



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

PROGRAMACIÓN
1º CURSO DE
EDUCACIÓN
SECUNDARIA
OBLIGATORIA DE
EDUCACIÓN FÍSICA.

CURSO: 2019/2020

Alumno: Corredera Muradás, Jesús – 71531875N

Tutora universitaria: Alsina, Carmen.

Centro de prácticas: I.E.S. LICEO “LA PAZ” (A Coruña)

INDICE

1. Introducción	3
2. Justificación y contextualización del proyecto	3
2.1. Marco legislativo	4
2.1.1. Educación	4
2.1.2. Currículo	6
2.1.3. Programación	6
2.1.4. Niveles de concreción curricular	7
2.1.5. Aspecto legislativo	8
2.1.6. Elementos del decreto	9
2.2. Marco teórico	10
2.2.1. Importancia de la AF saludable en niños	10
2.2.2. Poca carga horaria	10
2.2.3. Relación AF y rendimiento deportivo	11
2.2.4. Motivación y abandono	12
2.2.5. Influencia de los padres	12
2.3. Contextualización del centro	13
2.4. Características del alumnado	15
3. Desarrollo de la propuesta	16
3.1. Competencias	16
3.2. Objetivos	18
3.3. Secuenciación y temporalización	18
3.4. Metodología	23
3.5. Materiales, recursos didácticos e instalaciones	25
3.6. Criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación	26
3.6.1. Relación de la evaluación de las UD con el currículo oficial	26
3.6.2. La evaluación y sus tipos	30
3.6.3. Instrumentos de evaluación	32
3.6.4. Criterios de cualificación	32
3.6.5. Autoevaluación	34
3.7. Medidas de atención a la diversidad	34
3.8. Acciones previstas de acuerdo con los diferentes planes	36
3.9. Actividades extraescolares	36
3.10. Unidades didácticas	37
4. Reflexión sobre las capacidades del alumno y planteamientos de su formación para el futuro	54
5. Bibliografía	57

1. INTRODUCCIÓN

Hemos llegado al final de nuestro grado en ciencias de la actividad física y del deporte. Una vez llegado al punto final de nuestro proceso de aprendizaje durante unos largos años de estudios, debemos poner en práctica todos aquellos conocimientos que hemos adquirido durante este “viaje” y así intentar demostrar que tenemos las aptitudes necesarias para obtener el título de graduado en esta especialidad.

En las siguientes líneas reflejaré de las partes de las que se conforma todo este trabajo y daré mi razón, por la cual he elegido esta temática.

He escogido la opción de elaborar una programación didáctica anual en el primer curso de educación secundaria obligatoria. Por ello, intentaré seguir los pasos que marca el guion valorando el componente didáctico del cual partimos como alumnos, y tenemos que ponernos en el papel de un profesor de un centro escolar. Por lo tanto, aparte de encontrarnos con los apartados típicos de objetivos, temporalización, unidad didáctica y evaluación, también contaremos con un amplio marco teórico sobre actividad física y deportiva.

Para poder responder a la pregunta sobre el por qué, de elaborar una programación didáctica tendría que centrarme en las ganas e ilusión que me ha traído hasta aquí. El sentimiento vocacional por poder dedicarme a lo que me gusta desde que tengo uso de razón, el papel de docente en la asignatura de educación física. Por lo tanto, es un paso más para seguir aprendiendo, y adquiriendo competencias.

2. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

Apartado en el que justificaré y contextualizaré mi propuesta con la legislación educativa vigente a partir de un marco teórico genérico y también lo fundamentaré desde un marco teórico específico, apoyándome en una serie de evidencias y de datos, defendiéndolas con mis sólidas fuentes de conocimiento de la propia temática de la actividad físico-deportiva.

Procederé a elaborar una serie de preguntas y respuestas que facilitarán el entendimiento del por qué, de esta planificación. Lo plasmaré de la mejor manera posible con la siguiente tabla:

Tabla 1. Esquema contextualización del marco teórico de la programación.

QUÉ	Mejorar la CF de los jóvenes y aumentar su adherencia a la práctica.	
CUANDO	HORARIO LECTIVO (Clase de Educación Física).	
CÓMO	Programación escolar con contenidos novedosos.	
POR QUÉ	MARCO LEGISLATIVO	MARCO TEÓRICO
	<ul style="list-style-type: none"> - Educación - Currículo - Programación - Niveles de concreción curricular - Aspecto legislativo - Elementos de decreto 	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia de AF en niños - Escasa carga horaria - Relación AF y rendimiento académico - Motivación y abandono - Influencia de padres y madres

Por lo tanto, la razón por la cual quiero elaborar esta programación consiste en mejorar dentro de nuestras posibilidades la condición física, en este caso, de los alumnos de 1º de la E.S.O. aumentando su adherencia a la práctica y que la actividad física saludable sea una parte importante en la vida de estos jóvenes.

Obviamente, sobra decir, que esto lo llevaremos a cabo en la hora lectiva de la asignatura de educación física, a partir de una serie de contenidos que gracias a los conocimientos que yo he ido adquiriendo creo que serán buenos para conseguir dichos objetivos.

Todo esto de lo que estoy hablando, debe ser mínimamente adaptado a los gustos de los alumnos/as y así conseguir una motivación con la idea de que con el tiempo sea más intrínseca que extrínseca, y así acabar con el abandono de la actividad física-deportiva en edades tempranas.

2.1. MARCO LEGISLATIVO

2.1.1 Educación

Ahora, como ya he dicho antes, que estoy llegando al final de mis estudios de grado debo centrarme en el camino que quiero seguir cuando esto acabe. Una vez tenga el título en la mano, se abre un mundo nuevo, cambian las cosas y hay que ir a por ellas con ganas. Debo tener en cuenta de que mi objetivo a largo plazo es conseguir la capacidad para

poder ayudar junto con el resto de docentes, en la formación de los jóvenes que irán llegando a los centros escolares año tras año.

Por lo tanto, la pregunta clave ahora mismo es la siguiente ¿Que es la educación? Según la RAE se puede definir como: acción y efecto de educar a través de la instrucción por medio de la acción docente.

Hasta aquí estoy de acuerdo en todo lo que dice. Es lógico. Pero siempre he creído que para poder sacar todo esto adelante, uno necesita vocación. Con la mezcla de todo, podemos estar seguros de que el camino es el correcto.

Todo esto lo podemos entender con la idea que tenía de educación Jean Piaget, famoso por su teoría del desarrollo de la inteligencia centrada en la precepción, adaptación, y manipulación del entorno que nos rodea. Así, la infancia del individuo juega un papel vital y activo con el crecimiento de la inteligencia, el niño aprende a través de hacer y explorar activamente (McLeod; 2009)

Para Piaget, citado por Román (2006) la meta principal de la educación es “crear hombres que sean capaz de hacer cosas nuevas, no simplemente de repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres que sean creativos, inventores, y descubridores. La segunda meta de la educación es la de formar mentes que sean críticas, que puedan verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece”

Debemos estar todos de acuerdo en que la educación, lo que busca, es favorecer el crecimiento de las personas, a nivel profesional, intelectual y personal.

Quizá en el apartado en el que no exista tanta afinidad sea en el momento de definir al crecimiento educativo y encontrar la forma pedagógica mas precisa para poder desarrollarlo. La disyuntiva básica se produce en los que lo entienden como un proceso de desarrollo, en gran medida interno a la persona, y los que lo conciben mas bien como el resultado de un proceso de aprendizaje, en buena medida externo a la persona (Coll; 1994)

Tal y como expondré más adelante en relación a las características físico-sociales del alumnado, el proceso de enseñanza-aprendizaje tendrá un valor intrínseco muy importante, pero a la vez no nos excluye como docentes, permitiendo que nuestro papel pueda favorecer el desarrollo de la persona. Además, tampoco debemos caer en la trampa de pensar que educar es lo mismo que enseñar.

Como habremos observado, hasta no hace mucho tiempo, algo que primaba por encima del resto era el aprendizaje memorístico, en el que la memoria jugaba un papel muy importante, por no decir casi vital, pero según pasan los años, los métodos van adaptándose a la situación actual, permitiendo a la pedagogía ir por un camino más acorde hacia el saber hacer de las competencias (educación), donde el alumno es el gran protagonista en su aprendizaje y el maestro un guía que colabora en el desarrollo de las habilidades y capacidades del joven, atendiendo todo tipo de aspectos, ya sean físicos, intelectuales, sociales o éticos.

Actualmente, los docentes, y en especial los de educación física nos encontramos en un momento en el que los recursos escasean, y permitidme que llame “tiempo” a ese recurso.

Es ahí donde radica el problema de educar, y sobre todo el de cumplir los objetivos de una manera totalmente correcta.

La escuela, con el apoyo de las familias, debe afrontar las demandas actuales que requiere la sociedad. La educación e instrucción van de la mano, Gimeno Sacristán (1996) respalda esto afirmando que la enseñanza es una actividad práctica que se propone gobernar los intercambios educativos para orientar en un sentido determinado los influjos que se ejercen sobre las nuevas generaciones. Debemos comprender la vida en el aula.

Al ser conscientes de la complejidad que requiere educar, podemos asegurar con total seguridad que la educación no es solo algo perteneciente al profesor, si no, también a las familias y a la sociedad.

2.1.2. Currículo

Como nos dice la LOMCE (2013) podemos entender por currículo la regulación de los elementos que regulan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas.

En resumen, podemos entender el currículo como ese plan de estudios que funciona como guía para orientar los objetivos de la educación escolar. Trata de contestar preguntas como ¿qué, como y cuando enseñar? o ¿qué, cómo y cuándo evaluar?

La elaboración de un diseño curricular supone, entre otras cosas, traducir dichos principios en normas de acción, prescripciones educativas, con el fin de elaborar un instrumento útil y eficaz para la práctica pedagógica.

2.1.3. Programación

El hecho de afrontar la tarea educativa, que como es bien sabido conlleva un elevado nivel de incertidumbre, con una planificación previa, permite eliminar en el profesorado una parte de la inseguridad y la tensión natural en todo proceso abierto. De esta manera, cabe afirmar que la programación otorga seguridad al docente, lo que lleva a hablar de la programación como una guía de acción de la enseñanza (Lucena, 2008).

Para Imbernón (citado por Pérez, 2002), planificar y programar son términos que se usan para designar, en el desarrollo y en la aplicación del currículo, un conjunto de contenidos y actividades con el fin de alcanzar unos objetivos preestablecidos.

El diseño de la programación no puede entenderse como algo mecánico, como una mera técnica o fórmula concreta. Para Gimeno y Pérez (citados por Pérez, 2002), “entender la programación como un paso o eslabón intermedio entre la teoría pedagógica o curricular y la práctica supone descubrir la complejidad de este mecanismo, y considerar que el diseño no es una destreza muy bien delimitada y que los profesores pueden aprender a realizar como algo mecánico, sino que requiere plantear toda una teoría previa del currículo y de su desarrollo desde los principios o fundamentos de la acción hasta la práctica concreta”.

La programación responde a un intento de racionalizar la práctica didáctica con objeto de que ésta no se desarrolle de forma arbitraria, sino que obedezca a un plan. Depende de las concepciones que se tengan sobre la enseñanza y más concretamente sobre el currículo.

(Pérez, 2002). Sin embargo, el currículum tampoco debe suplantar la iniciativa y la responsabilidad de los profesores convirtiéndolos en unos instrumentos de ejecución de un plan previamente establecido hasta sus más mínimos detalles (Coll, 1994).

Atendiendo a Imbernón (citado por Pérez, 2002), la necesidad de realizar una programación de aula que sistematice el proceso de enseñanza – aprendizaje se justifica por las siguientes razones:

- Ayudar a eliminar el azar y la improvisación, pero sin estar todo cerrado o de manera predeterminada.
- Sistematiza y concreta el proceso indicado en el proyecto curricular, contando con la suficiente flexibilidad para dejar un margen a la creatividad.
- Permite adaptar el trabajo pedagógico a las características ambientales y culturales del contexto en el que nos encontramos.

2.1.4. Niveles de concreción curricular

El tipo de currículum que ha adoptado nuestro país, tiene un carácter flexible, lo que permite realizar una serie de adaptaciones a los contextos socioculturales y a las características del grupo. Aunque tenemos un currículum único para toda España, no se puede ni se debe aplicar tal cual, como si se tratara de un currículum cerrado, sino que se presentan unas enseñanzas mínimas que son comunes para todos los niños.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que tanto todos los niños como niñas viven en entornos socioculturales diferentes y si el currículo pretende integrar en la sociedad a la que se pertenece, este debe tener en cuenta las diferencias existentes entre culturas.

Siguiendo con el mismo trabajo del autor anterior vemos como en nuestro sistema educativo con la LOGSE (1990), la LOCE (2002), que no llegó a desarrollarse, la LOE (2006), e incluso la LOMCE (2013), que modifica a la anterior y sigue actualmente en vigor, se adoptó este modelo de diseño curricular donde se proponen tres niveles de concreción: un primer nivel formado por el currículum oficial, con carácter prescriptivo (Diseño Curricular Base); un segundo nivel de centro educativo (Proyecto Educativo de Centro), el cual debe concretar y adecuar el currículum básico al centro y el tercer nivel que sería la programación de aula (constituida por unidades didácticas).

- **Primer nivel de concreción: El Diseño Curricular Base.** Está constituido por el conjunto de prescripciones curriculares establecidas por la política y administración educativa, lo elabora el Ministerio de educación y ha de ser completado por otras instancias. La contribución de las Comunidades Autónomas no proporciona una mayor especificación, sino que completa el DCB con la asunción de nuevos contenidos, objetivos y diferencias sustanciales en el plano organizativo, referidas al conocimiento del contexto de la Comunidad en que está ubicado el centro. Debe llegar a los centros como un instrumento pedagógico que señala las intenciones educativas y orienta sobre el plan de acción que debería seguirse en los demás niveles curriculares
- **Segundo nivel de concreción: El Proyecto Educativo de Centro.** Supone una adaptación del nivel anterior a las características singulares de un centro. Puede

entenderse como el conjunto de opciones de carácter técnico-didáctico asumidas por los equipos docentes de un centro educativo. Recoge los valores, objetivos y prioridades de actuación, así como adapta las exigencias del primer nivel de concreción a las características del propio centro.

- **Tercer nivel de concreción: Programación de Aula.** Es la adecuación del PEC a un grupo concreto de alumnos/as. Está constituido por la acción didáctica que se desarrolla en el aula; implica la traducción real y práctica que explicita las decisiones que se han ido adoptando, por distintas instancias, en los dos niveles de concreción anteriores. En este nivel, los profesores tienen que elaborar programaciones de unidades didácticas ordenadas y secuenciadas para las distintas materias de cada curso. Aquí cobran realidad y son traducidas las prescripciones y lo que se dice en el DCB, en experiencias educativas adaptadas a individuos concretos de un aula determinada.
- **Cuarto nivel de concreción: Las Adaptaciones Curriculares.** Se trata de la adaptación del diseño realizado para un aula (grupal) a un alumno/a determinado. Bien jóvenes con necesidades educativas especiales, o con alguna necesidad educativa concreta.

2.1.5. Aspecto legislativo

Los sistemas educativos a nivel estatal, surgen en Europa a principios del siglo XIX a raíz de la Revolución Francesa. En España, es la Constitución de 1812, en su título IX, el primer gran texto legal que incorpora la idea de la educación como un conjunto de actuaciones y propósitos donde en su organización, financiación y control debe intervenir el Estado, fijando de este modo las bases para el establecimiento del sistema educativo español (Berengueras, 2015).

Siguiendo con el trabajo de la misma autora podemos ver como desde el texto constitucional de 1812 hasta la actualidad han pasado 205 años, y unas cuantas leyes de educación; unas reguladoras del propio sistema educativo, como la Ley Moyano de 1857, la LOGSE de 1990 o la aún vigente LOE de 2006, y otros de aspectos específicos de la educación, como la LODE de 1985 o la LOPEG de 1995, hasta llegar a las leyes de educación de ámbito autonómico (publicadas posteriormente de la LOE en 2006 en algunas CCAA), para terminar con la LOMCE de 2013.

Actualmente podemos considerar que sólo hay vigentes cinco leyes orgánicas reguladoras de materia educativa dentro del ámbito estatal.

- **LODE:** Ley Orgánica 8/1985 de 3 de Julio, del Derecho de la Educación.
- **LOU:** Ley Orgánica 6/2001 de 21 de Diciembre, de Universidades.
- **LOCFP:** Ley Orgánica 5/2002 de 19 de Junio, de las calificaciones y la formación profesional.
- **LOE:** Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo, de Educación.
- **LOMCE:** Ley Orgánica 8/2013 de 9 de Diciembre, de la mejora de la calidad de la Educación.

Destacamos que sólo la LOE (2006) regula la estructura y organización del sistema educativo, siendo modificada ampliamente por la LOMCE (2013) en 103 artículos.

Dicho esto y según la recopilación de Losada Cabanas en la obra de Fernández Tilve (2016), La escuela de ayer hoy y mañana, el desarrollo de la LOMCE en la comunidad autónoma de Galicia partiría de la siguiente manera: la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) que introduce modificaciones a la ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) sin sustituirla; se concreta en los Reales Decretos 126/2014, de 28 de febrero y 1105/2014, de 26 de diciembre por los que se establece el currículo básico de la Educación Primaria y de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato respectivamente. La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, a su vez describe las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

Partiendo de esta normativa la Comunidad Autónoma de Galicia ha establecido el currículo de Educación Primaria, mediante el Decreto 105/2014 de 4 de septiembre (DOG de 9 de septiembre), y los de Educación Secundaria y Bachillerato a través del Decreto 86/2015 de 25 de junio (DOG de 29 de junio).

2.1.6. Elementos del Decreto

Los elementos que componen el currículo determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje. Atendiendo al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y con la LOMCE (2013) como referencia, estos elementos son:

- **Objetivos:** son la referencia relativa de los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza – aprendizaje intencionalmente planificadas al fin.
- **Contenidos:** conjunto de conocimientos que se ordenan en asignaturas. Habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias.
- **Criterios de evaluación:** son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que queremos valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias.
- **Estándares de aprendizaje evaluables:** concretan lo que el alumnado debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura. Son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que deben ser observables, medibles y evaluables, facilitando el diseños de pruebas estandarizadas y comparables.
- **Metodología didáctica:** conjunto de estrategias, acciones y procedimientos planificados por el profesorado para posibilitar el aprendizaje consciente y reflexivo del alumnado, con el fin de lograr los objetivos planteados.
- **Competencias:** conjunto de destrezas, conceptos y valores que el alumnado pone en marcha al aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y de cada etapa educativa.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Importancia de AF saludable en niños

La OMS (2016) considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se trata por tanto, de un gasto de energía adicional que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como la respiración, digestión o circulación de la sangre. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras o realizar las tareas domésticas (Márquez Rosa, 2010).

¿Pero por qué es tan importante la AF saludable en los niños? La actividad física produce mejoras a corto plazo, tanto biológicas (reducción grasa corporal, crecimiento óseo y mejora cardiovascular), psicológicas (bienestar y autoestima) y sociales (desarrollo moral y social). A largo plazo se presentan beneficios ante factores de riesgo de enfermedades crónicas (salud esquelética, presión sanguínea, etc.), además de posibilitar, con el paso de los años, un efecto duradero en los hábitos de práctica física, vinculados a una vida futura saludable (Devís y Beltrán, 2007).

Un estilo de vida saludable (activo), en donde la actividad física está al orden del día, nos aporta unos beneficios físicos y psicosociales, contribuyendo a un bienestar integral. Esto nos garantiza una mayor capacidad psicofisiológica, más energía, mejor salud física, mejor autopercepción y mejor actitud vital (Moscoso et al., 2013). Podemos asociar los beneficios comentados anteriormente, como la menor grasa corporal y la mayor condición física, al auto concepto. Refiriéndose éste a las etiquetas que un individuo se atribuye, a menudo relacionados con los atributos físicos, características de comportamientos y emociones (García-Sánchez et al., 2013).

Con nuestro programa buscamos jóvenes que se encuentren a gusto con la práctica de actividad física, que sea algo natural en su día a día. La mejora de la condición física sería resultado del gusto por el ejercicio físico (actividad física estructurada). Reducir las tasas de sedentarismo en nuestra sociedad ha de ser de una consigna de obligado cumplimiento para la sanidad en nuestro país. Algunos especialistas apuntan al respecto que es mucho más económico promocionar el deporte que hacer frente a los gastos sanitarios que supone atender las enfermedades ocasionadas por el sedentarismo. (Moscoso et al., 2013). Con jóvenes activos y saludables contaremos con un futuro prometedor por delante. Aprovechémoslo.

2.2.2. Poca carga horaria

La preocupación de que los niños no dediquen tiempo suficiente a la actividad física para obtener beneficios en la salud es la principal causa pública para su promoción. La inactividad durante la infancia está relacionada con factores de riesgo cardiovascular. El entorno escolar, ya sea en horario lectivo o no, cuenta con el potencial necesario para aumentar la AF de sus jóvenes (Ridgers et al., 2010).

Oviedo et al. (2013) nos indican que los jóvenes dedican poco tiempo a la realización de actividad física, siendo esto más notorio en el sector femenino. Aun así, la sesión

de educación física en los colegios es muy importante ya que es el día donde los adolescentes (hombres y mujeres) presentaron un mayor número de minutos de práctica. El incremento de horas lectivas de actividad física en las escuelas serviría en gran medida para incrementar la actividad física practicada por los alumnos.

Según Mayorga-Vega y Viciano (2015) si nuestro objetivo es incrementar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes, es necesario aumentar la carga horaria de la asignatura. Demostraron que durante las clases de EF, solo los estudiantes con menor condición física parecían incrementar su capacidad cardiorrespiratoria.

Numerosos estudios han constatado que casi la mitad de los chicos y una proporción aún mayor de chicas no alcanzan unos niveles adecuados de actividad física. Es por ello que la promoción de la actividad física orientada hacia la salud adolescente debe ser un elemento clave en la Ed. Física escolar, revalorizándose así la contribución de esta asignatura en el currículum escolar. Aquí es donde el profesorado de EF se presenta como el agente principal para llevar a cabo tal proceso, buscando una adherencia y aumentando la continuidad del mismo (Camacho-Miñano, 2012)

En varios artículos encontramos una menor participación de las mujeres en la actividad física en comparación con los hombres, esto puede ser debido a que los programas actuales resultan más atractivos para los hombres que para las mujeres, por lo que sería necesario realizar nuevas propuestas y planteamientos pedagógicos a fin de lograr que las mujeres incrementen el tiempo de práctica. (Oviedo et al., 2013)

Atendiendo al trabajo de *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa* (Eurodyce, 2013) podemos constatar mediante datos, tal y como venimos hablando hasta ahora, la poca carga horaria con la contamos dentro del ámbito de la docencia los profesionales de la educación física.

Si tan importante es la actividad física en nuestros jóvenes, y el colegio es el lugar desde donde podemos fomentar, en mayor medida, su práctica, ¿por qué hay tan poca carga horaria en sus clases? Desde nuestro punto de vista, la reducida carga horaria con la que contamos en la ESO se debe a la poca importancia que se da socialmente a la actividad física desde el punto de vista del rendimiento académico. Ya no sólo en la organización curricular expuesta, sino también en la negativa por parte de los padres, eliminando o reduciendo el tiempo y/o número de actividades a las que asisten los jóvenes. Creo que es necesario dar la importancia que se merece a la actividad física, ya no sólo desde un punto de vista de la salud, el cual quedó plasmado en este trabajo, si no ya en el desarrollo cognitivo de la persona. Está en nuestras manos contribuir a fomentar la actividad física como un pilar fundamental en la vida del alumnado.

2.2.3. Relación AF y rendimiento deportivo

Desde la Grecia Clásica, con una visión holística del ser humano, se planteó que una mente sana estaba interrelacionado con un cuerpo sano (*mens sana in corpore sano*). La influencia positiva del ejercicio físico, tanto en estados emocionales como ansiedad o estrés, como en capacidades intelectuales o cognitivas, era visto como algo lógico. Según el trabajo de Scudder (2014) se demuestra que la condición física

influye en una mejor salud cognitiva y cerebral, lo que puede ser rentable para el aprendizaje, procesamiento del lenguaje y el rendimiento académico en general.

En un estudio de Wrann et al. (2013) se descubrió la relación entre la activación de genes que promueven la salud cerebral y estimulan el crecimiento de nuevas sinapsis, necesarias para el aprendizaje y la memoria con el aumento de la producción de una hormona (FNDC5, liberada en el torrente sanguíneo en forma de irisina), la cual se incrementa a partir del ejercicio físico.

Creemos que desde una perspectiva de salud pública, la promoción de actividad física puede ser importante no sólo para la salud, sino también para el desarrollo cognitivo del niño, facilitando un rendimiento académico exitoso, y elevando el porcentaje de éxito laboral en un futuro. (Cornejo et al, 2014).

2.2.4. Motivación y abandono

Según lo estudiado en la asignatura de la carrera, Actividad Física Saludable y Calidad de Vida II, el disfrute en las clases de EF está relacionado con la frecuencia de práctica de actividad física extraescolar. Aquí los niños muestran una mayor motivación hacia AF ligada a beneficios sociales o psicológicos que fisiológicos, mientras que los adolescentes presentan motivaciones diversas: competición, mejora de la imagen, reconocimiento social, salud, capacidad motriz, control del peso, rendimiento deportivo...

Cuanto más útiles les resultan las experiencias vividas durante las clases, mayor es el número de alumnos/as que sigue practicando y menor el número de abandonos. Esto es más sonoro en el género femenino, de hecho, siete de cada diez alumnas que califican estas clases de muy útiles se mantienen practicando y sólo tres abandonan (Lanuza Brosted et al., 2012).

Para lograr el objetivo de aumentar la adherencia a la práctica debemos conseguir que nuestras sesiones sean dinámicas y entretengan a la clase.

Para que el nivel de aprendizaje motor, basándose en la motivación como elemento de control comportamental, sea el más óptimo y adecuado, se recomienda plantear dos posibles opciones: a) adecuar los contenidos que se trabajan en la programación didáctica del centro a los intereses y gustos del alumnado, y b) elaborar estrategias de motivación para suscitar el interés por parte del alumnado hacia los contenidos seleccionados. Para ello, es de fundamental importancia conocer cuál es la motivación del alumnado respecto a lo que se trabaja en clase (Quevedo-Blasco et al., 2009).

La influencia de los padres en la actividad física de los niños es algo a tener en cuenta, sabemos que el factor social es un punto a tener en cuenta, y en el caso de los padres no iba ser menos. No es sólo aquello que transmiten o dejan de transmitir, practicar actividad física en sí conlleva que los hijos vean esto como algo normal.

2.2.5. Influencia de los padres

La práctica deportiva de los hijos/as está relacionada con la práctica de los padres. Los hijos/as de padres y madres deportistas practican en mayor proporción que los

hijos de aquellos que no lo son, especialmente cuando es la madre la que lo practica (Nuviala et al., 2003)

Aquellas familias en las que el padre o la madre realizan actividad física, también el porcentaje de abandono por parte de los hijos es significativamente inferior a aquellas otras familias en las que ninguno de ellos realiza alguna actividad físico-deportiva. La familia, y en concreto los padres/madres, puede considerarse como los agentes socializadores más importantes, tanto a la hora de estimular la práctica de la actividad física, como bien para contribuir al abandono de sus hijos (Isorna Folgar et al., 2012).

Es interesante ver cómo, a pesar del escaso número de padres y madres que afirman realizar actividad física, creen positivo que sus hijos/as la hagan, estando dispuestos a que sus descendientes continúen realizándola y a costear el gasto que esto pueda acarrear. Ello supone que, aunque no sean un modelo, pueden convertirse en un agente facilitador del hábito deportivo. (Nuviala et al., 2003).

2.3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO

El Liceo La Paz es un centro educativo concertado, mixto y laico, fundado en 1967 por D. Antonio Pintor Vidal y D. Carlos Pérez Roca. Cuenta en la actualidad con 150 profesores y 2.100 alumnos, que cursan, desde Educación Infantil hasta Bachillerato, así como Formación Profesional o Títulos Superiores.

El número de alumnos por profesor no supera los 30, el equipo docente cuenta con la titulación correspondiente y asiste regularmente a cursos de actualización para poder ofrecer la mejor educación posible al alumnado. Tanto la actividad académica como la extraescolar se desarrolla en las instalaciones que el centro posee en el barrio de Matogrande, con más de 20.000 metros cuadrados.

El Centro lleva más de 50 años ofreciendo un sistema educativo que no solo busca el desarrollo intelectual de sus alumnos sino también un progreso integral a través de sus valores, fomentando la creatividad, la ilusión por aprender y la motivación en los alumnos

El modelo educativo de Liceo La Paz pretende conjugar un seguimiento exigente del aprendizaje y la conducta de los alumnos -fomentando y evaluando su responsabilidad, esfuerzo y hábitos de estudio y de trabajo-, con el respeto a su libertad y el estímulo de la participación, la labor en equipo, la creatividad y la capacidad de iniciativa, investigación, experimentación e innovación.

El resultado de ambos factores es la certificación de un reconocido nivel académico; la adquisición de valores fundamentales para la convivencia en una sociedad abierta, participativa y democrática; y una relación entre el profesor y los alumnos basada, más que en una disciplina coercitiva, en la confianza mutua.

El Centro no renuncia a los valores que se marcó en su inicio, pero lo hace incorporando las mejoras necesarias para que los alumnos aprendan a desenvolverse en la vida actual. Por eso también se incluye en la formación de los estudiantes el deporte o la cultural como complemento imprescindible.

El centro dispone de unas instalaciones de más de 20.000 metros cuadrados en el barrio de Matogrande. Estas instalaciones están pensadas para que los alumnos puedan desarrollar sus actividades deportivas y lectivas en las mejores condiciones.

Para las actividades deportivas dispone de más de 5.000 metros cuadrados cubiertos que permiten el ejercicio del deporte resguardando a los alumnos de las inclemencias del tiempo. El pabellón polideportivo, la piscina, la pista de hockey y patinaje, así como la pista de balonmano y fútbol sala se encontrarían dentro de este tipo. Las pistas de voleibol y baloncesto –exteriores- completarían los metros destinados a las actividades deportivas.

Para las actividades lectivas el centro dispone de un centenar de clases adaptadas a los diferentes niveles educativos, laboratorios de

física y química, taller de Arte, aula de informática, aula de imagen y sonido, aulas de música, etc.

También existen más espacios destinados a actividades culturales como pueden ser el salón de actos, la sala de proyecciones o la de ballet, así como las aulas específicas de formación profesional, por ejemplo.

El colegio dispone cocina, recientemente renovada, y de comedor propio donde ofrece servicios de desayuno, comida y cena. Un servicio que complementa al de la Residencia Los Lagos que dispone de más de 77 habitaciones equipadas con baño, calefacción, aire acondicionado y conexión a internet.

El Colegio Liceo La Paz ofrece a sus estudiantes un completo conjunto de instalaciones para la práctica de diferentes modalidades deportivas, tanto en horario lectivo como fuera de este. Para mitigar las inclemencias del tiempo durante el año y para garantizar que el ejercicio pueda estar siempre en las jornadas del alumno, el centro pone su disposición diversas pistas cubiertas y también con otras al aire libre. Suponen, en total, casi 5.000 metros cuadrados con todo el equipamiento necesario, como iluminación, parquet o vestuarios. Entre estas instalaciones podemos contar con: Pabellón polideportivo cubierto, piscina climatizada cubierta, pista de hockey y patinaje cubierta, pista de balonmano y fútbol sala cubierta, pista de baloncesto descubierta y pista de voleibol descubierta.

Entendemos el deporte como un complemento imprescindible para la formación del alumno en cuanto a enseñanza, desarrollo físico y trabajo en equipo.

El Círculo Deportivo, Cultural y Recreativo es el órgano encargado de la gestión y el fomento de las actividades extraescolares. En el ámbito deportivo cuenta con la Agrupación Deportiva Liceo y el La Paz Club de Fútbol para canalizar la participación de nuestros equipos en las competiciones federadas.

Durante el curso escolar -en horario compatible con las tareas lectivas-, ofrece a los estudiantes la práctica de más de una decena de modalidades y especialidades deportivas.

El Centro utiliza el castellano como primera lengua de aprendizaje, incorpora progresivamente la lengua gallega en los términos y con las orientaciones

pedagógicas que la Consellería de Educación establece y fomenta y utiliza el inglés por medio del establecimiento de varias secciones bilingües en las que se imparten materias en dicho idioma.

2.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

El alumno es un todo, debemos valorarlo globalmente y no como algo aislado que se presenta en nuestra clase. Tanto la formación previa, como las experiencias personales vividas o aquello a lo que se quiere dedicar en un futuro influye. Como educadores y agentes primarios en el desarrollo de los jóvenes debemos dedicarles la atención que se merecen y atender a las características que presentan.

En la actualidad, el desarrollo es considerado como fruto de la combinación de los procesos de maduración; de determinación inconsciente y de la experiencia autónoma individual. Son factores que se influyen recíprocamente, aunque a medida que el niño crece disminuye el rol de la maduración para dar mayor importancia a los aprendizajes conscientes y a la adquisición de una creciente independencia individual (Castañer, 2001).

Como educadores debemos tener presentes todos estos factores, tanto desde el plano pedagógico como desde el didáctico. Estos procesos de maduración, de determinación y de aprendizajes conscientes e inconscientes se desarrollan de forma distinta en cada niño; es por ello que no es siempre totalmente válida una clasificación “rigurosa” en etapas o estadios de desarrollo, tales como los que, por ejemplo, establece la psicología evolutiva.

Los estudios de desarrollo fisiológico, emocional y de comportamiento, demuestran que los niños cumplen progresiones específicas de cada edad pese a las diferencias interindividuales. Es por todo ello que el educador ha de pretender conocer, en la medida de lo posible, el estado de desarrollo individual de los educandos que conforman su grupo-clase, entendiendo por cada estado de desarrollo individual el grado de estructuración de caracteres psico-físicos y de personalidad en un momento determinado.

Siguiendo con el trabajo de la misma autora (Castañer, 2001), pasamos seguidamente a exponer las características evolutivas y de comportamiento del estadio de desarrollo que engloba al grupo de edad de los alumnos/as a los que nosotros daremos clase en un futuro.

Corresponde a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), comprendida entre los 12 y 16 años.

- **Desarrollo físico:** el acrecentamiento de transformaciones hormonales da paso a la caracterización puberal que se inicia con el crecimiento acelerado de la talla y la configuración progresiva de las características sexuales secundarias.
- **Desarrollo psíquico:** en el plano cognitivo, es el inicio del desarrollo del pensamiento formal y operatorio generador de las capacidades de abstracción y deducción teórica. Los intereses se diversifican bajo la influencia de los factores individuales y sexuales.

- **Desarrollo socio - afectivo:** se presenta una inestabilidad del comportamiento, con diversos grados de enfrentamiento con el entorno debidos a que el adolescente no encuentra en la sociedad un estatus de adulto que corresponda a su madurez biológica. Suele aparecer la necesidad de identificación con un modelo o “ídolo” a medida que se acrecienta su separación del medio familiar.

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.1. Competencias

La materia de educación física contribuye de manera clara y directa a la consecución de las competencias clave:

- Comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT)
- Competencia digital (CD)
- Aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)
- Conciencia y expresiones culturales (CCEC)

Forman parte de las competencias básicas en **ciencia y tecnología** el conjunto de aspectos que intervienen en las interacciones motoras que se realizan en diferentes contornos y que generan la capacidad de afrontar múltiples retos motores, tanto en el aula como en la vida cotidiana. Nuestro cuerpo es el vínculo de relación con el contorno y con las personas que nos rodean, asimismo la salud como referencia fundamental se manifiesta a través de las respuestas motoras variables que se corresponden con la exigencia de continuos ajustes corporales adaptados a las condiciones del medio.

En base a esta competencia debemos atender también a la realización de actividades físico-deportivas en el medio natural, así como el conocimiento de materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio-aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades que se deben desarrollar en las diferentes situaciones. A todo esto añadimos la promoción de una utilización responsable del medio natural, ya sea en espacios abiertos o urbanos.

Desde el punto de vista de la educación física la **competencia social y cívica** incorpora la capacidad de establecer dinámicas de trabajo individuales y grupales a través del propio cuerpo, en situaciones de cooperación y de oposición, preservando y fomentando los valores deportivos del “juego limpio”: aceptación de las reglas y normas establecidas por el grupo en la práctica de juegos y/o deportes, así como el respeto a los materiales, instalaciones, contorno y compañeros/as, aceptando las diferencias y posibles limitaciones de las personas participantes. Las habilidades

asociadas, a la interacción con el grupo implica la integración de diferentes saberes (sociales y deportivos) que permiten establecer relaciones constructivas y facilitan la integración del alumnado en la sociedad.

La educación física contribuye a la **conciencia y expresiones culturales** en dos planos diferentes. Por un lado, permite apreciar, comprender y valorar las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y considerarlos como parte del patrimonio cultural, algo que es necesario conocer y preservar. Desde otro punto de vista, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo y ante las manifestaciones lúdicas, deportivas y artístico-expresivas propias de otras culturas, proponiendo fomentar una visión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La educación física promueve de forma singular la consecución del **sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor** del alumnado. La enseñanza de las diferentes propuestas motoras, juegos, deportes, actividades en el medio natural o mismo el desarrollo de la condición física y la expresión corporal se orientan hacia la formación de un ser autónomo y capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, ejecutar y reflexionar sobre sus actos, pudiendo transferir el trabajo en el aula a situaciones cotidianas del día a día.

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar los conocimientos a la resolución de nuevas situaciones, es uno de los grandes objetivos de la educación física. **Aprender a aprender** en educación física también implica desarrollar habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas, similares a las que encontramos en cualquier ambiente laboral.

La adquisición de la **competencia en comunicación lingüística** se produce en educación física de dos maneras diferentes. La primera, de la misma manera que en el resto de las materias, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y enriqueciendo los mismos a través de expresiones y vocabulario específico. Además de esto, no podemos dejar de lado la esencia de esta competencia en nuestra asignatura: el uso del propio cuerpo como herramienta comunicativa válida para expresar, a partir de gestos, señales, movimientos o posturas, todo tipo de acciones o sensaciones.

La contribución de la educación física a la adquisición de la **competencia matemática** es de carácter secundario y se produce a través del desarrollo de diversos contenidos específicos y/o transversales. El control del tiempo, la toma de pulsaciones, el ritmo en función de la distancia, la regulación de esfuerzos o la ocupación espacial son tratados habitualmente en las sesiones de educación física, ya sea por aspectos reglamentarios o por exigencias de la propia práctica.

No podemos olvidar que la materia de Ed. Física tiene como finalidad principal que los alumnos/as alcancen la **competencia motriz**, que pese a no estar recogida como una de las competencias clave, es fundamental para el desarrollo de estas. Podemos entenderla como un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y

emociones que intervienen en las múltiples interacciones que realiza una persona consigo mismo y con el entorno que le rodea, lo que permite que los jóvenes superen los problemas motores propuestos tanto en las sesiones de la asignatura como en su vida cotidiana.

3.2. Objetivos

Atendiendo a los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria del Decreto 86/2015 (ANEXO II), así como a los contenidos que vamos a tratar y criterios de evaluación que tendremos en cuenta, pudimos formular los objetivos del área de Educación Física para 1º de E.S.O., estableciendo aquello que esperamos que adquieran los alumnos/as al finalizar este curso. Estas capacidades se presentan de forma interrelacionada, tal y como ocurre en el comportamiento habitual de las personas, contribuyendo e influyendo al mismo tiempo en muchos de los objetivos y finalidades de la etapa. Estos son:

- Conocer y poner en práctica, de manera autónoma, un calentamiento y una vuelta a la calma adecuados a la actividad física trabajada.
- Reconocer las posibilidades de las actividades físico – deportivas y artístico – expresivas como formas de inclusión social, y la participación de otras personas independientemente de sus características.
- Interpretar y reproducir acciones motoras con finalidades artístico – expresivas, utilizando técnicas sencillas de expresión corporal.
- Reconocer y aplicar los principios de alimentación y de actividad física saludable, y reconocer los mecanismos básicos de control de la intensidad de la actividad física para la mejora de la salud.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas más relevantes desde la perspectiva de su salud, de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
- Resolver situaciones motoras individuales sencillas aplicando los fundamentos técnicos y las habilidades específicas de las actividades físico – deportivas adaptadas propuestas.
- Resolver situaciones motoras sencillas de oposición, colaboración o colaboración – oposición facilitada, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- Conocer distintos juegos y deportes alternativos, practicados en el entorno y orientados a la actividad física saludable.
- Conocer y ser capaz de aplicar el protocolo básico de actuación en primeros auxilios.
- Ser capaz de encontrar de manera autónoma información sobre actividad física deportiva a través de las nuevas tecnologías.
- Aceptar y respetar las normas para la conservación del medio urbano y natural.

3.3. Secuencia y temporalización

Atendiendo al calendario escolar 2019/2020 de la Xunta de Galicia y a la cantidad de clases de Ed. Física del grupo de 1º de la E.S.O. a lo largo del mismo, pudimos ordenar

estos datos y elaborar una tabla en donde apareciesen el nº de sesiones estipuladas en cada trimestre y mes:

Tabla 2. Sesiones por trimestre.

1º TRIMESTRE (16/09/19 – 21/12/19)		
MES	SESIONES	
SEPTIEMBRE	5	26
OCTUBRE	8	
NOVIEMBRE	8	
DICIEMBRE	5	

2º TRIMESTRE (08/01/20 – 03/04/20)		
MES	SESIONES	
ENERO	7	24
FEBRERO	7	
MARZO	9	
ABRIL	1	

3º TRIMESTRE (14/04/20 – 19/06/20)		
MES	SESIONES	
ABRIL	5	18
MAYO	8	
JUNIO	5	

Aprovechando esto, también me gustaría indicar las unidades didácticas que podremos llevar a cabo en este tiempo:

Tabla 3. Sesiones por UD.

1º TRIMESTRE		
UD	SESIONES	
TEÓRICA	2	27
CALENTAMIENTO	5	
JUEGOS	10	
VOLEYBOL	10	

2º TRIMESTRE		
UD	SESIONES	
DEP. ALTERNATIVOS	8	26
FÚTBOL	8	
ATLETISMO	8	
PRIMEROS AUXÍLIOS	2	

3º TRIMESTRE		
UD	SESIONES	
EXPRESIÓN CORPORAL	8	18
BALONCESTO	8	
PAINTBALL	2	

Una vez marcadas las sesiones de cada unidad didáctica y su temática, decidimos distribuir las a lo largo del calendario escolar y marcar las fechas previstas para su puesta en práctica. En el apartado de las unidades didácticas de este trabajo, y dentro de cada una de ellas, podremos ver con más detalle la temporalización escogida y lo planteado para cada una de las sesiones.

A continuación, mostraremos un gráfico en dónde podremos ver la temporalización escogida. Del mismo modo incluiremos una leyenda con información específica de cada una de las unidades didácticas.

Tabla 4. Temporalización UD.

1º TRIMESTRE											
SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2			3			4				

2º TRIMESTRE																
ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL	
5					6					7					8	

3º TRIMESTRE										
ABRIL				MAYO				JUNIO		
9				10				11		

- 1. Teórica:** *LA TEORÍA DEL COMER*; 2 sesiones. Del 16/09 al 20/09.
- 2. Calentamiento:** *HORA DE SUBIR LA TEMPERATURA*; 5 sesiones. Del 23/09 al 07/10.
- 3. Juegos:** *NUNCA TE OLVIDES DE JUGAR*; 10 sesiones. Del 08/10 al 15/11.
- 4. Voleibol:** *EL VOLEIBOL ES UN VICIO*; 10 sesiones. Del 18/11 al 20/12.
- 5. Deportes alternativos:** *BUCEANDO EN LO DESCONOCIDO*; 8 sesiones. Del 08/01 al 06/02.
- 6. Fútbol:** *TIKI – TAKA*; 6 sesiones. Del 07/02 al 03/03.
- 7. Atletismo:** *CORRE, SALTA, VUELA*; 8 sesiones. Del 04/03 al 31/03.
- 8. Primeros auxilios:** *SUPERHEROES*; 2 sesiones. Del 01/04 al 15/04.
- 9. Expresión corporal:** *A MOVER EL ESQUELETO*; 8 sesiones. Del 16/04 al 12/05.
- 10. Baloncesto:** *BOTA Y ENCESTA*; 8 sesiones. Del 13/05 al 09/06.
- 11. Paintball:** *DESPEDIDA A LO GRANDE*; 2 sesiones. Del 10/06 al 19/06.

En las siguientes páginas mostraremos la relación que hay entre las unidades didácticas planteadas y el currículum oficial (objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje). Cabe decir que dentro de cada unidad didáctica, en el apartado correspondiente de este trabajo, podremos comprobar esto pormenorizadamente.

Tabla 5. Resumen curricular UD.

RESUMEN CURRIRULAR UNIDADES DIDÁCTICAS				
Nº	OBJETIVOS	CONTENIDOS	CR. DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
1	A, B, C, D, E, F, G, M	B1.1, B1.2, B1.9, B1.10, B1.14, B3.2.	B1.1, B1.3, B3.1, B3.2	EFB1.1.3, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.2, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB3.1.1, EFB3.1.3

2	A, B, C, D, E, G, I, M, O	B1.1, B1.3, B1.4, B1.9, B1.11, B1.13, B3.1, B3.3,	B1.1, B1.3, B1.4, B3.2, B4.1	EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB3.1.2, EFB3.2.3, EFB4.1.1, EFB4.1.2
3	A, B, C, D, E, G, L, M, Ñ	B1.1, B1.2, B1.4, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B3.5, B3.6, B4.2, B4.3, B4.5	B1.1, B1.3, B1.5, B3.1, B3.2, B4.1, B4.2	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.5.2, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB4.1.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3
4	A, B, C, D, G, M	B1.1, B1.2, B1.4, B1.7, B1.8, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B4.1, B4.2	B1.1, B1.3, B1.4, B1.4, B4.1, B4.2	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB3.2.3, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3
5	A, B, C, D, E, G, L, M	B1.1, B1.2, B1.3, B1.4, B1.8, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B4.1, B4.2	B1.1, B1.2, B1.3, B1.4, B1.5, B4.1, B4.2	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB3.2.3, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3,
6	A, B, C, D, G, M	B1.1, B1.2, B1.4, B1.8, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B4.1, B4.2, B4.4	B1.1, B1.3, B1.4, B1.5, B4.1, B4.2	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3
7	A, B, C, D, F, G, I, M	B1.1, B1.2, B1.3, B1.4, B1.6, B1.7, B1.8, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B1.13, B3.1, B3.3, B3.5, B4.1, B4.2	B1.1, B1.2, B1.3, B1.4, B3.2, B4.1, B4.2	EFB1.1.1, EFB1.1.2, EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB3.1.2, EFB3.1.3, EFB3.2.1, EFB3.2.2, EFB3.2.3, EFB4.1.1, EFB4.1.3, EFB4.2.1
8	A, B, C, D, E, M	B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B1.13, B1.14, B3.6	B1.4, B1.5, B3.1	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.3, EFB1.4.2, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB3.2.3
9	A, B, C, D, E, G, L, M, N	B1.1, B1.2, B1.4, B1.7, B1.8, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B1.13, B2.1, B2.2	B1.1, B1.3, B1.4, B1.5, B1.6, B2.1	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.5.1, EFB1.5.2,

				EFB2.1.1, EFB2.1.2, EFB2.1.3
10	A, B, C, D, G, M	B1.1, B1.2, B1.4, B1.7, B1.8, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B4.1, B4.3, B4.4, B4.5	B1.1, B1.3, B1.4, B4.1, B4.2	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3,
11	A, B, C, D, F, G, I, M	B1.1, B1.2, B1.3, B1.4, B1.5, B1.7, B1.9, B1.11, B1.12, B1.13, B4.1, B4.2	B1.1, B1.2, B1.3, B1.4, B4.2	EFB1.1.1, EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.4.2, EFB3.1.3, EFB3.2.1, EFB3.2.3, EFB4.1.1, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3

BLOQUE 2 **BLOQUE 3** **BLOQUE 4**

3.4. METODOLOGÍA

Una vez revisada bibliografía sobre los autores más representativos acerca de la metodología didáctica decidimos simplificarlo todo y sacar nuestras propias conclusiones en relación, a lo que sería nuestra función dentro del aula.

Consideramos el aprendizaje como un proceso de construcción del alumno guiado por el profesor. Por eso será necesario utilizar estrategias didácticas o diferentes métodos adecuados a la situación, al alumno o al contenido que vayamos a abordar.

A continuación, mostraremos unas pautas básicas para conocer las posibilidades en cuanto al modelo didáctico escogido, a la forma elegida para dirigir la clase y a las distintas maneras que podemos organizar el trabajo del grupo:

Modelo didáctico:

- Mando directo: el profesor se dedica a dirigir acciones y organizar recursos mediante técnicas de enseñanza directa y dirigida.
- Descubrimiento guiado: el alumno debe elegir entre varias opciones la que mejor se adapta a sus necesidades.
- Resolución de problemas: los alumnos deben investigar sobre las soluciones a los problemas que se le presentan.

Dirección de la clase:

- Instructiva: el profesor toma la gran parte de las decisiones. Se aplica en actividades nuevas o muy técnicas.

- Participativa: algunos contenidos y objetivos son determinados mediante acuerdos entre profesor y alumnos/as.
- Autónoma: la mayoría de las decisiones le corresponde al grupo. El mejor ejemplo lo podemos encontrar en la participación de juegos.

Organización:

- En gran grupo: toda la clase trabaja en la misma actividad y al mismo tiempo. Planteado para tareas sencillas que no exijan diferenciación.
- En grupos reducidos: cada grupo sigue las indicaciones marcadas por el profesor adaptándolas a las necesidades y particularidades del grupo.
- Por parejas o tríos: agrupación propicia para ciertas actividades técnicas o competiciones.
- Individual: cada alumno/a trabaja a su ritmo.

¿Qué es lo que nos hace decantarnos por unas u otras opciones? A continuación, hablaremos sobre los condicionantes que nos hacen tomar tal decisión.

En las *primeras sesiones*, en dónde tenemos contacto con un grupo nuevo (1º ESO, cambio de centro, etc.), recurrimos a modelos didácticos de *instrucción directa*, ya que es necesario marcar unas pautas claras de comportamiento y actuación en clase. Hay que asegurarse de que los alumnos/as comprenden y respetan unas reglas mínimas de convivencia y muestran una adecuada interacción con las instalaciones, material, compañeros/as y profesor.

Así mismo, dependiendo de la *evolución en el comportamiento* de un grupo, se le puede dar mayor libertad si su respuesta es positiva o, en su defecto, si responden negativamente, deberemos acotar sus actuaciones.

Por otro lado, hay que tener en cuenta el *bloque de contenidos* que estamos a desarrollar, ya que depende de ellos si su desarrollo da lugar a métodos más o menos directos, con una instrucción más o menos flexible, o favorece el trabajo en grupo o individual. Por ejemplo, en el trabajo de condición física o aprendizajes técnicos se recurre habitualmente a la asignación de tareas o instrucción directa, mientras que a partir de juegos, deportes o expresión corporal se facilita una organización e instrucción menos directivas.

En todos los casos tenemos como condicionante principal los *recursos necesarios* para el desarrollo de la práctica, así como el entorno en donde se lleva a cabo. Tenemos que recurrir al trabajo en grupo cuando nos contamos con material y/o instalaciones suficientes para todos/as.

Aun así, y de todas las maneras, en la mayor parte de las sesiones se mezclarán los *distintos recursos didácticos*, comenzando muchas veces con métodos directivos y trabajo individual para actividades nuevas para el alumno, y pasando a métodos menos directivos y trabajo en grupo cuando los alumnos/as tengan un conocimiento básico de la actividad.

3.5. MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS E INSTALACIONES

Los instrumentos que, en el área de educación física, utilizaremos como soporte para presentar, comunicar, favorecer, estimular u orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje son fundamentalmente recursos materiales, los cuales emplearemos para llevar a cabo el desarrollo de las distintas actividades en el pabellón, aula o instalaciones pertinentes. Atenderemos también a aquellos recursos didácticos que nos ayudarán para la planificación o puesta en práctica de la materia (recursos impresos, medios audiovisuales, etc.)

Recursos materiales:

- Material de apoyo y de psicomotricidad como aros, picos, cuerdas...
- Material para la realización de habilidades y destrezas básicas de carácter gimnástico (plinto, potro, colchonetas...) y de las habilidades específicas como vallas, pesos, etc.
- Material alternativo como indiacas, discos voladores, bolas y pelotas de plástico o espuma de diversos tamaños, pelotas gigantes, etc.
- Material deportivo como móviles (balones de fútbol, voleibol, baloncesto y balonmano; plumas de bádminton o pelotas de tenis), implementos (raquetas de bádminton y de tenis), redes multideportivas, porterías móviles, etc.
- Otro tipo de material diferente, como bombines, agujas, tizas, petos de colores...

Infraestructuras:

- Pabellón polideportivo cubierto.
- 2 espacios polideportivos descubiertos.
- Instalaciones del centro aprovechables en alguna ocasión para la realización de otro tipo de actividades.
- Espacios del entorno fuera del centro para realizar actividades complementarias.
- Vestuarios.
- Piscina cubierta.
- Sala del almacén del material.
- Equipamientos deportivos de las instalaciones (porterías, canastas, redes, espalderas, bancos...) .

Otros recursos didácticos:

- Legislación vigente, diseño curricular base, proyectos educativo y curricular, programación didáctica y materiales de orientación curricular.
- Fuentes bibliográficas para confeccionar unidades didácticas y/o contenidos teóricos de la asignatura.
- Videos y/o archivos multimedia.
- Equipo informático que facilita el diseño y organización de los documentos de planificación, unidades didácticas, sesiones, material escrito de apoyo, etc.
- Todo tipo de archivos, documentación y recursos que se pueden encontrar hoy en día en internet.

3.6. CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

3.6.1. Relación de la evaluación de las UD con el currículum oficial

En las siguientes páginas mostraremos la relación que hay entre las unidades didácticas planteadas y los estándares de aprendizaje del currículum oficial. La relación en cuanto a los criterios de evaluación podemos verlo en el apartado de contenidos de esta programación o en las unidades didácticas correspondientes.

Tabla 6. Estándares de aprendizaje y programación.

EDUCACIÓN FÍSICA 1º E.S.O.			
Estándares de aprendizaje	Temporalización	Grado mínimo de consecución	Procedimientos e instrumentos de evaluación
EFB1.1.1. Reconoce de manera básica la estructura de una sesión de actividad física con intensidad de los esfuerzos realizados.	Trimestre 1, 2 y 3 - UD 2 - UD 7 - UD 11	Realiza la sesión de manera estructurada	Registro de acontecimientos.
EFB1.1.2. Prepara y realiza calentamientos y fase final de la sesión de acuerdo con los contenidos que se vayan a realizar siguiendo las orientaciones dadas.	Todo el curso, pero centradas mucho más en: - UD 2 - UD 7	Realiza calentamientos y vuelta a la calma de forma autónoma.	Registro de acontecimientos.
EFB1.1.3. Respeta los hábitos de aseo personal en relación, a la salud y la actividad física.	Todo el curso	Utiliza la vestimenta adecuada para la asignatura.	Registro de acontecimientos.
EFB1.2.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de las demás personas y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	Todo el curso, pero centrada en la elaboración de trabajos como en: - UD 1	Realiza trabajos grupales participando de forma activa.	Trabajos teóricos.
EFB1.2.3. Respeta a las demás personas dentro de la labor de equipo,	Todas las UD.	Tiene en cuenta la opinión del resto.	Registro de acontecimientos.

con independencia de su nivel de destreza.			
EFB1.3.1. Conoce e identifica las posibilidades que tiene su entorno próximo para la realización de actividades físico – deportivas.	Todas las UD.	Utiliza de manera adecuada su entorno para la práctica deportiva.	Registro de acontecimientos.
EFB1.3.2. Respeta su entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico – deportivas.	Todas las UD a excepción de: - UD 1	Conoce la importancia del mantenimiento positivo de las zonas deportivas.	Registro de acontecimientos.
EFB1.3.3. Analiza críticamente las actitudes y los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el entorno social actual.	Todas las UD.	Sabe utilizar la actividad física de manera adecuada para su desarrollo personal.	Registro de conocimientos.
EFB1.4.1 Identifica las características de las actividades físico – deportivas y artístico - expresivas propuestas que puedan suponer un elemento de riesgo relevante para si mismo/a o para las demás personas.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 2 - UD 4 - UD 5 - UD 6 - UD 7 - UD 9 - UD 10 - UD 11 -	Sabe como actuar ante cada situación propuesta en educación física.	Registro de acontecimientos.
EFB1.4.2. Describe y pone en práctica los protocolos para activar los servicios de emergencia y de protección en su entorno.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 1 - UD 8 - UD 11	Normas básicas de actuación en caso de producirse algún tipo de accidente o contratiempo.	Prueba teórica, o preguntas durante la práctica.
EFB1.5.1. Utiliza las tecnologías de la información y de la comunicación para elaborar documentos digitales propios adecuados a su edad, como resultado del proceso de búsqueda,	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 1 - UD 4 - UD 5 - UD 6 - UD 8 - UD 9 - UD 10	Busca información sobre los contenidos relativos a las distintas actividades.	Trabajo teórico de ampliación y registro de acontecimientos.

análisis y selección de información relevante.			
EFB1.5.2. Expone y defiende trabajos sencillos sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 1 - UD 3 - UD 4 - UD 5 - UD 6 - UD 8 - UD 9 - UD 10	Realiza trabajos buscando información a través de medios digitales.	Trabajo teórico.
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporales básicas, combinando espacio, tiempo e intensidad.	Trimestre 3: - UD 9	Realiza movimientos rítmicos combinados con música de fondo.	Prueba práctica y registro de los acontecimientos.
EFB2.1.2. Pone en práctica una serie de movimientos corporales ajustados a un ritmo.	Trimestre 3: - UD9	Sabe ajustarse al timing de un ritmo guiado por la música.	Prueba práctica y registro de los acontecimientos.
EFB2.1.3. Colabora en la realización de bailes y danzas.	Trimestre 3: - UD 9	Sigue unos pasos mediante una secuencia de movimientos ajustados a un ritmo prefijado y al resto del grupo.	Prueba práctica y registro de los acontecimientos.
EFB3.1.1. Distingue de manera básica el impacto que puede tener la alimentación en un estilo de vida saludable.	Trimestre 1: - UD 1	Reconoce la importancia que tiene la alimentación adecuada para llevar un estilo de vida positivo.	Prueba teórica.
EFB3.1.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de la condición física.	Trimestre 1 y 2: - UD 2 - UD 7	Sabe gestionar el esfuerzo realizado con el fin de mejorar en el futuro.	Registro de los acontecimientos.
EFB3.1.3. Identifica de manera básica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, y las lleva a la práctica.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 1 - UD 7 - UD 11	Sabe actuar de manera precisa para que la actividad física realizada sea de carácter positivo.	Registro de los acontecimientos.

EFB3.2.1. Se inicia en la participación activa de las actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 3 - UD 7 - UD 11	Mejora de la condición física adecuándose a sus posibilidades y desde un enfoque saludable.	Registro de acontecimientos y prueba práctica.
EFB3.2.2. Alcanza niveles de condición física saludable acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Trimestres 1 y 2: - UD 3 - UD 7	Sabe aprovechar el momento de desarrollo en el que se encuentra para incrementar su condición física.	Prueba práctica y registro de los acontecimientos.
EFB3.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 2 - UD 3 - UD 4 - UD 5 - UD 7 - UD 8 - UD 11	Conoce la importancia de realizar de una manera correcta los movimientos adecuados para no sufrir lesiones.	Registro de los acontecimientos.
EFB4.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y de las habilidades específicas adaptadas mas sencillas, respetando las reglas y las normas establecidas.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 2 - UD 3 - UD 4 - UD 5 - UD 6 - UD 7 - UD 10 - UD 11	Realiza técnicas y habilidades específicas seguras y acorde a sus posibilidades.	Prueba práctica y registro de los acontecimientos.
EFB4.1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en los modelos técnicos adaptados más sencillos.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 2 - UD 4 - UD 5 - UD 6 - UD 10	Sabe describir los movimientos que realiza durante la actividad.	Registro de acontecimientos.
EFB4.1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a su edad.	Trimestre 2: - UD 7	Realiza progresiones en la técnica de forma segura.	Prueba práctica y registro de los acontecimientos.

EFB4.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos básicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico – deportivas de oposición o de colaboración – oposición facilitadas, respetando el reglamento.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 4 - UD 5 - UD 6 - UD 7 - UD 10 - UD 11	Interpreta y aplica la técnica y táctica apropiada para cada situación.	Prueba práctica y registro de acontecimientos.
EFB4.2.2. Pone en práctica aspectos de organización de ataque y defensa en las actividades físico – deportivas de oposición o de colaboración – oposición facilitadas.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD3 - UD 4 - UD 5 - UD 6 - UD 10 - UD 11	Interpreta y aplica la táctica específica de la actividad en situaciones reales de juego y persiguiendo el objetivo colectivo o individual dependiendo de la modalidad.	Prueba práctica y registro de los acontecimientos.
EFB4.2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones facilitadas de colaboración, oposición y colaboración – oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	Trimestres 1, 2 y 3: - UD 3 - UD 4 - UD 5 - UD 6 - UD 10 - UD 11	Resuelve situaciones de juego atendiendo a las distintas variables.	Prueba práctica y registro de los acontecimientos.

3.6.2. La evaluación y sus tipos

Esta relación de los estándares de aprendizaje del currículum con las unidades didácticas planteadas nos ayuda a visualizar la manera en la que tenemos pensado evaluar a nuestros alumnos/as. ¿Pero que entendemos por evaluación? ¿Qué tipos de evaluación podemos llevar a cabo?

Según Casanova (1998) podemos definir la evaluación aplicada a la enseñanza y al aprendizaje como: un proceso sistemático y riguroso de obtención de datos, incorporado al proceso educativo desde su comienzo, de manera que sea posible disponer de información continua y significativa para conocer la situación, formar juicios de valor con respecto a ella y tomar las decisiones adecuadas para proseguir la actividad educativa mejorándola progresivamente.

Este proceso evaluador debe seguir unas fases que lo caracterizan y, sin las cuales, no se puede hablar de evaluación en sentido estricto. Estas fases se concretan en:

- Recopilación de datos con rigor y sistematicidad.
- Análisis de la información obtenida.
- Formulación de conclusiones.
- Establecimiento de un juicio de valor acerca del objeto evaluado.
- Adopción de medidas para continuar la actuación correctamente.

Siguiendo con el trabajo de la misma autora podemos observar las diferentes posibilidades con las que contamos a la hora de evaluar y las características que presentan según la tipología elegida. Así podemos atender a su funcionalidad, a su normo tipo, a su temporalización o a sus agentes. A continuación, las describiremos brevemente. Según su funcionalidad sería sumativa o formativa:

- **Sumativa:** apropiada para la valoración de productos o procesos que se consideran terminados. Su finalidad es determinar el valor de dicho producto final, decidir si el resultado es negativo o positivo, si es válido o resulta inútil y hay que desecharlo.
- **Formativa:** se utiliza en la valoración de procesos, pudiendo coger datos y tomar decisiones. Su finalidad, consecuentemente y como indica su propia denominación, es mejorar o perfeccionar el proceso que evalúa.

Según su normo tipo sería nomotética o idiográfica:

- **Nomotética:** esta puede ser, bien normativa, si supone la valoración de un sujeto en función del nivel del grupo en el que se halla integrado, o bien criterial, si propone la fijación de unos criterios externos, bien formulados, concretos y claros, que nos sirvan como punto de referencia.
- **Idiográfica:** el referente evaluador son las capacidades que el alumno posee y sus posibilidades de desarrollo en función de sus circunstancias particulares, es decir, un referente absolutamente interno a la propia persona evaluada.

Según su temporalización sería inicial, procesual o final:

- **Inicial:** se aplica al comienzo de un proceso evaluador, de esta forma se detecta la situación de partida de los sujetos que posteriormente van a seguir su formación.
- **Procesual:** consiste en la valoración continua del proceso de enseñanza – aprendizaje, mediante la obtención sistemática de datos, análisis de los mismos y toma de decisiones oportuna mientras tiene lugar el proceso.
- **Final:** se realiza al terminar un proceso, aunque éste sea parcial.

Según sus agentes sería, autoevaluación, coevaluación o heteroevaluación:

- **Autoevaluación:** se produce cuando el sujeto evalúa sus propias actuaciones. Es algo que realizamos de forma permanente a lo largo de la vida, ya que continuamente tomamos decisiones en función de valoraciones positivas o negativas previas.
- **Coevaluación:** consiste en la evaluación mutua, conjunta, de una actividad o un trabajo determinado realizado entre varios.

- **Heteroevaluación:** consiste en la evaluación que realiza una persona sobre otra: su trabajo, su actuación, su rendimiento, etc. Es la evaluación que normalmente lleva el profesor con el alumnado.

3.6.3. Instrumentos de evaluación

Para llevar a cabo la evaluación de nuestros alumnos/as elaboramos diferentes instrumentos que nos ayuden a realizarla de la manera más objetiva posible. A continuación, aclararemos las herramientas que utilizamos, atendiendo si la evaluación está enfocada a un aspecto conceptual, motriz o actitudinal:

- Evaluación conceptual: nos apoyamos en el examen teórico de la asignatura compuesto por preguntas de respuesta breve, o en un trabajo para tener en cuenta los conocimientos que han adquirido durante el curso.
- Evaluación motriz: nos apoyamos en las planillas de evaluación que tenemos a disposición en cada unidad didáctica y que nos permite conocer el nivel que ha alcanzado el alumno en cada una de ellas.
- Evaluación actitudinal: nos apoyamos en una rubrica, en la cual nosotros podremos evaluar la conducta del alumnado, su socialización, el interés por la asignatura y la correcta higiene de la que debe disponer. La cubriremos a partir de las observaciones que nosotros mismos realizaremos día a día en el transcurso del trimestre.

3.6.4. Criterios de cualificación

Cualificación en la evaluación trimestral (0 a 10 puntos):

Estableceremos el dato a través de la nota media de todas las cualificaciones obtenidas por el alumno/a durante el trimestre. Su valoración será de 0 a 10:

- Cualificaciones de carácter conceptual: examen teórico y trabajos de la asignatura corresponderán un 20% de la nota.
- Cualificaciones de carácter procedimental: hace referencia a los exámenes prácticos los cuales serán un 70% de la nota.
- Cualificaciones de carácter actitudinal: lista de control del alumnado, y corresponde a un 10% de la nota.

A partir de aquí, tratamos de valorar objetivamente que los alumnos/as asuman con todos los deberes que la ley normativa del centro les marca, esto es:

- La formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos en todos los ámbitos de la vida, personal, familiar, social y profesional.
- La participación y colaboración de los padres o tutores para contribuir a la mejor consecución de los objetivos educativos.

- La efectiva igualdad de derechos entre los sexos, el rechazo a todo tipo de discriminación y el respeto a todas las culturas.
- El desarrollo de las capacidades creativas y del espíritu crítico.
- El fomento de los hábitos de comportamiento democrático.
- La formación en el respeto y defensa del medio ambiente.
- Lograr que los alumnos adquieran y perfeccionen hábitos de estudio, reflexión, orden, limpieza, puntualidad, compañerismo, autodominio, trabajo en equipo, aprovechamiento del tiempo libre, etc., para que en el transcurso de su vida consigan los objetivos propuestos, con mayor éxito y menor esfuerzo.
- Fomentar las actividades físico-deportivas, para un desarrollo armónico de todas las facultades del alumno.
- Responsabilizar al alumno de sus deberes y derechos en orden a crear y vivir un ambiente de mayor libertad, sinceridad y justicia, de acuerdo con nuestra Constitución y los Derechos Humanos.

Además de todo esto, en la asignatura de Educación Física, deberán de ser capaces de:

- Acceder al pabellón de manera puntual y no demorarse más de lo necesario en los vestuarios, ya que el horario de la asignatura es limitado.
- Traer el equipamiento necesario para la asignatura.
- Mostrar hábitos de aseo básicos como por ejemplo cambiarse la camiseta al acabar la clase.
- Realizar todas las tareas asignadas por el profesor, desde el inicio de la clase en el momento de pasar lista, hasta pasada la vuelta a la calma y retirada a los vestuarios para cambiarnos de camiseta.
- Colaborar en la recogida y montaje del material en caso de que sea necesario.
- Mostrar respeto en su global, tanto a compañeros/as, profesores, material e instalaciones.
- Controlar emociones y conductas sin llevar a conflictos y sin interferir en el desarrollo de la clase.
- No interrumpir al profesor y tampoco a los compañeros cuanto estén interviniendo en la sesión.

La exención de alguna tarea física o examen práctico deberá alegarse mediante un justificante médico que así lo indique. En caso de ser así, el examen de dicho alumno/a se demorará e incluso si no se pudiera realizar de ninguna manera, el alumno deberá compensarlo a través de la tarea que el profesor disponga, que seguramente será un trabajo teórico sobre la asignatura.

Cualificación en la evaluación del curso (0 a 10):

- Evaluación ordinaria (Junio): Se establecerá a través del resultado de la nota media de todas las cualificaciones obtenidas por el alumno/a durante el curso. La evaluación será positiva siempre y cuando el alumno haya obtenido como mínimo una calificación suficiente (5 puntos) en la evaluación del curso. En caso contrario, el alumno/a tendrá calificación negativa y podrá tener una nueva oportunidad con una evaluación extraordinaria en septiembre.

En caso de que los alumnos/as hayan perdido el derecho a evaluación continua, serán evaluados con un examen teórico final de la asignatura.

- Evaluación extraordinaria (Septiembre): Teniendo en cuenta la limitación temporal de los exámenes de septiembre, los alumnos/as serán evaluados a través de una prueba teórica además de tres de carácter práctico, siendo la media resultante de las cuatro la nota de evaluación.

Criterios de promoción:

Se garantizará la evaluación positiva en el área de Educación Física a aquellos alumnos/as que tengan una cualificación suficiente (igual o superior a 5 puntos) resultante del punto anterior.

Aquel alumno/a que promoció de curso con la asignatura de Educación Física suspensa (pendiente) deberá superarla posteriormente.

3.6.5. Autoevaluación

La programación marca nuestra actuación y sirve como referente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sin embargo, debe ser interpretada de manera flexible, susceptible a ser modificada y adaptada en función de los resultados obtenidos, así como del feedback recogido en todo el proceso.

Es por ello que después de cada evaluación analizaremos los resultados y revisaremos la programación de nuevo, anotando todos aquellos cambios que consideremos necesarios, ya sea para el siguiente trimestre o bien para el próximo curso.

Una vez llegados al mes de junio valoraremos globalmente la programación, así como el desarrollo del curso y veremos en qué punto nos encontramos a tenor de los objetivos planteados en un primer momento. De esta manera reflexionaremos sobre lo hecho hasta la fecha, estimando si tuvimos un mayor o menor éxito en nuestra práctica docente.

Complementaremos la autoevaluación con encuestas cubiertas por el alumnado, donde valoren el grado de satisfacción, aspectos positivos y negativos en relación, a las unidades didácticas cursadas, a la práctica docente del profesor o a las actividades extraescolares o complementarias realizadas.

3.7. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En la ESO encontramos una diversidad dentro del alumnado muy significativa, ya que, al ampliarse la obligatoriedad de la enseñanza, aumentan las diferencias de edad en un mismo curso, en las trayectorias escolares de los alumnos/as, en las expectativas ante el sistema educativo, etc. Estos factores nos obligan a atender esta diversidad de

capacidades, intereses y motivaciones de los escolares, adaptando nuestras programaciones a las características específicas del grupo. Estas adaptaciones podrán afectar a los siguientes aspectos de nuestra práctica:

EVALUACIÓN:

- Modificando los criterios específicos.
- Modificando los instrumentos y procedimientos.

METODOLOGÍA:

- Aplicando métodos alternativos.
- Seleccionando actividades alternativas y/o complementarias.
- Utilizando material didáctico específico.
- Modificando los agrupamientos del alumnado.
- Modificando el tiempo asignado a la realización de ciertas actividades.
- Modificando espacios asignados a ciertas actividades.

CONTENIDOS:

- Identificando los contenidos básicos para aquellos alumnos/as con dificultades.
- Proponiendo contenidos alternativos y/o complementarios.
- Eliminando contenidos sin afectar a los mínimos.
- Modificando la secuencia de contenidos.

OBJETIVOS:

- Trabajando únicamente los contenidos básicos con los alumnos/as que requieran atenciones especiales.
- Estableciendo objetivos alternativos y/o complementarios.
- Eliminando objetivos sin afectar a los mínimos.
- Modificando la secuencia de objetivos.

TEMPORALIZACIÓN:

- Variando la temporalización de la programación anual planificada.
- Variando la temporalización de algún tipo de contenidos u objetivos.

En los casos en los que las modificaciones ordinarias de nuestra práctica docente no sean suficientes para que algún alumno/a pueda seguir el desarrollo normal de las clases, se realizará una adaptación curricular individualizada en colaboración con el

departamento de orientación, y en ella se propondrán las modificaciones necesarias referentes a los objetivos mínimos, contenidos y criterios de evaluación.

3.8. ACCIONES PREVISTAS DE ACUERDO CON LOS DIFERENTES PLANES

Existen una serie de acciones que debemos integrar en nuestras sesiones durante el curso para fomentar otras modalidades dentro de nuestra materia. Entre ellas destacamos el **plan lector, el uso de las TIC y el plan de convivencia.**

- **Plan lector:** Debemos ser conscientes de que en nuestra asignatura debe primar el ejercicio físico por encima de todo, ya que somos la única materia que busca una mejora de la condición física y de la salud. Por otro lado, siempre debe haber un pequeño componente teórico que será el que nos ayude a conseguir completar este plan lector. La escasa carga horaria de la asignatura no nos permite dedicarle mucho tiempo a dicho plan, pero lo llevaremos a cabo a través de las clases teóricas de la propia asignatura.
- **Plan TIC:** Estamos prácticamente en la misma tesitura que en el apartado anterior, pero a través de la búsqueda de información por internet y la visualización de videos sobre alguna unidad didáctica de la asignatura nos permitirá desarrollarlo.
- **Plan de convivencia:** A través de la educación física intentamos inculcar los valores de la convivencia y la tolerancia, evitando cualquier tipo de discriminación hacia los demás. Del mismo modo impulsamos la mediación como solución pacífica a los problemas de convivencia.

3.9. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Una de las ventajas que tiene nuestra materia es que cualquier actividad relacionado con el ejercicio físico se puede llevar a cabo, con el consentimiento de dicho centro escolar. Por eso mismo, este curso tenemos pensado realizar la semana blanca, y poder esquiar en la zona de Andorra. Una actividad complementaria la cual nos permite aprovechar y vivenciar al máximo una experiencia que nos brinda el medio natural.

Por otro lado, y mientras el tiempo lo respete, nos gustaría realizar una salida al parque acuático de Cerceda (A Coruña) en la época de final de curso, y así terminar las clases a lo grande.

3.10. UNIDADES DIDÁCTICAS

En este apartado, lo que busco es enseñar la idea o modelo de cómo serán mis unidades didácticas durante el curso. Por eso, voy a presentar un par de ellas y así dejar constancia de su desarrollo, por el cual me guiaré para poder realizar el resto de la manera más adecuada posible.

Tabla 7. Ejemplo de UD.

¡TIKI – TAKA! (2º TRIMESTRE)			
CURSO	1º E.S.O.	Nº DE ALUMNOS	25 - 30
TEMÁTICA	FÚTBOL	SESIONES	6
<p>Una unidad didáctica que encaja perfectamente con los objetivos de etapa del Decreto actual vigente en la Comunidad Autónoma de Galicia, dándole una importancia vital a la educación en valores y al respeto, junto con la consecución de las capacidades de las competencias básicas.</p> <p>¡TIKI – TAKA! Es el nombre de esta unidad didáctica la cual está englobada dentro del bloque de Juegos y actividades deportivas. La he enfocado al alumnado de 1º de la ESO del centro Liceo “La Paz” y tendrá una duración de 6 sesiones en las cuales intentaremos abordar la aportación que puede hacer el fútbol a la mejora de nuestra condición física y salud.</p> <p>Hasta ahora conocemos que la creación del fútbol es atribuida a Inglaterra, país que lo reglamentó en 1863^a través de la Football Association, pero debemos tener en cuenta de que existen indicios de que este deporte ya se practicaba con anterioridad.</p> <p>Podemos asegurar que el fútbol es un deporte que está en máximo apogeo y por lo tanto creemos que es idóneo para que el alumnado pueda desarrollar las responsabilidades y las relaciones propias que existen en los deportes colectivos. Buscamos un conjunto de movimientos realizados con un balón, el cual tenemos que dominar para poder lograr un mayor disfrute de esta práctica. Entre todo esto también contamos con carreras, cambios de dirección, saltos...</p> <p>Por lo tanto, es fácil considerar que el fútbol es un deporte idóneo dentro del ámbito de la colaboración – oposición, y que nos permite desarrollar un conjunto de habilidades muy amplio.</p> <p>Aspecto importante dentro del fútbol es la motivación que existe por llevar a cabo su práctica, por lo tanto, tendremos a la clase lo mas integrada posible, con muchas ganas de empezar con la práctica. Aprovecharemos el “boom” actual de este deporte para tener a la clase mas concentrada que nunca.</p>			

El desarrollo óculo – pedal se verá mejorado al igual que el componente socio – afectivo y motivacional que nos ayudará en el proceso de aprendizaje.

CURRICULUM

COMPETENCIAS: CCEC + CAA + CSC

- **CCEC:** Esta unidad didáctica nos permite expresarnos a través del fútbol y al mismo tiempo, esta cobra importancia como iniciativa en el comienzo de una vida saludable y activa.
- **CAA:** Esta competencia nos asegura aprender una serie de conocimientos técnico y tácticos que nos serán de ayuda para poder afrontar esta parte de la materia de la mejor forma, al igual que muchas de las habilidades aprendidas en esta UD, pueden ser extrapoladas a otras y empezarlas ya con una base más amplia.
- **CSC:** Parte fundamental de la UD, que nos enseñará la importancia de los valores de cooperación y respeto tanto hacia compañeros como oponentes.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
A, B, C, D, G, M	B1.1, B1.2, B1.3, B1.4, B1.8, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B4.1, B4.2, B4.4	B1.1, B1.3, B1.4, B1.5, B4.1, B4.2	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB4.1.1, EFB4.1.2, EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3

UNIDAD DIDÁCTICA

O B J E T I V O S	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a los compañeros con más dificultades para que puedan avanzar en la materia a un ritmo constante desde los valores de la cooperación y el respeto y haciendo la práctica lo más segura posible (A, B, C). - Aprender desde los valores y el respeto hacia el profesor y los compañeros, al igual que al material y las instalaciones deportivas (D). - Conocer los aspectos fundamentales de la reglamentación del fútbol al igual que poner en práctica los conocimientos técnico y tácticos que hemos adquirido (M). - Mejorar el tiro, los cambios de orientación, el pase y el golpeo de cabeza (M). - Adquirir un espíritu de superación personal, que nos permita buscar una mejora constante y esto permita reforzar la autoestima y la motivación, siendo capaces de tomar las decisiones más acertadas (G). - Dar la importancia necesaria al fútbol como un deporte que nos permita desarrollar una serie de valores, y verlo como un medio para conseguir un estilo de vida activo (M).
C O N T E N I D O S	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento de activación y vuelta a la calma en el fútbol (B1.1, B1.2). - Respeto por los compañeros/as, profesorado, normas e instalaciones (B1.4, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12.). - Conocimiento de las medidas de seguridad que tenemos que seguir para una práctica adecuada, tomando las precauciones necesarias al conocer nuestras propias limitaciones en el fútbol (B1.8). - Reglamento y aspectos técnicos básicos en el fútbol. Tiro, remate, golpeo de cabeza, pase, control (B4.1, B4.4). - Táctica en el fútbol. Realización de acciones tanto de ataque como de defensa en el fútbol (B4.2, B4.4).

M E T O D O L O G Í A	<p>Lo que buscamos en esta unidad didáctica es el desarrollo del alumnado dentro del mundo del fútbol, y, por lo tanto, las primeras clases seguirán la pauta del descubrimiento guiado en la que el alumno/a, debe tomar contacto con el balón y más adelante, como profesores iremos dando una serie de pautas para conseguir que el manejo del balón sea el más adecuado posible.</p> <p>Una vez se consiga un mínimo dominio del balón, introduciremos ejercicios y aspectos técnicos más complejos que los anteriores, como pueden ser el remate de cabeza, y los controles orientados, para acabar finalizando con sesiones de táctica en las que afrontaremos tareas de colaboración – oposición. Por lo tanto y como acabamos de ver, terminaremos la sesión llevando a cabo un mando directo de la misma.</p>
M A T E R I A L E S	<ul style="list-style-type: none"> - Balones de fútbol. - Porterías. - Conos, picas... - Petos. - Pista de fútbol sala. - Ficha de evaluación.
T A R E A S T I P O	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de pases (ceranos, lejanos, en movimiento, con la cabeza...). - Ejercicios de tiro a portería (desde la frontal, a balón parado, pase de compañero, remate, de cabeza...). - Circuito técnico (pases, control de balón, conducciones, eslalon, toques, regate...). - Ejercicios tácticos de futbol (trabajar con distintos tipos de defensa, ataques combinados...). - Situación real de juego en espacio reducido (2 VS 1, 3 VS 2...). - Juego a campo completo de 5 VS 5.
T E M P O R A L I Z A C I O N	<p>Como ya hemos visto con anterioridad, esta UD la desarrollaré en un período de 6 sesiones durante los cuales podremos adentrarnos en el mundo del fútbol desde un punto de vista más educativo y la cual está prevista para el 2º trimestre del año. Empezaremos desde lo más básico para poder que según pasen los días, y aunque dispongamos de un tiempo limitado, tengamos unas nociones mínimas para llegar a la situación real de juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ª SESIÓN: Ejercicios de conducción de balón, controles y movimiento por el espacio. - 2ª SESIÓN: Ejercicios de pases y tiros a portería. - 3ª SESIÓN: Transiciones ataque defensa y táctica. - 4ª SESIÓN: Situación real de juego 1. - 5ª SESIÓN: Situación real de juego 2. - 6ª SESIÓN: Examen práctico.
PLANES DE CENTRO	
<ul style="list-style-type: none"> - Plan de convivencia: Implantado a través de la transmisión de valores a la hora de realizar la UD, en el que fomentaremos sobre todo el compañerismo y el respeto a todos/as los participantes de las sesiones y a las instalaciones y material. 	
TEMAS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> - Condición física y salud: Conseguir un estilo de vida activo y saludable dando lugar a una sensación de bienestar continuo. - Educación moral y cívica: Respeto por las normas, aceptar las diferencias y cooperar en todo lo que sea posible y necesario. - Educación para la paz: Aceptar nuestros límites al igual que los del resto, y priorizar el aprendizaje por encima de cualquier tipo de resultado. - Juegos y deportes: Utilización de modalidades deportivas y de juegos dentro de esta para promover un estado de vida saludable. 	

- **Conocimiento e igualdad de oportunidades entre sexos:** Recalcar la importancia de formar grupos mixtos y la importancia de trabajar todos juntos.
- **Educación para la salud:** Incidir en la importancia de la higiene postural y la aceptación de hábitos de vida saludable.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Existe una gran diversidad de alumnos con dificultades físicas o psicológicas con las que nos podemos encontrar en un aula, por lo que debemos trazar adaptaciones específicas para cada problema. Para ello en caso de que tengamos algún alumno/a con necesidades especiales, elaboraremos un plan que nos permita mantenerlo al día en la asignatura e integrarlo de la mejor manera posible.

EVALUACIÓN

C R D E E V A L U A C I O N	<ul style="list-style-type: none"> a. Desarrollar un entrenamiento específico para fútbol (B1.1). b. Ejecución de las habilidades técnicas básicas del futbol aplicando las reglas correspondientes de dicho deporte (B4.1). c. Respetar la normativa de la materia para prevenir cualquier tipo de accidente que pueda causar algún tipo de problema (B1.4) d. Valorar las actuaciones tanto propias como del resto de compañeros, permitiendo fomentar una mayor autoestima y un compañerismo acorde a la materia (B1.3, B1.5) e. Ser capaz de resolver situaciones motrices de colaboración – oposición adaptando los movimientos a la propia práctica en condiciones reales de juego (B4.2)
I N D D E L O G R O	<ul style="list-style-type: none"> a. Ejecuta la práctica en las condiciones mas seguras posibles, tanto para si mismo, como para sus compañeros, el profesor, las instalaciones y el material. b. Ejecuta tareas de activación y de vuelta a la calma específicas de fútbol de manera autónoma y de la forma más segura posible. c. Resuelve situaciones motrices aplicando la técnica especifica desarrollada durante la unidad didáctica, en las actividades propuestas, con eficacia y precisión, de forma segura y siendo consciente de sus características. d. Interpreta y ejecuta de manera correcta las acciones tácticas del fútbol en situaciones de colaboración – oposición, intercambiando fases ofensivas y defensivas obteniendo ventajas a favor de su equipo. e. Trabaja de manera coordinada y cooperativa con sus compañeros/as, involucrándose de manera activa en la sesión, mostrando respeto por el grupo y por las normas expuestas por el centro.
I N S T R U M E N T O	<p>Para llevar a cabo la evaluación de esta UD elaboraremos un circuito en el cual cada uno de los alumnos/as deberá de cumplir una serie de requisitos para conseguir una evaluación positiva. Todos/as realizarán el circuito de 1 en 1 y el profesor les evaluará a través de una planilla elaborada con anterioridad que nos permitirá elegir la nota final en dicha prueba.</p> <p>El aspecto táctico y actitudinal se evaluarán durante el desarrollo de toda la UD, observando la implicación de cada alumno/a en la propia asignatura.</p>

Tabla 8. Ejemplo de planilla de evaluación.

PLANILLA EVALUACIÓN UD “TIKI – TAKA” CURSO 2019 - 2020		
ALUMNO:	FECHA:	
CLASE: 1° ...		
EXAMEN PRÁCTICO		
ASPECTOS TÉCNICOS	TIP	
	SI	NO
Realiza pases cercanos en movimiento		
Realiza pases lejanos		
Es capaz de realizar 10 toques de balón con ambas piernas		
Conduce el balón entre conos con ambas piernas		
Conduce el balón a máxima velocidad de una zona a otra		
Sabe realizar cualquier tipo de regate en conducción		
Realiza un tiro a portería en movimiento		
Realiza un tiro a portería en sin movimiento		
Realiza un remate correcto de cabeza a portería		
ASPECTOS TÁCTICOS		
Estos se irán evaluando durante el transcurso de la UD, observando el profesor si el alumno cumple los requisitos adecuados tanto en ataque como en defensa durante el desarrollo de la clase.		
OBSERVACIONES:		
NOTA FINAL		

Tabla 9. Ejemplo de UD

BOTA Y ENCESTA			
(3º TRIMESTRE)			
CURSO	1º E.S.O.	Nº ALUMNOS	25 – 30
TEMÁTICA	BALONCESTO	SESIONES	8
<p>Unidad didáctica con la que pretendemos contribuir al desarrollo de los objetivos de etapa recogidos en el Decreto de la Comunidad Autónoma de Galicia incidiendo como siempre en la educación en valores y la consecución de las capacidades expresadas en las competencias básicas, llegando a conseguir una educación integral del alumnado en todos los ámbitos de su personalidad.</p> <p>Desde aquí, nos adentramos en el bloque de Juegos y Deportes, desde el punto de vista del Baloncesto, una actividad que lleva década tras década estando en la punta de lanza de los eventos deportivos, siendo un deporte muy potente en su sector.</p> <p>Según lo que cuenta su historia, este, fue creado en 1891 por un profesor de educación física estadounidense, el cual buscaba simplemente el entretenimiento de sus alumnos a través de encestar una pelota en unos cestos.</p> <p>Creo, desde mi experiencia, que el baloncesto es un deporte totalmente adecuado para poder conseguir todo lo que pretendemos, ya que transmite una serie de valores tanto en la colaboración con compañeros y la oposición con el equipo rival. Fomenta el compañerismo, el espíritu de entrega, y el respeto al rival.</p> <p>Realizaremos una serie de actividades que desde un primer momento nos permitan participar de la forma más adecuada en la sesión, y buscaremos conseguir una motivación intrínseca del propio alumnado.</p> <p>Por lo tanto, usaremos este deporte que se encuentra actualmente en auge para llegar a los alumnos/as y conseguir que su actividad diaria sea un poco más completa.</p>			
CURRICULUM			
COMPETENCIAS: CAA + CSIEE + CSC			
<ul style="list-style-type: none"> - CAA: A través de esta UD permitiremos que el alumno pueda adquirir una serie de nociones tanto en técnica, táctica como en principios importantes del baloncesto, permitiendo que, a la larga, puedan conseguir llevar a cabo estos conocimientos de forma individual y por su propia cuenta. - CSIEE: Competencia importante, al menos desde mi punto de vista, ya que con ella fomentaremos la autonomía del alumnado, permitiendo que a la larga consiga una iniciativa personal mayor, que antes de empezar esta UD. - CSC: Al igual que en el resto de UD, haremos hincapié en la importancia de colaborar y cooperar con el grupo a la hora de la consecución de resultados exitosos. 			
OBJETIVOS	CONTENIDOS	CR DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
A, B, C, D, G, M	B1.1, B1.2, B1.4, B1.7, B1.8, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B4.1, B4.3, B4.4, B4.5	B1.1, B1.3, B1.4, B4.1, B4.2	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.1, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB4.1.1, EFB4.1.2,

			EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3
UNIDAD DIDÁCTICA			
O B J E T I V O S		<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a los compañeros con más dificultades para que puedan avanzar en la materia a un ritmo constante desde los valores de la cooperación y el respeto y haciendo la práctica lo más segura posible (A, B, C). - Aprender desde los valores y el respeto hacia el profesor y los compañeros, al igual que al material y las instalaciones deportivas (D). - Conocer los aspectos fundamentales de la reglamentación del baloncesto al igual que poner en práctica los conocimientos técnico y tácticos que hemos adquirido (M). - Mejorar el bote, el pase, y el lanzamiento en determinadas situaciones (M). - Adquirir un espíritu de superación personal, que nos permita buscar una mejora constante y esto permita reforzar la autoestima y la motivación, siendo capaces de tomar las decisiones más acertadas (G). - Dar la importancia necesaria al baloncesto como un deporte que nos permita desarrollar una serie de valores, y verlo como un medio para conseguir un estilo de vida activo (M). 	
C O N T E N I D O S		<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y vuelta a la calma específicos del baloncesto (B1.1, B1.2). - Conocimiento de las zonas de práctica y consciencia de nuestras propias limitaciones (B1.7, B1.8). - Respeto por los compañeros, normas, profesor, instalaciones y material (B1.4, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12). - Aspectos técnicos básicos del baloncesto, como el pase, bote y tiro (B4.3). - Táctica del baloncesto. Acciones de colaboración – oposición en situaciones reales o juegos deportivos (B4.1, B4.4, B4.5). 	
M E T O D O L O G I A		<p>Lo que buscamos en esta unidad didáctica es el desarrollo del alumnado dentro del mundo del baloncesto, y, por lo tanto, las primeras clases seguirán la pauta del descubrimiento guiado en la que el alumno/a, debe tomar contacto con la pelota y más adelante, como profesores iremos dando una serie de pautas para conseguir que el manejo de la misma, sea el más adecuado posible.</p> <p>Una vez se consiga un mínimo dominio del móvil, introduciremos ejercicios y aspectos técnicos más complejos que los anteriores, para acabar finalizando con sesiones de táctica en las que afrontaremos tareas de colaboración – oposición. Por lo tanto y como acabamos de ver, terminaremos la sesión llevando a cabo un mando directo de la misma.</p>	
M A T E R I A L E S		<ul style="list-style-type: none"> - Balones de baloncesto - Petos de diferentes colores - Canastas, conos, tizas... - Pista de baloncesto del centro, tanto cubierta como descubierta - Planilla de evaluación 	
T A R E A S		<ul style="list-style-type: none"> - Circuito técnico (bote, tiro, entrada a canasta...) - Ejercicios de pase entre compañeros, de manera estática y en movimiento. - Ejercicios de tiro a canasta desde diferentes distancias y variando entre estático y dinámico. - Ejercicios tácticos de baloncesto que variarán entre defensa y ataque. - Situación real de juego en espacio reducido. - Situación real de juego a campo completo. 	

T E M P O R A L I Z A C I O N	<p>Unidad didáctica que llevaremos a cabo a través de 8 sesiones en las que comenzaremos desde lo más básico para que según pasen las sesiones, la actividad sea un poco más compleja y que así pueda mantener despierta la motivación del alumnado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesión 1: Iniciación al baloncesto a través del desarrollo de juegos que nos permitan familiarizar con el móvil y las diferentes situaciones - Sesión 2: Conducciones, botes, pases y lanzamientos a canasta. - Sesión 3: Pases y lanzamientos a canasta. - Sesión 4: Circuito técnico y juegos de colaboración y oposición con el balón. - Sesión 5: Transiciones de ataque y defensa. - Sesión 6: Situación real de baloncesto en espacio reducido. - Sesión 7: Situación real de baloncesto a campo completo. - Sesión 8: Examen práctico.
PLANES DE CENTRO	
<ul style="list-style-type: none"> - Plan de convivencia: Implantado a través de la transmisión de valores a la hora de realizar la UD, en el que fomentaremos sobre todo el compañerismo y el respeto a todos/as los participantes de las sesiones y a las instalaciones y material. 	
TEMAS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> - Condición física y salud: Conseguir un estilo de vida activo y saludable dando lugar a una sensación de bienestar continuo. - Educación moral y cívica: Respeto por las normas, aceptar las diferencias y cooperar en todo lo que sea posible y necesario. - Educación para la paz: Aceptar nuestros límites al igual que los del resto, y priorizar el aprendizaje por encima de cualquier tipo de resultado. - Juegos y deportes: Utilización de modalidades deportivas y de juegos dentro de esta para promover un estado de vida saludable. - Conocimiento e igualdad de oportunidades entre sexos: Recalcar la importancia de formar grupos mixtos y la importancia de trabajar todos juntos. - Educación para la salud: Incidir en la importancia de la higiene postural y la aceptación de hábitos de vida saludable. 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
<p>En este apartado, y en caso de que fuera necesario, llevaríamos a cabo las adaptaciones que hicieran falta para poder integrar a cualquier alumno/a en la participación de la sesión y así facilitar su proceso de aprendizaje.</p>	
EVALUACIÓN	
C R I T E R I O R I O S	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y desarrollar un calentamiento específico de baloncesto (B1.1). - Respetar las normas del baloncesto al igual que llevar a cabo una higiene tanto personal como postural adecuada (B1.3, B1.4). - Saber ejecutar las técnicas básicas del baloncesto y conseguir aplicar las normas de este deporte en una situación de juego (B4.1). - Resolver situaciones motrices durante la práctica del juego de colaboración y oposición adecuando los movimientos propios a lo que se exige en la tarea o en condiciones reales de juego (B4.2).
I N D I C A D O R	<ol style="list-style-type: none"> a. Ejecuta la práctica en las condiciones más seguras posibles, tanto para sí mismo, como para sus compañeros, el profesor, las instalaciones y el material. b. Ejecuta tareas de activación y de vuelta a la calma específicas de baloncesto de manera autónoma y de la forma más segura posible.

O R E S D E L O G R O	<p>c. Resuelve situaciones motrices aplicando la técnica específica desarrollada durante la unidad didáctica, en las actividades propuestas, con eficacia y precisión, de forma segura y siendo consciente de sus características.</p> <p>d. Interpreta y ejecuta de manera correcta las acciones tácticas del baloncesto en situaciones de colaboración – oposición, intercambiando fases ofensivas y defensivas obteniendo ventajas a favor de su equipo.</p> <p>e. Trabaja de manera coordinada y cooperativa con sus compañeros/as, involucrándose de manera activa en la sesión, mostrando respeto por el grupo y por las normas expuestas por el centro.</p>
I N S T R U M E N T O	<p>Para la evaluación de esta UD prepararemos, para el apartado técnico, un circuito en donde los propios alumnos/as serán los encargados de evaluar a sus compañeros/as (coevaluación) y, para el apartado táctico, una situación de juego en espacio reducido (3vs3). Facilitaremos esto dividiendo al grupo en 4 equipos de 6 jugadores (divididos a su vez en dos mini equipos de 3 individuos), lo que nos permitirá llevar a cabo la evaluación de los componentes técnicos y tácticos al mismo tiempo. El profesor puede modificar favorablemente la evaluación técnica en caso de que el alumno/a cumpla los requisitos durante la situación de juego de 3vs3. A continuación mostraremos las planillas empleadas.</p> <p>Los aspectos actitudinales serán evaluados continuamente con el resto de las unidades didácticas, así como los conceptuales los evaluaremos en el examen teórico de la asignatura. En el apartado de evaluación de esta programación obtendremos más información al respecto</p>

Tabla 10. Planilla de evaluación UD

PLANILLA DE EVALUACION UD "BOTA Y ENCESTA"		
CURSO 2019 - 2020		
ALUMNO:	FECHA:	
CLASE: 1°...		
EXAMEN PRÁCTICO		
ASPECTOS TÉCNICOS	TIP	
	SI	NO
- Bota el balón de manera constante intercambiando manos		
- Es capaz de moverse corriendo por el pabellón botando el balón de manera constante		
- Realiza entradas a canasta por ambos lados de manera correcta		
- Realiza entrada a canasta realizando esalon entre conos		
- Es capaz de anotar 5 tiros libres en 1 minuto		
ASPECTOS TÁCTICOS	TIP	
	SI	NO
- Realiza bloqueos correctos en el momento y situación adecuados		
- Sabe tomar las decisiones adecuadas que requiere la situación		
- Realiza y participa en transiciones ataque y defensa de la manera correcta		
- Está en constante movimiento y atento a la posición de sus compañeros y a la suya		
OBSERVACIONES:		
NOTA FINAL		

Tabla 11. Ejemplo de UD

NUNCA TE OLVIDES DE JUGAR			
1º TRIMESTRE			
CURSO	1º E.S.O.	Nº ALUMNOS	25 - 30
TEMÁTICA	JUEGOS	SESIONES	10
<p>Unidad didáctica con la que pretendemos contribuir al desarrollo de los objetivos de etapa recogidos en el Decreto de la Comunidad Autónoma de Galicia incidiendo como siempre en la educación en valores y la consecución de las capacidades expresadas en las competencias básicas, llegando a conseguir una educación integral del alumnado en todos los ámbitos de su personalidad.</p> <p>Abordamos ahora los juegos dentro del bloque de Juegos y Deportes, y contamos con que sea una UD de lo más interesante para todo el alumnado de 1º de E.S.O, pudiendo abrir un amplio abanico de posibilidades lúdicas que seguramente antes desconocían.</p> <p>Al fin y al cabo, el juego lleva formando parte de nuestras vidas desde siempre. Pero desde aquí queremos presentar diferentes modalidades de jugar, que puedan ser utilizadas en cualquier momento y capaces de resolver cualquier situación.</p> <p>Buscamos también la motivación del alumnado a realizar ejercicio físico, ya que, seguramente con el juego, se animaran a practicar incluso fuera del horario escolar.</p> <p>La fisiología no hace más que contrastar lo que en la práctica es un hecho, los jóvenes disfrutan cuando se les deja libertad. La siguiente frase resume aquello que apoya la ciencia: “proporciona a los niños tiempo, espacio y la compañía de otros niños, y se establecerá espontáneamente un entrenamiento interválico de alta intensidad” (Chicharro, 2013).</p>			
CURRICULUM			
COMPETENCIAS: CAA + CSIEE + CSC + CCEC			
<ul style="list-style-type: none"> - CAA: Que mejor manera tenemos las personas de expresarnos a través del juego. Con esta UD, intentamos promover la autonomía de los alumnos/as, permitiendo mostrar sus virtudes a través del juego. - CSIEE: Como he dicho anteriormente, se enfrentarán a situaciones atípicas en las que tendrán que saber tomar decisiones y tener una cierta autonomía para superarlas. - CSC: A parte de la autonomía de la que ya he hablado, con esta UD también se pretende que la colaboración para conseguir logros, sea fundamental. - CCEC: El juego está presente en todo tipo de culturas, y es así desde hace siglos, por lo tanto, estudiando un poco sobre este tema, podemos empaparnos de una serie de conocimientos culturales que tienen como protagonista al juego. 			
OBJETIVOS	CONTENIDOS	CD DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
A, B, C, D, E, G, L, M, Ñ	B1.1, B1.2, B1.4, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12, B3.5, B3.6, B4.2, B4.3, B4.5	B1.1, B1.3, B1.5, B3.1, B3.2, B4.1, B4.2	EFB1.1.3, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.2, EFB1.3.3, EFB1.5.2, EFB3.2.1, EFB3.2.2,

			EFB3.2.3, EFB4.1.1, EFB4.2.2, EFB4.2.3
UNIDAD DIDÁCTICA			
O B J E T I V O S		<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a los compañeros con más dificultades para que puedan avanzar en la materia a un ritmo constante desde los valores de la cooperación y el respeto y haciendo la práctica lo más segura posible (A, B, C). - Aprender desde los valores y el respeto hacia el profesor y los compañeros, al igual que al material y las instalaciones deportivas (D, L). - Mejorar la condición física desde el punto de vista del juego. - Adquirir un espíritu de superación personal, que nos permita buscar una mejora constante y esto permita reforzar la autoestima y la motivación, siendo capaces de tomar las decisiones más acertadas (G). - Dar la importancia necesaria al juego como una actividad que nos permita desarrollar una serie de valores, y verlo como un medio para conseguir un estilo de vida activo (M). - Conocer juegos y deportes tradicionales, acercándolos a un estilo de vida saludable y valorar su uso como una opción importante para el ejercicio físico (E, Ñ). 	
C O N T E N I D O S		<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y vuelta a la calma usando el juego como fin (B1.1, B1.2). - Respeto por los compañeros, normas, profesor, material e instalaciones (B1.4, B1.9, B1.10, B1.11, B1.12). - Uso del juego como practica de actividad física saludable (B3.2). - Acercamiento a una mejora de la condición física a través del juego, de una forma lúdica y que entretenga al alumnado (B3.5, B3.6). - Situaciones de colaboración – oposición, a través del uso del juego, incluyendo los juegos populares y tradicionales (B4.2, B4.3, B4.5). 	
M E T O D O L O G I A		<p>UD perfecta para llevar a cabo una metodología de descubrimiento guiado que permita al alumno superarse en cada momento y tener una iniciativa que favorezca su autoestima y motivación a la hora de lograr los objetivos. Además, esto permite que exista una comunicación mas fluida entre ellos y el compañerismo sea un pilar importante para llegar al éxito.</p> <p>Además, por otra parte, alguna clase, tendrán que traer una serie de juegos buscados por ellos mismos y así desarrollarlos entre todos, favoreciendo la búsqueda de información y aumentando el conocimiento propio sobre los juegos.</p>	
M A T E R I A L E S		<ul style="list-style-type: none"> - Aros, cuerdas, picas... - Petos de diferentes colores - Móviles como balones, pelotas de gomaespuma, volantes... - Implementos como raquetas, palas... - Conos - Porterías, canastas... - Instalaciones cubiertas y descubiertas disponibles en el centro 	
T A R E A S		<ul style="list-style-type: none"> - Juegos enfocados a la velocidad - Juegos enfocados a la fuerza - Juegos enfocados a los saltos - Juegos enfocados a los lanzamientos - Juegos enfocados a la resistencia - Juegos populares y tradicionales - Juegos deportivos 	
T I P O			

T E M P O R A L I Z A C I O N	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión 1: Iniciación a los juegos con una primera sesión que nos permita conocernos un poco más y ganar confianza. - Sesión 2: Juegos enfocados a la fuerza - Sesión 3: Juegos enfocados a la velocidad - Sesión 4: Juegos enfocados a los saltos - Sesión 5: Juegos enfocados en los lanzamientos - Sesión 6: Juegos enfocados en la resistencia - Sesión 7: Juegos populares y tradicionales - Sesión 8: Juegos deportivos - Sesión 9: Juegos propios - Sesión 10: Juegos propios
PLANES DE CENTRO	
<ul style="list-style-type: none"> - Plan de convivencia: Implantado a través de la transmisión de valores a la hora de realizar la UD, en el que fomentaremos sobre todo el compañerismo y el respeto a todos/as los participantes de las sesiones y a las instalaciones y material. - Plan TIC: Uso de las nuevas tecnologías para realizar la búsqueda de un juego popular o tradicional para entregarlo antes de la sesión al profesor. 	
TEMAS TRANSVERSALES	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividades en el medio natural: Aprovechar las oportunidades que nos proporciona nuestro entorno para desarrollar los juegos de la forma más saludable posible. - Condición física y salud: Conseguir un estilo de vida activo y saludable dando lugar a una sensación de bienestar continuo. - Educación moral y cívica: Respeto por las normas, aceptar las diferencias y cooperar en todo lo que sea posible y necesario. - Educación para la paz: Aceptar nuestros límites al igual que los del resto, y priorizar el aprendizaje por encima de cualquier tipo de resultado. - Juegos y deportes: Utilización de modalidades deportivas y de juegos dentro de esta para promover un estado de vida saludable. - Conocimiento e igualdad de oportunidades entre sexos: Recalcar la importancia de formar grupos mixtos y la importancia de trabajar todos juntos. - Educación para la salud: Incidir en la importancia de la higiene postural y la aceptación de hábitos de vida saludable. 	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
En este apartado, y en caso de que fuera necesario, llevaríamos a cabo las adaptaciones que hicieran falta para poder integrar a cualquier alumno/a en la participación de la sesión y así facilitar su proceso de aprendizaje.	
EVALUACIÓN	
C R D E E V A L U A C I O N	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y desarrollar eficazmente las fases del calentamiento y vuelta a la calma a través del juego (B1.1). - Valorar las actuaciones propias y la de los demás favoreciendo actitudes de juego limpio y esfuerzo en contra de los valores negativos de violencia o discriminación (B1.3, B1.5). - Mostrar compromiso e intensidad en la sesión, buscando la mejora de la condición física a través del juego (B3.1, B3.2). - Resolver situaciones motrices de manera individual como en ejercicios de colaboración – oposición en la práctica del juego (B4.1, B4.2).
I N D I	a. Ejecuta la práctica en las condiciones más seguras posibles, tanto para sí mismo, como para sus compañeros, el profesor, las instalaciones y el material.

C A D O R E S D E L O G R O	<p>b. Ejecuta tareas de activación y de vuelta a la calma específicas de los juegos de manera autónoma y de la forma más segura posible.</p> <p>c. Resuelve situaciones motrices aplicando la técnica específica desarrollada durante la unidad didáctica, en las actividades propuestas, con eficacia y precisión, de forma segura y siendo consciente de sus características.</p> <p>d. Interpreta y ejecuta de manera correcta las acciones correspondientes a los juegos en situaciones de colaboración – oposición.</p> <p>e. Trabaja de manera coordinada y cooperativa con sus compañeros/as, involucrándose de manera activa en la sesión, mostrando respeto por el grupo y por las normas expuestas por el centro</p>
I N S T R U M E N T O S	<p>Para la evaluación de esta UD valoramos el compromiso del alumno/a en la práctica y su manera de involucrarse en ella. Queremos potenciar el valor del juego como una herramienta válida y eficiente en la mejora de la condición física, donde de manera lúdica, entretenida y divertida pueden conseguir sus objetivos. Se tendrá en cuenta la participación en la clase y el trabajo que realicen de la búsqueda de un juego/deporte tradicional o popular, el cual deben entregarlo antes de la sesión para poder ajustarlo a las tareas planteadas por el profesor, y su puesta en práctica también serán valorados como parte de la UD.</p>

Tabla 12. Planilla UD

PLANILLA DE EVALUACIÓN UD “NUNCA TE OLVIDES DE JUGAR” CURSO 2019 - 2020		
- Entrega de búsqueda de juego popular o tradicional	SI	NO
<p>A parte de la búsqueda que ha de realizar cada alumno/a sobre un juego popular y tradicional a través del uso de las nuevas tecnologías, el resto de unidad didáctica será evaluado como ya he explicado antes por el interés y la participación activa que se puede observar día a día en clase.</p> <p>Por lo tanto, si existe una actitud positiva, no habrá ningún problema que reste puntuación al alumnado, pero en caso contrario, si la participación no es la deseada por el profesor, o la adecuada para las exigencias de una clase de educación física, se deberá realizar un fichero que incluya todos los juegos que hemos llevado a cabo durante dicha unidad didáctica.</p> <p>El fichero deberá ser entregado al profesor antes de la evaluación del trimestre en el que se encuentra ubicada la UD.</p> <p>Lo que busco con esta UD no es un conocimiento teórico puramente dicho, si no, una participación del alumnado que le motive a seguir practicando muchos de estos juegos por su cuenta, y sobre todo, guiarles si cabe un poco más por un estilo de vida mucho más saludable.</p> <p>Despertar su curiosidad un poco más por el ejercicio físico y su práctica, y creo, que no hay nada mejor y más divertido que juegos de todo tipo.</p>		

Tabla 13. Ejemplo UD

<h2 style="text-align: center;">LA TEORÍA DEL COMER</h2> <h3 style="text-align: center;">1º TRIMESTRE</h3>			
CURSO	1º E.S.O.	ALUMNOS	25 – 30
TEMÁTICA	TEÓRICA	SESIONES	2
<p>Unidad didáctica con la que pretendemos contribuir al desarrollo de los objetivos de etapa recogidos en el Decreto de la Comunidad Autónoma de Galicia incidiendo como siempre en la educación en valores y la consecución de las capacidades expresadas en las competencias básicas, llegando a conseguir una educación integral del alumnado en todos los ámbitos de su personalidad.</p> <p>Personalmente y al disponer de un tiempo mínimo para la sesión, no soy nada partidario de impartir clases teóricas en la materia de educación física, pero, por otra parte, creo que es necesario inculcar una buena alimentación en el alumnado desde edades tempranas, y por eso, con esta UD de “La teoría del comer” abordamos el bloque de Actividad física y Salud desde el punto de vista nutritivo.</p> <p>Creo que todos tenemos claro que según avanzan los años, los niveles de sobrepeso y obesidad infantil se disparan a pasos agigantados y, aunque no le vayamos a cambiar la vida a nadie de un día para otro, me resulta muy interesante dales unas mínimas nociones básicas de cómo funciona el fantástico mundo de la alimentación.</p> <p>Guiarles a través de 2 sesiones teóricas las cuales intentaré hacer lo mas amenas posible y ya que muchos/as de ellos/as no practican ejercicio físico fuera de las aulas, al menos debemos intentar que su comida no sea siempre la misma.</p>			
CURRICULUM			
COMPETENCIAS: CAA + CSIEE + CD + CCL + CMCCT			
<ul style="list-style-type: none"> - CAA: A través de esta competencia buscamos que el alumnado aprenda a buscar recetas más nutritivas y variadas e informarse de que alimentos son mas importantes para su estilo de vida. - CSIEE: Como en cualquier UD deberán hacer frente a situaciones las cuales el profesor propondrá para que ellos busquen la forma más adecuada de superarlas. - CD: Competencia que superarán a través de la búsqueda de información relevante para dicha UD. - CCL: El intercambio de información en clase e incluso los debates dialécticos que se puedan proponer, harán que se supere esta competencia. - CMCCT: Investigaremos como afectan una serie de nutrientes en nuestro organismo y como funciona este una vez los hayamos consumido. 			
OBJETIVOS	CONTENIDOS	CR DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
A, B, C, D, E, F, G, M	B1.1, B1.2, B1.9, B1.10, B1.14, B3.2	B1.1, B1.3, B3.1, B3.2	EFB1.1.3, EFB1.2.2, EFB1.2.3, EFB1.3.1, EFB1.3.3, EFB1.4.2, EFB1.5.1, EFB1.5.2, EFB3.1.1, EFB3.1.3
UNIDAD DIDÁCTICA			
O B J E T I V O	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a los compañeros con más dificultades para que puedan avanzar en la materia a un ritmo constante desde los valores de la cooperación y el respeto y haciendo la práctica lo más segura posible (A, B, C). - Valorar y respetar tanto a compañeros, profesor, material e instalaciones (D). 		

S D I D A C T I C O S	<ul style="list-style-type: none"> - Usar las nuevas tecnologías como instrumento de búsqueda de información necesaria para la materia (E, F). - Desarrollar la superación personal, una autoestima mayor, y la capacidad de autonomía que permita al alumno superar con mayor facilidad los problemas que se puedan presentar (G). - Instruir al alumnado a partir de una correcta alimentación y que esto les permita alcanzar un estilo de vida más saludable (M).
C O N T E N I D O S	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia de las diferentes fases de la alimentación (B1.1, B1.2). - Conocer el impacto positivo que tiene el ejercicio físico sobre la salud, cuando lo combinamos con una alimentación adecuada (B1.9, B1.10). - Búsqueda online que nos permita encontrar recetas de comida que normalmente tendrían un alto nivel calórico, adaptadas para ser más saludables (B1.14). - Introducción al mundo de la alimentación empezando desde lo más básico (B3.2).
M E T O D O L O G I A	<p>Partiendo de la base de llevar a cabo una explicación exhaustiva sobre el tema alimentario en la clase, llevaremos a cabo una sesión de preguntas y respuesta al terminar la sesión permitiendo el descubrimiento guiado del alumnado, y así terminar las dos sesiones de la UD con un pequeño debate sobre el tema que estamos tratando. Queremos conseguir que los alumnos/as tengan voz, y que se escuche, llegando a un conocimiento amplio sobre este tema y que puedan tener una mente crítica y reflexiva desde un punto de vista positivo.</p>
M A T E R I A L E S	<ul style="list-style-type: none"> - Papel, lápiz, bolígrafo... - Mesa y silla - Ordenadores (en su propia casa) - Encerado - Aula
T A R E A S T I P O	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación impartida por el profesor tanto de manera oral como en el encerado. - Ronda de preguntas y respuestas que puedan solucionar dudas. - Debate final antes de terminar la clase. - Búsqueda online de información desde sus propias casas.
T E M P O R A L I Z A C I O N	<p>Esta UD la llevaremos a cabo en más sesiones. Sería interesante poder incidir más en este tema alimentario, ya que lo considero importante, casi tanto como la propia actividad física, pero el escaso nivel de horas con el que contamos hace que no podamos dedicarle todo el tiempo que nos gustaría:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesión 1: Introducción del temario sobre alimentación. - Sesión 2: Continuación con el temario y debate final sobre lo que hemos aprendido en estas 2 sesiones. <p>Quizá despertamos el interés de mucha parte del alumnado y sigan buscando información importante sobre este tema desde sus casas.</p>
PLANES DE CENTRO	
<ul style="list-style-type: none"> - Plan de convivencia: Lo llevaremos a cabo a través de la trasmisión de valores, cooperación y compañerismo que se pueda dar durante el desarrollo de la UD. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Plan lector: Incorporado en el caso de que el profesor reparta algún tipo de ficha que tengamos que leer en la clase. - Plan TIC: Incorporado gracias al uso de las nuevas tecnologías desde casa.
TEMAS TRANSVERSALES	
	<ul style="list-style-type: none"> - Condición física y salud: Conseguir un estilo de vida activo y saludable dando lugar a una sensación de bienestar continuo, incidiendo en la alimentación. - Educación moral y cívica: Respeto por las normas, aceptar las diferencias y cooperar en todo lo que sea posible y necesario. - Educación para la paz: Aceptar nuestros límites al igual que los del resto, y priorizar el aprendizaje por encima de cualquier tipo de resultado. - Conocimiento e igualdad de oportunidades entre sexos: Recalcar la importancia de formar grupos mixtos y la importancia de trabajar todos juntos. - Educación para la salud: Incidir en la importancia de la higiene postural y la aceptación de hábitos de vida saludable.
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
En este apartado, y en caso de que fuera necesario, llevaríamos a cabo las adaptaciones que hicieran falta para poder integrar a cualquier alumno/a en la participación de la sesión y así facilitar su proceso de aprendizaje.	
EVALUACIÓN	
C R D E E V A L U A C I O N	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la importancia de una buena alimentación y sus fases (B1.1). - Aprender a valorar las aportaciones propias para conseguir una mejora de la autoestima y respetar las opiniones de los demás (B1.3). - Conocer la importancia de habituarse a una buena alimentación que nos permita conseguir un estilo de vida mas saludable y beneficioso (B3.1). - Saber que tipo de alimentación es la más adecuada en función de lo que queramos conseguir en una modalidad deportiva (B3.2).
I N D I C A D O R E S D E L O G R O	<ol style="list-style-type: none"> a. Valora lo que es una alimentación equilibrada y saludable para el día a día, y que le acerque a una dieta mucho más beneficiosa. b. Argumenta el por qué alimentarse de una manera u otra, siempre desde un punto de vista objetivo y elaborado. c. Elabora preguntas para desarrollar en clase con la ayuda de sus compañeros, y, sobre todo, las respeta. d. Reconoce aquellos alimentos que pueden ser mas dañinos para su metabolismo. e. Sabe distinguir entre los diferentes tipos de nutrientes.
I N S T R U M E N T O	<p>Como podemos observar, esta es una UD completamente teórica, pero eso no quiere decir que no se pueda hacer amena, divertida y sobre todo interesante. Para evaluarles sobre este temario, llevaré a cabo un examen final, al terminar el trimestre que servirá para ayudarles en la nota final.</p> <p>Dicho examen constará de 5 preguntas que ellos tendrán que resolver dentro del horario estipulado de la clase.</p>

S	El resto de UD también contarán con contenido teórico como es lógico, pero será impartido mientras realizamos la práctica.
---	--

EJEMPLO DE EXÁMEN TEÓRICO DE LA UD

- a. Tipos de nutrientes.
- b. Que es la alimentación y sus fases.
- c. Que es el metabolismo.
- d. Que son las proteínas.
- e. Ejemplos de carbohidratos.

Estas simplemente son una serie de preguntas tipo que pueden caer en el examen final de la asignatura.

No hace falta decir que el examen se realizará en el aula de manera individual por cada alumno y como ya he dicho anteriormente, se realizará en el horario normal de la asignatura.

En caso de no superar el examen, se podrá realizar una recuperación a la vuelta de las vacaciones en el segundo trimestre.

4. REFLEXIÓN SOBRE LAS CAPACIDADES DEL ALUMNO Y PLANTEAMIENTOS DE SU FORMACIÓN PARA EL FUTURO

Parece que hemos llegado a ese final tan esperado después de tantos años en esta facultad en los que nos hemos formado para llegar hasta donde estamos hoy. Un camino largo, pero que ha sido fructífero y el cual no deja de ser un paso más en la búsqueda de mi futuro idóneo en el cual solo cabe alcanzar mi meta, ser docente de Educación Física.

Me gustaría destacar una serie de competencias que me han permitido llegar hasta aquí, y poder realizar el último trabajo del grado:

- **CAA:** En primer lugar, uno de los aspectos que quizá mas pueda resaltar sobre todo lo que he vivenciado durante mi época universitaria es la capacidad que he adquirido para querer seguir estudiando y aprendiendo. Es la competencia más importante para mí, ya que, a partir de ahora tengo un camino muy importante por delante, y necesito estar al tanto de todo lo que involucre a mi sector. Sea por la rama educativa, rendimiento o salud, necesito continuar aprendiendo, si no quiero estancarme.
- **CSIEE:** A partir de ahora, inclusive a la hora de realizar este trabajo, la iniciativa, y las ganas de buscarme la vida por mi mismo, serán una parte de mí. Como destacaba anteriormente, este grado, ha conseguido despertar en mí, las ganas de

seguir creciendo y formándome a nivel académico y profesional dentro del sector de la actividad física y el deporte.

- **CSC:** Al comenzar el grado, pensaba que por mi cuenta, no tendría problema de adquirir todas las competencias necesarias, pero según pasan los años, e incluso algún que otro tropiezo en alguna materia, te das cuenta de que si, todo depende de uno mismo, pero siempre respetando y escuchando a los demás, porque la mejor forma de aprender, es prestar atención a lo que nos rodea.

Quizá, el TFG no sea la parte más importante de todo el camino que he recorrido hasta ahora, pero si tuviera que destacar algo de este apartado, es la cantidad de asignaturas de didáctica y docencia que me he encontrado. Eso me ha dado una facilidad a la hora de realizar este trabajo.

Por otra parte, creo que cualquier persona que no realice dicho trabajo en el ámbito de la docencia, puede sentirse un poco perdido, ya que, escasean asignaturas de sectores que yo considero importantes, como puede ser el ámbito del entrenamiento y la preparación física e incluso de la nutrición deportiva. Por lo tanto, ahí si que se necesitaría un poco mas de seguimiento.

Ahora queda menos, no será fácil, pero está claro que el objetivo solo depende de mí.

El grado ha sido lo esperado, y a parte de proporcionarme una formación que me permite seguir creciendo, también ha despertado en mi ese interés por descubrir cosas nuevas de manera autónoma. Muchos de los temas que hemos tratado en diversas asignaturas son realmente interesantes y por eso mismo, la curiosidad por lo nuevo hace que esto sea una formación continua, y que no perezca con la finalización del grado.

Son muchos recuerdos que dejamos atrás, muchas horas de clase, trabajos, aprobados, suspensos... pero lo que tengo claro es que ha sido un paso realmente importante en mi vida y graduarme en ciencias del deporte es una de las decisiones más acertadas que he tomado y de la cual me puedo sentir realmente orgulloso.

Una vez que empiezas a cumplir objetivos, te das cuenta de que el siguiente solo depende de ti, y que, si le pones ganas e interés, lo tienes a tiro de piedra. Por lo tanto, aquí no solo me he formado académicamente, sino que, también he descubierto el potencial que tengo.

Otro aspecto importante, al menos para mí, han sido las prácticas. Las realicé en un centro escolar de secundaria, y me sentí muy realizado. Ponerse por primera vez en el papel de docente, aunque no sea de forma oficial, es algo muy positivo. Fueron unos meses en los que estaba cumpliendo mi pequeño sueño. Si que es cierto, que los horarios de las prácticas deberían compaginarse un poco mejor con el resto de materias y no tener que estar saturados, pero eso no quita que haya sido una buena experiencia.

Que esta etapa finalice no quiere decir que tengamos que quedarnos de brazos cruzados a esperar a ver que pasa. Ahora es el momento de seguir intentándolo, cometiendo tanto fallos como aciertos, pero siempre aprendiendo de cada experiencia. Ahora algunos querrán centrarse en la preparación física, en la gestión de empresas

deportivas, otros incluso empezarán otro grado, pero como he dicho, al menos a mí, aún me queda un master que realizar, y luego empezar a opositar. Aún queda al menos un año para eso, pero siempre es bueno mirar más allá para no perder el rumbo.

Ahora comienza una nueva etapa, la de centrarnos de una manera más exclusiva en la educación, y el mundo que la engloba, pero no nos podemos olvidar de lo que hemos hecho hasta ahora, porque serán momentos duros, y como siempre digo, de peores hemos salido.

Por lo tanto, me siento muy orgulloso de donde estoy hoy en día. Como a muchos/as otros/as en algún momento del camino me he visto superado, pero lo importante es insistir y persistir, y gracias a eso, aquí estoy, escribiendo mi valoración y análisis final del grado.

Espero que, en un par de años, sin ponerme una fecha límite, estar impartiendo clase y poder mirar hacia atrás y recordar esto como un paseo muy gratificante.

Tendré la idea de que la educación física es eso, físico, y por lo tanto no creo que vaya a pasar muchas horas en un pupitre con los alumnos/as, porque o mucho cambian las cosas, o el horario de esta materia seguirá siendo tan escaso, que no lo podremos desperdiciar sin movernos.

No he sido el mejor alumno, y tampoco lo pretendía, pero estoy seguro de que, si tengo la oportunidad de conseguir lo que siempre he querido, seré uno de los mejores docentes que ha podido dar este país, porque tengo algo que a muchos les falta, y eso es VOCACIÓN.

Muchas gracias a todos y sobre todo a mi tutora de TFG.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Albarracín, A., Moreno Murcia, J.A. & Beltrán Carrillo, J. (2013). La situación actual de la educación física según su profesorado: Un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia. *Cultura, Ciencia y Deporte*. Vol.9; pp. 225-234.
- Amado, D., Leo Marcos, F.M., Sánchez Oliva, D., González Ponce, I. & López Chamorro. (2012). ¿Es compatible el deporte en edad escolar con otros roles sociales? Un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Nº 21; pp. 50-52.
- Barcia Moreno, M. (2007). Niveles de concreción curricular. En R. Navarro Hinojosa (coord.) (2007), *Didáctica y currículum para el desarrollo de competencias* (pp. 185-210). Madrid. Editorial Dykinson.
- Berengueras, M. & Vera Mur, M^a. (2015). Las leyes de educación en España en los últimos doscientos años. *Supervisión 21*. Octubre 2015, nº 38.
- Camacho-Miñano, M.J., Fernández García, E., Ramírez Rico, E. & Blández Ángel, J. (2012). La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*. Vol. 24, nº 1; pp. 9-26.
- Casanova, M^a, A. (1998). *La evaluación educativa*. Editorial La Muralla.
- Castañer, M. (2001). *La Educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma*. Barcelona. Editorial INDE.
- Coll, C. (1994). *Psicología y currículum. Una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar*. Barcelona. Ed. Paidós.
- Devís, J. & Beltrán, V. (2007). *La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. Educación corporal y salud-Gestación, infancia y adolescencia*. Funámbulos Editores.
- Fernández Tilve, G. & Fernández Suárez, M^a.D. (2016). *La escuela de ayer, hoy, y mañana: claves y desafíos*. Editorial Dykinson.
- García Sánchez, A., Burgueño Menjibar, R., López Blanco, D. & Ortega, F. (2013). Condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes. Estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22, nº 2; pp. 453-461.
- Gimeno Sacristán, J. & Pérez Gómez, A. (1996). *Comprender y transformar la enseñanza*. Editorial Morata.
- Isorna Folgar, M., Ruiz Juan, F. & Rial Boubeta, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*. Vol. 8; pp. 93-102.
- Lanuza Brosed, R., Ponce de León, A., Sanz Arazuri, E. & Valdemoros, M.A. (2012). La clase de educación física escolar como generadora de un ocio físico-deportivo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Nº 22; pp. 13-15.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

Lucena, R. (2008). *El profesor que programa: la programación como instrumento de trabajo*. En Sánchez Huete, J.C. Compendio de Didáctica General. Madrid. CCS.

Luetich, J. (2002). *Educación e instrucción: ¿una cuestión de nombres?* Academia de Ciencias Luventicus.

Márquez Rosa, S. (2010). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos. Fundación Universitaria Iberoamericana.

Mayorga-Vega, D. & Viciano, J. (2015). Las clases de educación física solo mejoran la capacidad cardiorrespiratoria de los alumnos con menor condición física: un estudio de intervención controlado. *Nutrición hospitalaria*. Vol. 32 (1); pp. 330-335.

MECD (2013). Elementos curriculares LOMCE. Gobierno de España. MECD. Recuperado de: <https://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/elementos.html>

Mendoza, A. & Briz, E. (2003). *Didáctica de la lengua y la literatura para primaria*. Madrid. Prentice Hall.

Meyer, U., Roth, R., Zahner, L., Gerber, M., Puder, J., Hebestreit, H. & Kriemler, S. (2013). Contribution of physical education to overall physical activity. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 23; pp. 600-606.

Moreno, J.A., Zomeño, T., Marín, L.M., Cervello, E. & Ruiz, L.M. (2009). Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 1º Trimestre 2005; pp. 38-43.

Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N. & Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de Medicina del Deporte*. Vol. 30 (6), nº 158; pp. 341-347.

Nuviala, A., Ruiz Juan, F. & García Montes, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Nº 6; pp. 13-20.

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J.C., Iglesias, A. & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Nº 23; pp. 43-47.

Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R. & Paz Bermúdez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*. Nº 6; pp. 33-42.

Sicilia, A. & Delgado, M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. Barcelona. Editorial INDE.

Wrann, C., White, J., Salogiannis, J., Laznik-Bogoslavski, D., Wu, J., Ma, D., Lin, D., Greenberg, M. & Spiegelman, B. (2013). Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1 α /FNDC5 pathway. *Cell Metabolism*. Vol. 18(5); pp. 649-659.

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