de que si se prioriza la máxima participación para adquirir las habilidades técnicas o si se busca el trabajo táctico de manera organizada con los demás componentes del equipo. Todo esto se realizará en un clima participativo y respetuoso como siempre, en el que es esencial que los alumnos/as demuestren interés en la mejora de sus habilidades. El feedback será tanto el que reciban los alumnos/as de los resultados de su propia práctica como el que les dará el profesor observando sus ejecuciones .
Evaluación	Crit. Eval.	11.1. Conocer la historia del voleibol a nivel internacional y en España. 11.2. Conocer y respetar las reglas de juego del voleibol. 11.3. Realizar gestos técnicos de manera correcta y precisa. 11.4. Realizar gestos técnico-tácticos adecuados en función de la situación de juego. 11.5. Trabajar de manera coordinada con su equipo. 11.6. Participar de manera activa y respetuosa tratando de mejorar el nivel de juego.

	Est. Apr. Adap.	EA11.1.1. Conoce la historia del voleibol y su evolución hasta la fecha.// EA11.1.2. Conoce el material propio del voleibol y su evolución desde sus comienzos. EA11.2.1. Conoce las reglas de juego del voleibol.// EA11.2.2. Respeta y sigue las reglas de juego durante la competición. EA11.3.1. Ejecuta de manera correcta el saque bajo y el saque alto.// EA11.3.2. Ejecuta de manera correcta el golpeo bajo.// EA11.3.3. Ejecuta de manera correcta el toque de dedos.// EA11.3.4. Ejecuta de manera correcta el remate estático y en suspensión.// EA11.3.5. Ejecuta de manera correcta el bloqueo. EA11.4.1. Sabe jugar de manera defensiva cuando la situación lo requiere.// EA11.4.2. Sabe jugar de manera ofensiva cuando la situación lo requiere. EA11.5.1. Se coordina con sus compañeros para conseguir los objetivos.// EA11.5.2. Busca jugar a tres toques y evita la devolución del balón en la recepción. EA11.6.1. Participa durante el desarrollo de las clases tratando de mejorar su técnica.// EA11.6.2. Mantiene una actitud respetuosa durante las sesiones.
	Instr.	Examen teórico: EA11.1.1.// EA11.1.2.// EA11.2.1. Control: EA11.2.1.// EA11.2.2.// EA11.3.1.// EA11.3.2.// EA11.3.3.// EA11.3.4.// EA11.3.5.// EA11.4.1.// EA11.4.2.// EA11.5.1.// EA11.5.2.// EA11.6.1.// EA11.6.2.
Atención a la Diversidad		<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos que no puedan participar de alguna sesión por lesión deberán realizar una memoria de la misma. - Los alumnos que no puedan realizar ninguna sesión por lesión deberán realizar un trabajo sobre el voleibol en las olimpiadas de verano. - Los alumnos con NEE tendrán ejercicios adaptados a sus capacidades y habrá actividades modificadas para que participen con los demás alumnos/as.

5. ANÁLISIS DE COMPETENCIAS DE GRADO

Las competencias de la titulación (expuestas en el Anexo 2) definen aquellos logros a alcanzar por el alumnado antes de finalizar esta etapa educativa. Para la realización del Trabajo Fin de Grado hemos tenido que emplear varias de las competencias adquiridas durante la realización del Grado y, a su vez, el propio trabajo nos ha permitido desarrollar varias de las mismas.

Para comenzar, hemos tenido que emplear varias de las **competencias transversales/nucleares** del Grado como la C1, C3, C4, C6 y C7. La competencia C1 necesita de una aclaración ya que, a pesar de que el presente trabajo esté dirigido a un centro educativo de la Comunidad Autónoma de Galicia, la narración del mismo ha sido desarrollada en castellano. La razón de esta decisión ha sido básicamente la de ampliar el marco de aplicación de la propuesta en lugar de reducirlo en exclusiva al territorio gallego y considerando que el castellano es uno de los dos idiomas oficiales de la comunidad autónoma. A pesar de que la contextualización responde a las características de este centro, con esta decisión podríamos realizar las modificaciones para adaptar la propuesta a otro centro diferente de cualquier parte del territorio español o podríamos traducir el trabajo al gallego en caso de que fuera necesario.

Hemos empleado la competencia C3 a la hora de buscar información en la web que nos sirviera de soporte para la justificación teórica y legislativa del documento, así como a la hora de utilizar el software necesario para la elaboración del mismo conforme a los parámetros descritos en el programa de la asignatura.

La competencia C4 y la C5 han sido utilizadas a la hora de realizar un análisis crítico de la información recogida. Hemos consultado diversas fuentes de información, las cuales han presentado diversas hipótesis acerca de la contextualización teórica de la

programación didáctica, y hemos trabajado con toda esta información para ofrecer un marco teórico único y coherente. Además, hemos tenido que completar los elementos curriculares expuestos en la legislación educativa, para lo cual hemos tenido que hacer uso del aprendizaje obtenido durante la carrera.

Por último, hemos empleado la competencia C7 ya que sabemos valorar la importancia del aprendizaje y la necesidad de que éste sea algo constante y presente a lo largo de todo el ciclo vital. Hemos aprendido mucho durante la realización del Grado, hemos aprendido también durante el desarrollo de este TFG y somos conscientes de que todavía necesitamos seguir aprendiendo una vez finalizados ambos.

Por otro lado tenemos las **competencias específicas** que, como su nombre indica, serán las que reflejen de manera concreta aquellas competencias propias y exclusivas del grado. A continuación pasaremos a detallar aquellas competencias adquiridas durante la titulación y que han sido necesarias para la realización del TFG. Además explicaremos el por qué han sido necesarias y a través de qué materias y actividades han sido adquiridas durante la carrera. Antes de comenzar la exposición de las competencias hay que destacar que el presente TFG está enfocado en un marco educativo, con lo cual las competencias relacionadas con el mismo tendrán un carácter predominantemente educativo. Sin embargo, la propia naturaleza interdisciplinar de la educación física ha hecho que algunas competencias enfocadas al rendimiento deportivo, readaptación física y gestión hayan sido tenidas en cuenta a la hora de diseñar las unidades didácticas y sus correspondientes elementos curriculares.

Para empezar este análisis comenzaremos con la competencia A9, la cual parece haber sido culminada con la realización del presente TFG ya que se trata de la elaboración de una propuesta curricular como esta. Pero esta culminación es el broche a un proceso que comenzó en las asignaturas de “Proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la Actividad Física y del Deporte” (PEA) y “Planificación del Proceso de E/A de la AF y del Deporte” (PPEA). Los aprendizajes obtenidos a la hora de realizar unidades didácticas y de su adecuación a la legislación educativa vigente han sido la base principal para el desarrollo de este TFG, el cual ha requerido del perfeccionamiento de dicho aprendizaje.

La competencia A4 hace referencia al conocimiento de las bases de la Educación Física y su aportación a la formación de las personas ha sido utilizada a la hora de justificar los contenidos y desarrollar los elementos curriculares. La adquisición de esta competencia comenzó cuando estudiaba magisterio, lo que hace que no sea un alumno convencional en este Grado, pero durante la realización del mismo he podido seguir desarrollándola en aquellas asignaturas en las que hemos trabajado los fundamentos de cada deporte y he podido repasarla en todas las asignaturas que han tenido en cuenta el valor de la actividad física como elemento educativo.

Ha sido necesario haber adquirido la competencia A6 para poder diseñar las estrategias y los espacios de aprendizaje teniendo en cuenta las características de cada U.D. Nuevamente las asignaturas en las que hemos trabajado los fundamentos deportivos han ayudado para la adquisición de esta competencia y las asignaturas con un carácter puramente pedagógico como PEA y PPEA han contribuido a su perfeccionamiento y aprendizaje. Sin embargo, han sido las prácticas externas las que nos han permitido poner en práctica dicha competencia para poder realmente desarrollar la misma.

La competencia A8 hace referencia al diseño, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza/aprendizaje y ha sido utilizada para el diseño de las U.D., la elección de los contenidos y la temporalización de los mismos. Además, dada la amplitud de la misma, ha sido necesaria para seleccionar y concretar los demás elementos curriculares. Esta competencia tiene dos partes, la primera de diseño ha sido adquirida mediante las asignaturas de PEA y PPEA, mientras que la parte relativa al desarrollo y

evaluación de los procesos ha necesitado de la práctica en un centro educativo externo, el cual nos ha dado la posibilidad llevar a la práctica lo aprendido en estas asignaturas. Como veremos más adelante, esta misma situación se dará en más competencias que hagan referencia al diseño, desarrollo y evaluación de diferentes habilidades.

La competencia A10 hace referencia al conocimiento de la legislación vigente en materia de educación y a la aplicación de los fundamentos básicos de planificación del proceso de E/A. Esta competencia ha sido adquirida principalmente en la asignatura de PPEA, sin embargo la asignatura de “Estructura y Organización Deportiva” nos dio un contexto teórico en materia de legislación que ayudó a enmarcar dicho conocimiento para una mejor comprensión del mismo. Este aprendizaje ha ido también encaminado hacia la adquisición de herramientas de aprendizaje autónomo, dado el carácter efímero de las leyes, y el propio TFG ha puesto a prueba esta competencia.

También ha sido necesaria la adquisición y el uso de la competencia A11 ya que es obvio que necesitamos poseer habilidades docentes si queremos desarrollar una programación educativa. Estas habilidades han sido principalmente trabajadas en la asignatura de PEA y PPEA aunque el aprendizaje más significativo ha tenido lugar a la hora de realizar las prácticas externas en un centro educativo. Además, de manera indirecta, todas las asignaturas han contribuido en el desarrollo de esta competencia al ser los profesores un ejemplo de cómo actúa un docente a la hora de transmitir los contenidos propios de la carrera.

La competencia A12 ha sido necesaria, sobre todo en el apartado 4.9 de evaluación. El conocer y elaborar instrumentos de recogida de datos y evaluación es de vital importancia para un docente y por ello las hemos trabajado dentro de las asignaturas de PEA y PPEA.

Además, la identificación de las tareas de un profesor, reflejada en la competencia A13, ha sido necesaria para no olvidar ningún detalle a la hora de elaborar la programación didáctica. El conocimiento de las tareas es parte imprescindible de cualquier trabajo y por ello las asignaturas de PEA, PPEA y las prácticas externas son de vital importancia para un docente.

La competencia A16 hace referencia al diseño y programación de actividades motrices. Esta competencia podría haber sido simplemente mencionada como algo tenido en cuenta para el desarrollo de esta programación, sin embargo la necesidad de conocer las actividades a la hora de programar es imprescindible. La programación anual requiere de recursos con los que poder “rellenarla” de contenido, y para ello ha sido de gran ayuda haber contado con todas las asignaturas que nos han enseñado los fundamentos de cada deporte, así como de otras actividades. Podríamos decir que todas las asignaturas que han tenido sesiones prácticas han contribuido al desarrollo de esta competencia y el Practicum ha servido para medir su viabilidad.

También ha sido necesario emplear la competencia A26 a la hora de realizar un diseño apropiado de cada unidad didáctica. Conocer e identificar las peculiaridades didácticas de cada especialidad ha sido algo que las asignaturas de fundamentos deportivos nos han enseñado de una manera metódica y ordenada.

Por último, dentro de las competencias que han sido necesarias para la realización del TFG, hay que mencionar a la competencia A33 ya que las actividades necesitan de un material para ser llevadas a cabo y la selección del material y el saber utilizarlo es algo imprescindible para un correcto aprendizaje. Esta competencia ha sido aprendida en todas las asignaturas que contaban con sesiones de carácter práctico (fundamentos deportivos, entrenamiento, actividad física en el medio natural, etc.)

Antes de finalizar con las competencias específicas y dar paso a las básicas/generales, ha habido una serie de competencias que, aunque no hayan sido

utilizadas específicamente para la realización de este TFG, sí han sido tenidas en cuenta a la hora de diseñar las diferentes unidades didácticas o a la hora de concretar los elementos curriculares. Como he mencionado anteriormente, esto se debe al carácter multidisciplinar de la asignatura de Educación Física, por ejemplo las competencias dirigidas a conocer los beneficios del deporte como herramienta de ocio o a promover hábitos de actividad física son parte de los objetivos de la asignatura de Educación Física. Mientras que la competencia de conocer métodos para evaluar la condición física, conocer las técnicas y protocolos de primeros auxilios, etc. ha sido considerada a la hora de diseñar las unidades didácticas. Estas competencias son: A1, A5, A7, A14, A15, A17, A18, A21, A22, A23, A24, A25, A27, A29, A30 y A31.

Con respecto a las **competencias básicas/generales** hay que decir que varias de ellas han sido necesarias para la realización del TFG. Algunas de las mismas han sido el resultado de una enseñanza formal, como la B1, B3, B7, B11, B14 y B20. Mientras que otras han sido adquiridas en un contexto no formal como la B8, B16, B18 y B19 y otra ha sido desarrollada en un contexto de educación informal como es la competencia B15.

Por último, antes de finalizar este punto, hay que señalar aquellas **competencias en las que se ha detectado un déficit**, aquellas competencias necesarias para la realización de una programación didáctica pero que no estaban lo suficientemente desarrolladas a la hora de empezar el presente trabajo. En este caso en particular podemos hacer mención a varias competencias que se encontraban en desuso y por lo tanto requirieron de un gran esfuerzo para ser recordadas y/o actualizadas. Es el caso por ejemplo de la competencia A10 ya que la última vez que había estudiado la legislación educativa la ley no era la misma. Esto requirió de un mayor trabajo por mi parte para familiarizarme con la nueva ley y poner en práctica la competencia B20 que hace referencia, entre otras cosas, a la adquisición de hábitos de aprendizaje autónomo.

Por otro lado, tengo que reconocer que la competencia A5 que hace referencia a la metodología ha requerido de una revisión completa ya que después de un cierto tiempo sin tener que hacer justificaciones teóricas al respecto sólo podía recordar los estilos de enseñanza más comunes y los métodos de práctica, el resto de elementos a tener en cuenta han tenido que ser recordados y actualizados.

Por último, dentro del uso de las TIC recogido en la competencia A36, me gustaría aclarar que aunque la asignatura cursada durante la carrera fue de gran ayuda, quizás sería de ayuda la introducción de una asignatura previa, aunque fuera de carácter opcional, que nos ayudara a utilizar todas las herramientas que hay en los procesadores de texto y tablas de cálculo. Estos programas son utilizados constantemente a lo largo de nuestra vida y hay un gran número de gente que no sabe utilizar o desconoce la existencia de ciertas herramientas que pueden ser de gran ayuda.

6. VALORACIÓN PERSONAL Y CONCLUSIÓN

La valoración personal de esta programación didáctica es un tanto compleja ya que abarca diferentes puntos como son la evaluación del proyecto, la contribución del mismo en el proceso de aprendizaje y la evaluación personal de todo el proceso con sus puntos fuertes y sus aspectos a mejorar.

Por un lado está la valoración de la programación como herramienta educativa viable para un futuro profesional. Creo que el hecho de haber desarrollado una propuesta didáctica anual que se puede llevar a cabo en un centro en concreto crea una buena base de la que se pueden extraer numerosas ideas para su aplicación en otro centro. Por ello mismo considero que la elaboración de esta programación no sólo ha ayudado en mi aprendizaje como profesional de la educación física, sino que puede terminar siendo una herramienta a utilizar en un futuro como docente dado todo el proceso de investigación, de creación y de contraste al que se ha sometido dicho documento. Obviamente hay que tener en cuenta que esta programación podría ser el punto de partida dentro del ámbito profesional de la docencia pero no nos podemos olvidar de que se trata de un documento puramente teórico y que, aunque esté enfocado hacia la práctica, todavía deberá de ser evaluado tras su aplicación en un contexto real para que se puedan realizar las adaptaciones necesarias que permitan una mejora del mismo.

Dentro de la contribución del mismo en mi proceso de aprendizaje, ya hemos hablado del trabajo de las competencias citadas en el punto anterior, sin embargo me gustaría destacar aquellas actividades que han supuesto un cambio significativo en mi aprendizaje. A pesar de que considero que el desarrollo de la propuesta es aquel que representa el núcleo de este trabajo, la búsqueda de la información necesaria para el desarrollo de la justificación ha sido el que más impacto ha tenido en mi aprendizaje. El volumen y la diversidad de la información encontrada chocaban con la necesidad de concreción que el presente documento requería, lo que dificultaba la tarea de realizar una justificación teórica sobre la que basar la propuesta. Por ello podemos afirmar, a modo de resumen, que la búsqueda de bibliografía ha ampliado mis horizontes cognitivos sobre la materia y ha afinado mis habilidades en el procesamiento de la información. Este trabajo de procesamiento de la información ha sido especialmente importante en lo que a legislación educativa se refiere, en cuanto a planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje y en cuanto a la concreción de los elementos del currículo.

En lo que al marco legislativo se refiere, este trabajo me ha dado la posibilidad de trabajar por primera vez con los contenidos de la LOMCE (2013) y conocer los elementos que la forman y los mecanismos que la regulan y dirigen el proceso educativo. Con anterioridad he tenido la oportunidad de trabajar con la LOE (2006) en diferentes proyectos de la carrera sin embargo nunca había realizado un trabajo tan exhaustivo a la hora de trabajar con una ley como lo he hecho en este proyecto. Esta exhaustividad me ha permitido tener un mejor conocimiento de la nueva ley y me podría permitir comenzar nuevos proyectos sin la necesidad de consultarla constantemente, algo que ocurría antes de comenzar el trabajo del TFG. Esa base legislativa necesaria para la labor docente ha sido uno de los mayores aprendizajes que he tenido durante la realización de este trabajo, aunque nunca se sabe cuánto tiempo más vamos a tener que trabajar con este marco legislativo. Con esta reflexión no pretendo criticar la ley sino señalar que este aprendizaje que he realizado acerca de la misma podría tener muy poco valor si la dinámica legislativa, en lo que a educación se refiere, sigue por el camino de las 3 últimas décadas.

Por otro lado está el trabajo de aprendizaje que el tratamiento de la información teórica me ha proporcionado. La teoría no tiene un carácter pasajero como la ley, sin embargo nos ha puesto en dificultades dado el gran número de estudios que presentan definiciones diferentes de un mismo concepto y varias maneras de clasificar una misma realidad. Esta diversidad de información ha desembocado en numerosos momentos de bloqueo durante el diseño y la realización de la justificación del marco teórico. Por eso mismo quiero resaltar esta información dentro de mi valoración personal del trabajo, dado que la búsqueda de soluciones y el haber podido superar estos momentos de “crisis” han hecho que el aprendizaje sea más significativo si cabe. Se dice que la palabra “crisis” en chino tiene dos acepciones, una significa peligro y la otra significa oportunidad. Donde existe un conflicto existe una oportunidad y es nuestra elección como aprendices la de hacer un esfuerzo para superarlas o la de darnos por vencidos.

Obviamente, este tipo de situaciones y alguna otra experimentada durante el desarrollo del trabajo nos sirven para poder identificar aquellos puntos débiles que necesitarán ser mejorados. Por un lado, este trabajo me ha recordado algo que es necesario tener presente, y es la necesidad de seguir leyendo y formarse de manera constante a lo largo de toda tu carrera profesional. Por otro lado, la longitud y complejidad del trabajo han demostrado que la constancia es un valor muy importante, no sólo para cumplir el objetivo de cumplir los objetivos dentro del plazo fijado, sino también para dotar de una mayor coherencia y calidad al trabajo.

Por último, antes de finalizar y dado a que este trabajo supone el punto y final a mi trayectoria en la facultad, me gustaría valorar la asignatura y la carrera como partes de mi proceso de aprendizaje. Considero que la asignatura, la cual ha sido implantada con la llegada del conocido plan Bolonia, es un requisito imprescindible para la adquisición de las competencias necesarias al menos en materia de educación. No puedo valorar los demás proyectos que se realizan en la asignatura, pero la realización de una programación anual es la manera perfecta de preparar a futuros docentes para su labor, al menos en lo que a conocimientos se refiere. La parte procedimental requiere de la actuación y ésta no se puede alcanzar con la realización de un documento, por ello la asignatura de prácticas externas parece ser el complemento perfecto para una completa preparación antes de la inmersión en el mundo laboral.

Como conclusión podríamos decir que la realización de este proyecto ha sido un proceso muy productivo dentro de mi crecimiento como persona y como profesional y ha sido el complemento perfecto a la realización de mis prácticas externas en un centro docente.

7. BIBLIOGRAFÍA

Antúnez, S., del Carmen, L.M., Imbernón, F., Parcerisa, A. y Zabala, A. (1992) *Del Proyecto Educativo a la programación de Aula: el qué, el cuándo y el cómo de los instrumentos de la planificación didáctica*. Barcelona: Graó.

Bustos Muñoz, M.A., Carrión Capel, M.E., García Marugán, J.C. [et al.] (2010) *Juegos populares: una propuesta práctica para la escuela*. Alpedrete: Pila Teleña.

Campos Izquierdo, A. y González Rivera, M.D. (2014) *Intervención docente en educación física en secundaria y en el deporte escolar*. Madrid: Editorial Síntesis.

[Decreto (2011)] Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación. Diario Oficial de Galicia número 242, de 21 de diciembre de 2011, pp. 37487-37515. https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2011/20111221/AnuncioC3F1-151211-9847_es.pdf

[Decreto (2015)] Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. Diario Oficial de Galicia número 120, de 29 de junio de 2015, pp. 25434-27073. <https://www.siiis.net/documentos/legislativa/502881.pdf>

Del Valle Díaz, S., García Fernández M.J., de la Vega Marcos, R. (2007) Elementos esenciales que componen la programación y la unidad didáctica en Educación Física: Enfoque relacional globalizador. *EFdeportes.com*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd114/elementos-esenciales-que-componen-la-programacion-en-educacion-fisica.htm>

Díaz Lucea, J. (2001) Planificación y programación en el ámbito educativo. En Díaz Lucea, J. *El proceso de toma de decisiones en la programación de la educación física en las etapas obligatorias de educación: Una aportación a la formación del profesorado* (pp. 231-262) (Tesis doctoral). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10803/5006>

Gardner, H. (1983) *Frames of mind: The Theory of Multiples Intelligences*. New York: Basic Books.

Gisbert Soler, V. y Blanes Nadal, C. (2013) Análisis de la importancia de la programación didáctica en la gestión docente. *3c Empresa: investigación y pensamiento crítico*: N° 12.

[LOMCE (2013)] Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado número 295, de 10 de diciembre de 2013. Referencia: BOE-A-2013-12886. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Lleixá Arribas, T. y Sebastiani Obrador, E. (2016) *Competencias clave y educación física: ¿cómo y para qué tenerlas en cuenta en la programación?* Barcelona : Inde.

Pérez Pueyo, A. [et al.] (2013) *Programar y evaluar competencias básicas en 15 pasos*. Barcelona: Graó.

[R.D. (2014)] Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado número 3, de 3 de enero de 2015. Referencia: BOE-A-2015-37. <https://boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-37-consolidado.pdf>

Rodríguez Torres, J. y Cruz Cruz, P. (2015) ¿Nueva forma de programar? Concreción curricular tras la LOMCE. En *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*. N° Extra 2 (pp. 938-961).

Rotger Amengual, B. (1980) *Cómo elaborar un plan de trabajo práctico y preparar a diario la actividad escolar*. Madrid: Escuela Española S.A.

Sánchez Serna, C. (2011) Características y elementos de la programación didáctica en tecnologías. En Sánchez Serna, C. *Didáctica y aproximación al currículo de la tecnología* (pp. 244-287). Recuperado de: ocw.umh.es/ciencias.../Didactica-y-aproximacion-al-curriculo-de-la-tecnologia-2646

Ureña Villanueva, F. (1997) *La Educación Física en Secundaria: Elaboración de materiales curriculares: Fundamentación teórica*. Barcelona: Inde.

ANEXO 1

U.D.1.	Encendiendo y Apagando Motores			1º Trimestre 5 Sesiones	
Introducción	<p>Esta unidad didáctica está relacionada, en mayor medida, al bloque 1 de “Contenidos comunes en Educación Física” ya que se va a dotar a los alumnos/as de recursos para la realización autónoma de sus propios calentamientos y fases de recuperación como parte fundamental de la práctica de actividad física. Los alumnos también aprenderán a seleccionar los ejercicios adecuados en función de diversos factores que los condicionan. Además, esta unidad didáctica se relaciona con el bloque 3 de “Actividad física y salud” ya que ambas fases ayudan a la prevención de lesiones y la fase de recuperación, además, ayuda a la mejora de la calidad de vida con ejercicios de relajación y respiración.</p> <p>Durante la evolución de la U.D. se enseñarán los principios teóricos básicos de ambas fases mientras que se les ofrecen ejemplos prácticos para llevar a cabo antes y después de las sesiones en las cuales aprovecharemos para realizar la evaluación inicial de condición física utilizando el protocolo de la batería Eurofit.</p>				
Justificac.	<p>La elección de estos contenidos viene fuertemente marcada por los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, que aparecen de manera explícita y muy concreta en el currículo de la asignatura para este nivel.</p> <p>Se efectuará en el primer trimestre y como primera unidad didáctica ya que queremos afianzar estos contenidos durante el transcurso de todo el curso dada la importancia de los mismos y la predisposición que se tiene a acortarlos o a prescindir de los mismos.</p>				
Recursos Material.	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Tizas - Apuntes web - Megafonía - Audio Eurofit - Colchonetas - Cajón estiram. - Cinta métrica - Cronómetro - Picas - Báscula - Plataforma Platte-Tapping - Espalderas - Dinamómetro 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a b f e m	B1.1. B1.2. B1.7.	B1.1. B1.4. B1.6.	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3.	CCL CD CAA CSC
		B3.2. B3.7.		EFB3.1.1. EFB3.2.1. EFB3.2.2. EFB3.2.3. EFB3.2.4.	
Planes de centro	<p><i>Plan TIC:</i> Uso del aula virtual para acceder a los apuntes de la U.D.</p> <p><i>Plan lector:</i> Lectura de los apuntes que proporcionan información acerca de la importancia, los objetivos, principios básicos y distintos tipos de calentamientos y de procesos de vuelta a la calma. Además, los apuntes aportarán ejemplos de ejercicios como recursos que sirvan de base para el alumnado.</p>				
Temas transver.	<p>Compresión lectora</p> <p>Expresión oral y escrita</p> <p>Comunicación audiovisual y uso de TIC</p> <p>Valores (igualdad, respeto, etc.)</p> <p>Aptitudes emprendedoras (autonomía)</p> <p>Promoción hábitos saludables (actividad física)</p>				
Objetivos Didácticos	<p>1.1. Conocer la importancia de las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física.</p> <p>1.2. Conocer los principios básicos que van a determinar las fases de activación y recuperación y variables de las mismas.</p> <p>1.3. Ser capaz de seleccionar y llevar a cabo de manera autónoma fases de activación y recuperación acordes con la actividad física a trabajar.</p> <p>1.4. Realizar las mediciones de condición física correspondientes a la batería Eurofit.</p>				

Contenidos Didácticos	<p>1.1. Objetivos del calentamiento a nivel preventivo, fisiológico, psicomotor y psicológico.</p> <p>1.2. Principios básicos del calentamiento.</p> <p>1.3. Conocimientos básicos de anatomía del ejercicio físico.</p> <p>1.4. Tipos de vuelta a la calma. Respiración, relajación y estiramientos.</p> <p>1.5. Condición física y su medición (Batería Eurofit).</p>	
Temporalizac.	<p>Sesión 1. Introducción e importancia del calentamiento y vuelta a la calma. Test de Course Navette.</p> <p>Sesión 2. Calentamiento y las variables que lo modifican. Evaluación inicial Eurofit (1).</p> <p>Sesión 3. Tipos de calentamiento y de vuelta a la calma. Evaluación inicial Eurofit (2).</p> <p>Sesión 4. Calentamiento autónomo. Finalización Eurofit y circuito fuerza-resistencia con picas. Vuelta a la calma autónoma.</p> <p>Sesión 5. Examen teórico-práctico.</p>	
Metodología	<p>El estilo de enseñanza evolucionará buscando una mayor autonomía del alumnado en base a un esquema prestablecido por el profesor. El estilo comenzará siendo de mando directo para afianzar el modelo a seguir a la hora de desarrollar las fases de activación y vuelta a la calma para pasar a un estilo de asignación de tareas en el que el alumno/a tendrá más peso a la hora de realizar las actividades y finalizará con la resolución de problemas por parte del alumno/a para demostrar que la consecución de los objetivos de la U.D. Por otra parte, durante la realización de la batería Eurofit, el estilo será la enseñanza recíproca.</p> <p>El clima de las sesiones será predominantemente participativo, en el que se utilizará un método analítico con una distribución del alumnado predominantemente individual y con la utilización de unos canales de comunicación predominantemente auditivo y en menor medida visual. El feedback será mayoritariamente auditivo, tanto por parte del profesor como por parte de los alumnos/as.</p>	
Evaluación	Crit. de Eval.	<p>1.1. Tener conocimientos básicos de anatomía y condición física en relación a actividades físicas de diversa índole.</p> <p>1.2. Conocer los principios teóricos básicos de las fases de activación y recuperación.</p> <p>1.3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica teniendo en cuenta la actividad física a desarrollar en la misma.</p> <p>1.4. Conocer y realizar un test para la medición de la condición física</p> <p>1.5. Utilizar las nuevas tecnologías para acceder a los apuntes de la unidad didáctica.</p>
	Est. Apr. Adap.	<p>EA1.1.1. Distingue las capacidades físicas implicados en una sesión tipo propuesta por el profesor.// EA1.1.2. Distingue los principales grupos musculares implicados en una sesión tipo propuesta por el profesor.</p> <p>EA1.2.1. Conoce la importancia de las fases de activación y recuperación.// EA1.2.2. Conoce los objetivos de las fases de activación y recuperación.// EA1.2.3. Conoce las características de las fases de activación y recuperación.// EA1.2.4. Conoce los diferentes tipos de fases de activación y recuperación.</p> <p>EA1.3.1. Diseña de manera autónoma un calentamiento y una fase de recuperación en relación a una sesión tipo propuesta por el profesor.// EA1.3.2. Lleva a cabo de manera autónoma un calentamiento y una fase de recuperación en relación a una sesión tipo propuesta por el profesor.</p> <p>EA1.4.1. Completa la batería Eurofit recogiendo los resultados de las diferentes pruebas.</p> <p>EA1.5.1. Mantiene una actitud participativa y de esfuerzo durante las sesiones.// EA1.5.2. Mantiene una actitud de respeto durante las sesiones.</p>
	Instr.	<p>Examen teórico: EA1.1.1.// EA1.1.2.// EA1.2.1.// EA1.2.1.// EA1.2.2.// EA1.2.3.// EA1.2.4.// EA1.3.1.</p> <p>Examen práctico: EA1.3.2.</p> <p>Control: EA1.4.1.// EA1.5.1.// EA1.5.2.</p>
Atención a la Divers.	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptación de la intensidad de los ejercicios al nivel de cada alumno/a. - Los alumnos/as que no puedan realizar las sesiones deberán ayudar en la medición de la batería Eurofit y deberán realizar un trabajo escrito sobre dos propuestas de calentamiento en dos deportes diferentes. 	

U.D.2.	Lo que el ojo no ve				1º Trimestre 1 Sesión
Introducción	<p>La presente unidad didáctica está relacionada con el bloque 1 de “Contenidos comunes en Educación Física” ya que va a exigir que los alumnos/as colaboren para planificar y llevar a cabo un campeonato deportivo del cual serán los principales responsables y en el que el profesor será un mero supervisor y/o consejero. Cada aula de 4º ESO será la encargada que planificar y llevar a la práctica todos los detalles de un deporte en concreto, de manera que en este caso se organizarán dos campeonatos deportivos, los cuales no serán simultáneos sino que habrá que esperar a la finalización del primero para que el segundo de comienzo.</p> <p>Esta unidad didáctica tiene la particularidad de que se comienza en el primer trimestre pero será evaluado en el segundo. Esta singularidad se debe a que la fase de planificación se realizará en el primer trimestre pero la realización y el control de los campeonatos no podrá ser evaluado hasta que estos finalicen, y ambos lo harán en el segundo trimestre. Para evitar el total sedentarismo de una sesión que es básicamente explicativa, una vez expresados los requisitos a realizar y a evaluar y repartidas las funciones para la planificación de las competiciones, se llevará a cabo una sesión con material alternativo.</p>				
	<p>Esta unidad didáctica es, básicamente, la materialización del contenido B1.3. Con ello se buscará que los alumnos/as colaboren, trabajando en grupo de manera coordinada, y sean los principales responsables de un proyecto que se llevará a la práctica y promoverá la práctica deportiva a todo el alumnado del instituto interesado en una práctica deportiva organizada y regulada. Con el fin de evitar grandes desigualdades a la hora de competir, se realizará una oferta para los tres primeros cursos de la etapa y otra para los tres siguientes. Se tratará de la segunda unidad didáctica dada la importancia de empezar dichos procesos lo antes posible, ya que los torneos deportivos necesitan tiempo para ser completados, en especial aquellos que no permiten el desarrollo de dos partidos de manera simultánea debido a las necesidades espaciales propias de cada deporte (por ejemplo, sólo se puede jugar un partido de fútbol sala a la vez cuando sólo dispones de una pista de fútbol sala).</p>				
Recurs. Mater.	<ul style="list-style-type: none"> - Papel de periódico - Botellas de plástico - Balón de gomaespuma - Frisbees - Conos 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a b d e	B1.3. B1.9. B1.10 B1.11.	B1.2. B1.5.	EFBB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.6.3.	CCL CD CAA CSIEE CSC
	Planes de centro	<p><i>Plan TIC:</i> Uso de las nuevas tecnologías para realizar las tareas de publicidad y marketing de los torneos. Uso de las mismas tecnologías para pasar los datos de los inscritos y de las competiciones (calendarios, clasificaciones, resultados, etc.) a formato digital para su posterior impresión y divulgación.</p>			
Temas transversales	<p>Educación cívica y constitucional. Valores (igualdad, respeto). Resolución pacífica de conflictos y prevención de la violencia. Valores emprendedores (espíritu emprendedor). Aptitudes emprendedoras (creatividad, autonomía, iniciativa, trabajo en equipo, etc.). Promoción de hábitos saludables (actividad física)</p>				
Objetivos Didácticos	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Trabajar en equipo para la planificación y puesta en marcha de un proyecto real de promoción de la actividad física y del deporte. 2.2. Colaborar de manera coordinada para la realización y el control de las diferentes tareas que las competiciones deportivas conllevan. 2.3. Mostrar una actitud cooperativa e inclusiva a la hora de trabajar con otros compañeros. 2.4. Participar de manera activa y responsable durante todo el proceso, desde la planificación de la competición hasta las labores de arbitraje y recogida de datos del último partido del torneo. 				

Contenidos Didácticos	<p>2.1. Funciones en la planificación de una competición deportiva (disposición de material e infraestructuras, promoción y comunicación, proceso de inscripción, etc.)</p> <p>2.2. Funciones en el desarrollo y control de una competición deportiva (elaboración de calendarios, designaciones arbitrales, comunicación, resultados, clasificaciones y sanciones).</p> <p>2.3. Reglas de juego de los deportes ofertados (fútbol sala y bádminton).</p>	
Temp.	Sesión 1. Requisitos del proyecto y reparto de tareas. Sesión con material alternativo.	
Metodología	<p>El estilo de enseñanza será la resolución de problemas, en la que el profesor ofrecerá a los alumnos toda la información posible para que ellos sean los que les busquen soluciones y las ejecuten de manera autónoma.</p> <p>Se utilizará un método mixto ya que se ofrecerá el “problema” como un todo pero que puede ser dividido en diferentes partes las cuales se trabajarán en agrupamientos numerosos, los cuales pretenden promover un clima predominantemente participativo y cooperativo.</p> <p>El canal de comunicación será predominantemente auditivo, tanto el profesor y el alumnado como entre el alumnado. Sin embargo se utilizará un canal visual entre el alumnado y el resto del centro para informar de todo lo referente a las competiciones. El feedback por parte del profesor se utilizará sólo en caso de necesidad ya que los alumnos/as tendrán feedback continuo de los involucrados en los torneos.</p>	
Evaluación	Crit. Eval.	<p>2.1. Planificar grupalmente todos los aspectos para el desarrollo un campeonato deportivo en el centro.</p> <p>2.2. Ejecutar y controlar de manera coordinada todas las funciones que faciliten el buen funcionamiento de la competición.</p> <p>2.3. Trabajar en equipo de manera respetuosa e inclusiva.</p> <p>2.4. Responsabilizarse de las funciones que se tienen asignadas.</p>
	Est. Apr. Adap.	<p>EA2.1.1. Elabora una campaña publicitaria para dar a conocer la actividad y los datos necesarios para la inscripción en la misma.// EA2.1.2. Elabora un protocolo de inscripción para los interesados en participar en la actividad.// EA2.1.3. Elabora y publica un calendario con los partidos a disputar.// EA2.1.4. Elabora un calendario laboral para que el alumnado sepa cuándo tiene que colaborar y cuáles son sus funciones.//</p> <p>EA2.2.1. Elabora y publica una clasificación semanalmente en función de los resultados recolectados tras los partidos.// EA2.2.2. Realiza grupalmente labores de preparación y arbitraje de los partidos.//</p> <p>EA2.3.1. Es capaz de trabajar en equipo de manera activa.</p> <p>EA2.4.1. Cumple las funciones que tiene asignadas de manera responsable.</p>
	Ins	<p>Control: EA2.1.1.// EA2.1.2.// EA2.1.3.// EA2.1.4.// EA2.2.1.// EA2.2.2.// EA2.3.1.// EA2.4.1.</p>
Atención a la Diversidad	<p>La presente U.D. es perfecta para que todos los alumnos, tengan o no, necesidades educativas especiales, puedan participar colaborando en aquello que puedan. El trabajo en equipo facilita el reparto de tareas teniendo en cuenta las características de cada uno y además fomenta el respeto y el sentimiento de igualdad entre los alumnos/as.</p> <p>- Si alguien no pudiera cumplir con sus obligaciones en un determinado momento es su deber ponerse en contacto con otra persona de manera previa para llegar a un acuerdo en el intercambio de sus funciones.</p>	

U.D.3.	El cuerpo tiene memoria, hay que cuidarlo		1º Trimestre 8 Sesiones		
Introducción	Esta unidad didáctica se relaciona principalmente con el bloque 3 de contenidos de “Actividad física y salud” y en menor medida con algunos de los contenidos presentes en el bloque 1 de “Contenidos comunes en educación física”. Con el desarrollo de la misma se pretende dotar a los alumnos de los conocimientos y procedimientos para tener una buena higiene postural tanto en las tareas de la vida cotidiana como en aquellas específicas de la práctica deportiva. Con ello se pretende concienciar de la importancia de una correcta higiene postural como uno de los elementos importantes dentro de la medicina preventiva y de evitar ciertas prácticas comunes en nuestra sociedad, las cuales están ocasionando problemas serios de salud a diversos sectores de la población. Durante el transcurso de la misma seguiremos trabajando la condición física como parte fundamental de la salud y base de los diferentes aprendizajes que realizaremos durante el curso, aunque se pondrá más hincapié en una correcta ejecución que en los resultados obtenidos.				
Justificación	La elección de estos contenidos viene fuertemente marcada por el currículum educativo. El papel de la educación física en la mejora y mantenimiento de la salud es vital, tanto de manera activa trabajando la condición física como de manera pasiva enseñando cómo usar el material y nuestro cuerpo para evitar posibles lesiones. Durante el transcurso de esta unidad didáctica trabajaremos ambas facetas aunque para la evaluación nos centraremos más en la acción pasiva (higiene postural, utilización del material deportivo, etc.), ya que la evaluación de la condición física la realizaremos más adelante.				
Recursos Mater.	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Pelotas de plástico - Cronómetro - Bancos suecos - Steps - Escaleras - Cuerdas - Papeleras - Papeles - Soga - Colchonetas - Máquinas de poleas - Balones medicinales - Picas 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a	B1.2.	B1.4.	EFB1.1.3.	CCL
	b	B1.7.		EFB1.3.1.	CMCCT
	f	B1.8.		EFB1.4.1	CD
m	B3.1.	B3.1.	EFB3.1.1.	CAA	
		B3.2.	EFB3.1.2.	CSC	
		B3.3.	EFB3.1.3.		
			EFB3.2.1.		
			EFB3.2.2.		
			EFB3.2.4		
			EFB4.1.1.		
	Planes centro	<u>Plan TIC:</u> Uso del aula virtual para acceder a los apuntes de la U.D. <u>Plan lector:</u> Lectura de los apuntes que informarán de las prácticas adecuadas para evitar lesiones a causa de una mala higiene postural, tanto en las tareas de la vida cotidiana como en la realización de actividades físicas.			
	Temas transv.	Compresión lectora. Educación cívica y constitucional. Valores (libertad, justicia, igualdad, respeto, etc.). Promoción de hábitos saludables (actividad física).			
Objetivos Didácticos	3.1. Conocer los principales hábitos posturales nocivos para la salud y alternativas saludables. 3.2. Conocer las diferencias entre una correcta y una mala ejecución de diversos ejercicios para la mejora de la condición física relacionada con la salud. 3.3. Conocer y vivenciar diferentes métodos de trabajo de la fuerza-resistencia. 3.4. Conocer y vivenciar diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica. 3.5. Tener una visión anatómica y equilibrada de nuestro cuerpo como un todo.				

Contenidos Didácticos	<p>3.1. Higiene postural y principales errores en la vida cotidiana.</p> <p>3.2. Técnica de ejecución de los ejercicios para la mejora de la condición física y principales errores.</p> <p>3.3. Métodos de entrenamiento de la fuerza-resistencia.</p> <p>3.4. Métodos de entrenamiento de la resistencia.</p> <p>3.5. Ejercicios de compensación ante diferentes hábitos posturales y ante diferentes actividades físicas.</p>	
Temporaliz.	<p>Sesión 1. Higiene postural e importancia del material. Circuito de resistencia.</p> <p>Sesión 2. Circuito de fuerza-resistencia utilizando el propio peso.</p> <p>Sesión 3. Circuito de fuerza-resistencia a través de los juegos.</p> <p>Sesión 4. Circuito de fuerza-resistencia con cargas externas en el gimnasio.</p> <p>Sesión 5. Circuito de fuerza-resistencia con cargas externas alternativas.</p> <p>Sesión 6. Circuito de resistencia con método continuo (fartlek).</p> <p>Sesión 7. Circuito de resistencia con método discontinuo (interval-training).</p> <p>Sesión 8. Examen práctico.</p>	
Metodología	<p>El estilo de enseñanza será predominantemente la asignación de tareas en las cuales los alumnos/as serán los encargados de llevar a cabo las actividades planificadas y propuestas por el profesor. Sin embargo, trabajaremos también a través del descubrimiento guiado haciendo que los alumnos/as sean los encargados de seleccionar y realizar las actividades de las fases de activación y recuperación con el fin afianzar los contenidos de la U.D.1., dándole al alumnado una mayor responsabilidad y actuando sólo como un apoyo externo.</p> <p>El método de práctica será principalmente analítico puro aunque se intentará compensar esta visión sesgada de la realidad con charlas reflexivas y críticas al final de cada sesión, durante la fase de vuelta a la calma. Los canales de comunicación serán principalmente visuales para tratar la higiene postural y auditivos para el trabajo de la condición física. En esta U.D. se distribuirá a los alumnos/as en pequeños grupos de manera que tengan un ejemplo al que observar y al que ofrecer feedback, lo cual ayudará al profesor a tener un mayor control de la práctica. Se valorará especialmente la participación y el esfuerzo dentro de las posibilidades de cada uno y, como siempre, se tendrá en cuenta que esto se lleve a cabo en un clima de respeto.</p>	
Evaluación	Crit. Eval.	<p>3.1. Conocer hábitos posturales nocivos de la práctica cotidiana y alternativas saludables.</p> <p>3.2. Conocer diferentes métodos de trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>3.3. Conocer ejercicios de compensación que ayuden a mantener la armonía corporal tras la práctica deportiva o tras una mala praxis postural.</p> <p>3.4. Mantener una actitud participativa y de esfuerzo teniendo en cuenta las características individuales de cada uno.</p> <p>3.5. Mantener una actitud de respeto hacia el profesor, los compañeros y el material a utilizar.</p>
	Est. Apr. Adap.	<p>EA3.1.1. Conoce hábitos posturales nocivos de la práctica cotidiana y conoce y ejecuta alternativas saludables.// EA3.1.2. Conoce y ejecuta de manera correcta diferentes ejercicios para el desarrollo de la condición física evitando gestos nocivos.</p> <p>EA3.2.1. Conoce diversos métodos de trabajo de la fuerza-resistencia.// EA3.2.2. Conoce diversos métodos de trabajo de la resistencia aeróbica.</p> <p>EA3.3.1. Conoce ejercicios de compensación ante prácticas físicas y posturales específicas.</p> <p>EA3.4.1. Participa de manera activa y se esfuerza acorde a sus características y capacidades físicas.</p> <p>EA3.5.1. Respeta y mantiene una relación de igualdad con los compañeros/as.</p>
	Ins	<p>Examen práctico: EA3.1.1.// EA3.1.2.// EA3.2.1.// EA3.2.2.</p> <p>Control: EA3.1.2.// EA3.3.1.// EA3.4.1.// EA3.5.1.</p>
Atención a la Diversidad	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno/a que se pierda una sesión deberá realizar una memoria de la misma. - Los alumnos/as que no pueda participar durante dos sesiones o más deberán realizar un trabajo escrito sobre la higiene postural y el trabajo de la condición física. - Cada alumno/a deberá adecuar su esfuerzo a sus capacidades, se valorará el esfuerzo por encima de los resultados. 	

U.D.4.	Los juegos de toda la vida				1º Trimestre 3 Sesiones
Introducción	<p>Esta U.D. pertenece al bloque de contenidos 4 “Los juegos y las actividades deportivas” y tiene como principal objetivo el conocer y practicar diferentes juegos tradicionales y populares de Galicia. Algunos de estos juegos no son exclusivos de la comunidad autónoma de Galicia pero sí que han sido practicados en esta zona y forman parte de la cultura popular que se está perdiendo. Durante el transcurso de la unidad didáctica los alumnos tendrán, además, que realizar una búsqueda de información acerca de un juego en concreto y de las posibles variantes que tiene y de las similitudes con otros juegos y deportes. Para la búsqueda de información, además del uso de las TIC, propondremos a los alumnos/as que consulten con sus familiares para enfatizar la cercanía que estos juegos tiene con su realidad, a pesar de que la mayor parte de ellos están cayendo en el desuso.</p> <p>Por último, esta U.D. tendrá la peculiaridad de que solicitaremos a la “Oficina Municipal de Información Xuvenil” ayuda para poder contar durante una semana con varios de los materiales de los que no disponemos en el centro.</p>				
Justificación	<p>La elección de estos contenidos vuelve a estar bastante determinada por el currículo, con el contenido B4.3. para ser más concretos. La justificación de los mismos como elementos educadores se podría reducir a lo expuesto por Bustos Muñoz et al. (2010) donde se menciona el papel del “juego popular” como una forma de educación física, existente a lo largo de la historia, incluso antes de haber sido incluida dentro de los planes de estudios de primaria y secundaria y cuyos efectos han sido reconocidos por diferentes autores. Este motivo, junto con el hecho de que los juegos son parte de la cultura, hace que la transmisión de los juegos que están cayendo en el olvido sea algo fundamental dentro de nuestra labor como profesores de educación física. Esta muestra de diferentes juegos tradicionales y populares será acompañada de la información necesaria de los lugares en los que los alumnos/as podrían realizarlos y/u obtener el material. Con esto se pretende que la cultura siga viva y, para ellos, es necesario que los juegos sean jugados.</p>				
Recur. Mater.	<ul style="list-style-type: none"> - Tizas - Soga - Chapas - Cuerdas - Peonzas - Aro y palo - Palos de billarda - Llave y pellos - Pelotas de plástico - Rana y pellos - Zancos - Aros 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a b h l ñ o	B1.8. B4.3.	B1.6. B4.1. B4.2.	EFB1.6.2. EFB1.6.3. EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.2.1. EFB4.2.3.	CCL CD CAA CCEC CSC
	Planes de centro	<p><u>Plan TIC:</u> Uso de la información web para recoger información relativa a los juegos populares y locales culturales dónde se practican. Uso de la tecnología para elaborar un trabajo por escrito, en el que se incluyan ilustraciones que faciliten la transmisión de información.</p> <p><u>Plan lector:</u> Uso de los libros de la biblioteca y de la información encontrada en la web como fuente de información de la temática.</p>			
Temas transv.	<p>Compresión lectora. Expresión escrita. Comunicación audiovisual y TIC. Educación cívica y constitucional. Valores (igualdad y respeto).</p>				

Objetivos Didácticos	<p>4.1. Conocer y practicar juegos tradicionales y populares de Galicia.</p> <p>4.2. Fomentar la práctica de los juegos tradicionales como medio de transmitir la cultura.</p> <p>4.3. Participar de forma activa y respetuosa durante la práctica.</p> <p>4.4. Trabajar habilidades motrices específicas a través de los juegos tradicionales.</p> <p>4.5. Buscar información de los juegos tradicionales utilizando diferentes fuentes de información.</p>	
Conten. Didáctic.	<p>4.1. Juegos tradicionales y populares.</p> <p>4.2. Manejo de nuevo material.</p> <p>4.3. Habilidades motrices específicas.</p> <p>4.4. Respeto hacia las personas y hacia la cultura.</p> <p>4.5. Locales culturales cercanos al centro donde se practican juegos tradicionales.</p>	
Temp.	<p>Sesión 1. Juegos tradicionales en pequeños grupos y explicación del trabajo a evaluar.</p> <p>Sesión 2. Juegos populares de Galicia y sus variantes.</p> <p>Sesión 3. Juegos tradicionales en grandes grupos y recogida de trabajos.</p>	
Metodología	<p>La metodología que se utilizará durante esta U.D. será básicamente el descubrimiento guiado ya que el profesor propone y explica los juegos pero son los alumnos/as los que los que construirán su aprendizaje mediante la práctica de los mismos. El profesor ayudará como consejero de manera externa en caso de que los alumnos/as lo necesiten. El método a la hora de practicar los juegos será puramente global y el canal de comunicación será mixto utilizando el auditivo para explicar el juego y sus reglas pero con demostraciones visuales, dada la novedad que el material y su uso supone en muchos de los casos. Durante las dos primeras sesiones se agrupará a los alumnos en pequeños grupos mixtos para fomentar la práctica debido a la imposibilidad de que todos utilicen el material a la vez y en la tercera sesión se llevarán a cabo juegos con grandes grupos. El feedback principal será el que obtengan los alumnos/as de su propia práctica a no ser que el profesor estime que ésta necesita ser reconducida.</p>	
Evaluación	Criterios Evaluac.	<p>4.1. Conocer, mediante la práctica, los juegos tradicionales y populares de la zona de residencia.</p> <p>4.2. Realizar un trabajo escrito acerca de los juegos populares y tradicionales.</p> <p>4.3. Actuar de acuerdo a unos valores de participación, respeto y esfuerzo durante el transcurso de las sesiones.</p>
	Est. Apr. Adap.	<p>EA4.1.1. Conoce y practica juegos tradicionales y populares de la comunidad autónoma de Galicia.// EA4.1.2. Valora los juegos como parte de la cultura que le rodea.</p> <p>EA4.2.1. Realiza un trabajo escrito ofreciendo información detallada acerca de un juego tradicional.// EA4.2.2. Busca información acerca de un juego tradicional en diferentes fuentes.</p> <p>EA4.3.1. Mantiene una actitud participativa durante las sesiones.// EA4.3.2. Actúa de manera respetuosa con el material y con los compañeros/as, a los que trata como iguales y no discrimina.</p>
	Instr	<p>Trabajo escrito: EA4.2.1.// EA4.2.2.</p> <p>Control: EA4.1.1.// EA4.1.2.// EA4.3.1.// EA4.3.2.</p>
Atención a la Diversidad	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos/as que no puedan participar en una sesión deberán de realizar una memoria de la sesión. - Los alumnos/as que no acudan a alguna sesión deberán analizar más juegos en el trabajo escrito, uno por cada sesión a la que no acudan. - Los alumnos/as con N.E.E. realizarán los juegos en la medida en la que puedan. Si hay alguno que les sea imposible de realizar, pasarán más tiempo practicando otro de los ofertados. En caso de que sea necesario, se adaptará alguno de los juegos a su nivel y se requerirá al resto de alumnos/as que se adapten a ellos. - Si tenemos alumnos/as procedentes de otros países, les consultaremos acerca de los juegos de su cultura e intentaremos llevarlos a cabo en la última sesión. 	

U.D.5.	Principios Básicos de Primeros Auxilios		1º Trimestre 5 Sesiones		
Introducción	<p>Los primeros auxilios forman parte del bloque 1 de “Contenidos comunes en Educación Física”. El conocimiento de los protocolos de actuación ante lesiones y/o accidentes, bien sea en el ámbito cotidiano o el de la actividad físico-deportiva, es algo fundamental que puede ser de vital importancia en determinados casos. Los primeros auxilios, por definición, no son atenciones médicas que requieren del estudio de la medicina, sino que son unos protocolos de atención primaria que ayudan a evitar lesiones mayores o graves consecuencias en el espacio de tiempo que transcurre entre el accidente y la llegada de la asistencia sanitaria especializada. La educación física es el marco adecuado para impartir estos conocimientos ya que podemos añadir los protocolos de atención ante las lesiones deportivas más comunes, las cuales podrían producirse en un ambiente de práctica deportiva autónoma que es la que pretendemos inculcar a través de la promoción de la misma.</p>				
Justificación	<p>La elección de estos contenidos es consecuencia de los contenidos B1.5 y B1.6., los cuales se centran en las lesiones deportivas más frecuentes y en los primeros auxilios. Con esta U.D. pretendo ampliar al máximo el abanico de lesiones (esguinces, fracturas óseas, roturas musculares, roturas ligamentosas, mareos, etc.) y el abanico de accidentes (quemaduras térmicas, quemaduras químicas, cortes, hemorragias, etc.). A pesar de que esto conllevará prescindir de tiempo de práctica activa, consideramos que los contenidos son muy importantes y que es nuestro deber ser más transversales con algo que puede ayudar a salvar vidas.</p> <p>La U.D. se llevará a cabo al final del primer trimestre porque es una unidad que permite más flexibilidad a la hora de variar su duración, lo cual puede ser necesario en caso de que se pierda alguna sesión durante el trimestre. Además queremos tener un examen teórico importante en cada trimestre y es la única U.D. que permite por duración, realizarla en el primer trimestre.</p>				
Recur. Mater.	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas de PowerPoint - Colchonetas - Vendas - Picas - Una silla 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a b f m	B1.5. B1.6.	B1.4. B1.6.	EFB1.4.2. EFB1.4.3.	CCL CMCCT CD CSC
	Planes de centro	<p><u>Plan TIC:</u> Uso de las nuevas tecnologías para acceder a los apuntes en el aula virtual y para visualizar algunos vídeos de los protocolos expuestos.</p> <p><u>Plan lector:</u> Lectura de los apuntes y artículos electrónicos que hagan referencia al ratio de lesiones deportivas y a los deportes en las que suelen ocurrir con más frecuencia.</p>			
Temas transver.	<p>Comprensión lectora Expresión oral y escrita. Comunicación audiovisual y TIC. Educación cívica y constitucional. Valores (responsabilidad, justicia, igualdad, respeto, etc.). Protección ante emergencias y catástrofes.</p>				
Objetivos Didácticos	<p>5.1. Conocer las lesiones más comunes en la práctica deportiva y cómo actuar ante ellas en primera instancia.</p> <p>5.2. Conocer los protocolos básicos de primeros auxilios.</p> <p>5.3. Conocer los derechos y deberes como ciudadanos ante situaciones que requieran de asistencia médica.</p> <p>5.4. Conocer las medidas preventivas a tomar para evitar los accidentes y lesiones más comunes.</p>				

Conten. Didáct.	5.1. Protocolos de primeros auxilios. 5.2. Primeras actuaciones ante lesiones deportivas más comunes. 5.3. Medidas preventivas sobre riesgos de lesiones. 5.4. Derechos y deberes ciudadanos ante situaciones que requieran de atención médica.	
Tempor.	Sesión 1. Protocolos lesiones deportivas. Sesión 2. Protocolos accidentes domésticos. Sesión 3. Protocolos en situaciones críticas. RCP y maniobra de Heimlich. Sesión 4. Lectura y repaso de los apuntes. Sesión 5. Examen teórico.	
Metodología	La metodología a utilizar durante esta U.D. será opuesta de la habitual en las sesiones de Ed. Física ya que se trata de contenidos mayoritariamente conceptuales con lo que el profesor expondrá los contenidos utilizando los canales visual y auditivo y sólo llevaremos a la práctica aquellos contenidos que consideremos que entrañan un ensayo previo antes de la práctica (vendajes, maniobras de reanimación, etc.). Con lo cual diremos que el estilo será de mando directo y utilizaremos un método analítico para exponer las diferentes lesiones y protocolos de manera diferenciada con lo que no se ocasione ningún tipo de confusión. Los alumnos estarán agrupados de diferente manera durante la parte teórica (grupo clase) y durante la práctica de los protocolos (pequeños grupos). Como siempre se promoverán los valores de respeto e igualdad, pero en esta ocasión haremos especial hincapié en que muestren una actitud de responsabilidad cívica. Por último, el feedback será predominantemente auditivo salvo que se requiera de refuerzo visual y vendrá de parte del profesor.	
Evaluación	Crit. Eval.	5.1. Conocer y realizar de manera satisfactoria los primeros auxilios ante las lesiones deportivas más comunes. 5.2. Conocer y realizar de manera satisfactoria los primeros auxilios antes situaciones de emergencia que se puedan dar en la vida cotidiana. 5.3. Conocer los derechos y deberes que, como ciudadano, se tiene ante situaciones de emergencia. 5.4. Mostrar una actitud responsable, respetuosa y participativa hacia los contenidos, hacia el profesor y hacia los compañeros.
	Est. Apr. Adap.	EA5.1.1. Conoce los protocolos de actuación ante las principales lesiones deportivas.// EA5.1.2. Es capaz de realizar los vendajes de inmovilización necesarios en las diferentes articulaciones del cuerpo. EA5.2.1. Conoce los protocolos de primeros auxilios ante diferentes situaciones que se pueden dar en la vida diaria.// EA5.2.2. Es capaz de realizar de una manera correcta la maniobra de Heimlich y la RCP. EA5.3.1. Conoce sus deberes como ciudadano de prestar auxilio a aquellas personas que lo requieran. EA5.4.1. Actúa de manera responsable a la hora de prestar atención a los contenidos.// EA5.4.2. Mantiene una actitud participativa a la hora de practicar las diferentes actuaciones en caso de lesión y/o dolencia.
	Inst.	Examen teórico: EA5.1.1.// EA5.1.2.// EA5.2.1.// EA5.2.2.// EA5.3.1. Control: EA5.4.1.// EA5.4.2.
Atención a la Diversidad	Esta U.D. debería ser algo accesible para todos los alumnos salvo que no acudan a clase por enfermedad o tengan algún tipo de N.E.E., en ambos casos tendrán que aprobar el examen teórico. Obviamente en el caso de un alumno/a con N.E.E. que conlleven dificultades en el aprendizaje cognitivo el examen será adaptado.	

U.D.6.	Mi Cuerpo es un Templo			2º Trimestre 3 Sesiones	
Introducción	Esta U.D. está relacionada íntimamente con el bloque 3 de “Actividad física y salud” y pretende exponer y explicar diferentes hábitos que tienen efectos positivos sobre la salud y otros hábitos que tienen efectos negativos sobre la misma. El papel de la educación es importantísimo para intentar que los alumnos potencien los hábitos benignos y para que eviten los negativos, en definitiva para que tengan un papel activo en el cuidado de su salud. Durante el desarrollo de esta U.D. el alumnado construirá parte de los contenidos conceptuales que serán evaluados en el examen teórico del 2º trimestre junto con los contenidos de la U.D. 8 “Jugando a Vuelapluma”. Para elaborar estos contenidos los alumnos/as realizarán un trabajo en grupo de un hábito negativo para la salud y lo expondrán a la clase. El diseño de las clases permitirá realizar unas sesiones de condición física tras las explicaciones de los contenidos teóricos ya que buena parte de los contenidos serán expuestos por el alumnado en la última sesión de la unidad didáctica. Estas “minis Sesiones” de C.F. permitirán retomar el ritmo de actividad física de una manera más paulatina tras el parón invernal.				
Justificación	La elección de estos contenidos viene marcada por los contenidos B3.1., B3.2. y B3.4. y es una continuación de lo que comenzamos en el primer trimestre. Estos contenidos deberán de integrarse con los contenidos de higiene postural, elección de materiales seguros, calentamiento y vuelta a la calma y primeros auxilios como parte de la educación para la salud. Con esta U.D. trataremos de poner en valor la medicina preventiva en la que numerosísimos estudios han demostrado el papel que la actividad física y una buena dieta tienen para la prevención de enfermedades. Además, estos contenidos cobran especial importancia ya que en estas edades los alumnos/as están empezando a tomar sus propias decisiones en lo que a hábitos saludables se refiere. La U.D. se llevará a cabo a la vuelta de las vacaciones de navidad ya que es un momento en el que los alumnos/as no suelen tener que estudiar para ningún examen y podrán dedicarle tiempo a la realización del trabajo en grupo y a la preparación de su exposición en el aula.				
Recur. Mater.	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Proyector - Tizas - Conos - Cronómetro - Colchonetas - Pesas - Escaleras - Cuerdas - Bancos suecos 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a b c e f g h m	B1.9. B1.10. B1.11. B1.13.	B1.5. B1.6.	EFB1.1.3 EFB1.3.1. EFB1.4.1. EFB1.6.2. EFB1.6.3.	CCL CMCTT CD CAA CSC
		B3.1. B3.2. B3.4.	B3.1.	EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB3.1.3. EFB3.1.4. EFB3.2.1. EFB3.2.2. EFB3.2.4. EFB4.1.1.	
Planes de centro	<p><u>Plan TIC:</u> Uso de las nuevas tecnologías para recoger información acerca de una problemática determinada relacionada con la salud y para construir una presentación que facilite la captación de dicha información por parte de sus compañeros.</p> <p><u>Plan lector:</u> Lectura de la información recabada en la red y que será unificada por el profesor en un documento que sirva de apuntes para los alumnos/as.</p>				

	Temas transversales	Comprensión lectora. Expresión oral y escrita. Comunicación audiovisual y TIC. Educación cívica y constitucional. Aptitudes emprendedoras (trabajo en equipo, iniciativa, autoconfianza, etc.) Promoción de hábitos saludables (dieta equilibrada y actividad física).
Objetivos Didácticos		6.1. Conocer y diferenciar los hábitos que tienen una influencia positiva sobre la salud y aquellos que tienen una influencia negativa sobre la misma. 6.2. Ser capaz de ordenar la información referente a un hábito que tenga efectos nocivos para la salud y exponer dicha información a los compañeros. 6.3. Trabajar en equipo de una manera democrática, respetando e integrando a todos los compañeros.
Conten. Didáct.		6.1. Hábitos nocivos (tabaco, alcohol, sedentarismo, cannabis, cocaína, alucinógenos y anfetaminas). 6.2. Dieta equilibrada (pirámide nutricional, nutrientes y cantidades) 6.3. Dieta y ejercicio físico
Temp.		Sesión 1. Hábitos nocivos. Reparto de temas para el trabajo grupal. Circuito fuerza-resistencia. Sesión 2. Dieta y ejercicio. Circuito resistencia aeróbica. Sesión 3. Exposición de los trabajos en el aula.
Metod.		El estilo de enseñanza será una mezcla entre el descubrimiento guiado que los alumnos/as realizarán al buscar la información acerca de los hábitos nocivos y el mando directo que el profesor utilizará para transmitir los contenidos relacionados con la dieta. El método será analítico puro , se comenzará exponiendo los contenidos por separado para finalizar realizando una conclusión reflexiva e integradora de todos los contenidos que hemos estudiado y la salud. Se dividirá a los alumnos/as en pequeños grupos mixtos y se utilizarán canales de comunicación mixtos (visuales y auditivos) que faciliten la captación de la información de la manera más eficiente posible. El feedback será mayoritariamente ofrecido por el profesor para asegurarse de que los contenidos son los correctos.
Evaluación	Crit. Eval.	6.1. Conocer los efectos negativos que diferentes hábitos tienen para la salud y la condición física. 6.2. Conocer las características básicas de una dieta saludable y los beneficios que ésta puede tener para la salud y la condición física. 6.3. Conocer los beneficios que la práctica de actividad física tiene para la salud y la condición física. 6.4. Demostrar dotes comunicativas a la hora de exponer información al resto de la clase. 6.5. Trabajar en equipo de manera democrática, responsable y respetuosa.
	Est. Apr. Adap.	EA6.1.1. Realiza un trabajo escrito sobre los efectos negativos que el consumo de sustancias legales (alcohol y tabaco), sustancias ilegales (drogas) o el sedentarismo tienen sobre la salud.// EA6.1.2. Expone el trabajo sobre los efectos negativos que el consumo de sustancias legales (alcohol y tabaco), sustancias ilegales (diferentes tipos de drogas) o el sedentarismo tienen sobre la salud al resto del alumnado. EA6.2.1. Conoce los principios básicos de la nutrición (grupos de nutrientes, funciones, etc.)// EA6.2.2. Conoce las características básicas de una dieta saludable.// EA6.2.3. Conoce los hábitos alimenticios que producen un deterioro de la salud.// EA.6.2.4. Conoce cómo la práctica deportiva influye sobre la dieta. EA6.3.1. Conoce cómo la práctica regular de actividad física influye en la salud.// EA6.3.2. Conoce y diferenciar las capacidades físicas beneficiosas para la salud de aquellas que la ponen en riesgo.// EA6.3.3. Identifica prácticas deportivas peligrosas para la salud. EA6.4.1. Demuestra fluidez y claridad a la hora de exponer los contenidos de la materia. EA6.5.1. Se comporta de manera activa y responsable a la hora de trabajar en equipo.// EA6.5.2. Se comporta de manera respetuosa y democrática a la hora de trabajar en equipo.

Instr.	<p>Trabajo escrito: EA6.1.1.// EA6.1.2.//</p> <p>Exposición: EA6.1.1.// EA6.1.2.// EA6.4.1.//</p> <p>Examen teórico: EA6.2.1.// EA6.2.2.// EA6.2.3.// EA6.2.4.// EA6.3.1.// EA6.3.2.// EA6.3.3.</p> <p>Control: EA6.5.1.// EA6.5.2.</p>
Atención a la Diversidad	Esta U.D. facilita la participación de todos y el hecho de realizar el trabajo en grupos heterogéneos refuerza esta idea a la hora de repartir el trabajo. En caso de que haya un alumno/a con N.E.E. se buscará la manera de que trabaje dentro de sus capacidades.

U.D.7.	Just Dance!	2º Trimestre 5 Sesiones			
Introducción	<p>Esta unidad didáctica está relacionada con el bloque de contenidos 2 de “Actividades físicas artístico-expresivas”. Mediante la presente U.D. los alumnos/as deberán de trabajar en grupo para crear una coreografía de baile creativa, que se ajuste en ritmo y actitud a una canción que ellos mismos elegirán y darán formato en caso de que sea necesario. Esta coreografía será evaluada en la última sesión y deberá venir acompañada con un vídeo en formato digital que permita al profesor volver a evaluarla con detenimiento y que permita a los alumnos/as desarrollar más su creatividad creando un videoclip con todo lo que ello conlleva a mayores del baile. Esta coreografía será expuesta también en la fiesta de carnaval que agrupará a todas las clases del instituto en el pabellón polideportivo y que dará la posibilidad de participar a todo el alumnado en una actividad conjunta.</p> <p>El alumnado será el encargado de construir la actividad mientras que el papel del profesor será externo, ofreciendo consejos en caso de que se necesite y facilitando material en caso de que los alumnos/as lo soliciten.</p>				
Justificación	<p>La elección de los contenidos se basa en el bloque de contenidos 2 en el que se refleja que los alumnos deben componer y presentar un montaje utilizando la motricidad expresiva. El hecho de que las actividades artístico-expresivas son un bloque presente en todos los niveles de educación secundaria y bachillerato, nos permite que podamos unir a todo el alumnado del instituto utilizando esta actividad como nexo de unión. En nuestro caso decidimos que el mejor momento para trabajar los contenidos es la fiesta de carnaval, en la que los disfraces y el ambiente son el contexto perfecto para presentar dichas composiciones. Además, el ambiente de fiesta y el hecho de que todo el alumnado comparta el mismo espacio y actividad, permitirá crear y afianzar relaciones interpersonales entre alumnos/as que no comparten aula.</p>				
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Megafonía - Móviles - Altavoces portátiles 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a b c	B.2.1.	B1.5. B1.6.	EFB1.1.3. EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3. EFB1.3.1. EFB1.5.1. EFB1.5.2. EFB1.6.3.	CCL CD CAA CSIEE CCEC CSC
			B.2.1.	EFB2.1.1. EFB2.1.2. EFB2.1.3.	
	Planes de centro	<p><i>Plan TIC:</i> Utilizar la tecnología que nos ofrecen los <i>smartphones</i> y los ordenadores personales para crear el hilo musical de la coreografía, para grabar y editar la coreografía en formato de vídeo y para ensayar de manera grupal durante las sesiones de preparación.</p>			

	Temas transver.	Comunicación audiovisual y TIC Valores (igualdad y respeto) Resolución pacífica de conflictos Valores emprendedores (espíritu emprendedor) Aptitudes emprendedoras (creatividad, autonomía, trabajo en equipo, autoconfianza, etc.)
Objetivos Didácticos		7.1. Crear una composición artístico-expresiva colectiva utilizando una estructura musical y una temática relacionada con el carnaval. 7.2. Realizar un vídeo que recoja la composición artístico-expresiva de manera creativa. 7.3. Trabajar en equipo de manera activa, respetuosa y solucionando los conflictos que vayan surgiendo de manera pacífica y constructiva.
Contenidos Didácticos		7.1. Baile 7.2. Expresividad 7.3. Ritmo 7.4. Creatividad 7.5. Motricidad coordinada de manera simultánea con otros compañeros/as 7.6. Utilización de las nuevas tecnologías
Temporalización		Sesión 1. Reparto de grupos, selección de música, vestuario y comienzo de los ensayos. Sesión 2. Ensayos grupales y ayuda por parte del profesor. Sesión 3. Continuación de los ensayos y revisión por parte del profesor. Sesión 4. Ensayos finales y revisión. Sesión 5. Examen práctico y entrega de los videoclips.
Metodología		El estilo de enseñanza será el descubrimiento guiado , el alumnado construirá los contenidos de manera autónoma, trabajando en grupos heterogéneos de 6 a 8 personas mientras que el profesor hará de guía y consejero para asegurarse de que los grupos alcanzan los objetivos en el tiempo fijado para ello. Se intentará que el método sea global de manera que la composición se trabaje como un todo y no juntando diferentes partes inconexas y la comunicación será mayormente visual aunque también se refuerce con mensajes auditivos. El feedback será proporcionado por los propios alumnos durante la práctica salvo que el profesor tenga que intervenir en caso de emergencia.
Evaluación	Crit. Eval	7.1. Crear una coreografía grupal 7.2. Crear un videoclip de la coreografía grupal 7.3. Trabajar en equipo de manera activa y respetuosa
	Est. Apr. Adap.	EA7.1.1. Demuestra conocer la coreografía.// EA7.1.2. Baila de manera coordinada con sus compañeros y siguiendo el ritmo de la música.// EA7.1.3. Baila de manera expresiva. EA7.2.1. Crea un vídeo en el que se recoge la coreografía.// EA7.2.2. Realiza un vídeo creativo. EA7.3.1. Propone movimientos para la coreografía y/o ideas para el videoclip.// EA7.3.2. Acepta las propuestas de los compañeros y respeta las decisiones del grupo.
	Inst.	Examen práctico: EA7.1.1.// EA7.1.2.// EA7.1.3. Vídeo: EA7.2.1.// EA7.2.2. Control: EA7.3.1.// EA7.3.2.
Atención a la Diversidad		En esta unidad didáctica se valorará la participación en la medida de las posibilidades motrices de cada uno. - Si un alumno tiene lesionada alguna extremidad debe buscar la manera de participar adaptando la coreografía a sus posibilidades. - Si un alumno/a no puede participar en la coreografía debe demostrar su esfuerzo en la confección del soporte de vídeo. - Si algún alumno/a tiene N.E.E. el grupo deberá incluirlo dentro de la coreografía de una manera integradora.

U.D.8.	Juguemos a “Vuelapluma”		2º Trimestre 10 Sesiones		
Introducción	Esta unidad didáctica pertenece al bloque de contenidos 4 “Los juegos y las actividades deportivas”. Dentro de este bloque de contenidos buscaremos siempre trabajar un deporte individual y un deporte por equipos dentro del mismo nivel educativo. En este caso hemos elegido el bádminton como el deporte individual a practicar y enseñaremos a los alumnos/as el reglamento y los fundamentos técnico-tácticos necesarios para que puedan practicarlo en su tiempo libre. Durante la U.D. se irá avanzando paulatinamente desde el uso del material y las reglas hasta las habilidades técnico-tácticas específicas para finalizar desarrollando un torneo en el que se buscará que los alumnos/as pongan en práctica dichas destrezas en un ambiente puramente competitivo. Además, se evaluarán los conocimientos del alumnado con respecto a este deporte en un examen teórico en el que también se evaluarán contenidos de la U.D. 6 “Mi Cuerpo es un Templo”.				
	La elección del bádminton como deporte para trabajar los contenidos B4.1. y B4.2. se basa en las facilidades que este deporte nos ofrece. El bádminton es el deporte con implemento que nos ofrece las mayores posibilidades en cuanto a material y espacio ya que el material es bastante asequible comparado con otros deportes de raqueta y el espacio de juego es sencillo de montar y más pequeño que en otros deportes. Bajo esta idea podremos contar con 6 pistas de bádminton simultáneamente para jugar y sólo necesitaremos dos redes de 20 metros de largo, raquetas y volantes. Además, el bádminton tiene cierta tradición en Galicia y ahora tiene cierto seguimiento mediático gracias a Carolina Marín. Durante el transcurso de toda la etapa de Educación Secundaria trabajaremos varios deportes, para ello tendremos en cuenta todas las características que los definen. El bádminton será el único deporte de oposición en el que los adversarios no comparten el mismo espacio de juego y utilizan un implemento. Además, vendrá a completar la U.D. de juegos de raqueta que realizaremos en el primer ciclo de la ESO. La U.D. se realizará al final del segundo trimestre por eliminación ya que las otras dos unidades didácticas requerían de las otras fechas.				
Recurs. Material.	<ul style="list-style-type: none"> - 2 redes (20m) - 36 raquetas - 40 volantes - Aros - Conos - Globos 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a	B1.8.	B1.6.	EFB1.1.3.	CCL
	b			EFB1.3.1.	CD
	c	B4.1. B4.2.	B4.1. B4.2.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4. EFB4.2.5. EFB4.2.6.	CAA CCEC CSC
Planes de centro	<p><u>Plan TIC:</u> Uso del aula virtual para acceder a los apuntes de la asignatura. Uso de vídeos digitales para plasmar la técnica como ejemplo a imitar por los alumnos/as. Búsqueda de un artículo relacionado con el bádminton en la prensa.</p> <p><u>Plan lector:</u> Lectura de los apuntes de la U.D. de los cuales serán evaluados y lectura de artículos relacionados con el bádminton.</p>				
Temas transver.	<p>Comprensión lectora Expresión escrita Comunicación audiovisual y TIC. Educación cívica y constitucional. Valores (igualdad, respeto, justicia y libertad). Promoción de hábitos saludables (actividad física).</p>				

Objetiv. Didáct.	8.1. Conocer la historia del bádminton y la historia del bádminton en España. 8.2. Conocer y respetar las reglas de juego del bádminton. 8.3. Realizar gestos técnicos de manera correcta y precisa. 8.4. Realizar gestos técnico-tácticos adecuados en función de la situación de juego. 8.5. Participar de manera activa y respetuosa tratando de mejorar el nivel de juego.	
Contenidos Didácticos	8.1. Las reglas de juego. 8.2. El espacio de juego. 8.3. La historia del bádminton. 8.4. La postura, la posición y los movimientos dentro del terreno de juego. 8.5. El saque y sus variantes. 8.6. Los golpes (drive, clear, drop y lob).	
Temporalización	Sesión 1. Toma de contacto individual. La presa. Sesión 2. De lo individual a lo colectivo. Sesión 3. La pista, las reglas y el saque. Sesión 4. Posición, postura y golpes. Drive y clear. Sesión 5. Movimientos dentro de la pista y golpes. Drop y lob. Sesión 6. Ponemos todo en práctica. Partidos de dobles. Sesión 7. Torneo. Sesión 8. Torneo y evaluación práctica. Sesión 9. Torneo y evaluación práctica. Sesión 10. Examen teórico y finales del torneo.	
Metodología	Para esta U.D. comenzaremos utilizando un estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado para que el alumnado se familiarice con el material para, posteriormente, pasar a un estilo de asignación de tareas en el que el profesor propondrá una técnica a imitar por el alumno/a. El método será mixto , en las primeras sesiones se utilizará un método global para familiarizarse con el deporte y posteriormente se enseñarán de manera analítica los diferentes gestos técnicos por separado para terminar conjugarlos en la síntesis global final que será el torneo. El canal de comunicación será mixto (visual y auditivo), incluso llegarán a darse ejemplos en vídeo de las diferentes técnicas y de cuándo es conveniente usarlas. Se buscará que el clima de la clase sea participativo , realizando las tareas y los torneos de manera heterogénea , sin discriminación por sexos, ya que en el bádminton las diferencias de género no son tan evidentes.	
Evaluación	Crit. Eval.	8.1. Conocer la historia del bádminton y la presencia del mismo en el contexto que nos rodea. 8.2. Conocer y respetar las reglas de juego, tanto individual como por parejas. 8.3. Realizar de manera eficaz los diferentes gestos técnicos del bádminton. 8.4. Tomar decisiones técnico-tácticas en base a la situación de juego y ejecutarlas. 8.5. Comportarse de manera participativa y respetuosa durante el desarrollo de las sesiones.
	Est. Apr. Adap.	EA8.1.1. Conoce el origen del bádminton y su evolución hasta la fecha.// EA8.1.2. Conoce el material propio del bádminton y su evolución desde sus comienzos.// EA8.1.3. Conoce la historia del bádminton en España y en Galicia. EA8.2.1. Conoce las reglas de juego del bádminton en individuales y en dobles.// EA8.2.2. Respeta y sigue las reglas de juego durante la competición. EA8.3.1. Ejecuta de manera correcta los diferentes tipos de saque.// EA8.3.2. Ejecuta de manera correcta el drive.// EA8.3.3. Ejecuta de manera correcta el drop.// EA8.3.4. Ejecuta de manera correcta el lob.// EA8.3.5. Ejecuta de manera correcta el clear.// EA8.4.1. Sabe jugar de manera defensiva cuando la situación lo requiere.// EA8.4.2. Sabe jugar de manera ofensiva cuando la situación lo requiere. EA8.5.1. Participa durante el desarrollo de las clases tratando de mejorar su técnica.// EA8.5.2. Compite contra más de la mitad de los alumnos/as de clase.// EA8.5.3. Mantiene una actitud respetuosa durante las sesiones.
	Instr.	Examen teórico: EA8.1.1.// EA8.1.2.// EA8.1.3.// EA8.2.1. Examen práctico: EA8.3.1.// EA8.3.2.// EA8.3.3.// EA8.3.4.// EA8.3.5.// EA8.4.1.// EA8.4.2. Control: EA8.2.2.// EA8.4.1.// EA8.4.2.// EA8.5.1.// EA8.5.2.// EA8.5.3.

Atención a la Diversidad	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos/as que no puedan participar en alguna sesión por lesión deberán colaborar con el montaje y desmontaje del material y/o deberán realizar una memoria de la sesión. - Los alumnos/as que no puedan participar en ninguna sesión deberán llevar la contabilidad de los resultados del torneo y deberán realizar un trabajo crítico sobre la situación del bádminton en España. - Los alumnos/as con N.E.E. participarán dentro de sus posibilidades, adaptando el material y el espacio para ellos.
---------------------------------	--

U.D.9.	No Pain, No Gain!			3º Trimestre 6 Sesiones																
Introducción	Esta unidad didáctica viene a terminar el trabajo específico de condición física llevado a cabo durante el curso y a evaluar nuevamente la batería Eurofit para ver si ha habido o no mejoras en los resultados con respecto a los recogidos a principios de curso. La U.D. se relaciona con el bloque de contenidos 3 de “Actividad física y salud” ya que la condición física es una parte importante de lo que se considera un estado saludable y, además, se relaciona con el bloque 1 de “Contenidos comunes en educación física” ya que será necesario aprender a utilizar el material para conseguir los objetivos y evitar lesiones. Durante la U.D. se trabajará la condición física relacionada con la salud dando a los alumnos conocimientos técnicos para que trabajen de manera autónoma durante su tiempo libre y para que sepan elegir las actividades y las intensidades en función de los objetivos que ellos quiera lograr. Para ello, siempre enfatizaremos que la seguridad debe de prevalecer en cualquier decisión que se tome al respecto. Para asegurarse de ello, los contenidos serán evaluados de manera práctica al finalizar la unidad didáctica y de manera teórica junto a la U.D. 11 de “Voleibol”.																			
Justificación	La elección de estos contenidos se basa en el contenido B3.5. y B3.6. ya que buscaremos que los alumnos/as valoren su condición física e intenten mejorarla. Esta U.D. es el punto y final al trabajo de acondicionamiento físico relacionado con la salud que se lleva realizando desde que comenzó el curso y pretendemos medir el trabajo realizado volviendo a realizar la batería Eurofit para poder comparar los resultados con los del inicio de curso. La mejora de dichas capacidades será evaluada pero no esperamos grandes mejoras con respecto a aquellos alumnos/as que tienen un estilo de vida sedentario, en comparación con aquellos/as que practican asiduamente algún deporte. La evaluación se centrará también en la percepción subjetiva que tengamos sobre el esfuerzo que cada alumno/a realice. Esta U.D. se realizará al comienzo del tercer trimestre ya que ha transcurrido tiempo suficiente desde septiembre para poder evaluar si ha habido alguna mejora en la condición física de los alumnos/as.																			
Recursos Material.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">- Máquinas de poleas</td> <td style="width: 33%;">- Colchonetas</td> <td style="width: 33%;">- Báscula</td> </tr> <tr> <td>- Pesas</td> <td>- Cajón estiram.</td> <td>- Plataforma Platte-</td> </tr> <tr> <td>- Apuntes web</td> <td>- Cinta métrica</td> <td style="text-align: center;">Tapping</td> </tr> <tr> <td>- Megafonía</td> <td>- Cronómetro</td> <td>- Espalderas</td> </tr> <tr> <td>- Audio Eurofit</td> <td>- Conos</td> <td>- Dinamómetro</td> </tr> </table>					- Máquinas de poleas	- Colchonetas	- Báscula	- Pesas	- Cajón estiram.	- Plataforma Platte-	- Apuntes web	- Cinta métrica	Tapping	- Megafonía	- Cronómetro	- Espalderas	- Audio Eurofit	- Conos	- Dinamómetro
- Máquinas de poleas	- Colchonetas	- Báscula																		
- Pesas	- Cajón estiram.	- Plataforma Platte-																		
- Apuntes web	- Cinta métrica	Tapping																		
- Megafonía	- Cronómetro	- Espalderas																		
- Audio Eurofit	- Conos	- Dinamómetro																		
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave															
	a b f	B1.8. B3.2. B3.5. B3.6. B3.8.	B1.4. B1.6. B3.1. B3.2.	EFB1.1.3. EFB1.3.1. EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB3.2.1. EFB3.2.2. EFB3.2.3. EFB3.2.4. EFB4.1.1.	CCL CMCCT CD CAA CSC															
Planes de centro	<p><u>Plan TIC:</u> Uso del aula virtual para acceder a los apuntes y búsqueda en internet acerca de la temática. Muestra de aplicaciones relacionadas con el acondicionamiento físico.</p> <p><u>Plan lector:</u> Lectura de los apuntes y de la información que encuentren acerca del acondicionamiento físico.</p>																			

	Temas transver.	Compresión lectora Expresión oral y escrita Valores (igualdad, respeto, etc.) Aptitudes emprendedoras (autonomía) Promoción hábitos saludables (actividad física)
Objetiv. Didáct.		9.1. Conocer métodos de trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 9.2. Mostrar una actitud de esfuerzo durante la práctica de las actividades de acondicionamiento físico. 9.3. Evaluar y medir la condición física utilizando la batería Eurofit. 9.4. Demostrar una actitud responsable a la hora de realizar las actividades físicas relacionadas con la condición física.
Conten. Didáct.		9.1. Medición de la fuerza. 9.2. Métodos de trabajo de la fuerza-resistencia. 9.3. Intensidad y volumen para el trabajo de la fuerza-resistencia 9.4. Entrenamiento total. 9.5. Condición física y su medición (batería Eurofit).
Tempor.		Sesión 1. Trabajamos la fuerza resistencia. Cálculo aproximado del 1RM. Sesión 2. Circuito de fuerza resistencia según el 1 RM. Sesión 3. Evaluación Course-Navette. Sesión 4. Entrenamiento total. Sesión 5. Evaluación final Eurofit (1). Sesión 6. Evaluación final Eurofit (2).
Metod.		Durante el desarrollo de la U.D. se trabajará utilizando un estilo de asignación de tareas , utilizando también un programa individualizado al trabajar con intensidades ajustadas a cada alumno/a. El método será mayoritariamente analítico , salvo en la sesión de entrenamiento total que será más global . El canal de comunicación será mixto como habitualmente y los agrupamientos serán en pequeños grupos salvo en la sesión de entrenamiento total que se trabajará con todo el grupo clase . Se fomentará principalmente el esfuerzo , aunque siempre se tendrá en cuenta el respeto y la participación como valores fundamentales. El feedback del esfuerzo será autónomo , cada alumno/a percibirá su nivel de manera individual, mientras que el feedback de la ejecución será externo , tanto por parte de los compañeros/as como por parte del profesor.
Evaluación	Crit. Eval.	9.1. Conocer ejercicios físicos para el trabajo de la fuerza resistencia. 9.2. Conocer las características básicas del entrenamiento total. 9.3. Evaluar la condición física realizando la batería Eurofit. 9.4. Realizar los ejercicios de acondicionamiento físico manteniendo una actitud de esfuerzo. 9.5. Mantener una actitud responsable y respetuosa durante las sesiones.
	Est. Apr. Adap.	EA9.1.1. Conoce ejercicios para mejorar la fuerza-resistencia en diferentes grupos musculares.// EA9.1.2. Conoce sus propios límites físicos para realizar actividades de fuerza.// EA9.1.3. Conoce los volúmenes e intensidades para trabajar la fuerza-resistencia. EA9.2.1. Conoce las características básicas del entrenamiento total.// EA9.2.2. Realiza una sesión de entrenamiento total. EA9.3.1. Evalúa las diferentes capacidades físicas utilizando la batería de test Eurofit.// EA9.3.2. Mantiene o mejora los resultados obtenidos de la batería Eurofit realizada durante la U.D.1. EA9.4.1. Realiza los ejercicios de acondicionamiento física esforzándose por obtener los mejores resultados posibles. EA9.5.1. Realiza los ejercicios de acondicionamiento físico de manera responsable y utilizando una correcta higiene postural.// EA9.5.2. Respeta a los compañeros, al profesor y el material durante el transcurso de las sesiones.
	Inst.	Examen teórico: EA9.1.1.// EA9.1.3.// EA9.2.1.// EA9.5.1. Examen práctico: EA9.3.1.// EA9.3.2. Control: EA9.1.2.// EA9.1.3.// EA9.2.2.// EA9.4.1.// EA9.5.1.// EA9.5.2.
Atención a la Diversidad		Uno de los principios básicos de esta U.D. es que todo el mundo participe y se esfuerce dentro de sus posibilidades. La intensidad del esfuerzo es individualizada, sin embargo: - Si algún alumno/a no puede participar en una sesión deberá presentar una memoria de la misma.

	<ul style="list-style-type: none"> - Si algún alumno/a no puede finalizar la medición de la batería Eurofit, deberá de encontrar la manera de finalizar dicha medición dentro del horario de recreo y antes del día 16 de mayo. - Los alumnos/as con N.E.E. participarán dentro de sus posibilidades.
--	---

U.D.10.	Respect buddy!			3º Trimestre 2 Sesiones	
Introducción	<p>Esta U.D. se basa en el bloque 1 de “Contenidos comunes en educación física” y pretende hacer especial hincapié en los valores personales y sociales que el proceso educativo debe promover en todo el alumnado. La unidad didáctica constará de dos sesiones en la que los alumnos/as deberán de cooperar, en la primera olvidándose del espíritu competitivo que impregna a toda la sociedad y en la segunda compitiendo contra otros equipos pero valorando más la parte lúdica de la actividad que la propia competición. Para todo ello, la actividad física y los juegos serán el hilo conductor con el que los alumnos/as deberán de llegar a acuerdos, organizarse y ejecutar de manera coordinada las acciones necesarias para resolver los problemas motrices que el profesor les propondrá. Además, cada alumno/a deberá de realizar un trabajo individual en el que haga una reflexión crítica de una manifestación de la relación entre el deporte y la sociedad actual (violencia en el deporte, salarios de los jugadores, racismo en el deporte, el deporte aficionado, etc.). De esta manera se valorará de manera subjetiva tanto la actitud de cada alumno/a durante las sesiones como el trabajo individual realizado.</p>				
Justificación	<p>La elección de estos contenidos se basa en contrarrestar el gran predominio del espíritu competitivo presente tanto en nuestra sociedad, como en nuestros centros como en la asignatura de educación física. La educación en contenidos no tiene gran relevancia si los alumnos/as no se educan en valores éticos, morales y sociales que tengan un impacto positivo en la sociedad, debería ser más importante educar a buenas personas que a buenos profesionales. Por ello buscaremos que los alumnos/as trabajen en equipo y prioricen la colaboración como parte necesaria del crecimiento social de cada persona. Además de interiorizar este tipo de conductas se tratará que el alumnado sea consciente del aprendizaje en valores y se le solicitará que muestre una visión crítica de algo que está muy presente en la sociedad actual y que es parte esencial de nuestra asignatura, el deporte.</p>				
Rec. Mat.	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">- Colchonetas <li style="width: 33%;">- Pelotas de plástico <li style="width: 33%;">- Conos <li style="width: 33%;">- Globos <li style="width: 33%;">- Cuerdas <li style="width: 33%;">- Barajas de cartas <li style="width: 33%;">- Aros 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a b c d e h m	B1.4. B1.9. B1.10. B1.11. B1.12. B1.13.	B1.3. B1.5. B1.6.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3. EFB1.3.1. EFB1.3.2. EFB1.3.3. EFB1.5.1. EFB1.5.2. EFB1.6.1. EFB1.6.2. EFB1.6.3.	CCL CD CAA CSC
	B4.2.			EFB4.2.2. EFB4.2.5.	
Planes de centro	<p><u>Plan TIC:</u> Uso de las TIC para buscar información acerca de una manifestación del deporte en nuestra sociedad. <u>Plan lector:</u> Lectura de noticias relacionadas con el deporte y con su impacto en nuestra sociedad.</p>				

	Temas transver.	Compresión lectora. Expresión oral y escrita. Comunicación audiovisual y TIC. Educación cívica y constitucional. Valores (libertad, justicia, igualdad, respeto). Resolución pacífica de conflictos y prevención de actitudes violentas. Aptitudes emprendedoras (creatividad, sentido crítico, trabajo en equipo, etc.)
Objetivos Didácticos		10.1.Cooperar con los compañeros para la resolución de problemas y la consecución de objetivos. 10.2.Trabajar en equipo de manera respetuosa e integradora. 10.3.Tener una actitud crítica con respecto a los fenómenos que nos rodean en nuestra sociedad. 10.4.Centrarse en el aspecto lúdico de los juegos y dejar la competición en un segundo plano.
Contenidos Didácticos		10.1.Cooperación y colaboración. 10.2.Resolución de conflictos. 10.3.Creatividad. 10.4.Trabajo en equipo. 10.5.Los juegos como elemento lúdico. 10.6.El deporte como una realidad social.
Temp.		Sesión 1. Juegos cooperativos. Explicación del trabajo crítico de valores éticos en el ámbito del deporte. Sesión 2. Gimkana cooperativa por equipos. Técnicas de trabajo en equipo y colaboración. Mini pic-nic.
Metodología		La mayor parte de la U.D. se basará en un estilo de resolución de problemas los cuales se realizarán en grupos de 8 a 12 personas . La parte de análisis crítico será individual y utilizará un estilo de descubrimiento guiado dado que suponemos que los alumnos/as necesitarán ciertos consejos y enfoques para poder construir sus propias reflexiones, aunque el estilo de autoenseñanza sería el idóneo. El método de práctica será global , no se descompondrán los elementos de la U.D. para su enseñanza, y los canales de comunicación serán predominantemente auditivos . Será de vital importancia que el clima de las sesiones sea participativo, respetuoso y se centre en la colaboración y no en la competición. Y el feedback será predominantemente el que se otorgue el alumnado a sí mismo , bien sea por las recomendaciones de los compañeros o por los resultados obtenidos de los intentos en la práctica.
Evaluación	Crit. Eval.	10.1. Cooperar con los compañeros para la consecución de unos objetivos. 10.2. Trabajar en equipo para la resolución de problemas. 10.3. Tener pensamiento crítico acerca de una manifestación del deporte en nuestra sociedad. 10.4. Centrarse en el aspecto lúdico del juego.
	Est. Apr. Adap.	EA10.1.1. Mantiene una actitud activa y colaboradora con los compañeros/as.// EA10.1.2. Realiza y acepta propuestas de otros compañeros/as para la resolución de problemas.// EA10.2.1. Trabaja en equipo de manera creativa para la resolución de problemas.// EA10.2.2. Trabaja en equipo como alternativa al uso de la violencia para la resolución de problemas. EA10.3.1. Reflexiona de manera crítica sobre una de las manifestaciones que el deporte tiene en nuestra sociedad.// EA10.3.2. Argumenta su pensamiento crítico en base a una noticia publicada en un medio de prensa. EA10.4.1. Disfruta de la participación en actividades físicas de carácter lúdico sin darle importancia al resultado.// EA10.4.2. Deja la competición en un segundo plano y se centra en el disfrute de la práctica de actividad física en equipo.
	Instr	Trabajo escrito: EA10.3.1.// EA10.3.2. Control: EA10.1.1.// EA10.1.2.// EA10.2.1.// EA10.2.2.// EA10.4.1.// EA10.4.2.
Atención a la Diversidad		En esta U.D. será importante que todos y cada uno de los alumnos/as participen, aunque sea ofreciendo ideas. Con lo cual: - Los alumnos/as que no acudan a una de las dos sesiones tendrán que presentar un trabajo escrito sobre el trabajo en equipo y la competitividad.

U.D.12.	Vamos a que nos dé el aire			3º Trimestre 3 Sesiones	
Introducción	La presente unidad didáctica no se relaciona de manera directa con ningún contenido, criterio de evaluación o estándar de aprendizaje, sin embargo consideramos que es algo necesario de practicar en todos los niveles educativos. Si tuviéramos que elegir uno de los objetivos de etapa como algo casi exclusivo de la educación física elegiríamos el “m”. En este objetivo se habla, entre otras cosas, del cuidado de los seres vivos y del medio ambiente. Entendemos que esto debe ser trabajado en todos los niveles de la educación secundaria y para ello utilizaremos la actividad física como hilo conductor de una actividad transversal en la que una de las prioridades será que el alumno/a se familiarice con el medio y muestre respeto y cuidado por él. El contexto que nos rodea nos permite realizar infinidad de actividades al aire libre, en este nivel nos hemos decidido por una ruta de senderismo en un paisaje interior de montaña, unas clases de surf y juegos en la playa, y la realización de una etapa del Camino de Santiago. La evaluación de la U.D. estará enfocada en la participación y el respeto (tanto por los compañeros, como por el medio ambiente).				
Justificación	La elección de estos contenidos se debe al contexto que tenemos cercano. En nuestro entorno próximo contamos tanto con paisajes de mar como de montaña, con lo que realizaremos una actividad de cada para promover la actividad física al aire libre como parte de las posibilidades de ocio de las que el alumnado dispone. Además, contamos con la cercanía del Camino de Santiago, una actividad a la que acuden personas de todo el mundo y que está a nuestro alcance sin necesidad de utilizar grandes recursos. Estas actividades nos permitirán también trabajar con otras asignaturas como ciencias naturales o ciencias sociales para hacer de la actividad algo transversal que integre diferentes tipos de conocimientos para un mejor conocimiento de la realidad. Es necesario para los alumnos/as que no todos los conocimientos se impartan por separado, la realidad es una y, aunque existan diferentes maneras de clasificarla, el conocimiento debería estar enfocado en finalizar integrando los aprendizajes. Por ello, y por la presunción de que contaremos con una mejor climatología, la U.D. se llevará a cabo a finales del tercer trimestre.				
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Calzado cómodo - Mochila adecuada - Mapas - Brújulas - Smartphones - Bolígrafos - Redes de vóley playa - Balones de vóley playa - Pelotas de plástico - Tablas de surf - Neoprenos - Guía del Camino de Santiago - Conos - Palas y pelotas - Frisbees - Balón de rugby 				
Relación con el Currículo	Objetivos	Contenidos	Cr. Eval.	Est. Apr.	Compet. Clave
	a b m ñ	B1.7.	B1.4.	EFB3.2.2.	CCL
		B1.8.		EFB4.1.1.	CD
		B3.1. B3.2.	B4.3.	EFB4.1.3.	CAA
B4.4.	EFB4.3.1.	CCEC			
B4.5. B4.6.	EFB4.3.2. EFB4.3.3.	CSC			
Planes de centro	<p><u>Plan TIC:</u> Uso de las nuevas tecnologías y las aplicaciones como instrumentos de ayuda para el senderismo y en el Camino de Santiago.</p> <p><u>Plan lector:</u> Lectura de datos interdisciplinares relacionados con la naturaleza y con el patrimonio cultural que nos encontraremos en nuestras rutas.</p>				
Temas transver.	<p>Compresión lectora</p> <p>Expresión oral</p> <p>Comunicación audiovisual y TIC</p> <p>Educación cívica y constitucional</p> <p>Valores (libertad, justicia, igualdad, respeto, etc.)</p> <p>Desarrollo sostenible y medio ambiente</p> <p>Promoción de hábitos saludables (dieta equilibrada y actividad física)</p> <p>Educación y seguridad vial.</p>				

Objetivos Didácticos	<p>12.1. Conocer y experimentar métodos de orientación en un espacio desconocido.</p> <p>12.2. Utilizar las nuevas tecnologías como herramientas de apoyo en las actividades físicas realizadas fuera del aula.</p> <p>12.3. Mostrar respeto y cuidado por el medio ambiente.</p> <p>12.4. Participar de forma activa, civilizada y respetuosa en las actividades realizadas en el exterior del centro.</p>	
Contenidos Didácticos	<p>12.1. Orientación espacial (lectura de mapas, uso de la brújula, ir de un punto a otro del mapa, etc.).</p> <p>12.2. El Camino de Santiago (historia, entorno, puntos de interés cultural).</p> <p>12.3. Juegos y deportes en la playa.</p> <p>12.4. Habilidades de deslizamiento sobre agua, el surf.</p> <p>12.5. Uso de nuevas tecnologías y aplicaciones como herramientas multifuncionales.</p> <p>12.6. Respeto y cuidado del medio ambiente.</p>	
Tem	<p>Sesión 1. Etapa del Camino de Santiago. Palas de Rei – Melide.</p> <p>Sesión 2. Ruta de senderismo en “Os Ancares”.</p> <p>Sesión 3. Surf y juegos en la playa.</p>	
Metod.	<p>La metodología de esta unidad didáctica es muy fácil de explicar y de resumir. El estilo de enseñanza variará dependiendo de la actividad, para el aprendizaje del surf y de los métodos de orientación se utilizará el mando directo mientras que durante la realización de las caminatas y de los juegos en la playa el descubrimiento guiado será el estilo a utilizar. Todo esto se llevará a cabo en un clima participativo, respetuoso y de responsabilidad con respecto al cuidado del medio ambiente en el que los alumnos/as participarán en un gran grupo heterogéneo. El método de práctica será global al integrar todos los contenidos en la misma actividad y tanto el feedback como los canales de comunicación serán predominantemente auditivos aunque con soporte visual en caso de que la actividad lo requiera. El feedback deberá venir tanto de los resultados de la actividad como del profesor en caso de que éste lo considere necesario para redirigir la práctica.</p>	
Evaluación	Crit. Eval.	<p>12.1. Experimentar las actividades al aire libre propuestas de una manera activa.</p> <p>12.2. Conocer los conceptos básicos de la orientación espacial en entornos desconocidos.</p> <p>12.3. Conocer y utilizar las nuevas tecnologías como herramientas que ayuden en la realización de actividades al aire libre.</p> <p>12.4. Mostrar una actitud de respeto y cuidado hacia el medio ambiente.</p> <p>12.5. Comportarse de manera civilizada y responsable en las actividades llevadas a cabo fuera del centro.</p>
	Est. Apr.	<p>EA12.1.1. Realiza una etapa del Camino de Santiago.// EA12.1.2. Realiza un recorrido de senderismo en “Os Ancares”.// EA12.1.3. Participa en la actividad de surf y en los juegos en la playa.</p> <p>EA12.2.1. Utiliza de manera correcta el mapa y la brújula para orientarse en el espacio que le rodea.// EA12.2.2. Sabe leer un mapa y diferenciar los diferentes terrenos que en él se encuentran (desniveles, vegetación frondosa, árboles, etc.)</p> <p>EA12.3.1. Utiliza una aplicación de orientación en un entorno desconocido.// EA12.3.2. Utiliza una aplicación del Camino de Santiago para obtener información de la ruta.</p> <p>EA12.4.1. Evita comportamientos dañinos para el medio ambiente (deterioro de la vegetación, abandono de residuos inorgánicos en un espacio natural, etc.)</p> <p>EA12.5.1. Respeta las normas y señales de circulación para peatones.// EA12.5.2. Se comporta de manera respetuosa con la gente con la que comparte el entorno.</p>
	Inst.	<p>Control: EA12.1.1.// EA12.1.2.// EA12.1.3.// EA12.2.1.// EA12.2.2.// EA12.3.1.// EA12.3.2.// EA12.4.1.// EA12.5.1.// EA12.5.2.</p>
Atención a la Diversidad	<ul style="list-style-type: none"> - Si algún alumno/a no puede realizar una actividad por lesión o enfermedad deberá de realizar un trabajo teórico del Camino de Santiago como fenómeno turístico. - Los alumnos con N.E.E. serán integrados en las actividades en función de sus posibilidades 	

ANEXO 2

Tipo A	Código	Competencias del título 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.
	A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
	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.
	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.
	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.).
	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.
	A11	Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.
	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.
	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.
	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.
	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.
	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.
	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.
	A20	Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio.
	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.

A22	Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.
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.
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 cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
A28	Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.
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.
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.
A31	Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o de ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica.
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.
A34	Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y peritajes, asesorar e inspeccionar sobre actividad deportiva, instalaciones y programas deportivos.
A35	Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.
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.

Tipo B	Código	Competencias del título Básicas / 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.
	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.
	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.
	B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
	B13	Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.
	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...).
	B16	Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
	B17	Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.
	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.
	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.

Tipo C	Código	Competencias del título Transversales / Nucleares
	C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
	C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
	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.
	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.
	C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
	C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
	C8	Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.