



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
*University of Oviedo*

**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

**Máster en Formación del Profesorado de  
Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y  
Formación Profesional**

**Desarrollo de varias unidades didácticas en  
deportes alternativos a través del modelo  
cooperativo y TGfU**

**Developing different teaching units  
concerning alternative sports using the  
cooperative model and TGfU**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**Autor: Jaime Gala Calderón**

**Tutor: Francisco Javier Fernández Río**

Julio - 2019

## Índice General

<b>Resumen .....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>2</b>
<b>Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas.....</b>	<b>3</b>
<b>Propuesta de programación docente .....</b>	<b>6</b>
1. Marco Legislativo .....	6
2. Contexto .....	6
3. Objetivos y contenidos .....	8
4. Metodología .....	14
5. Atención a la diversidad.....	17
6. Temporalización.....	21
7. Evaluación.....	23
8. Actividades Complementarias y Extraescolares .....	30
<b>Propuesta de innovación educativa .....</b>	<b>31</b>
a. Diagnóstico inicial.....	31
b. Justificación y objetivos de la innovación.....	33
c. Marco teórico de referencia de la innovación. ....	35
d. Objetivos didácticos .....	44
e. Contenidos referentes al bloque de “Habilidades deportivas y juegos” .....	44
f. Criterios de evaluación .....	44
g. Competencias clave.....	45
h. Desarrollo de la innovación.....	46
i. Metodología .....	47
j. Temporalización y recursos .....	48
k. Organización de actividades de enseñanza-aprendizaje (sesiones).....	49
l. Espacios y recursos materiales.....	49
m. Evaluación y seguimiento de la innovación.....	67
<b>Conclusiones.....</b>	<b>72</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>73</b>
<b>Anexo 1: Unidad didáctica de Pilates .....</b>	<b>78</b>
<b>Anexo 2: Unidad didáctica de Acondicionamiento Físico y Motor.....</b>	<b>94</b>
<b>Anexo 3: Unidad didáctica. Orientación y Actividades Físicas en la Naturaleza. ....</b>	<b>113</b>
<b>Anexo 4 Unidad Didáctica de Expresión Corporal. Teatro de Sombras.....</b>	<b>131</b>

## **Resumen**

El objetivo principal de este trabajo es diseñar una programación docente utilizando en su mayoría deportes alternativos, con una propuesta de innovación a través de una unidad didáctica de floorball a través del modelo TGfU en un contexto educativo con el fin de conseguir un aprendizaje táctico-técnico en este deporte, así como el diseño de un instrumento de evaluación adaptado a la realidad de esta unidad didáctica (GPAI) para evaluar la toma de decisiones en el juego.

Para ello, se han considerado y manipulados diferentes elementos estructurales y reglamentarios del deporte del floorball, tales como nº de jugadores, nº pases, espacio de juego, limitación de tiempo, fases del juego, móvil, meta y reglamento.

Desde el presente trabajo se plantea una propuesta consensuada y viable para un adecuado desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **Abstract**

This project has a clear aim: the design of a teacher programming using alternative sports. In addition, an innovation proposal has been developed, through the TGfU model applied to floorball.

To complete the innovation, an evaluation adapted to GPAI has been also designed.

In order to perform these actions, several floorball items have been designed to develop a viable improvement of the teaching-learning process.

## **Introducción**

En el trabajo que se presenta a continuación, se desarrolla una programación dirigida hacia alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), específicamente orientada a primero de Bachillerato del IES Leopoldo Alas “Clarín” de la ciudad de Oviedo.

El curso se seleccionó en base a la realización de las prácticas en el centro mencionado anteriormente, lo que permitió observar, dirigir e interactuar con los alumnos del curso, por lo que la programación será real y fiel a la experiencia vivida con los alumnos y el entorno.

En esta programación analizaremos las competencias clave, los objetivos de la etapa, los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje, relacionando estos aspectos del currículo con nuestra programación y con las diferentes unidades didácticas que se desarrollarán más adelante. Posteriormente, abordaremos un aspecto como la metodología y los estilos que se utilizarán en las unidades didácticas y se tratará un tema muy importante en una programación, como es la evaluación, en el que analizaremos los procedimientos de evaluación y calificación, así como los instrumentos que nos permitirán llevarla a cabo.

En este trabajo a su vez se desarrollará una propuesta de innovación, centrándonos sobre todo en el TGfU, presentando así una unidad didáctica en floorball, así como el instrumento de evaluación elaborado (GPAI).

## Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas.

Tras acabar el grado universitario en Ciencias del Deporte por la universidad de Extremadura y tras unos años de trayectoria profesional en el mundo del deporte, concretamente en el del pilates, decidí “probar” el mundo de la educación y venir a Asturias a realizar el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. La primera idea al realizar este Máster era la de no cerrar puertas a mi trayectoria profesional y comprobar lo que era el mundo de la educación para ver si podría dedicarme a esto en un futuro, o desecharlo definitivamente.

El curso se divide en 2 cuatrimestres:

- 1) El primero de ellos es fundamentalmente teórico. Son cuatro meses útiles en los que te vas adentrando en el mundo de la enseñanza y en parte, comprendiendo los entresijos que la forman. En dicho cuatrimestre podemos encontrar las siguientes asignaturas:
  - a) **Aprendizaje y desarrollo de la habilidad:** Esta asignatura aborda las formas de conducta en el aula, así como técnicas que pueden ser abordadas para un correcto desarrollo de ellas. Asignatura útil, muy bien explicada y estructurada por el docente “David Álvarez García”, cuyas clases en todo momento se me hicieron amenas.
  - b) **Procesos y contextos educativos:** Asignatura muy amplia, dividida en tres bloques. En los primeros dos bloques se aborda la legislación y formas de encontrarla y usarla. La tercera parte la veo muy útil y bien enfocada, ya que nos permite entender el contexto sociocultural en el que se encuentra el instituto y la atención a la diversidad (muchas veces olvidada). Gracias a la profesora “Mirian Miranda Morais” y su involucración en la materia a través de un análisis profundo y trabajos acerca de los documentos que forman el instituto, al realizar las prácticas externas todo se hizo más ameno.
  - c) **Sociedad, familia y educación:** Esta asignatura ayuda a comprender el nexo de unión que debe existir en la cooperación centro-familias-profesorado).
  - d) **Complementos a la formación disciplinar:** Educación Física: Asignatura muy útil que nos ayuda a comprender y entender la Educación Física tanto en la práctica como en la teoría, además se realiza una análisis crítico del currículo y

muy necesario en mi opinión. El docente “Antonio Méndez Giménez” es capaz de transmitir sus conocimientos de una forma muy eficaz y cercana, donde las clases prácticas han sido todo un descubrimiento para mí proporcionándome autoconfianza en su propia realización y conocimiento sobre métodos, deportes y formas de solucionar problemas que me han ayudado a decidirme a qué dedicarme en mi futuro próximo.

- e) **Tecnologías de la información y la comunicación:** Las tecnologías y comunicación es un campo muy importante hoy en día en la enseñanza y pienso que la idea es muy buena aunque demasiado corta en mi opinión. Aún así se dan pautas y técnicas para hacer un buen uso de ellas en nuestras clases.
- 2) En el segundo cuatrimestre, encontramos la parte práctica donde se realizan las prácticas externas más tres asignaturas teóricas:
- a) **Prácticas externas:** Estas prácticas se realizan en un instituto con una duración de 4 meses. En mi caso se realizaron en el IES Leopoldo Alas “Clarín” situado en Oviedo, y las podría definir como excelentes. El trato recibido tanto por el tutor del centro (Óscar García Busto), el centro en sí y la acogida por parte del alumnado han sido inmejorables. Allí he podido percibir el desempeño que se realiza en el mundo de la enseñanza y auto explorar mi capacidad para desenvolverme en esa situación, en la cual me he encontrado muy cómodo y de aquí sobre todo viene el hecho de que quiera orientar mi futuro en torno a la enseñanza. En mi opinión el periodo de práctica en el instituto debería ser más extensa.
  - b) **Aprendizaje y enseñanza:** Educación Física. Esta asignatura era de una de las gran esperadas para mí, ya que quería indagar en los diferentes modelos pedagógicos que podemos encontrar en nuestra especial. “Francisco Javier Fernández Río” fue el docente de la asignatura y gracias a sus conocimientos he podido ampliar mis conocimientos en dichos modelos, así como la estructuración de las clases y formas de orientarlas para un correcto desarrollo. Desde mi punto de vista esta asignatura, tanto como la de Complementos explicada anteriormente, son las más útiles del Máster.
  - c) **Innovación docente e iniciación a la investigación educativa:** Esta asignatura nos ayuda abordar la enseñanza desde un punto de vista diferente y necesario, en no estancarnos en lo tradicional y mirar al futuro (Innovar e investigar en nuevos métodos motivantes hacia el alumnado).

- d) **Optativa:** Lengua Inglesa para el Aula Bilingüe: Se abordan técnicas para un uso correcto del inglés en las clases.

## **Propuesta de programación docente**

### **1. Marco Legislativo**

Aunque la LOMCE (2013) se presenta como una reforma de la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006), representa un gran cambio, que supone un nuevo marco, una nueva ley educativa. Esta programación didáctica está justificada a nivel legal por la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013).

Esta programación didáctica está justificada a nivel legal por la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013), pero para la realización de esta programación también necesitamos la ayuda de diferentes órdenes, decretos y resoluciones que se mencionan a continuación:

- ❖ Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), modificada parcialmente por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- ❖ Real Decreto 83/1999, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOE de 21 de febrero): Art. 65 y 66.
- ❖ Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.
- ❖ Decreto 42/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo del Bachillerato en el Principado de Asturias.
- ❖ Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación secundaria y el bachillerato.

### **2. Contexto**

En este apartado analizaremos las características del centro y la disponibilidad de recursos, tanto espaciales como materiales, existentes para llevar a cabo las sesiones que formarán las diferentes unidades didácticas de nuestra programación.

#### **2.1 Centro**

Nombre: IES Leopoldo Alas “Clarín”

Aunque trayectoria del IES comienza en los años 70 del siglo pasado con la ubicación en el barrio de S. Lázaro, las instalaciones que ocupan actualmente datan del 2003. El nuevo edificio es amplio y con infraestructuras adaptadas a las nuevas exigencias de la educación, especialmente en las tecnologías aplicadas a la formación del alumnado.

El IES Leopoldo Alas Clarín está situado en Oviedo, en el barrio de San Lázaro, cerca del centro de la ciudad. Es un instituto recientemente reformado, con un mobiliario moderno y de un tamaño medio, en el cual sus instalaciones se encuentran bien distribuidas. Consta de un módulo donde se encuentran todas las clases de ESO y bachillerato distribuidos en tres pisos, un pabellón muy bien acondicionado con buen material y una pista exterior. A su vez cuenta con la zona de Centro de Profesores y Recursos (CPR), el cual cede sus instalaciones al centro para que puedan usar sus aulas.

El edificio que se ocupa actualmente se inauguró en el año 2003; desde entonces, año a año se ha constatado un constante interés por parte de las familias para que sus hijos e hijas cursaran sus estudios en el centro. Es evidente que el nuevo edificio resulta atractivo, pero lo más importante es la calidad del trabajo del profesorado, traducido en los buenos resultados obtenidos en los últimos años en la evaluación de diagnóstico, en las pruebas PAU y en la inmediata incorporación al mundo laboral del alumnado del Ciclo Formativo.

## **2.2 Instalaciones**

El centro tiene amplias y variadas instalaciones pensadas para acoger unos 450 alumnos/as (actualmente 633). Dispone 24 aulas generales complementadas con laboratorios (de Biología y Geología, Física y Química), aulas dotadas con medios audiovisuales, aulas de informática para ESO, FP y Bachillerato, aulas específicas de Música, Tecnologías, Audiovisuales, Dibujo etc. Cuenta con instalaciones deportivas: un polideportivo cubierto y una cancha multidisciplinar. El alumnado de Formación Profesional (FPB y CFGM de Cocina y Repostería) se distribuye en espacios específicos para los módulos prácticos: aula taller de cafetería, aula-taller de cocina y aula taller de comedor, y dos aulas más para los módulos teóricos.

## **2.3 Alumnado**

En el IES Alas Clarín el alumnado por norma general es educado y con una participación muy activa. Suelen ser clases de en torno a 20 alumnos/as, cuya procedencia suele ser asturiana entre los que podemos encontrar algún que otro alumno

de otra procedencia u etnia. Concretamente en el curso de Bachillerato, en el cual vamos a basar nuestra programación, encontramos un total de 75 alumnos, distribuyéndose en 4 clases:

- 1º Bachillerato A: 25 alumnos/as.
- 1º Bachillerato B: 25 alumnos/as.
- 1º Bachillerato C: 13 alumnos/as.
- 1º Bachillerato D : 12 alumnos/as.

### **3. Objetivos y contenidos**

#### **3.1 Objetivos**

De acuerdo Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se definen los objetivos como los logros que los estudiantes deben alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza y aprendizaje planificadas intencionalmente para tal fin.

Dentro de nuestra programación, los objetivos de etapa más estudiados en todas las Unidades Didácticas serían el a, b, g y k relacionados con el respeto a los demás, la tolerancia, la cooperación y la solidaridad, con desarrollar hábitos de disciplina y de trabajo en equipo, con desarrollar la autoconfianza, la participación, la iniciativa personal, la capacidad para aprender a aprender y, finalmente, con conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo, e incorporar la educación física para favorecer el desarrollo personal y social. Concretamente el objetivo que más vamos a desarrollar en el ámbito del deporte y en nuestra programación en concreto, será el siguiente:

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

### 3.2 Contenidos

De acuerdo con el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, los contenidos son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los bloques de contenidos correspondientes a bachillerato se distribuyen de la siguiente manera:

Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables
<ul style="list-style-type: none"><li>• Definición de salud según diferentes instituciones y organismos internacionales. Relación con la actividad física y con el desarrollo de una vida plena.</li><li>• Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios.</li><li>• Autoanálisis del estilo de vida.</li><li>• Equilibrio ingreso-gasto calórico.</li><li>• Nutrición saludable y ejercicio físico saludable.</li><li>• Hábitos nocivos y asertividad. Estrategias y personalidad para afrontar la presión del grupo ante hábitos nocivos.</li><li>• Enfermedades relacionadas con el ejercicio físico y la imagen corporal. Anorexia, bulimia, vigorexia, etc.</li><li>• Drogas y deporte: el dopaje como fraude y agresión contra la salud.</li><li>• Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas.</li><li>• Protocolo de reanimación cardio-pulmonar y soporte vital básico.</li><li>• Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos.</li><li>• Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas.</li><li>• La relajación y la respiración como fuente de salud y de equilibrio psico-físico</li></ul>

a través de las prácticas de mayor aceptación en la actualidad. Gimnasias suaves. Taichí, yoga, pilates, masaje, etc.

- Tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física. Análisis crítico.

## Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor

- Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual.
- Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado.
- La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una.
- Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación.
- Diseño y elaboración de un plan de perfeccionamiento técnico a partir de la determinación del nivel actual.
- Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor.
- La satisfacción del aprendizaje motor.

## Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos

- Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.
- La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad.
- El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental.
- La toma de decisiones en las situaciones de juego real.
- La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles.
- La organización del autoaprendizaje. Autoconocimiento, planificación y autosuperación.
- Los deportes tradicionales del Principado de Asturias: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios. Valoración

como patrimonio cultural y como medio para el recreo y el ocio. Puesta en práctica de un torneo.

- Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas.
- Mujer y deporte: análisis de las razones de la menor práctica entre la población femenina y propuestas para su equiparación.

#### Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural

- Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural.
- Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa.
- El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias.

#### Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión

- Lenguaje corporal y comunicación cotidiana.
- Componentes de manifestaciones artísticas: creatividad, emoción, y ritmo.
- Exploración y utilización del cuerpo, espacio, tiempo e intensidad, con la intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa.
- Manifestaciones artísticas basadas en la expresión corporal. Teatro, danza, mimo, teatro de sombras, actividades circenses, musicales y percusión.
- Los proyectos de expresión corporal: interpretación, guiones, coreografías, banda sonora y atrezzo.

#### Bloque 6. Elementos comunes

- Los dispositivos móviles: de vehículo de comunicación y entretenimiento

pasivo a herramientas de búsqueda inmediata de información y de apoyo al entrenamiento y al estilo de vida activo.

- Salidas profesionales y cualificaciones profesionales relacionadas con el acondicionamiento físico, el entrenamiento deportivo, el turismo activo y la expresión corporal, entre otras.
- El trabajo en equipo en las distintas manifestaciones de la actividad física. Influencia de este trabajo en otras esferas de la vida.
- Las habilidades comunicativas y la mejora de la expresión de conocimiento e ideas en público.
- La constancia y la auto-superación en la actividad física y su utilidad en la mejora personal.
- Valoración del éxito obtenido en los proyectos y programas diseñados a través del ajuste a los criterios establecidos previamente.
- Análisis de la oferta deportiva y artístico-expresiva del entorno, y sus propuestas de mejora.

Tabla 1. Contenidos referentes a 1º Bachillerato en Educación Física

### **3.3 Competencias**

Según el Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Asturias (Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa 8/2013, de 9 de Diciembre), se establecen seis bloques de contenidos en el área de la Educación Física:

- Bloque 1: Actividad física y salud.
- Bloque 2: Acondicionamiento físico y motor.
- Bloque 3: Habilidades deportivas y juegos.
- Bloque 4: Actividades de adaptación al entorno y medio natural.
- Bloque 5: Actividades corporales: ritmo y expresión.
- Bloque 6: Elementos comunes.

La asignatura de Educación Física tiene como finalidad que los alumnos alcancen la competencia motriz (Real Decreto 1105/2014), entendida como un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y normas que intervienen en las interacciones del alumno con el entorno y con los demás, que permite que el alumno supere los problemas motores propuestos tanto en las sesiones como en la vida cotidiana. Esta competencia motriz no se incluye como una Competencia Clave, aunque es esencial para poder desarrollarlas.

De acuerdo con el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, las competencias son capacidades para aplicar de manera integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la correcta realización de las actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

DeSeCo (Definición y Selección de Competencias, OCDE, 2003) contempla las competencias como "la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada". El mismo informe defiende que "la competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz". Según esta afirmación, cuando hablamos de competencias nos referimos al conocimiento en la práctica, es decir, lo que el alumno adquiere mediante su intervención activa en prácticas sociales, las cuales, pueden desarrollarse tanto en el ámbito educativo formal como en los ámbitos no formales.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un enfoque integrador, orientado a aplicar los conocimientos adquiridos para que los estudiantes logren un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente de por vida.

Según se refleja en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero (2015), las orientaciones de la Unión Europea defienden la necesidad de la población de adquirir las competencias clave, siendo estas necesarias para que los alumnos consigan un desarrollo personal, social y profesional, ajustándose así a las demandas de la sociedad globalizada en la que vivimos y ofreciendo la posibilidad de obtener el desarrollo económico, unido al conocimiento.

## **4. Metodología**

### **4.1 Principios metodológicos**

La metodología utilizada en esta programación didáctica consiste en establecer un marco donde se puedan desarrollar los objetivos expresados en el currículo y las unidades didácticas que lo conforman. Por lo tanto, es el punto de partida para establecer los criterios didácticos de acuerdo con las características del entorno del centro y el tipo de alumnado. Los objetivos y contenidos del área de Educación Física se trabajarán de forma global, ya que es una materia que se aprende de manera global y no de forma fragmentada.

Básicamente, la metodología utilizada en esta programación didáctica convierte a los alumnos en protagonistas, siempre partiendo de sus conocimientos previos, construyendo aprendizajes significativos, de forma autónoma y permitiendo el desarrollo de sus capacidades.

En todo momento, la metodología tiene en cuenta el lugar donde se realizan las actividades (gimnasio grande, gimnasio pequeño, exterior...) y el momento en que se realizan (temporada del año, hora...), la composición del grupo (número y edad), de diversidad, actividades o materiales... La metodología utilizada en cada unidad didáctica:

- Permitirá ajustar las actividades al ritmo de aprendizaje de los alumnos.
- Fomentará la cooperación a través del trabajo en equipo.
- Favorecerá el autoaprendizaje.
- Buscaremos un enfoque más cualitativo que cuantitativo.
- Procurará la diversión de los alumnos, de modo que las actividades se conviertan en juegos donde todos los alumnos puedan participar.
- Muchos de los contenidos presentes se trabajarán periódicamente para que el alumnado fortalezca los aprendizajes propuestos.
- Igualdad de oportunidades para la práctica, buscando afianzar la confianza entre los compañeros.

## **4.1 Métodos de enseñanza**

Blázquez-Sánchez (1982), en sintonía con otros autores, declara que el método de enseñanza está en función del contenido o de la actividad que se vaya a efectuar, y dependiendo de esto cada método será diferente, afirmando que “una enseñanza bien planteada debe utilizar todo tipo de métodos”.

Encontramos diferentes tipos de métodos de enseñanza:

### ❖ Basados en la reproducción:

- Hay un modo concreto de ejecutar la tarea que el alumno debe seguir.
- Feedback específico sobre la ejecución de la tarea.
- Operaciones cognitivas implicadas: memoria y recuerdo.
- Planteamiento de clase: ejecución del modelo, repetición y reducción de errores.

### ❖ Basados en la búsqueda:

- Favorecer la interpretación correcta de los estímulos del entorno.
- Desarrollar la capacidad de utilización inteligente del movimiento en situaciones complejas.
- Llevar al alumno al descubrimiento de principios aplicables a otras situaciones para lograr una transferencia de aprendizaje.
- Planteamiento de clase: Representación del problema, disonancia cognitiva, búsqueda y presentación de soluciones.

## **4.2 Modelos pedagógicos**

Según Fernández-Rio (2016), un modelo de enseñanza plantea simultáneamente a las teorías del aprendizaje, los objetivos de aprendizaje a largo plazo, el contexto, el contenido, las teorías de enseñanza.... Y determina como “modelos pedagógicos básicos”:

- Aprendizaje cooperativo.
- Educación deportiva.
- Comprensivo de iniciación deportiva (TGfU).
- Responsabilidad personal y social.

- Educación aventura.
- Alfabetización motora.
- Estilo actitudinal.
- Modelo ludotécnico.
- Autoconstrucción de materiales.
- Educación para la salud.

### **4.3 Estilos de enseñanza**

Según Fernández-Rio (2016), los modelos pedagógico intenta combinar los resultados del aprendizaje con las necesidades de los estudiantes y los estilos de enseñanza desviándose de los contenidos del docente y por tanto no sustituyen a los estilos de enseñanza, los cuáles podríamos definir como la forma de interaccionar el docente con los alumnos. Encontramos diferentes estilos de enseñanza y concretamente en nuestra programación hemos utilizado:

- Tradicionales:
  - Mando directo: Reproducir el gesto que se hace.
  - Asignación de tareas: Cuando el docente asigna varias tareas.
- Fomentan la individualización:
  - Trabajo por grupos: Grupos reducidos 4-6.
  - Enseñanza modular: Por módulos. El profesor diseña programas y el alumno va ejecutándolos. Programa 1, programa 2...
  - Enseñanza programada: Igual que el anterior pero para todos los alumnos.
- Posibilitan la participación:
  - Grupos reducidos.
  - Microenseñaza: Se divide la clase en grupos y de cada grupo hay un representante al que se le explica la tarea y ellos la explican. Todos pasan por ese rol. El docente observa que se transmite bien la información.
- Implican cognoscitivamente:
  - Descubrimiento guiado: Hay una serie de preguntas.

- Resolución de problemas: Se da el problema y solución sin preguntas.

#### **4.4 Estrategias de enseñanza**

Las estrategias de enseñanza son formas de presentar las tareas en la práctica y las que hemos utilizado en nuestra programación han sido:

- Global pura.
- Analítica.
- Mixta (global-analítica-pura).
- Enseñanza a través de claves.
- Enseñanza mediante circuitos.
- Cuaderno del alumno.

### **5. Atención a la diversidad**

La diversidad es una realidad social, y, por lo tanto, una realidad en cada centro educativo; realidad derivada de la singularidad biológica, psicológica, social y cultural de cada alumno, de la singularidad de cada familia y de cada uno de los profesores, también de las particularidades de cada centro y de cada comunidad educativa en su conjunto.

La respuesta educativa a esta diversidad debe especificarse en cada uno de los proyectos educativos, en cada una de las enseñanzas, en la coordinación docente, en la personalización de la educación de cada uno de los alumnos, en los recursos y medidas educativas, en los compromisos familiares y sociales y en todo lo que contribuya al máximo desarrollo personal y social del alumnado y su preparación para convivir y participar, de forma autónoma, en una sociedad democrática.

La atención educativa a la diversidad se concibe como el conjunto de medidas y acciones diseñadas para adaptar la respuesta educativa a las diferentes características, potencialidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, y situaciones sociales y culturales de todos los estudiantes.

Estas medidas y acciones implican a toda la comunidad educativa y deben concretarse en las propuestas curriculares y organizativas que contemplan la pluralidad de todos y cada uno de los estudiantes.

El objetivo educativo de garantizar que todas las personas alcancen el máximo desarrollo personal y social requiere que se les proporcione una educación adaptada a sus singularidades, que se les garantice una igualdad de oportunidades efectiva y que se les ofrezcan los recursos necesarios, tanto para los estudiantes que lo precisen como a los centros en los que se escolariza.

Reconocer la diversidad como algo propio de la raza humana es el primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de Educación Física, el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando intentamos que todos y cada uno de los estudiantes reciban una respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

A los factores que afectan de manera más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico, como el desarrollo intelectual, el pensamiento abstracto, la capacidad de síntesis, el razonamiento lógico, agregamos a nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del estudiante que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra debido a limitaciones de carácter físico (principalmente obesidad) o motor, es un ejemplo con el que a menudo tenemos que enfrentarnos.

La riqueza y variedad de la naturaleza de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión corporal...) junto con la gran importancia de los factores actitudinales y de relación dentro del trabajo en el aula implican una amplia variedad de respuestas en nuestros alumnos que a menudo no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia la individualización del proceso de enseñanza se nos presenta como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades. Algunas de las pautas a tener en cuenta en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar diversas propuestas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.
- Partir de situaciones de tareas abiertas que atiendan a las posibilidades e intereses de cada adolescente y muestre sus capacidades iniciales, para proponer a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual las diferentes agrupaciones (parejas, grupos pequeños, grupos grandes) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se adhieran a la originalidad corporal y motriz de los demás.
- Habilitar procesos en los cuales los estudiantes de diferentes contextos étnicos compartan su cultura motriz como un medio para enriquecer a los demás.
- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno sea responsable de su evolución personal, evitando evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

En nuestra materia el contenido central es de tipo procedimental, por lo que los conceptos y las actitudes deben adquirirse al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que se expone es progresiva y alcanzable, para la mayoría de los estudiantes, tratando de marcar los desafíos y mantener la motivación.

Claramente, hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, los cuales nos hacen introducir variaciones en:

- Cambios en la metodología.
- Opciones según posibilidades individuales.
- Preferencia de contenidos.
- Exclusión de conceptos (minorías e integración).
- Formación de grupos por niveles y llegar a conseguir un trabajo individualizado.

- Uso de estrategias metodológicas más enfocadas en el proceso y en el alumno.
- Proponer actividades diferenciadas introduciendo diferentes variables de dificultad.
- Utilizar variados materiales didácticos adaptados a las características de los alumnos.
- Establecer criterios que valoren su evolución partiendo de su nivel inicial.
- Las variaciones de las distancias, aumentando las de los estudiantes sin discapacidades o disminuyendo las de los sujetos con discapacidades.
- Modificación de los reglamentos del juego, con la inclusión de nuevas reglas o prohibiciones específicas.
- Variar los sistemas de puntuación y sus requisitos.
- Dar ventajas para prolongar la permanencia del alumno en el juego.
- Modificar las formas de desplazamiento de los adversarios directos de los alumnos con movilidad reducida.
- Añadir habilidades al resto del grupo o los adversarios

## 6. Temporalización

TEMPORALIZACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	Nº SESIONES	Nº SESIONES TOTALES
1º TRIMESTRE (03-09-2018/ 21-12-2018)	1. ¿Para comenzar? ¿A Calentar! (El calentamiento)	4	+/-28
	2. Juega al Kinball	6	
	3. Nos ponemos en forma (Acondicionamiento físico y motor)	5	
	4. Conociendo nuestro cuerpo (Pilates)	5	
	5. Lluvia de volantes (Bádminton)	8	
2º TRIMESTRE (08-01-2019/ 12-04-2019)	6. Iniciación al floorball	8	+/-26
	7. Acróbatas y Funambulistas (Habilidades gimnásticas)	9	
	8. Iniciación al voleibol	9	
3º TRIMESTRE (22-04-2019/ 25-06-2019)	9. Teatro de sombras	5	+/-18
	10. Orientación y Actividades Físicas en la naturaleza	4	
	11. Colgados del aro (Baloncesto)	9	

Tabla 2. Temporalización de las Unidades Didácticas.

Los contenidos seleccionados para la preparación de la Unidad Didáctica son contenidos que se adaptan al curso y la edad de los alumnos, siempre teniendo en cuenta

para la puesta en práctica que es una programación para el primer curso de Bachillerato, y que es importante que haya una progresión en los contenidos.

En este año nos interesa, sobre todo, inculcar una serie de valores muy presentes en la Educación Física, pero que son necesarios para la formación de los alumnos como buenas personas. De esta manera, pretendemos promover valores de respeto (tanto por los compañeros, como por el maestro, los materiales y las instalaciones, por las normas establecidas y hacia la propia Educación Física), deportividad, compañerismo, superación, tolerancia, implicación, trabajo en equipo, solidaridad, motivación, interés, y otros aspectos relacionados con los hábitos para las clases de educación física, como ropa, calzado, higiene, hidratación...

En cuanto a la distribución de las unidades didácticas, la primera tiene relación con el calentamiento y la vuelta a la calma, debido a que, el llevar a cabo esta UD al inicio, facilitará que los contenidos de las siguientes unidades didácticas se puedan abordar satisfactoriamente. La segunda unidad será de Kinball, juego nuevo para nuestro alumnado buscando una motivación extra hacia la asignatura a principio de curso. La tercera unidad didáctica será de condición física, debido a que se trabajarán conceptos relacionados con la salud y la práctica de la actividad física, y cobra importancia para que adquieran conocimientos sobre la condición física. La siguiente UD será sobre el Método Pilates, el cual consideramos que debe ser conocido por los alumnos para que obtengan un mayor conocimiento sobre su propio cuerpo, y la relación higiene postural-salud. Para finalizar este primer trimestre, trataremos la UD de Bádminton, enmarcada en el primer trimestre para el aprendizaje y la iniciación hacia un deporte individual, para luego abordar diferentes deportes colectivos.

En el segundo trimestre, encuadramos la unidad didáctica 6, relacionada con el floorball. La siguiente unidad didáctica del trimestre estará relacionada con la expresión corporal y la danza, lo que promoverá la desinhibición y la cohesión grupal, por lo que es importante que el grupo de clase ya sea conocido y tenga cierta confianza para llevarlo a cabo. Para continuar, comenzaremos a practicar los deportes de equipo, con la unidad didáctica de voleibol, ya que en esta etapa del curso el estudiante ya debería haber logrado ciertas habilidades para la práctica de este tipo de deportes.

La primera unidad didáctica del último trimestre será teatro se sombras, una actividad divertida para que comiencen de forma óptima esta última evaluación. La penúltima unidad, la cual desarrollaremos más detalladamente en el transcurso del trabajo, está

relacionada con el entorno natural, por lo que la mitad se llevará a cabo fuera del centro, por lo que necesitamos un buen clima y una buena temperatura para poder realizar las salidas correspondientes. Por esta razón se llevará a cabo dentro de este último trimestre, para coincidir con una climatología adecuada para llevarla a cabo, por lo mismo que hemos evitado colocarla en la última posición de las unidades de la programación, ya que también queremos evitar un excesivo calor para llevarla en práctica. Para finalizar, realizaremos la unidad didáctica de baloncesto, ya que se realizará dentro de las instalaciones del centro para evitar el excesivo calor que puede haber en las últimas sesiones del curso.

### **6.1 Unidades didácticas desarrolladas**

Entre las 11 unidades didácticas planteadas en nuestra programación se ha procedido al desarrollo de 5 de ellas. Todas ellas han sido adjuntadas en anexos, excepto la unidad didáctica nº 6 – Iniciación al Floorball. Esta unidad didáctica de floorball se va a desarrollar como innovación educativa en el apartado 3 del trabajo fin de máster.

- U.D. 3: Nos ponemos en forma (Acondicionamiento física). Anexo 1
- U.D. 4: Conociendo nuestro cuerpo (Pilates). Anexo 2
- U.D. 9: Teatro de sombras. Anexo 3
- U.D. 10: Orientación y actividades física en la naturaleza. Anexo 4

## **7. Evaluación**

### **7.1 Criterios de evaluación, indicadores de logro, estándares de aprendizaje, resultados de aprendizaje**

Criterios de evaluación correspondientes a 1º Bachillerato
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición

<p>en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>
<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.</p>
<p>9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>

*Tabla 3: Criterios de valoración 1º Bachillerato*

Criterio de valoración nº	Estándares de aprendizaje
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas.</li> <li>• Crear y analizar videos de técnica y habilidades motrices específicas para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección.</li> <li>• Proponer y resolver situaciones de juego bajo presión: la competición.</li> <li>• Perfeccionar a través de una competición uno o más deportes tradicionales</li> </ul>

1	<p>asturianos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluar o coevaluar el nivel de ejecuciones técnicas con ayuda de planillas, hojas de observación, test de ejecución o estadísticas de participación.</li> <li>• Realizar presentaciones en grupo sobre las posibilidades de realización, costes y dificultad de las actividades en el medio natural.</li> <li>• Realizar aquella actividad en el medio natural más aceptada o un trabajo sustitutorio si no pudiera asistir.</li> <li>• Valorar el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionar las habilidades artísticas corporales de las manifestaciones de expresión corporal trabajadas.</li> <li>• Elaborar guiones originales basados en realidades sociales susceptibles de mejora.</li> <li>• Crear coreografías originales individuales o grupales.</li> <li>• Interpretar con sentimiento el papel asignado.</li> <li>• Integrar diferentes recursos materiales, audiovisuales, decorativos, vestimentas, utilización de espacios y habilidades motrices en la composición o montaje.</li> <li>• Responsabilizarse de su parte de trabajo dentro del proyecto.</li> <li>• Cumplir los plazos y ensayar sistemáticamente en busca de un buen resultado.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos.</li> <li>• Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes colectivos y de adversario propuestos o elegidos.</li> <li>• Crear y analizar vídeos de técnica y táctica para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección.</li> <li>• Planificar el propio aprendizaje técnico-táctico, proponiendo metas a corto y largo plazo, evaluando los resultados y planificando nuevos objetivos.</li> <li>• Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc.</li> <li>• Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test</li> </ul>

	<p>de ejecución o estadísticas de participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar una competición del deporte elegido creando equipos, cuadro de competición y reglamento adaptado buscando un sentido lúdico de la misma.</li> </ul>
4	<p>Calcular el gasto calórico de las clases de Educación Física y de su actividad física ajena al horario escolar y compararlo con su ingesta calórica.</p> <p>Interpretar valores nutricionales, tablas de gasto calórico y relacionar el tipo de actividad física con la aportación de los distintos nutrientes.</p> <p>Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta.</p> <p>Realizar autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valorar su aportación al equilibrio psico-físico.</p> <p>Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada.</p> <p>Alcanzar unos niveles de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad mínimos saludables.</p> <p>Practicar algunas técnicas de recuperación muscular como el masaje.</p>
5	<p>Testar su nivel de forma física y comparar dicho nivel a través de baremos con su grupo de edad y respecto a un nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad mínimo saludable.</p> <p>Establecer objetivos y metas alcanzables (como puedan ser: participar en una carrera popular, un aerobitón, completar un circuito con determinadas repeticiones, etc.), y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas.</p> <p>Elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo personal sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio de progresión de carga.</p> <p>Llevar a la práctica con la intensidad y la corrección técnica necesaria las tareas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en las clases y para aumentar la eficacia, en el tiempo extraescolar.</p> <p>Valorar y comprobar el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y reflexionar sobre los puntos fuertes y débiles.</p> <p>Diseñar y elaborar una campaña de promoción del estilo de vida activo (promoción de transportes ecológicos y saludables como la bici, caminar, evitar el uso del ascensor, etc.), desmontando las excusas para no hacer ejercicio físico, como la falta de tiempo, el coste económico, etc., y apuntando los beneficios que se obtienen.</p>

6	<p>Gestionar por grupos de interés todos los aspectos de los deportes seleccionados: espacios, materiales, adaptaciones reglamentarias, calentamientos, desarrollo técnico, organización del juego y vuelta a la calma.</p> <p>Resolver supuestos prácticos de acceso a profesiones relacionadas con la actividad física o que requieran pruebas físicas de acceso.</p> <p>Registrar y certificar por su familia, entrenador o entrenadora la práctica fuera del horario escolar, detallando tiempo, capacidades físicas y métodos empleados.</p> <p>Conocer y valorar las nuevas tendencias y las nuevas prácticas físico-deportivas, practicando algunas de ellas.</p> <p>Exponer situaciones y estrategias para vencer la presión de grupo en situaciones contrarias a la salud: tabaco, alcohol y otras drogas, y dopaje.</p> <p>Relacionar los causantes del éxito en el deporte (esfuerzo, autosuperación, constancia, trabajo en equipo, etc.), con el éxito en la vida.</p> <p>Exponer y debatir acerca de los tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física</p>
7	<p>Verificar las condiciones de práctica segura usando la indumentaria, el calzado deportivo en particular, y los materiales apropiados a los espacios de práctica.</p> <p>Identificar las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad.</p> <p>Resolver supuestos prácticos ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>Conocer los protocolos y técnicas de soporte vital básico, aplica</p>
8	<p>Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.</p> <p>Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad.</p> <p>Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.</p> <p>Anotar los resultados y sensaciones en el cuaderno de clase (físico o digital).</p> <p>Estimar la nota en función de los criterios predefinidos de acuerdo a los registros del trabajo en clase y en su tiempo libre, de manera consensuada con el profesor o la profesora.</p>
	<p>Crear un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo.</p>

9	<p>Utilizar dispositivos móviles y otras tecnologías a fin de poder diseñar, gestionar y mejorar la práctica deportiva, y controlar las franjas de frecuencia cardíaca.</p> <p>Conocer y utilizar aplicaciones relacionadas con el gasto e ingreso calórico, la velocidad de desplazamiento, la orientación u otros contenidos.</p>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Tabla 4:* Estándares de aprendizaje

## 7.2 Instrumentos

Partiendo del principio básico de la evaluación como proceso formativo y continuo de capacitación, y considerando que los tres ámbitos a evaluar (conceptos, procedimientos y actitudes) creemos que la misma debe ser un reflejo del trabajo diario, no el resultado de pruebas puntuales. Para ello, utilizaremos los siguientes métodos de evaluación:

- Observación sistemática del alumno, que supone un examen constante, atento y crítico, sobre la adquisición de contenidos, dominio de procedimientos o manifestación de conductas. Utilizaremos, por ejemplo, instrumentos para registrar datos que serán valorados posteriormente, como:
  - Listas de control.
  - Hojas de registro.
  - Rúbrica.
- Pruebas prácticas específicas para cada contenido que reflejarán las capacidades adquiridas en el plano motor, mediante:
  - Rúbrica.
  - Hoja de evaluación práctica.
- Trabajos individuales o grupales que sirvan tanto para completar o ampliar su formación, como para promover el uso de las TICs a través de diferentes programas o aplicaciones, ya sean:
  - Trabajos en formato digital (Educaplay, creación de blogs, etc.).
  - Grabaciones en formato video.
- Evaluación entre los alumnos, tanto para ellos mismos (autoevaluación), como para los compañeros (coevaluación), lo que nos ayudará a comprobar si el

alumno va siendo consciente de sus aprendizajes y dificultades, a través de dos instrumentos:

- Hoja de evaluación de uno mismo (Autoevaluación).
- Hoja de evaluación de sus propios compañeros (Coevaluación).

### **7.3 Procedimientos de evaluación y calificación**

La evaluación implica el registro de información, lo que permite al docente tomar decisiones justificadas sobre el proceso de enseñanza. Este registro corresponde a la posición del alumnado con respecto a los criterios de evaluación en los que se manifiestan las capacidades expresadas en los objetivos didácticos.

Para determinar la nota de los estudiantes, los criterios de evaluación deben estar relacionados con los criterios de calificación, que deben ser conocidos en todo momento por los alumnos. Del mismo modo, para obtener y registrar información sobre cada criterio de evaluación, es necesario utilizar los instrumentos de evaluación adecuados en función a las características del grupo y la actividad.

La evaluación de la asignatura es continua y sumativa, pero a la vez, independiente según los contenidos y actividades de cada unidad didáctica. En algunas unidades didácticas es difícil cuantificar los resultados, por lo que es imprescindible tener en cuenta criterios como la actitud, el esfuerzo, el respeto, etc.

El objetivo de la evaluación es evaluar el grado de desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos y contenidos, pormenorizados en los criterios de evaluación.

Dado que cada unidad didáctica es diferente entre sí, cada una de ellas tiene un porcentaje diferente en el cómputo general de los aspectos cognitivos, motrices y actitudinales, ya que en algunas es inevitable evaluar el aspecto motor, pero por otra parte en otras unidades didácticas tendrá más peso la parte cognitiva y actitudinal.

Para obtener calificación positiva, es necesario alcanzar el 30% de la puntuación mínima en cada uno de los bloques de cada trimestre y, que la suma de las puntuaciones, alcance al menos 5 puntos. En base a esto, la calificación de cada evaluación irá determinada por:

- 1er trimestre: la media de las unidades didácticas trabajadas.

- 2do trimestre: la media obtenida de las unidades didácticas trabajadas.
- 3er trimestre: el cálculo de la media de las unidades didácticas trabajadas.

Como se mencionó anteriormente, no habrá ciertos porcentajes fijos para llevar a cabo la evaluación, sino que, cada unidad didáctica, tendrá la suya propia, ya que en cada una de ellas se trabajarán diferentes contenidos.

La calificación final de la asignatura se obtendrá del promedio de la calificación real de las tres evaluaciones, debiendo haber superado las tres para poder alcanzar dicho promedio.

Si la media otorga decimales, siempre que este sea igual o superior a 0.7, la nota subirá y, si es menor que 0.7, la nota bajará.

#### **7.4 Actividades de refuerzo y recuperación**

El alumnado que suspenda en junio tendrá que realizar las pruebas correspondientes en septiembre en relación con las unidades didácticas que se han trabajado a lo largo de los trimestres.

Cuando un estudiante no pueda asistir a la realización de un examen teórico y/o práctico, tendrá que presentar un justificante médico; en el caso de que no lo presente, no tendrá la opción de hacerlo.

## **8. Actividades Complementarias y Extraescolares**

### **8.1 Complementarias (descripción y vinculación con los objetivos y contenidos)**

Los estudiantes que participan voluntariamente en las actividades del centro, que pretendan fomentar la autonomía y el espíritu emprendedor, ya sea la carrera solidaria, salidas y excursiones... sumarán un punto en la nota final de la materia.

## **Propuesta de innovación educativa**

### **a. Diagnóstico inicial**

#### **Detectar los ámbitos de mejora**

En este trabajo podemos encontrar algunos ámbitos de mejora y por ello nombraremos algunas limitaciones y fortalezas observadas, con el fin de continuar ampliando conocimientos en este campo.

#### LIMITACIONES

- Consideramos como una limitación, el desconocimiento por parte de los alumnos del método de enseñanza utilizado (TGfU), habiendo diferencias respecto a las metodologías que conocían, más orientadas hacia un modelo técnico o tradicional. Esto puede originar la necesidad de incluir un proceso de adaptación previo al desarrollo de esta metodología.
- El instrumento de evaluación presentado es nuevo también para nuestro alumnado y no sabemos cómo será el desempeño que tengan hacia él.

#### FORTALEZAS

- Se plantea una unidad didáctica de 8 sesiones, así como un cuadro que recoge los elementos estructurales a modificar para desarrollar una unidad didáctica en Floorball u otro deporte, aportando herramientas metodológicas importantes a docentes y futuros docentes.
- Se plantea un instrumento de evaluación (GPAI) adaptado a la realidad de la Unidad Didáctica garantizando así una evaluación contextualizada. Se añaden las pautas necesarias para una correcta observación de la toma de decisiones en Floorball aportando herramientas metodológicas novedosas para los docentes y futuros docentes.
- Se busca una comprensión táctica más profunda del deporte, buscando una transferencia a deportes con características similares.

#### **Describir el contexto**

Nuestro trabajo se desarrolla en la ciudad de Oviedo, en el centro IES Leopoldo Alas “Clarín”. Este centro cuenta con las instalaciones necesarias y adecuadas para la

organización de los objetivos previstos, así como los materiales didácticos ideales para el buen desarrollo de las sesiones y la práctica deportiva.

Oviedo es una ciudad perteneciente a la provincia de Asturias, situado al noroeste de España, es la capital de Asturias y se encuentra en el centro de dicha provincia. Su población es de 220.434 habitantes.

Esta localidad cuenta con varios institutos de enseñanza secundaria obligatoria (ESO) dedicados a los diferentes niveles de enseñanza. Siendo el IES Leopoldo Alas “Clarín” uno de ellos, el cual está situado en el barrio de San Lázaro, cerca del centro de la ciudad y donde desarrollaremos nuestra unidad didáctica.

El “IES Leopoldo Alas Clarín” en relación a la Educación Física, cuenta con:

- Una pista exterior multideportiva
- Un pabellón polideportivo cubierto

Este centro posee a su vez:

- Un salón de actos
- Dos aulas de informática para el visionado de vídeos, realización de prácticas a ordenador e impartición de clases teóricas.

A nivel de material el instituto cuenta con un almacén de material, donde se pueden encontrar todos los instrumentos necesarios para desarrollar las clases de Educación Física correctamente: colchonetas pequeñas, colchoneta 3x2, plinton, balones variados (baloncesto, voleibol, fútbol), stick de hockey, cuerdas, theraband, material alternativo como freesbe e indiacas, pelotas, raquetas de bádminton y volantes de bádminton, palas, tiendas de campaña, brújulas, equipo de música, DVD variados, cinta métrica, cronómetros, conos, petos, picas, 6 tiendas de campaña.

Consideramos este centro como un lugar óptimo para el desarrollo de nuestro proyecto debido a su ubicación y a diferentes factores como:

- Todas las tareas se desarrollan en un espacio bastante amplio para cualquier tipo de actividad que queramos realizar.
- Se encuentra adaptado para un uso deportivo y de realización de actividad física.

- Es un espacio limpio e higiénico con todo tipo instalaciones homologadas, con disponibilidad de servicios y vestuarios para su utilidad sin ningún problema.

Nuestra unidad didáctica será llevada a cabo por el alumnado correspondiente a 1º bachillerato, y oscilan entre una edad de 15-18 años.

Consideramos que el Floorball no es un deporte totalmente nuevo para estos alumnos, ya que en 1º ESO fueron conocedores de este deporte, por lo que conocen algunas bases del reglamento.

## b. Justificación y objetivos de la innovación

### **Justificación**

Como se mencionó anteriormente consideramos que el Floorball no es un deporte totalmente nuevo para estos alumnos, ya que en 1º ESO fueron conocedores de este deporte, por lo que conocen algunas bases del reglamento. Aún así incluimos este deporte en el apartado de innovación al ser un deporte desconocido en la mayoría de los centros y denominada como alternativo por algunos autores como González-Villora, (2009). Aprovechando este deporte alternativo emplearemos una metodología, la cual sí que consideramos innovadora, denominada Teaching Games for Understanding (TGfU). La consideramos como innovación, ya que en este centro se suelen utilizar metodologías diferentes más orientadas al modelo tradicional. A su vez, la evaluación escogida también la ubicamos dentro del ámbito de innovación denominada Game Performance Assessment Instrument (GPAI), que también es desconocida para el alumnado. Tanto el deporte de Floorball, como la metodología TGfU y el instrumento de evaluación GPAI serán explicados en los apartados siguientes.

Cabe destacar a su vez, que los contenidos elegidos en nuestra propuesta son los que consideramos básicos en Floorball, tanto en ataque como en defensa. Gracias a la adquisición de estos elementos básicos los alumnos serán capaces de practicar este deporte de forma autónoma y poder formar parte de su tiempo de ocio. Además al ser un deporte nuevo para la mayoría de nuestros alumnos, consideramos que su motivación a la hora de su puesta en práctica será mayor.

Nuestra primera sesión se trabajará en situaciones de juego reducido, cuyo componente táctico fundamental será la conducción, trabajando a la vez agarre y control. Se darán

nociones técnicas, pero el desarrollo de la clase irá orientado primordialmente a elementos de comprensión del juego. Según González-Villora, (2013) gracias al dominio de estos contenidos conseguiremos una mayor facilidad para conservar la bola y así poder progresar en la realización de nuestra unidad didáctica.

En la segunda sesión continuaremos con el aprendizaje de la conducción y a partir de la tercera sesión, promoveremos el aprendizaje del pase, el cual consideramos el elemento principal del juego táctico y colectivo de cualquier deporte. Hasta la quinta sesión se trabajará la recepción, y se continuará el aprendizaje de la conducción y el pase. Estos elementos son planteados en situaciones de juego donde el alumno tenga que tomar decisiones y esto será posible gracias, por ejemplo, a la presencia de algún defensor y poder crear de esta forma incertidumbre.

En las sesiones quinta y sexta, se introducirá el lanzamiento y los desplazamientos con el objetivo de conseguir un aprendizaje global del Floorball. En estas sesiones al igual que en las anteriores, se trabajan los contenidos a través del juego provocando la toma de decisiones de nuestros alumnos.

Para acabar se llevará a cabo una sesión de trabajo integrado de todas las acciones tratadas previamente y una sesión final de juego real, siempre partiendo desde una superioridad numérica en ataque para facilitar el aprendizaje y la toma de decisiones. En estas dos últimas sesiones se buscará integrar los contenidos aprendidos en las sesiones anteriores.

### **Objetivos Innovación**

- Diseñar una unidad didáctica de Floorball, utilizando una metodología basada en la comprensión (modelo TGfU), para alumnos de 1º Bachillerato.
- Diseñar un instrumento de evaluación adaptado a la realidad de la unidad didáctica, para garantizar una evaluación contextualizada de la toma de decisiones en el Floorball.

### c. Marco teórico de referencia de la innovación.

El deporte es un término polisémico, definido a lo largo de la historia por gran cantidad de autores (Chiva-Bartoll y Hernando-Domingo, 2014). A pesar del debate en torno al concepto de deporte, Vázquez y Camerino (2001) afirman que todas sus acepciones tienen en común al menos tres elementos: ejercicio físico (actividad motriz, dimensión corporal de la persona), juego (actividad lúdica, búsqueda del placer y la diversión) y agonismo (exigencia espontánea del ser humano de medirse con la naturaleza, con otros o consigo mismo). Este autor afirma que cuando se plantea el deporte desde la escuela ha de transmitirse cada uno de estos elementos y de una forma equilibrada.

La figura 1 muestra el denominado “Sistema del deporte en edad escolar” (Burriel y Carranza, 2000). En el círculo de mayor tamaño se representa a todo el sistema y abarca tres subsistemas. En el interior del círculo mayor (sistema del deporte en edad escolar) encontramos los subsistemas: deporte en el tiempo libre, deporte de competición y deporte escolar.

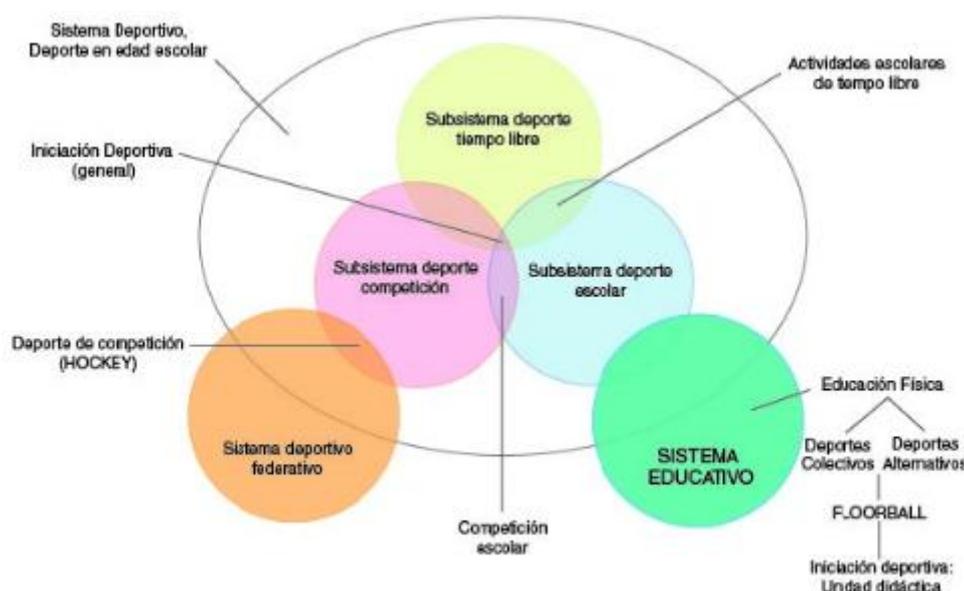


Figura 1. Sistema del deporte en edad escolar (modificado de Burriel y Carranza, 2000)

Blázquez, Amador y Batalla (1999) entienden el deporte en edad escolar como la práctica deportiva que se desarrolla durante el periodo escolar, que tiene lugar en los centros de enseñanza, al margen de las clases de educación física y como complemento

de éstas. González, Manrique y López (2012) realizaron una recopilación de autores que defienden el deporte en edad escolar por ser participativo, coeducativo, buscar el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices y como complemento a la asignatura de Educación Física. Gómez-Mármol y Valero-Valenzuela (2013) sitúan a la Educación Física dentro del sistema educativo, contexto en el que centraremos nuestro trabajo. Cagigal (1979) afirma que la Educación Física es, ante todo, educación y no simple adiestramiento corporal; es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona, no sólo al cuerpo.

Según el Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Asturias (Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa 8/2013, de 9 de Diciembre), se establecen seis bloques de contenidos en el área de la Educación Física:

- Actividad física y salud.
- Acondicionamiento físico y motor.
- Habilidades deportivas y juegos.
- Actividades de adaptación al entorno y medio natural.
- Actividades corporales: ritmo y expresión.
- Elementos comunes.

El bloque de “Habilidades deportivas y juegos” tiene sentido en la educación Física por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación. En este bloque encontramos los contenidos necesarios que alegan la actividad física que proponemos en nuestro trabajo.

Este bloque se caracteriza por la amplia gama de modalidades deportivas que existen. Cada deporte cuenta con sus propias características y estructura, lo que ha llevado a algunos autores a realizar una clasificación que agrupe, unifique y simplifique el conjunto de deportes. Sánchez-Gómez (2003) agrupa aquellas prácticas deportivas que comparten unos mismos principios tácticos para su enseñanza conjunta, de la siguiente manera:

- Blanco y diana: En este grupo destacan algunas prácticas deportivas como golf, curling o petanca. Poseen objetivos comunes tales como:
  - Aproximación al blanco según tipo de juego.
  - Mantenimiento del móvil lo más cerca posible del blanco.
  - Desplazamiento del blanco o móvil del oponente para obtener ventaja.
- Bate y campo: En este grupo destacan algunas prácticas deportivas como béisbol, softball, cricket, rounders. Poseen objetivos comunes tales como:
  - Batear a espacios libres que retrasen al máximo la devolución.
  - Colocación defensiva para cubrir el mayor espacio posible o sea más eficaz según situación de juego.
  - Organización para una devolución rápida donde evite avance o elimine contrarios.
- Cancha dividida: En este grupo encontramos dos divisiones. Actividades deportivas de Red (voleibol, tenis, bádminton, pádel), y Actividades deportivas de muro (squash, frontón, pelota vasca). Poseen objetivos comunes tales como:
  - Lanzamientos del móvil a espacios alejados del oponente para impedir su devolución o lo haga en malas condiciones y se pueda obtener ventaja.
  - Colocación para reducir espacios y mejorar la efectividad en la devolución.
- Invasión: En este grupo destacan algunas prácticas deportivas como fútbol, balonmano, baloncesto, hockey, rugby. Poseen objetivos comunes tales como:
  - Avanzar hacia la meta contraria ocupando espacios libres y buscando profundidad.
  - Evitar el avance hacia la meta propia neutralizando espacios libres. Conservar el balón en ataque y recuperarlo en defensa.
  - Crear/evitar situaciones de superioridad.

Nuestro trabajo, por tanto, lo centraremos dentro del bloque de “Habilidades deportivas y juegos”, concretamente en el grupo de Deportes de Invasión, y en un contexto educativo. Nos centraremos en la enseñanza táctico-técnica del Floorball, en contexto educativo. Según Ruiz-Alonso (1991) el Floorball es un deporte colectivo de invasión cuyo origen tuvo lugar en Suecia y con el paso de los años su popularización ha ido en

aumento en Europa. Principalmente a nivel escolar, posee características similares al hockey y cuyo objetivo es golpear una pelota con un implemento (stick) e introducirla en la portería contraria. Para alcanzar el aprendizaje completo tanto en Floorball, como en cualquier otro deporte de invasión, y una óptima toma de decisiones, encontramos diferentes métodos de enseñanza.

A lo largo de la historia, la enseñanza de los juegos deportivos en la Educación Física ha tenido como objetivo principal centrar su aprendizaje en las habilidades técnicas, constituyendo el denominado modelo tradicional o técnico (García-López, 2004). Dicho modelo se basa en un aprendizaje analítico de dichas habilidades y practicadas en un contexto simulado, para posteriormente ser utilizado en situaciones reales de juego. Se da prioridad al aprendizaje de la habilidad antes que a la comprensión del juego (Méndez-Giménez, 1999).

Encontramos algunos autores que difieren sobre este modelo técnico, ya que se relegan a un segundo plano los procesos de decisión táctica, la adecuación a situaciones nuevas e imaginación, por lo que al terminar la etapa escolar muchos alumnos no son capaces de desenvolverse en situaciones reales de juego (Sánchez-Gómez, 2003). Castejón-Oliva (2010) resalta el papel del conocimiento y la experiencia en el deporte, conocimiento que en el experto se muestra organizado y jerarquizado (ventaja cognitiva) y además, añade que las investigaciones de las últimas tres décadas sobre la adquisición de habilidades muestran la aparición de desarrollo cognitivo desde una temprana edad y se plantea la pregunta de *“¿Hasta qué punto es adecuado retrasar el conocimiento táctico y estratégico de los deportes en el proceso de iniciación deportiva, dando únicamente énfasis al dominio de la técnica?”*.

Algunos autores como Bunker y Thorpe (1982) encuentran varias críticas entorno a este modelo tradicional o técnico, entre ellas destacan que los niños que aprenden con este modelo:

- No alcanzan el éxito.
- Saben poco acerca de los juegos deportivos concretos.
- Poseen técnicas de dichos deportes que no saben aplicar.
- Poseen una pobre capacidad de toma de decisiones en el deporte.
- Son sumamente dependientes del entrenador o el profesor.

Cabe destacar que para el aprendizaje de deportes individuales o de habilidades cerradas, el modelo técnico o tradicional puede resultar productivo, ya que como afirman Álvarez y Armenta (2006) los deportes individuales, tales como atletismo, natación o gimnasia deportiva, precisan de una técnica y necesitan de exigencia física. El aprendizaje de la técnica en deportes individuales nos ayudará a conseguir las habilidades y destrezas básicas, para así poder progresar en la enseñanza de estos deportes (López y Castejón, 2005). En Floorball, deporte considerado de habilidades abiertas, puede prevalecer el patrón táctico sobre el técnico (González-Víllora, Gil, & Pastor, 2008), de ahí nuestro enfoque en este trabajo.

Considerando estos puntos se podría afirmar que este modelo tradicional fracasa en el intento de formar “espectadores cultos” y “jugadores inteligentes” en los distintos deportes (Mañeru y Rodríguez, 2011) y esto provoca el surgimiento de nuevos métodos de enseñanza basados en una metodología comprensiva. Este modelo se encuentra enfocado al conocimiento de la táctica, se relaciona a la enseñanza por descubrimiento y se centra en la adquisición de experiencias motrices lúdicas ligadas al contexto real de juego desde el primer momento (Méndez-Giménez, 1999).

García-López (2004), en relación a este modelo comprensivo, muestra las posibilidades reales de la transferencia de aprendizajes en los deportes de invasión en un contexto educativo. Esta transferencia puede ser posible gracias al tratamiento horizontal en la enseñanza de los deportes, el cual expone que sobre todo en las etapas iniciales los deportes se enseñen por categorías, y no de manera específica (Devís-Devís y Sánchez-Gómez, 1996). Así siguiendo con García-López (2004), los deportes que tienen similares principios tácticos y elementos estructurales tienen un número de aspectos en común, los cuales pueden ser enseñados de manera común para todos ellos. Transfiriendo este concepto al presente trabajo, podríamos enseñar un desmarque en Floorball al baloncesto (Yáñez y Castejón, 2011).

Para iniciar a los alumnos en el deporte, Bunker y Thorpe (1982) diseñaron un modelo al que denominaron TGfU. Dicho modelo ayuda a comprender la táctica y estrategias que engloban los diferentes deportes, tomando el juego como elemento fundamental y desarrollando a su vez habilidades técnicas, las cuales son originadas por la comprensión de dichos juegos (Méndez-Giménez, 2011).

El modelo TGfU (Bunker y Thorpe, 1982) ha sido un referente para muchos autores a la hora de definir y defender una metodología basada en la comprensión (González-Víllora, 2010; Kirk, y MacPhail, 2002; Robinson, y Foran, 2011; Webb, y Pearson, 2008; Webb, Pearson, y Forrest, 2006). Tiene como objetivo la comprensión del juego a través del conocimiento táctico (Gray y Sproule, 2011) y se encuentra basado en los principios pedagógicos del juego modificado y en el cuestionamiento (Thorpe, Bunker y Almond, 1986).

Bunker y Thorpe (1982) propusieron este modelo estructurado en una secuencia de 6 etapas (ver figura 2):

- Juego: Se presenta el juego, que puede ser modificado y permite evaluar el nivel del aprendiz.
- Apreciación del juego: Se pretende que los alumnos entiendan las reglas primarias (normas) y secundarias del juego (el tiempo, cuál es el objetivo, el espacio por el que se mueven).
- Conciencia táctica: Se trata de reforzar el comportamiento táctico promoviendo la reflexión sobre los principios tácticos del juego.
- Toma de decisiones apropiadas: El alumno tendrá que decidir qué hacer (comportamiento táctico) y cómo hacerlo (selección de habilidades).
- Ejecución de habilidades: Los alumnos aprenderán a cómo saber utilizar las habilidades en el contexto de juego.
- Realización: Poner en práctica el juego para medir el rendimiento de los alumnos con el objetivo de que los sujetos se conviertan en jugadores deportivos eficientes.

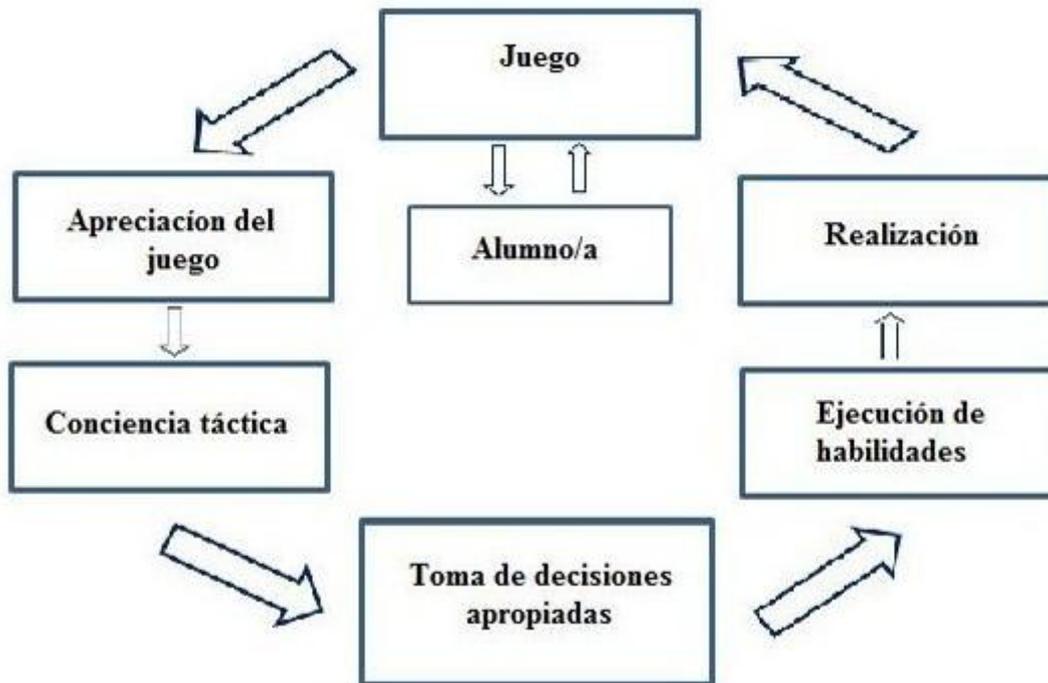


Figura 2. Modelo de Bunker y Thorpe (1982).

Griffin y Butler (2005) sitúan el modelo TGfU establecido por Bunker y Thorpe (1982) como el mejor método de enseñanza para la capacidad decisional del deportista. Dicho modelo, según Griffin y Butler (2005), se basa en tres hipótesis:

- En primer lugar, los juegos pueden ser modificados y condicionados para enfatizar los problemas tácticos encontrados dentro del juego. El uso de juegos en espacios reducidos ayuda a ralentizar el ritmo y el impulso del juego y con ello conseguimos una mejor oportunidad para el desarrollo de la apreciación del juego, conciencia táctica y toma de decisiones.
- En segundo lugar, los juegos comparten problemas tácticos comunes que constituyen la base del sistema de clasificación de juegos y sirven como la estructura de organización para el modelo de juegos táctico. Como afirmaba García-López (2004), los juegos dentro de cada categoría tienen problemas tácticos similares y comprender estos problemas tácticos similares pueden ayudar en la transferencia de rendimiento de un juego a otro.
- En tercer lugar, los juegos proporcionan un contexto real para la evaluación. La evaluación de los alumnos durante un juego es la forma más significativa para ellos

recibir retroalimentación formativa (Corbin, 2004). En la educación física, la evaluación debe ser una parte permanente de la enseñanza de que los estudiantes reciban una retroalimentación continua de reflexión y auto-gestión de aprendizaje (Gómez-Mármol y Valero-Valenzuela, 2013).

El modelo TGfU propone comenzar la enseñanza a través de juegos modificados, en el que se plantea modificar algunos de los elementos principales de dicho juego y así estimular la comprensión táctica, disminuyendo las demandas técnicas (Thorpe et al., 1986). Los juegos modificados ayudan a que todos los alumnos participen ya que al encontrar menos dificultades técnicas y ser más permisivo con las reglas, se promueve la cooperación (Méndez-Giménez, 2003). Este autor afirma a su vez que una de las ventajas de las modificaciones de los juegos es que la participación de todos los alumnos favorece la igualdad de género, la percepción de competencia y se proporciona una experiencia satisfactoria de aprendizaje.

El TGfU también tiene como elemento fundamental el cuestionamiento (Thorpe et al., 1986). Este cuestionamiento provoca mejoras en la ejecución motriz de destrezas técnicas, así como en la capacidad de decisión (Gil & Del Villar, 2014). A través del cuestionamiento directo se pretende que los alumnos reflexionen con el fin de ir construyendo un conocimiento propio durante la práctica (Fernández-Río y Martínez, 2008).

Para la evaluación del rendimiento de juego, Méndez-Giménez (2011) aclara que en el enfoque comprensivo el rendimiento no se determina en relación a los resultados de un partido (goles, faltas, canastas...), sino en base a indicadores táctico-técnicos que determinan si un alumno lo ha hecho bien o mal durante el juego en relación a la calidad de toma de decisiones y la ejecución en cada momento.

Uno de los instrumentos más utilizados para la evaluación de estas metodologías comprensivas es el GPAI (Hastie y Sinelnikov, 2009). Fue diseñado por Oslin y Griffin (1998) como un instrumento de evaluación para medir los comportamientos del jugador/alumno en el rendimiento del juego que muestran comprensión. Es un instrumento de evaluación utilizado no sólo para evaluar la ejecución de habilidades técnicas, sino también para la evaluación de las estrategias en las tomas de decisiones, elemento que en las evaluaciones tradicionales queda en segundo plano (Griffin y Butler, 2005).

El GPAI fue concebido como un instrumento de observación flexible, que puede ser usado para observar el rendimiento de los alumnos/deportistas en cualquier juego de invasión, red/pared, campo y bate, o blanco o diana (Oslin y Griffin, 1998). Este instrumento se crea como una forma de acceder a la identificación de los comportamientos de los jugadores en juego, e incluye además de los indicadores de naturaleza técnica, los indicadores de naturaleza táctica, como son la toma de decisiones y las acciones del jugador sin balón, alejándose, claramente, de los modelos de valoración tradicionales, en los que la técnica es el criterio que limita la adquisición de las competencias en el juego (Mesquita, 2006). Este instrumento ha sido utilizado en multitud de investigaciones en el contexto educativo (Hastie y Sinelnikov, 2009; Pritchard, Hawkins, Wiegand y Metzler, 2008). No obstante, aunque son escasos los estudios desarrollados en el Floorball que utilizan el GPAI como instrumento de evaluación, sí que ha habido algunos (González-Víllora et al., 2008; González-Víllora, Hernández, Pastor y Villar 2013; González-Víllora, Villar, Pastor y Gil, 2013; Contreras, García y Cervelló, 2005).

González-Víllora et al. (2013) realizaron un estudio en el que se incluía este instrumento, en el cual valoraban la toma de decisiones y en ejecución en Floorball, a través de preguntas y respuestas en las sesiones y una observación sistemática de las tareas de aprendizaje. Utilizaron como indicadores de evaluación estrategias grupales de ataque y defensa como la búsqueda del espacio libre, el uso del pase y va, y la cooperación mediante las ayudas defensivas. Contreras et al. (2005) realizaron un estudio para determinar la transferencia de conocimiento de la táctica que se producen de los deportes de invasión al Floorball, utilizando el modelo TGfU y como método de evaluación el GPAI. En dicho método de evaluación se valoraba el control, la toma de decisiones y la ejecución en Floorball anotando las acciones que se producen de manera exitosa (1) y las no exitosas (0).

Por todo esto, en nuestro trabajo, realizamos una propuesta de aplicación práctica de una unidad didáctica para la enseñanza comprensiva en Floorball desde un contexto educativo, así como el diseño de un instrumento de evaluación para dicha unidad didáctica denominado GPAI, entendiéndolo que pueden ser unas herramientas adecuadas, que garanticen un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz.

#### d. Objetivos didácticos

- Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos básicos del Floorball.
- Participar, con independencias del nivel de destreza físico, antropométrico, en las actividades propuestas, asumiendo un nivel de responsabilidad individual, pero siempre mostrando actitudes de colaboración y respeto.
- Interpretar la simbología propia del Floorball y ponerla en práctica realizando una acción que permita tener continuidad en el juego de manera organizada.
- Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en las diferentes situaciones propuestas.
- Fomentar y promover la toma de decisiones del alumnado.

#### e. Contenidos referentes al bloque de “Habilidades deportivas y juegos”

- Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.
- El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental.
- La toma de decisiones en las situaciones de juego real.

#### f. Criterios de evaluación

- Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

#### g. Competencias clave

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

## h. Desarrollo de la innovación

### Desarrollo fases y actividades

Nº SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS	ELEMENTOS ESTRUCTURALES A MODIFICAR	CUESTIONAMIENTO
1	AGARRE CONTROL CONDUCCIÓN	Iniciar el contacto con el deporte del Floorball. Conocer y manejar los elementos básicos que conforman el Floorball.	Espacio de juego Trabajo técnico-táctico	Forma de agarre del stick Posición de la bola respecto al cuerpo Dirección de la mirada en la conducción
2	CONDUCCIÓN CONTROL	Continuar el aprendizaje de la conducción. Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.	Espacio de juego Trabajo técnico-táctico desde 1x1 Amplio nº de toques	Posición de la bola respecto al cuerpo ¿Mejor conducción individual, o jugar en equipo?
3	CONDUCCIÓN PASE-RECEPCIÓN	Iniciar a los alumnos en acciones tácticas de pase-recepción.	Superioridad numérica en ataque Amplio nº de toques Espacio de juego	Momento pase Búsqueda de compañero libre Elección de la mejor opción de pase
4	PASE-RECEPCIÓN	Mejorar las acciones tácticas de pase-recepción. Iniciar el aprendizaje de búsqueda de espacios libres en ataque. Iniciar los desplazamientos defensivos.	Disminución progresiva nº de toques Superioridad numérica en ataque Amplio nº de pases	Búsqueda del espacio libre Momento recepción Elección acción técnica
5	PASE-RECEPCIÓN LANZAMIENTO	Mejorar las acciones tácticas de pase-recepción. Iniciar el aprendizaje de lanzamiento a portería a través del juego.	Disminución progresiva nº de toques Superioridad numérica en ataque Reducción progresiva nº pases	Movilidad atacantes sin balón Posición jugadores atacantes Elección acción técnica
6	DESPLAZAMIENTOS LANZAMIENTO	Perfeccionar las acciones de pase, lanzamiento. Mejorar las acciones tácticas de pase-recepción.	Atacante colaborador Reducción progresiva meta Espacio de juego	Momento pase Momento lanzamiento Posición atacantes
7	TRABAJO INTEGRADO	Resolver situaciones de juego reducido (2x1, 3x2, 2x2)	Limitaciones de acciones tac-tec al atacante Intensidad defensa	Movilidad tras el pase Aspectos del juego al llevar la bola y al no llevarla
8	JUEGO REAL	Jugar al Floorball en contexto real 6x6	Modificación puntuación	Juego colectivo por encima del individual

Tabla 5: Resumen unidad didáctica propuesta

## i. Metodología

### **Características de la metodología de intervención**

#### **Modelos pedagógicos**

El modelo TGfU (Bunker y Thorpe, 1982), como se ha comentado anteriormente, ha sido un referente para muchos autores y será el modelo pedagógico que utilizaremos en nuestra unidad didáctica. El modelo TGfU ayuda a comprender la táctica utilizando el juego como elemento fundamental y cuestionando al practicante con el objetivo de profundizar en esa comprensión. A su vez, se desarrollan habilidades técnicas, las cuales son originadas por la comprensión de dichos juegos.

#### **Métodos de enseñanza**

El enfoque general del proceso de enseñanza y aprendizaje que se realizará en esta unidad didáctica estará basado en la búsqueda para así:

- Favorecer la interpretación correcta de los estímulos del entorno.
- Desarrollar la capacidad de utilización inteligente del movimiento en situaciones complejas.
- Llevar al alumno al descubrimiento de principios aplicables a otras situaciones para lograr la “transferencia”.
- Planteamiento de clase: presentación del problema, disonancia cognitiva, búsqueda y presentación de soluciones.

#### **Estilos de enseñanza**

Los principales estilos de enseñanza que se emplearán en la puesta en práctica de nuestra propuesta serán: el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, estilos denominados cognitivos (Cámaras-Altas, 2009). De este modo se promueve la toma de decisiones del alumno para encontrar una solución motriz ante el problema planteado.

## **Estrategias de enseñanza**

La estrategia de enseñanza será mixta, siguiendo el patrón global-analítica-global, en el que se practicará la habilidad de manera global, focalizando después el gesto táctico-técnico por separado y al final volviendo a practicar la habilidad de manera global.

### **j. Temporalización y recursos**

Esta unidad didáctica está compuesta por un total de 8 sesiones a través del modelo TGfU y una evaluación final a través del instrumento GPAI, como se ha comentado con anterioridad.

En nuestra primera sesión nos centramos un poco más en el aprendizaje de acciones básicas en Floorball. Es una sesión cuyo componente táctico principal es la conducción, trabajando conjuntamente agarre y control, con el objetivo de conseguir una mayor facilidad para conservar la bola y poder así progresar en este deporte de forma más fluida.

A partir de esta sesión, se desarrollarán 7 sesiones más, cuyos contenidos a tratar serán: pase-recepción, lanzamiento, desplazamientos y trabajo integrado de todas las acciones trabajadas anteriormente, llegando hasta la quinta sesión donde practicarán en un contexto real de juego. A partir de este modelo, se plantean situaciones de juego con el fin de que surjan problemas tácticos que los alumnos deberán resolver gracias a nuestra intervención a través de preguntas (cuestionamiento/feedback interrogativo). Este modelo busca la reflexión del alumno a través del descubrimiento guiado y resolución de problemas y así realizar la mejor toma de decisión en cuanto a la acción de juego en función del contexto de juego en el que se encuentran

Al finalizar nuestra unidad didáctica, concretamente en la última sesión donde practicarán el Floorball en un contexto real de juego, realizaremos una evaluación del rendimiento de nuestros alumnos a través del GPAI. En esta evaluación se considerará la toma de decisiones y ejecución en cada momento de juego.

Para conseguir una óptima evaluación, esta última sesión será grabada en vídeo y así el profesor podrá evaluar y revisar correctamente de manera individual a todos los alumnos, pudiendo así continuar con el modelo TGfU y poder intervenir en el juego

cuando sea preciso. Cabe decir que, para la realización del vídeo, será necesario llevar a clase un consentimiento informado relleno por el padre/madre/tutor de cada alumno.

#### k. Organización de actividades de enseñanza-aprendizaje (sesiones)

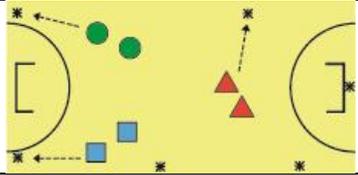
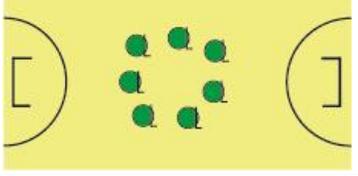
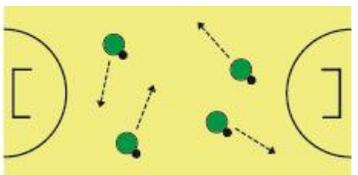
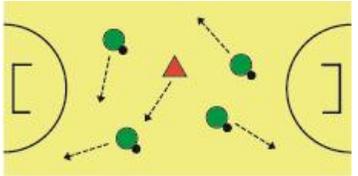
1. Teoría. Reglamento. Agarre, control y conducción.
2. Conducción + Control
3. Conducción + Pase-Recepción
4. Pase-Recepción
5. Pase recepción + Lanzamiento
6. Desplazamientos + Lanzamiento
7. Trabajo integrado
8. Juego real

#### l. Espacios y recursos materiales

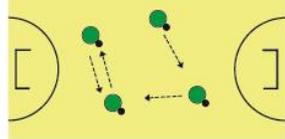
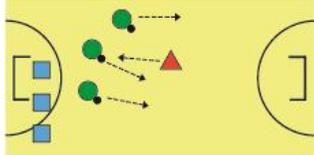
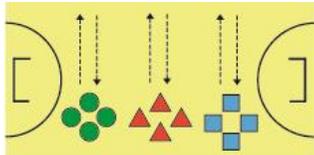
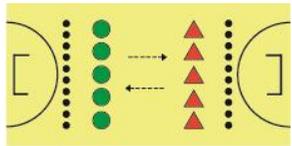
<b>RECURSOS DEL CENTRO</b>	<b>INSTALACIONES</b> Pabellón. Aula.
	<b>MATERIALES</b> Porterías. Picas. Conos. Sticks. Pelotas. Petos. Reproductor de video.
<b>RECURSOS DEL PROFESOR</b>	Cuaderno del profesor. Vídeos.

*Tabla 6: Espacios y recursos materiales*

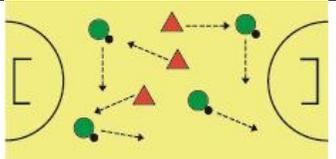
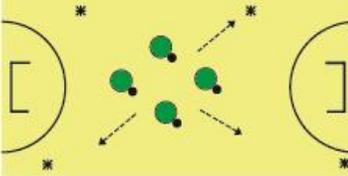
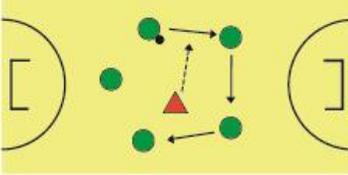
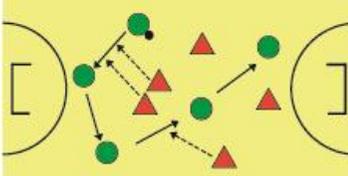
<b>Unidad didáctica:</b> FLOORBALL	<b>Nº de sesión:</b> 1
<b>Nº de alumnos:</b> X	
<b>Instalación y materiales:</b> Pista exterior. X sticks y X bolas.	
<b>Competencias claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar el contacto con el deporte del Floorball.</li> <li>- Conocer y manejar los elementos básicos que conforman el Floorball.</li> <li>- Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.</li> </ul>	
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agarre.</li> <li>- Control.</li> <li>- Conducción.</li> </ul>	
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Feedback Interrogativo.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b> Durante esta sesión iniciaremos un contacto con el deporte del Floorball a través del agarre, control y conducción, pero no realizaremos una repetición de gestos técnicos, si no que se hará a través de juegos y serán los alumnos quienes encuentren la mejor solución.	

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico	Cuestionamiento
1	5'	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión y objetivos.		
2	5'	Calentamiento: Se divide a la clase en grupos de 3 y realizará una gymkana. Habrá preguntas escondidas por la pista, y los alumnos deberán buscarlas e ir respondiendo a ellas. Las preguntas tratarán sobre conocimientos básicos y reglamento en Floorball.		
3	10'	Parte principal: <b>AGARRE</b> Coger el stick: Entre todos los compañeros intentamos descubrir la mejor forma de agarre del stick, sugiriendo situaciones y entre todos se reflexiona y se lleva a cabo para mejorar el agarre. Primero sin bola y luego con ella.		¿Mejor las dos manos arriba o abajo? ¿Qué mano va arriba o abajo? ¿Es indiferente?
4	10'	Parte principal: <b>CONTROL</b> Juego de control: Cada alumno coge una bola y debe controlarla lo más pegada posible a su cuerpo por todo el circuito. Si se cruza con otro compañero deben intercambiarse la bola (sin pase). Iremos cambiando las situaciones: - Siguiendo una línea. - Pasándose la bola por debajo de las piernas. - Llevar la bola encima del stick intentando no caerla.		¿Mejor la bola pegada al stick o lejos?
5	10'	Parte principal: <b>CONDUCCIÓN</b> Juego “Cógeme si puedes”: Todos los alumnos disponen de una bola la cual deben controlar y conducir por el circuito. Un alumno de la clase será el “cogedor” e intentará pillar a los demás. Iremos aumentando el número de “cogedores” y reduciendo el espacio.		¿Mirar la bola mientras se conduce?
6	5'	Vuelta a la calma: Reflexión final sobre la sesión en general. Resolución de preguntas y dudas. Y recordatorio de la mejor forma de agarre, control y conducción.		

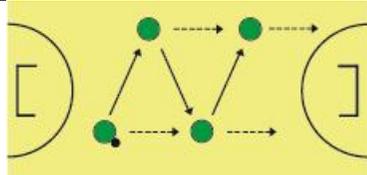
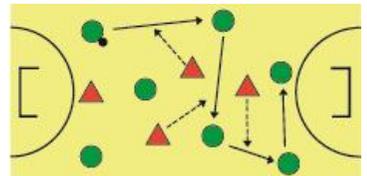
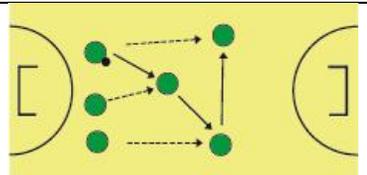
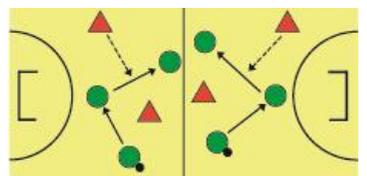
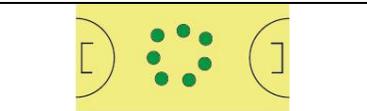
<b>Unidad didáctica:</b> FLOORBALL	<b>Nº de sesión:</b> 2
<b>Nº de alumnos:</b> X	
<b>Instalación y materiales:</b> Pista exterior. X sticks, X bolas, conos y petos.	
<b>Competencias claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar el aprendizaje del agarre.</li> <li>- Continuar el aprendizaje de la conducción.</li> <li>- Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.</li> </ul>	
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducción.</li> <li>- Control.</li> </ul>	
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Feedback Interrogativo.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b> En esta sesión potenciaremos la conducción y control de nuestros alumnos en el Floorball, ya que aunque no es la primera vez que juegan, consideremos estos contenidos como la base de nuestra unidad didáctica.	

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico	Cuestionamiento
1	5'	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión y objetivos.		
2	5'	Calentamiento Juego “quitar la bola”: Los alumnos se distribuyen por la pista y deben intentar golpear la bola de los compañeros sin que se lo hagan al que controla la bola		
3	10'	Parte principal: Juego “pasa si puedes”: Dividimos la clase en grupos de 5 y asignamos un número a cada grupo. Un alumno se coloca en mitad de la pista e irá diciendo números y el grupo al que le corresponda dicho número, deberá pasar al lado contrario de la pista. Si el que está en medio toca la bola de un compañero, éste se quedará en mitad de la pista con él.		Posición del cuerpo respecto a la bola, según intenten robársela o no. Posición de la bola respecto al cuerpo. ¿Mejor pegada al cuerpo?
4	10'	Parte principal: Juegos “relevos”: Hacemos grupos de 4 y colocamos a los alumnos al ancho de la pista. A la salida de “ya” los alumnos deben llegar al final del ancho de la pista y volver para que pueda salir el siguiente compañero. Iremos cambiando las situaciones: - Conducir con parte interior y exterior del stick - Conducir con ambos lados y entre conos (Zigzag)		¿Cuál es la forma más eficiente de conducir la bola? ¿Mejor conducir la bola con una, o dos manos? ¿Qué nos dificulta el avance?
5	10'	Parte principal: Juego del “ladrón”: Dividimos la clase en 2 grupos (peto azul y rojo) y los colocamos en ambos lados de la pista. Detrás de cada grupo hay 10 bolas y el objetivo es intentar robar antes que el equipo contrario todas las bolas.		¿Necesitas pasar la bola y jugar en equipo, o es mejor conducirla individualmente?
6	5'	Vuelta a la calma: Reflexión final sobre la sesión en general. Resolución de preguntas y dudas. Y recordatorio de la mejor forma de control y conducción.		

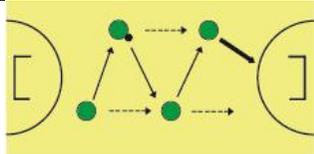
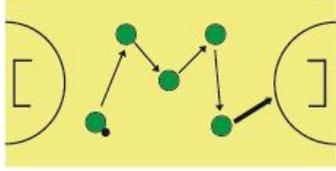
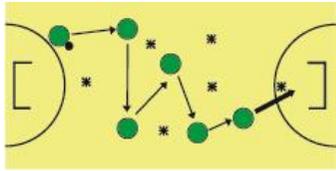
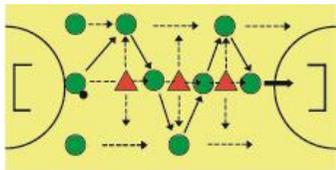
<b>Unidad didáctica:</b> FLOORBALL	<b>Nº de sesión:</b> 3
<b>Nº de alumnos:</b> X	
<b>Instalación y materiales:</b> Pista exterior. X sticks, X bolas y conos.	
<b>Competencias claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar el aprendizaje de la conducción.</li> <li>- Continuar el aprendizaje del reglamento (a través del juego).</li> <li>- Iniciar a los alumnos en acciones tácticas de pase-recepción.</li> <li>- Aprender a jugar en equipo colaborando con los compañeros y respetando las diferencias individuales.</li> </ul>	
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducción.</li> <li>- Pase.</li> <li>- Recepción.</li> </ul>	
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Feedback Interrogativo.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b> En esta sesión profundizaremos en la base de una correcta conducción de la bola y añadiremos a ella el pase y recepción, contenidos que consideramos primordiales en el Floorball, ya que si no existiera un dominio de ellos sería difícil poner este deporte en práctica.	

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico	Cuestionamiento
1	5'	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión y objetivos.		
2	5'	Calentamiento: Juego “quitar la bola”: Todos los alumnos se distribuyen por la pista conduciendo la bola y 6 alumnos deben intentar quitar la bola al compañero. Si se roba la bola se intercambian los roles.		
3	10'	Parte principal: Juego “semejanzas”: Los alumnos conducen una bola por persona por la pista y deberán agruparse por grupos según lo que diga el profesor: - Color de camiseta. - Sexo. - Color de pelo.		¿Dónde miramos mientras conducimos la bola?
4	10'	Parte principal: Juego “rondo”: En grupos de 6 y uno en medio los alumnos se deben pasar la bola y el del medio interceptarla. - Primero en estático y luego dinámico. - Disminuir los toques que se le pueden dar a la bola.		Momento del pase. Recepción de la bola.
5	10'	Parte principal: Juego de los 10 pases: Se distribuye a los alumnos en grupos de 5 y deben intentar realizar 10 pases entre ellos. - Primero en estático y luego dinámico Se puede comenzar con superioridad numérica para los que se pasan la bola. Si no consiguen realizar 10 pases, se disminuye a 5 pases.		Momento del pase. ¿Se realizan los pases a un compañero libre? ¿Una vez que recibo el pase, siguiente paso?
6	5'	Vuelta a la calma: Reflexión final sobre la sesión en general. Preguntas y dudas. Y recordatorio de la mejor forma de conducción y pase-recepción.		

<b>Unidad didáctica:</b> FLOORBALL	<b>Nº de sesión:</b> 4
<b>Nº de alumnos:</b> X	
<b>Instalación y materiales:</b> Pista exterior. X sticks, X bolas, conos y petos.	
<b>Competencias claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar el aprendizaje de la conducción.</li> <li>- Continuar el aprendizaje del reglamento (a través del juego).</li> <li>- Mejorar las acciones tácticas de pase-recepción.</li> <li>- Iniciar el aprendizaje de búsqueda de espacios libres en ataque.</li> <li>- Iniciar los desplazamientos defensivos.</li> </ul>	
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase.</li> <li>- Recepción.</li> <li>- Conducción.</li> <li>- Defensa.</li> </ul>	
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Feedback Interrogativo.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b> En esta sesión iniciaremos la práctica de la defensa además de la continuación de contenidos como el pase y conducción. La defensa que utilizaremos será pasiva, ya que lo que queremos conseguir es que los alumnos se sientan más motivados y logren unamejor movilidad y búsqueda de espacio libre.	

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico	Cuestionamiento
1	5'	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión y objetivos.		
2	5'	Calentamiento: Por parejas ir realizando pases por toda la pista no dando más de 4 toques a la bola en cada recepción. Si no consiguen recibir en 4 toques se aumentarán estos.		
3	10'	Parte principal: Juego de los 10 pases: Se distribuye a los alumnos en equipos de 7x4 y deben intentar realizar 10 pases entre ellos. Cada vez que se consigán 10 pases, 1 atacante pasará a ser defensor.		Momento del pase. ¿Se realiza el pase a un compañero libre?
4	10'	Parte principal: Juego “ataca el espacio”: En grupos de 3 alumnos, salir desde la línea de fondo realizando pases hasta el otro lado de la pista.		¿Es útil pasar la bola a las bandas? ¿Qué nos dificulta el avance?
5	10'	Parte principal: Juego “ataca con cabeza”: En grupos de 5 alumnos, nos situamos al ancho de pista y hacemos 3x2. Los atacantes llegan a final de la pista realizando pases y los defensas son móviles pero no pueden quitar la bola, solo proteger el espacio.		¿Búsqueda del espacio libre? Momento defensa. ¿Los jugadores atacantes deben estar juntos o alejados?
6	5'	Vuelta a la calma: Reflexión final sobre la sesión en general. Resolución de preguntas y dudas. Y recordatorio de la mejor forma de pase-recepción y defensa.		

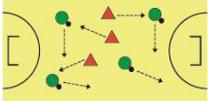
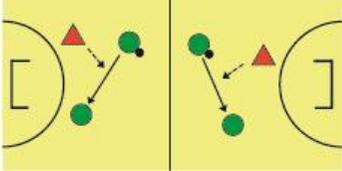
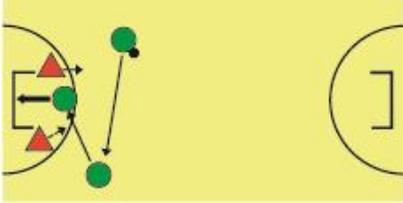
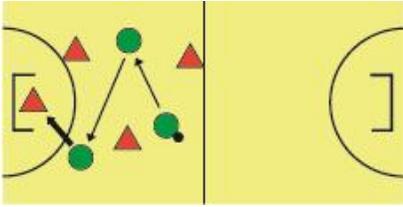
<b>Unidad didáctica:</b> FLOORBALL	<b>Nº de sesión:</b> 5
<b>Nº de alumnos:</b> X	
<b>Instalación y materiales:</b> Pista exterior. X sticks, X bolas, conos y petos.	
<b>Competencias claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar el aprendizaje del reglamento (a través del juego).</li> <li>- Mejorar las acciones tácticas de pase-recepción.</li> <li>- Iniciar el aprendizaje de lanzamiento a portería a través del juego.</li> </ul>	
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase.</li> <li>- Recepción.</li> <li>- Lanzamiento.</li> </ul>	
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Feedback Interrogativo.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b> En esta sesión plantearemos situaciones de juego que potencien la toma de decisión del atacante y para ello incluiremos el contenido del lanzamiento. Modificaremos las puntuaciones para que a la hora del lanzamiento priorizar al lanzador que se encuentre en mejor posición.	

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico	Cuestionamiento
1	5'	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión y objetivos.		
2	5'	Calentamiento: Por parejas ir realizando pases por toda la pista, y cuando se encuentren cerca de la portería realizar un lanzamiento.		
3	10'	Parte principal: Juego “pasa y lanza”: Se distribuye a los alumnos en equipos de 5 y deben realizar 10 pases entre ellos. Una vez dado los 10 pases pueden lanzar a portería. Si realizan más de 10 pases vuelven a empezar de nuevo. *Si no se consigue con 10 pases aumentar a 15 y a partir de ahí ir disminuyendo los pases.		Momento del pase. ¿Se realiza el pase al compañero o al espacio libre?
4	10'	Parte principal: Juego “floorbolín”: Se distribuye a los alumnos en grupos 6 jugadores x 6 conos. Todos los jugadores son estáticos y el juego empieza desde el jugador más atrasado que comienza a pasar la bola progresivamente hacia el jugador más adelantado y una vez que haya pasado por todos los jugadores, el jugador más adelantado lanza a portería. Al recibir la bola no se pueden dar más de 5 toques.		Momento pase. Momento recepción. Dirección de pase. ¿Qué me dificulta el avance?
5	10'	Parte principal: Juego “telaraña”: Grupos de 3 alumnos y una bola por grupo. Los alumnos salen desde la línea de fondo y pasándose la bola, deben llegar hasta el final del campo y lanzar a portería. En centro del campo habrá 1 línea de 3 defensas que solo se pueden mover lateralmente y los atacantes sólo pueden moverse en línea recta.		¿Búsqueda del espacio libre? ¿Los jugadores atacante deben estar juntos o separados?
6	5'	Vuelta a la calma: Reflexión final sobre la sesión en general. Resolución de preguntas y dudas. Y recordatorio de la mejor forma de pase-recepción y lanzamiento.		

<b>Unidad didáctica:</b> FLOORBALL	<b>Nº de sesión:</b> 6
<b>Nº de alumnos:</b> X	
<b>Instalación y materiales:</b> Pista exterior. X sticks, X bolas, conos y petos.	
<b>Competencias claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar el aprendizaje del reglamento (a través del juego).</li> <li>- Perfeccionar las acciones de pase, lanzamiento.</li> <li>- Mejorar las acciones tácticas de pase-recepción.</li> <li>- Desarrollar los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.</li> </ul>	
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento.</li> <li>- Desplazamientos.</li> </ul>	
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Feedback Interrogativo.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b> En esta sesión plantearemos situaciones que potencien la toma de decisiones del atacante a través del juego, en situaciones donde el ataque esté en superioridad numérica respecto a la defensa. Tanto trabajar en superioridad como con más espacios libres, nos permitirá lanzar a portería con menos defensa.	

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico	Cuestionamiento
1	5'	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión y objetivos.		
2	5'	Calentamiento: Por parejas ir realizando pases por toda la pista, y cuando se encuentren cerca de la portería realizar un lanzamiento.		
3	10'	Parte principal: Juego “la serpiente”: Dividimos a los alumnos en grupos de 5. Y a lo largo de la pista situamos a los alumnos en la disposición 1 alumnos – 3 conos y así hasta llegar al jugador más adelantado. Todos los grupos salen a la misma vez y deben ir zigzagueando los conos y al superar los 3 pasar al compañero. Una vez que llegue al compañero más adelantado lanzará desde el punto de penalti.		Momento del pase. ¿Conduzco la bola con ambas partes del stick (interior y exterior)?
4	10'	Parte principal: Juego “atrápame si puedes”: Al ancho de la pista dividimos a los jugadores en equipos de 5x4 atacantes y 1 portero. Los jugadores no pueden entrar en el área de portería y una vez que el balón haya pasado por todos los jugadores, intentar el lanzamiento. *Inicialmente la portería mide 4 metros (delimitada por conos). Ir disminuyendo 0,5 metros por cada vez que se introduzca el balón en la portería.		Momento lanzamiento. Dirección del lanzamiento.
5	10'	Parte principal: Juego “ensayo a balón parado”: En grupos de 6x3 atacantes, 2 defensas en la barrera estáticos y 1 portero móvil. Un jugador empieza el juego parado (hipotética falta) y puede optar a lanzamiento directo a portería o pase indirecto a un compañero. Si se realiza el pase al compañero el juego continúa hasta que se realice el lanzamiento. *La bola solo puede ser recepcionada una vez por jugador.		¿Búsqueda del espacio libre? Momento lanzamiento. ¿El que lanza se encuentra en la mejor posición?
6	5'	Vuelta a la calma: Reflexión final sobre la sesión en general. Resolución de preguntas y dudas. Y recordatorio de la mejor forma de lanzamiento, pase y defensa.		

<b>Unidad didáctica:</b> FLOORBALL	<b>Nº de sesión:</b> 7
<b>Nº de alumnos:</b> X	
<b>Instalación y materiales:</b> Pista exterior. X sticks, X bolas, conos y petos.	
<b>Competencias claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver situaciones de juego reducido (2x1, 3x2, 2x2)</li> <li>- Mejorar los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.</li> </ul>	
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de conducción, pase, recepción, desplazamientos y lanzamiento a situaciones de juego.</li> <li>- Aplicación de conceptos básicos de defensa colectiva.</li> </ul>	
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Feedback Interrogativo.</li> <li>- Indagación</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b> En esta sesión llevaremos a cabo trabajo integrado de las acciones trabajadas previamente con el objetivo de ir acercándonos al juego real 6x6. Se plantearán situaciones donde los alumnos deberán integrar en el juego los conceptos tanto ofensivos como defensivos.	

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico	Cuestionamiento
1	5'	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión y objetivos.		
2	5'	Calentamiento: Todos los alumnos circulan por las líneas del campo conduciendo la bola y habrá 5 de ellos con peto azul que intenten quitárselas, si lo consiguen se intercambian los roles.		
3	10'	Parte principal: Juego "2x1": A lo ancho del campo 2 jugadores deben pasarse la bola un total de 6 veces antes de poder lanzar a portería. El defensa es activo y si roba la bola se intercambian los roles. *A los 5' disminuir el campo al área de portería.		Momento del pase. Búsqueda del espacio libre.
4	10'	Parte principal: Juego "3x2": El terreno de juego será el ancho del campo y una portería. Un jugador atacante se encontrará fijo en el punto de penalti y los otros dos jugadores atacantes deben intentar atacar a portería realizando un lanzamiento final. Los defensas son activos no pudiendo salir del área de portería. El jugador que se encuentra en el punto de penalti no puede lanzar a portería. Si un defensa roba la bola, se intercambian los roles.		Movilidad tras la ejecución de un pase. ¿Qué aspecto del juego hay que tener en cuenta cuando llevas la bola? ¿Y cuando no la llevas?
5	10'	Parte principal: Juego "3x3 y un portero": Simulación de juego real en campo reducido y con una portería. Después de cada ataque/defensa cambio de rol. Atacantes: 1 punto meter la bola en la portería. Defensores: 1 punto si se roba la bola		Elegir la mejor zona de lanzamiento según la posición de los compañeros. ¿Cuándo tienes que tirar?
6	5'	Vuelta a la calma + Reflexión final		

<b>Unidad didáctica:</b> FLOORBALL	<b>Nº de sesión:</b> 8
<b>Nº de alumnos:</b> X	
<b>Instalación y materiales:</b> Pista exterior. X sticks, X bolas, conos y petos.	
<b>Competencias claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugar al Floorball en contexto real 6x6</li> <li>- Mejorar los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.</li> <li>- Conocer y manejar los elementos básicos que conforman este deporte.</li> <li>- Mejorar ajustes defensivos y ofensivos.</li> </ul>	
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medios técnico-tácticos ofensivos.</li> <li>- Juego táctico (pasar, cortar).</li> <li>- Táctica defensa colectiva.</li> </ul>	
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Feedback Interrogativo.</li> </ul>	
<b>Observaciones:</b> En esta sesión practicamos el juego real en Floorball 6x6, llevando a cabo nuestro objetivo final de la unidad didáctica. Realizaremos un tiempo de recordatorio general y un periodo de dudas y cuestiones individuales que se resolverán a partir de supuestos prácticos en la sesión. Una vez que los alumnos comiencen el juego serán ellos mismos quienes den las respuestas a sus compañeros.	

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico	Cuestionamiento
1	5'	Llegada a clase y control de asistencia.		
2	10'	<p>Recordatorio de conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos ofensivos (Conducción, pase, recepción, lanzamiento)</li> <li>- Conceptos defensivos (1x1, ayudas)</li> </ul> <p>Se lleva a cabo un recordatorio oral de todos los contenidos generales para resolver dudas individuales y llevar a cabo la práctica.</p> <p>En todo momento serán los alumnos quienes respondan a sus compañeros. El profesor corregirá a los alumnos en caso de que las respuestas sean incorrectas.</p>		<p>Defensa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posición del cuerpo respecto al atacante.</li> <li>- Posición de defensa colectiva respecto a la posesión de la bola.</li> </ul> <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad al espacio libre.</li> <li>- Movilidad tras el pase.</li> <li>- Movilidad sin bola.</li> </ul>
3	25'	<p>Partido 6x6 real a dos porterías: Se llevará a cabo un juego real de 6x6 en un rey de la pista. El equipo que reciba un gol saldrá del campo y entrará en juego otro grupo de 6.</p> <p>*Si un equipo mete 3 goles seguidos sale del campo y deja su posición a otros compañeros.</p> <p>*Si tras 4' no hay gol de ningún equipo, salen ambos del campo y dan entrada a otros dos equipos.</p>		<p>Cuando surjan errores durante el juego, éste se parará y realizaremos el cuestionamiento apropiado a los jugadores, dando así un feedback a los alumnos y hallar la solución correspondiente por parte de todos, tanto de los juegan como lo que están fuera.</p> <p>¿En este juego es más importante el pase o el lanzamiento?</p> <p>¿Cómo es más fácil llegar a la portería contraria: con pases o mediante la conducción de un jugador?</p>
4	10'	Vuelta a la calma + Reflexión final. Evaluación final??		

Para el diseño y desarrollo de nuestra unidad didáctica, fueron considerados y modificados los elementos estructurales del Floorball que se muestran en la siguiente tabla.

<b>ELEMENTOS ESTRUCTURALES</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>	<b>EFECTOS</b>
<b>Nº Jugadores</b>	-1 jugador por equipo, -2 jugadores por equipo, -3 jugadores por equipo, -4 jugadores por equipo, -5 jugadores por equipo, -6 jugadores por equipo, Superioridad, igualdad o inferioridad numérica	-Menor o mayor exigencia técnica. -Menor o mayor exigencia táctica. -Menor o mayor exigencia física. -Menor o mayor participación. -Menor o mayor concentración. -Menor o mayor concentración.
<b>Nº Pases</b>	-Amplio ..... -Reducido	-Mayor continuidad en el juego -Mayor participación en el juego ..... -Menor continuidad en el juego -Menor participación en el juego
<b>Espacio de Juego</b>	-Pequeño ..... -Grande	-Menor continuidad en el juego -Menor exigencia física -Menor facilidad para ejecución tac-tec ..... -Mayor continuidad en el juego -Mayor exigencia física -Mayor facilidad para ejecución tac-tec
<b>Tiempo de posesión de la bola</b>	-Reducido ..... -Grande	-Menor número de acciones tac-tec -Menor exigencia física -Mayor dificultad táctica ..... -Mayor número de acciones tac-tec -Mayor exigencia física -Menor dificultad táctica
<b>Fases del juego (Ataque/Defensa)</b>	-Ataque ..... -Defensa	-Mayor implicación en la actividad ..... -Menor implicación en la actividad
<b>Móvil</b>	-Pequeño ..... -Grande ..... -Nº Balones	-Mayor dificultad tac-tec ..... -Menor dificultad tac-tec ..... -Mayor concentración y exigencia tac-tec
<b>Meta</b>	-Pequeña ..... -Grande	-Mayor exigencia tac-tec ..... -Menor exigencia tac-tec
<b>Nº Toques</b>	-Reducido ..... -Amplio	-Mayor continuidad y velocidad en el juego -Mayor exigencia tac-tec en el juego ..... -Menor continuidad y velocidad en el juego -Menor exigencia tac-tec en el juego

Tabla 7: Descripción de elementos estructurales a modificar en el Floorball.

## m. Evaluación y seguimiento de la innovación

### **Criterios de evaluación**

- Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.

### **Estándares de aprendizaje**

- Proponer y resolver situaciones de juego bajo presión: la competición.
- Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes colectivos y de adversario propuestos o elegidos.
- Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc.
- Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad.
- Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.

### **Instrumento de evaluación**

Para la evaluación de esta metodología comprensiva, utilizaremos como instrumento de evaluación el GPAI. En base a indicadores táctico-técnicos determinaremos si un alumno lo ha hecho bien o mal durante el juego con relación a la calidad de la toma de decisiones y la ejecución en cada momento.

Como hemos comentado anteriormente, la evaluación del rendimiento de juego en esta metodología comprensiva se realiza en base a la calidad de la toma de decisiones en

cada momento. Para la medición de la toma de decisiones se registrará el número de acciones adecuadas e inadecuadas en algunas acciones en Floorball. Todas estas acciones técnico-tácticas son consideradas de ataque con lo que los ítems que se introducen tienen que ver con acciones, preferentemente de táctica individual, que se desarrollan en el ataque en Floorball. Cabe destacar que los contenidos de agarre y control son considerados contenidos secundarios, no evaluables al ser acciones eminentemente técnicas.

Bajo esta premisa inicial y para la evaluación del alumnado, se ha diseñado un instrumento de evaluación que recoge una serie de ítems que respeta lo tratado durante la unidad didáctica. Se asignará con el valor 1 las decisiones adecuadas, y con el valor 0 las decisiones inadecuadas.

En la siguiente tabla se muestra nuestro instrumento utilizado para evaluar las acciones táctico-técnicas que se producen en nuestra unidad didáctica.

<i>Toma de decisiones</i>	<i>Adecuadas</i>	<i>1</i>	<i>Inadecuadas</i>	<i>0</i>
<b>PASE</b>	Realiza el pase a un compañero libre de marca.		Realiza el pase a un compañero sin posibilidades de recibir.	
	Realiza el pase después de atraer a uno o más defensores.		Realiza el pase sin atraer a ningún defensor.	
	Realiza el pase a un compañero con una situación ofensiva más favorable.		Estando en una posición ofensiva libre de marca y sin oposición, realiza un pase retrasado.	
<b>CONDUCCIÓN</b>	Realiza la conducción hacia una zona libre de defensores u obstáculos.		Realiza la conducción hacia una zona protegida por algún defensor u obstáculo.	
	Realiza la conducción ofensivamente, es decir, hacia el campo contrario.		Realiza la conducción hacia atrás, sin provocar una acción de ataque favorable.	
	Posiciona el cuerpo correctamente, respecto al defensor, para mantener el control y conducción de la bola.		No posiciona el cuerpo correctamente, respecto al del defensor, lo que impide mantener el control y conducción de la bola.	
<b>LANZAMIENTO</b>	Realiza el lanzamiento libre de marca.		Realiza el lanzamiento con un defensor próximo.	
	Realiza el lanzamiento directo a portería sin ningún oponente que interfiera la línea de tiro.		Realiza un lanzamiento desde una posición inadecuada habiendo un oponente entre la portería y el propio lanzador.	
	Realiza el lanzamiento estando los demás compañeros más retrasados respecto a su posición y marcados por un defensor.		Realiza el lanzamiento habiendo compañeros mejor situados en una posición más adelantada y libre de marca.	
<b>DESPLAZAMIENTO SIN BOLA Y BÚSQUEDA DE ESPACIOS LIBRES</b>	Se sitúa en lugares sin oponentes, para poder pasar, recibir o interceptar la bola.		Se sitúa en lugares donde no se produce una ventaja ofensiva para proseguir la jugada.	
	Se desplaza buscando el espacio libre.		Realiza un movimiento hacia una zona ocupada.	
	Posiciona el cuerpo correctamente, con respecto al oponente, para posibilitar la recepción de la bola.		No posiciona el cuerpo correctamente, con respecto al oponente, lo que origina una mala recepción o una pérdida de la posesión.	
	Realiza el pase e inicia el desplazamiento.		Al pasar la bola se queda estático.	

Tabla 8: Instrumento de evaluación GPAI para observación de la Toma de Decisiones en Floorball.

Una vez valorada cada toma de decisión como adecuada o no adecuada, se divide el número total de toma de decisiones apropiadas entre las tomas de decisiones totales (apropiadas e inapropiadas). Asimismo, se podría calcular el porcentaje de la ejecución de la habilidad, dividiendo los intentos eficaces de la ejecución de la habilidad entre las tentativas totales de la ejecución de la habilidad. El rendimiento del juego es el promedio aritmético de todos los componentes evaluados. Este cálculo asegura que los jugadores cuya puntuación indica un fuerte rendimiento del juego tienen contacto con la pelota, toman buenas decisiones y ejecutan correctamente las habilidades en el juego. La implicación del juego puede ser medida sumando todas las respuestas que indiquen implicación en el juego, incluidas las decisiones inadecuadas y las ejecuciones ineficaces de la habilidad.

La parte actitudinal será evaluada a través de una escala de valoración para ver el grado de comportamiento de nuestros alumnos, la cual puede verse en la siguiente tabla.

Hoja de valoración (grado de comportamiento)					
Nombre y apellidos:					
Ayuda y anima a los compañeros	5	4	3	2	1
Intenta facilitar la labor de los compañeros al realizar la práctica deportiva	5	4	3	2	1
No discute las decisiones del profesor	5	4	3	2	1
No provoca a los demás compañeros	5	4	3	2	1

*Tabla 9:* Hoja de valoración para evaluación de la parte actitudinal.

Para los alumnos y alumnas que quisieran obtener mejor nota, después de cada sesión se les asignará un trabajo para casa en el cual, deberán reflexionar acerca del aprendizaje que obtuvieron en clase. Estas reflexiones serán registradas en un cuaderno el cual será entregado al profesor al finalizar la unidad didáctica. Así, podremos valorar si los alumnos realmente están involucrados en ese proceso reflexivo y de análisis del

rendimiento, tanto de los compañeros como propio. La entrega satisfactoria de este cuaderno supondrá una ponderación de +0,25 en la evaluación final.

### **Criterios de calificación**

Como criterio de calificación de nuestra unidad didáctica nos basaremos en los instrumentos de evaluación utilizados.

- GPAI: 80% notal final.

En base al modelo GPAI realizaremos el siguiente criterio de calificación:

Rendimiento muy eficaz (1)

Rendimiento normal (0,5)

Rendimiento muy débil (0)

- Escala de valoración: 20% notal final.

Suma de puntos E.V.	Calificación (20%)
20 puntos	1
20-15 puntos	0,75
15-10 puntos	0,5
10-5 puntos	0,25
5-0 puntos	0

*Tabla 10:* Criterio calificación de escala de valoración

- Cuaderno del alumno: +0.25 puntos en la nota final.

La puntuación máxima de esta unidad didáctica será de “1” y la nota mínima de “0”. El alumnado que obtenga un rendimiento normal (ponderación de 0,5 puntos) o más, aprobará satisfactoriamente dicha unidad didáctica.

## Conclusiones

En este trabajo además de una programación docente, se presenta una propuesta de innovación a través de diferentes herramientas metodológicas, centrándonos sobre todo en el TGfU, presentando así una unidad didáctica en floorball, así como el instrumento de evaluación elaborado (GPAI).

En base a esta propuesta de innovación, consideramos que en este trabajo se presentan las pautas necesarias para la realización, por parte de cualquier profesional en el ámbito de Educación Física, de una unidad didáctica, tanto en floorball como en cualquier otro deporte de habilidades abiertas. Como hemos visto a lo largo de este trabajo, los deportes de habilidades abiertas presentan unas características básicas comunes, por lo que un correcto aprendizaje en uno de estos deportes nos servirá de transferencia a otros deportes de habilidades similares. El desarrollo de metodologías que favorezcan la comprensión del juego se denotan fundamentales para una mayor eficacia del proceso enseñanza-aprendizaje.

En cuanto al instrumento de evaluación de nuestro trabajo utilizamos el GPAI. Con este instrumento buscamos evaluar el rendimiento de nuestros alumnos desde una perspectiva más táctica que técnica, determinando si un alumno lo ha hecho bien o mal durante el juego en relación con la calidad de toma de decisiones en cada momento. Desde este enfoque se pretende dotar al docente de una mentalidad diferente a la hora de evaluar, buscando un componente por parte de alumno que suponga una implicación cognitiva.

## Bibliografía

- Alcalá, D. H., Pueyo, Á. P., & Luquín, A. C. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en educación física. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (30), 76-81.
- Álvarez, C. & Armenta, F. (2006). Aspectos Básicos de los deportes individuales convencionales. Elaboración de fichero de sesiones. Presentation, Málaga.
- Blázquez, D. (1982). Elección de un método en educación física: las situaciones-problema. *Apunts Medicina del" Esport (Castellano)*, 19(074), 91-99.
- Blázquez-Sánchez, D., Amador-Ramírez, F., & Batalla-Flores, A. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin Of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Burriel, J., & Carranza, M. (2000). El sistema deportivo en edad escolar. *Aula De Innovación Educativa*, 91, 14-19.
- Cagigal, J. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Castejón-Oliva, F. (2010). *Deporte y enseñanza comprensiva*. Sevilla: Wanceulen.
- Cámaras-Altas, R. (2009). Estudio comparativo de los diferentes estilos de enseñanza en Educación Física. *Revista Digital Innovación y Experiencias*, 18, 1-11.
- Chiva-Bartoll, O. & Hernando-Domingo, C. (2014). Una aproximación multidimensional al término deporte. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de La Salud*, 6(5), 311-322.
- Contreras, O., García, L., & Cervelló, E. (2005). Transfer of tactical knowledge: From invasion games to floorball. *Journal Of Human Movement Studies*, 49, 193-213.
- Corbin, C. (2004). What every physical educator should know about teaching physical activity and fitness. *Human Kinetics*, 15(1), 7-9.
- Decreto 42/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo del Bachillerato en el Principado de Asturias.

- Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.
- Devís-Devís, J. & Sánchez-Gómez, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos : antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. En Moreno -Murcia, J. & Rodríguez-García, P. (1996). Aprendizaje deportivo. Murcia: Universidad de Murcia.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Alcalá, D. H., Pérez-Pueyo, Á., & Cebamano, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75.
- Fernández-Río, J. & Martínez, G. (2008). Desarrollamos competencias básicas a través del béisbol en la escuela. *Revista Digital*, 123, 1-20.
- García-López, L. (2004). La transferencia en los modelos horizontales de iniciación deportiva (Doctorado). Toledo: Universidad Castilla-La Mancha.
- Gil A., Del Villar, F. (2014). Aplicación de un programa de entrenamiento decisional, en tiempo real de juego, para la mejora de rendimiento táctico individual del deportista. En García-González, L. y Del Villar, F. (Eds.), *Entrenamiento táctico y decisional en el deporte*. Madrid: Síntesis, 2014. p. 132-146.
- Gómez-Mármol, A., & Valero-Valenzuela, A. (2013). Análisis de la idea de deporte educativo. *Jornal Of Sport Science*, 9, 47-57.
- González-Gálvez, Noelia. (2014). Unidad didáctica para educación física “Pilates, relajación y respiración”: Metodología, sesiones y evaluación. *Revista pedagógica Adal*. 29. 27-32.
- González-Víllora, S. (2010). *Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol*. Universidad de Castilla la Mancha. Departamento
- González-Víllora, S., Gil, P., & Pastor, J. (2008). Diseño y aplicación del modelo comprensivo de los deportes en el floorball como instrumento de formación del profesorado. *Pulso*, 31, 93-116.
- González-Víllora, S., Hernández, A., Pastor, J., & Villar, L. (2013). Educación física e inglés, asociación eficaz para adquirir competencias. *Tándem. Didáctica De La Educación Física*, 43, 97-105.

- González-Víllora, S., Villar, L., Pastor, J., & Gil, P. (2013). Propuesta didáctica interdisciplinar en Educación Primaria en España: La enseñanza de la Educación Física y el Inglés. *Paradigma*, 34(2), 31-50.
- González-Víllora, S. (2013). Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol. En F. J., Castejón, F. J. Giménez, F. J., Jiménez y V. López (Coord.), *Investigaciones en formación deportiva (Cap.XVIII, pp. 417-442)*. Wanceulen: Sevilla.
- Gray, S. & Sproule, J. (2011). Developing pupils' performance in team invasion games. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(1), 15-32.
- Griffin, L. & Butler, J. (2005). *Teaching Games for Understanding* (pp. 140-145). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hastie, P. & Sineelnikov, O. (2009). The development of skill and tactical competencies during a season of badminton. *European Journal Of Sport Science*, 9(3), 133-140.
- Kirk, D. & MacPhail, A. (2002). Teaching Games for Understanding and Situated Learning: Rethinking the Bunker-Thorp Model. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 21, 177-192.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), modificada parcialmente por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- López, V. & Castejón, F. (2005). La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar. *Apuntes. Educación Física Y Deportes.*, 79, 40-48.
- Mañeru, J. & Rodríguez, H. (2011). Propuesta para abordar el qué y cómo enseñar las habilidades motrices en secundaria: Un ejemplo a través del patinaje. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*, 13(2), 197-228.
- Méndez-Giménez, A. (1999). Modelos de enseñanza deportiva: análisis de dos décadas de investigación. *Revista Digital Lecturas De Educación Física Y Deportes*, 13.
- Méndez-Giménez, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Méndez-Giménez, A. (2011). La evaluación desde la perspectiva comprensiva. Dificultades y estrategias didácticas para valorar el rendimiento de juego en situaciones modificadas. *Tándem. Didáctica De La Educación Física*, 37, 42-54.
- Méndez-Giménez, A. (2011). Modelos actuales de iniciación deportiva (pp. 35-63). Sevilla: Wanceulen.
- Mesquita, I. (2006). Ensinar Bem para Aprender Melhor o Jogo de Voleibol. En Tani, G., Bento, J. y Petersen, R. (Eds.). *Pedagogia do Desporto* (327-343). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación secundaria y el bachillerato.
- Oslin, J. & Griffin, L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation. *Journal Or Teaching In Physical Education*, 17, 231-243.
- Pritchard, T., Hawkins, A., Wiegand, R., & Metzler, J. N. (2008). Effects of two instructional approaches on skill development, knowledge, and game performance. *Physical Education and Exercise Science*, 12(4), 219-236.
- Real Decreto 83/1999, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOE de 21 de febrero): Art. 65 y 66.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Robinson, D. & Foran, A. (2011). Pre-Service Physical Education Teachers' Implementation of "TGfU Tennis": Assessing Elementary Students' Game Play Using the GPAI. *Phenex Journal*, 3(2), 1-19.
- Ruiz-Alonso, J. (1991). Juegos y deportes alternativos en la programación de educación física escolar (pp. 24-30). Lérída: Agonos.
- Sánchez-Gómez, R. (2003). El modelo comprensivo y la enseñanza de las habilidades técnicas ¿Dónde es necesario el debate?. In *En XXI Congreso Nacional de Educación Física. El pensamiento del profesorado* (CD). Santa Cruz de Tenerife: Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa y Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de La Laguna.

- Thorpe, Rod; Bunker, David; Almond, Len. A change in focus for the teaching of games. In: Pieron, M.; Graham, K. C. (Ed.). The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, 6. Sport Pedagogy. Champaign: Human Kinetics. 1986. p. 163-169.
- Vázquez, B. & Camerino, O. (2001). Bases educativas de la actividad física y el deporte (pp. 333-356). [Madrid]: Editorial Síntesis.
- Vállora, S. G., López, L. M. G., Jordan, O. R. C., & Moreno, D. S. M. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (15), 14-20.
- Webb, P. & Pearson, P. (2008). An Integrated Approach to Teaching Games for Understanding (TGfU). Presentation, 1st Asia Pacific Sport in Education Conference, Adelaide.
- Webb, P., Pearson, P., & Forrest, G. (2006). Teaching Games for Understanding (TGfU) in primary and secondary physical education. Presentation, ICHPER-SD International Conference for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance, 1st Oceanic Congress, Wellington, New Zealand.
- Yáñez, J. & Castejón, F. (2011). La utilización de la transferencia para el aprendizaje de la táctica colectiva deportiva en Educación Secundaria. *Infancia Y Aprendizaje*, 34(1), 95-107.

## Anexo 1: Unidad didáctica de Pilates

### 1. PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

#### 1.1- IDENTIFICACIÓN

<b>Título da U.D.I.:</b>	UNIDAD DIDÁCTICA DE PILATES		
<b>Materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Curso:</b>	1º BACHILLERATO
<b>Nº U.D:</b>	4		

#### 1.2.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer el pilates y la importancia que puede tener en el día a día.
- Conocer las posibilidades que nuestro cuerpo nos ofrece y la importancia de la higiene postural.
- Adquirir hábitos posturales correctos.
- Participar, con independencias del nivel de destreza físico, antropométrico, en las actividades propuestas, asumiendo un nivel de responsabilidad individual, pero siempre mostrando actitudes de colaboración y respeto.
- Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en las diferentes situaciones propuestas.
- Saber la importancia de la realizar ejercicio físico de manera correcta y la relación entre salud – calidad de vida.

## CONTENIDOS

### **Contenidos referentes al bloque de “Actividad Física y salud”**

- Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios.
- Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos.
- Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas.
- La relajación y la respiración como fuente de salud y de equilibrio psico-físico a través de las prácticas de mayor aceptación en la actualidad. Gimnasias suaves. Taichí, yoga, pilates, masaje, etc.

## COMPETENCIAS CLAVE

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.

## 2. DESARROLLO TAREAS Y ACTIVIDADES

### 2.1 Tareas/Actividades/ejercicios

En la siguiente tabla se muestra un cuadro resumen de la unidad didáctica propuesta:

Nº SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS	ORGANIZACIÓN ALUMNADO Y/O ESPACIOS MATERIALES
1	RESPIRACIÓN CONTROL	Iniciar el contacto con el deporte del pilates Conocer y controlar los movimientos básicos que conforman el pilates.	Colchonetas y/o esterillas individuales para la realización del mismo.
2	HIGIENE POSTURAL EQUILIBRIO	Iniciar a los alumnos en ejercicios de control y equilibrio. Relacionar los conceptos de deporte y salud a través de la higiene postural.	Colchonetas y/o esterillas individuales para la realización del mismo.
3	FLUIDEZ CONTROL	Mejorar los ejercicios con control del cuerpo. Continuar el aprendizaje en pilates con fluidez Aprender a cooperar con los compañeros, respetando las diferencias individuales.	Colchonetas y/o esterillas individuales para la realización del mismo.
4	RESPIRACIÓN PRECISIÓN CONTROL	Mejorar los ejercicios de pilates a través de la respiración y el control del cuerpo. Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido.	Colchonetas y/o esterillas individuales para la realización del mismo.
5	DEPORTE REAL	Realizar pilates en contexto real, sabiendo las posibles variaciones en cuanto a una correcta higiene postural. Mejorar los mecanismos de respiración, control y precisión.	Colchonetas y/o esterillas individuales para la realización del mismo.

Tabla 11: Tareas/Actividades Pilates

## 2.2 Información inicial para el alumnado y/o el docente

El Método Pilates es un gran desconocido tanto para el alumnado como para la mayoría de los docentes y nuestra premisa inicial será relacionar deporte-hábitos saludables y que dicho alumnado sea capaz de entenderlo y aplicarlo a la vida diaria. Es importante dicha unidad didáctica dado su relación a la salud y debido en gran parte a las posturas que se realizan en el horario escolar o fuera de este ya que, en gran medida, la mayoría de las actividades de hoy en día se realizan en sentado y nuestra espalda necesita ejercitarse para mostrarse sana y activa. Con esta unidad didáctica queremos hacer hincapié en unas higienes postural correcta y sobre todo ser conscientes de ella y poder aplicarla en cualquier momento.

El Método Pilates podría definirse como una combinación de fuerza y flexibilidad, y necesita de unos patrones técnicos concretos, en los que influye en gran medida la respiración. Con esta unidad didáctica no queremos que el alumnado ejecute todos los ejercicios de forma óptima, aunque sí queremos que sean conscientes de sus limitaciones y sean capaces de realizar variaciones correctas de los ejercicios ya sean de pilates o de cualquier otra actividad y puedan adaptarlos a sus necesidades, y entiendan que dependiendo de cada persona será necesario un ejercicio u otro.

A su vez con dicha unidad didáctica, queremos romper el mito de que el pilates es solo para mujeres y además de edad avanzada, excluyendo al resto de la población. El alumnado podrá ver que hay ejercicios exigentes y se les motivará con la correcta adaptación de ellos a una posible mejora y alcance de ellos y que así vean que este deporte es igual que cualquier otro, añadiendo a su vez la estrecha relación que guarda con el ámbito de la salud.

## 2.2. Metodología

### **Métodos de enseñanza**

El enfoque general del proceso de enseñanza y aprendizaje que se realizará en esta unidad didáctica estará basado en la reproducción de modelo que así:

- Hay un modo concreto de ejecutar la tarea que el alumnado debe seguir
- Existe un feedback específico sobre la ejecución de la tarea.
- Implicamos operaciones cognitivas tales como la memoria y el recuerdo.
- Planteamiento de clase: ejecución del modelo, repetición y reducción de errores.

### **Estilos de enseñanza**

En esta unidad didáctica buscaremos que el alumnado sea el principal responsable de su aprendizaje, involucrándole así en su responsabilidad y hábito de esfuerzo, así como en el aprendizaje significativo. El estilo de enseñanza utilizado será de mando directo, microenseñanza y descubrimiento guiado.

En esta unidad didáctica la organización de sesiones en cuanto a estilos de enseñanza será la siguiente:

Sesión 1 y 2: Mando directo.

Sesión 3: Microenseñanza.

Sesión 4 y 5: Descubrimiento guiado.

Ya que el pilates es un disciplina con una técnica analítica, compleja y que requiere de una organización, en nuestras dos primeras sesiones el E.E. será de mando directo en el que los alumnos/as reproducirán los modelos expuestos por el profesor/a ya que la ejecución correcta de dichos ejercicios es importante (González-Gálvez, 2014). Una vez aprendidos conocimientos básicos de dicha disciplina se utilizará un E.E. de microenseñanza donde se dejará autonomía al alumnado aunque no en su totalidad, ya que los ejercicios que serán realizados serán expuestos por el profesor/a. En este estilo de microenseñanza se dividirá la clase en 5 grupos y en cada grupo habrá un representante, al que el profesor/a explicará la tarea y luego ellos lo explicarán al resto del grupo, luego

irá otro representante y así hasta que todos pasen por ese rol, a su vez el docente observará que se transmite la información adecuadamente. Para finalizar esta unidad didáctica e implicar al alumnado cognitivamente se seguirá un E.E de descubrimiento guiado en las dos últimas sesiones.

### **Estrategias de enseñanza**

La estrategia de enseñanza utilizada será analítica progresiva, en la que se comience a practicar el primer elemento y sobre el dominio de éste se van añadiendo poco a poco elementos nuevos hasta completar la tarea, y global con polarización de la atención en la que se pedirá al alumnado que focalice su atención en un aspecto concreto de la ejecución.

## **2.3 Temporalización y recursos**

Esta unidad didáctica está compuesta por un total de 5 sesiones con una evaluación final que se realizará con una coevaluación entre el alumnado usando una lista de control (para detectar la usencia/presencia de una habilidad) y una escala de valoración (para el grado de comportamiento).

En nuestras dos primeras sesiones nos centraremos en el aprendizaje del Método Pilates. Nuestra primera sesión será una clase de toma de contacto para dicho deporte, explicando los principios de pilates e incidiendo en algunos de ellos tales como respiración y control para después de su entendimiento realizar determinados ejercicios en base a ellos. En nuestra segunda sesión seguiremos profundizando en el conocimiento de dicho método así como su importancia en el día a día a través de una correcta higiene postural y los beneficios que aporta su correcto uso.

A partir de estas sesiones, se desarrollarán 3 sesiones más en las que se dará más autonomía al alumnado y, cuyos contenidos a tratar serán principalmente: respiración, control, fluidez y precisión. En las dos últimas sesiones practicarán ejercicios diseñados por ellos mismos y se evaluarán durante su realización mediante una coevaluación a

través de una lista de control y una escala de valoración.

Para conseguir una óptima evaluación, en la realización de los ejercicios tendrán a su disposición las pautas que habrán ido escribiendo en el cuaderno del alumno/a a lo largo de nuestra unidad didáctica, las cuales habrán sido expuestas por el profesor a conciencia para que se puedan realizar los ejercicios adecuadamente.

***Organización de actividades de enseñanza-aprendizaje (sesiones)***

- Teoría. Principios de Pilates. Respiración + Control.
- Higiene postural y Equilibrio.
- Control + Fluidez.
- Aplicación de los elementos anteriores. Evaluación
- Aplicación de los elementos anteriores. Evaluación

***Espacios y recursos materiales:***

RECURSOS DEL CENTRO	INSTALACIONES  Pabellón.  Aula.
	MATERIALES  Colchonetas.  Esterillas.  Pelotas.  Reproductor de video.
RECURSOS DEL PROFESOR	Cuaderno del profesor.  Vídeos.

*Tabla 12:* Espacios y recursos materiales

## 2.4 Desarrollo de sesiones

### Sesión 1: ¿Qué es el Pilates?

#### Contenidos:

- Respiración.
- Control.

#### Objetivos:

- Iniciar a los alumnos en ejercicios de control y equilibrio.
- Relacionar los conceptos de deporte y salud a través de la higiene postural.

#### Estilos de enseñanza:

- Mando directo.

#### Calentamiento (10 min)

- En posición de pie colocaremos a los alumnos en un círculo con el profesor/a en medio marcando las pautas. Se realizará un movimiento de los segmentos corporales, así como movimientos de aducción, abducción, flexión, extensión, rotación mientras introducimos al alumnado en el Método Pilates explicando un poco su historia y principios que lo componen (concentración, respiración, centralización, control, precisión y fluidez).
- Seguidamente se explicará la respiración costal (torácica + costal)

#### Parte principal (35 min)

Respetando los principios de respiración y control se realizarán los siguientes ejercicios del Método Pilates (esterillas individuales):

• Chestt lift	• Leg circle	• Hamstream extension
• Obliques reaches	• One leg strech	• Pelvis curl
• Roll up	• Saw	• Side leg lift
• Front support	• Upper back	• Shoulder bridge

#### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Manteniendo la disposición del alumnado se realizarán estiramientos y se resolverán dudas acerca del método y se proporcionarán pautas sobre la realización de los ejercicios y posibles variaciones.

## Sesión 2: Pilates cuidando la higiene postural

### Contenidos:

- Higiene postural.
- Equilibrio.

### Objetivos:

- Iniciar a los alumnos/as en ejercicios de control y equilibrio.
- Relacionar los conceptos de deporte y salud a través de la higiene postural.

### Estilos de enseñanza:

- Mando directo.

### Calentamiento (10 min)

- En posición de pie colocaremos a los alumnos/as en un círculo con el profesor en medio marcando las pautas. Se realizará un movimiento de los segmentos corporales, así como movimientos de aducción, abducción, flexión, extensión, rotación mientras seguimos introduciendo al alumnado en el Método Pilates incidiendo en la explicación de los principios que lo componen (concentración, respiración, centralización, control, precisión y fluidez).
- Se jugará con el control del cuerpo a través de disequilibrios.

### Parte principal (35 min)

Se explicará la importancia de la higiene postural y la relación con salud y pilates. Se realizarán ejercicios focalizando que nuestra espalda e higiene postural sea la correcta:

- H. extension	- Pelvis curl	- Roll down
- Side to side	- Spine stretch	- Spine twist
- Back support	- Front support	- Upper back

La disposición del alumnado será en un gran círculo y con esterillas individuales.

### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Manteniendo la disposición del alumnado se realizarán estiramientos y se resolverán dudas acerca del método y se proporcionarán pautas sobre la realización de los ejercicios y posibles variaciones. Así se realizará una ronda de respuestas en la que el alumnado tendrá que reflexionar sobre posturas del día a día, en la que una correcta higiene postural sea imprescindible, y si fuera necesario mostrarlas al resto.

### Sesión 3: Establezco una sesión

#### Contenidos:

- Fluidez.
- Control.

#### Objetivos:

- Mejorar los ejercicios con control del cuerpo.
- Continuar el aprendizaje en pilates con fluidez
- Aprender a cooperar con los compañeros, respetando las diferencias individuales.

#### Estilos de enseñanza:

- Microenseñanza

#### Calentamiento (10 min)

- En posición de pie colocaremos a los alumnos/as en un círculo con el profesor/a en medio marcando las pautas. Se realizará un movimiento de los segmentos corporales, así como movimientos de aducción, abducción, flexión, extensión, rotación.
- Se realizarán el ejercicios del saludo al sol en yoga (combinación de ejercicios que requieren control y fluidez del cuerpo)

#### Parte principal (35 min)

Dividiremos la clase en 5 grupos y realizaremos un circuito. Cada estación tendrá dos ejercicios y uno de los componentes del grupo deberá ejercer de monitor, debiendo marcar correctamente en cada ejercicio la posición inicial, respiración y ejecución del ejercicio. A los 5 minutos deberán cambiar de estación y cambiará también el alumno/a que deba ejercer de monitor/a.

El profesor/a explicará los ejercicios a realizar por estación a cada representante y luego ellos lo explicarán al resto del grupo. El docente observará si se transmite correctamente la información.

#### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se dispondrá al alumnado en un gran círculo con sus respectivas esterillas y se realizarán estiramientos. Se reflexionará acerca de dónde han encontrado más o menos dificultades al transmitir los ejercicios y se reflexionará también acerca de las mejores pautas para su correcta ejecución.

## Sesión 4 y 5: Controlo mi cuerpo y evalúo

### Contenidos:

- Respiración.
- Precisión.
- Control.

### Objetivos:

- Mejorar los ejercicios de pilates a través de la respiración y el control del cuerpo.
- Cooperar con los compañeros/as y ayudar en función de lo aprendido.
- Realizar pilates en contexto real, sabiendo las posibles variaciones en cuanto a una correcta higiene postural.

### Estilos de enseñanza:

- Descubrimiento guiado

### Calentamiento (10 min)

Saludo al sol en yoga controlando el cuerpo e intentado realizar una respiración correcta.

### Parte principal (35 min)

Dividiremos la clase en 3 grupos y a cada grupo se le dará una bolsa en cuyo interior estarán todos los ejercicios vistos en las clases anteriores dibujados a papel.

Seguidamente deberán exponer dicho ejercicio ante sus compañeros y guiarlos para la realización del mismo (dispondrán de 5 min. para ello). Al orientar a sus compañeros/as hacia su realización se deberá incluir:

- Posición de inicio.
- Pautas en la respiración.
- Ejecución del ejercicio.
- Al menos 1 variación del ejercicio para patologías como por ejemplo dolor de espalda o cuello.

En estas dos sesiones el alumno que ejerza de monitor será evaluado por el docente y por sus compañeros (coevaluación), a través de una lista de control.

### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

La ejecución técnica de los alumnos/as no será evaluada, pero sí la actitud que tengan hacia el resto de sus compañeros/as y para ello se pasará una escala de valoración a los alumnos/as para evaluar el grado de comportamiento de los participantes en su grupo.

## 3. EVALUACIÓN

### 3.1 Criterios de Evaluación

- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones .
- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

### 3.2 Estándares de aprendizaje

- Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta.
- Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada.
- Conocer y valorar las nuevas tendencias y las nuevas prácticas físico-deportivas, practicando algunas de ellas.
- Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
- Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad.

- Anotar los resultados y sensaciones en el cuaderno de clase (físico o digital).

### 3.3 Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, se espera que los estudiantes sean capaces de:

- Demostrar una correcta comprensión de los ejercicios de pilates y su relación con la salud.
- Aplicar una correcta respiración en los ejercicios.
- Controlar el cuerpo con una correcta higiene postural.

### 3.4 Instrumentos de evaluación

Para la evaluación de esta unidad didáctica utilizaremos dos instrumentos de observación: Lista de control y Escala de valoración.

Emplearemos dos listas de control en nuestra unidad didáctica:

- Una de ellas servirá para evaluar al alumno que ejerza de monitor por el docente
- La otra se servirá para evaluar al alumno que ejerza de monitor por sus compañeros a través de una coevaluación.

En la evaluación no será evaluada la ejecución técnica de los alumnos sino la forma de desenvolverse siendo los monitores, observando que adquieren los conocimientos acerca del método pilates, y son capaces de ver, percibir y analizar los movimientos que realizan sus compañeros, siendo capaces, si fuera necesario, de realizar correcciones en el ejercicio para preservar la salud e higiene postural que más se adecue al individuo.

Para concluir, se evaluará el grado de comportamiento de los compañeros a través de una escala de valoración al terminar cada sesión. Se asignarán tantas hojas como participantes del grupo a cada alumno, las cuales deberán rellenar al finalizar la clase.

Lista de control (alumnado):

Nombre del evaluador:		Sí	No
Nombre del evaluado	Explicación correcta posición de inicio		
	Control en cuanto a la respiración		
	Pautas correctas en la explicación		
	Variaciones de ejercicios		
	Conocimiento de los ejercicios		
	Tiene en cuenta la higiene postural		

Tabla 13: Lista de control (alumnado):

Lista de control (profesor):

Hoja de evaluación docente								
Nombre	Correcta explicación P.I.		Control respiración		Correcta explicación ejecución		Tiene en cuenta la higiene postural	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1.								
2.								
3.								
4.								
20.								

Tabla 14: Lista de control (profesor):

Escala de valoración					
Hoja de valoración (grado de comportamiento)					
Nombre y apellidos:					
Ayuda y anima a los compañeros	5	4	3	2	1
Intenta facilitar la labor del compañero que ejerce de monitor	5	4	3	2	1
No discute las decisiones del monitor	5	4	3	2	1
No provoca a los demás compañeros del grupo	5	4	3	2	1

*Tabla 15:* Escala de valoración

### 3.5 Criterios de calificación

Como criterio de calificación de nuestra unidad didáctica nos basaremos en los instrumentos de evaluación utilizados.

Listas de control: 80% nota final.

Escala de valoración: 20% nota final.

Entre las dos listas de control (docente y alumnado) encontramos un total de 10 ítems.

Cada casilla marcada con un Sí = 1 punto.

Cada casilla marcada con un No = 0 puntos.

Por lo tanto, 10 puntos equivaldrán a un 10 en la nota final (en cuando al 80% de la nota final de la unidad didáctica) y 0 puntos equivaldrán a un 0 en la nota final.

Una vez deducida la calificación final en cuanto al porcentaje de las listas de control (80%), habrá que sumar el resultado restante en cuanto a la escala de valoración, puntuando ésta de la siguiente forma:

Sumativa de puntos total E.V.	Calificación (20%)
100-80 puntos	10
79-60 puntos	7,5
59-40 puntos	5
39-20 puntos	2,5
19-0 puntos	0

*Tabla 16:* Puntuación escala de valoración

Para obtener la calificación final de la unidad didáctica habrá que sumar los porcentajes correspondientes a la suma entre las listas de control y la escala de valoración, siendo el resultado final un número obtenido del 0 al 10.

## Anexo 2: Unidad didáctica de Acondicionamiento Físico y Motor

### 1. PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

#### 1.1- IDENTIFICACIÓN

<b>Título da U.D.I.:</b>	UNIDAD DIDÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MOTOR		
<b>Materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Curso:</b>	1º BACHILLERATO
<b>Nº U.D:</b>	3		

#### 1.2.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

- Mejorar los niveles de condición física general.
- Mejorar la flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia.
- Conocer diferentes posibilidades para la mejora y desarrollo de condición física y salud.
- Conocer las posibilidades que nuestro cuerpo nos ofrece.
- Participar, con independencias del nivel de destreza físico, antropométrico, en las actividades propuestas, asumiendo un nivel de responsabilidad individual, pero siempre mostrando actitudes de colaboración y respeto.
- Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en las diferentes situaciones propuestas.

## CONTENIDOS

### Contenidos referentes al bloque de “Acondicionamiento físico y salud”

- Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado.
- Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación
- Los principios de progresión y las fases del aprendizaje motor.
- La satisfacción del aprendizaje motor.

## COMPETENCIAS CLAVE

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.

## 2. DESARROLLO TAREAS Y ACTIVIDADES

### 2.1 Tareas/Actividades/ejercicios

En la siguiente tabla se muestra un cuadro resumen de la unidad didáctica propuesta:

Nº SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS	ORGANIZACIÓN ALUMNADO Y/O ESPACIOS MATERIALES
1	Relación acondicionamiento-físico y salud. Capacidades físicas básicas	Conocer y practicar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) Participar en clase con una buena actitud.	Colchonetas. Esterillas. Conos. Balones fútbol, baloncesto, balonmano. Balones medicinales. Combas. Bancos suecos.
2	Capacidades físicas básicas Circuito de entrenamiento por estaciones.	Intentar realizar una correcta ejecución técnica de los ejercicios. Respetar al compañero.	Colchonetas. Esterillas. Conos. Balones fútbol, baloncesto, balonmano. Balones medicinales. Combas. Bancos suecos.
3	Pruebas de entrada en guardia civil, bombero, policía y ciencias del deporte. Capacidades físicas básicas	Probar estado físico en el que se encuentra el alumnado. Mejorar y practicar las capacidades físicas básicas. Respetar y ayudar al compañero.	Colchonetas. Esterillas. Conos. Balones fútbol, baloncesto, balonmano. Balones medicinales. Combas. Bancos suecos.
4	Capacidades físicas básicas Historia de Conbody. Explicar qué son los ejercicios funcionales.	Mejorar y practicar las capacidades físicas básicas. Probar una práctica de ejercicio nueva para la mayoría del alumnado Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido.	Colchonetas. Esterillas. Conos. Balones fútbol, baloncesto, balonmano. Balones medicinales. Combas. Bancos suecos.
5	Capacidades físicas básicas Juego parchís	Mejorar y practicar las capacidades físicas básicas. Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido. Disfrutar	Colchonetas. Esterillas. Conos. Balones fútbol, baloncesto, balonmano. Balones medicinales. Combas. Bancos suecos.

Tabla 17: Tareas/actividades Acondicionamiento Físico

## 2.2 Información inicial para el alumnado y/o el docente

El acondicionamiento físico es un factor muy importante en el mundo que rodea al deporte y resulta muy motivante para el alumnado ya que como afirma Alcalá (2016), genera percepción de logro en los estudiantes. En esta unidad didáctica tendremos la oportunidad tanto de valorar la condición física del alumnado como que ellos mismos conozcan dicha condición en la que se encuentran y para ello deberán desarrollar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).

Los ejercicios que se proponen serán en base a retos que pongan en juego todos los medios motrices y su ejecución (ya sea mejor o peor) tendrá relación con la motivación-intensidad que generen en el alumnado.

Se propondrán sesiones divertidas, variadas y que generen motivación, buscando una participación activa del alumnado y con una actitud positiva hacia la clase, el docente, y sus compañeros.

## 2.2. Metodología y agrupamientos

### **Métodos de enseñanza**

El enfoque general del proceso de enseñanza y aprendizaje que se realizará en esta unidad didáctica estará basado en la reproducción de modelo que así:

- Hay un modo concreto de ejecutar la tarea que el alumnado debe seguir
- Existe un feedback específico sobre la ejecución de la tarea.
- Implicamos operaciones cognitivas tales como la memoria y el recuerdo.
- Planteamiento de clase: ejecución del modelo, repetición y reducción de errores.

### **Estilos de enseñanza**

En esta unidad didáctica buscaremos que el alumnado sea el principal responsable de su aprendizaje, involucrándole así en su responsabilidad y hábito de esfuerzo, así como en el aprendizaje significativo. El estilo de enseñanza utilizado será de mando directo,

microenseñanza y descubrimiento guiado.

En esta unidad didáctica la organización de sesiones en cuanto a estilos de enseñanza será la siguiente:

Sesión 1: Mando directo

Sesión 2: Trabajo por grupos y microenseñanza.

Sesión 3: Enseñanza modular.

Sesión 4: Enseñanza programada.

Sesión 5: Trabajo por grupos.

### **Estrategias de enseñanza**

La estrategia de enseñanza utilizada será mediante circuitos en las tres primeras sesiones en la que se realizará un itinerario en la que el alumnado pasará por varias estaciones en cada una de las cuales realiza un ejercicio. En las dos últimas sesiones la estrategia de enseñanza será global pura.

## **2.3 Temporalización y recursos**

Esta unidad didáctica está compuesta por un total de 5 sesiones con una evaluación final.

En nuestras dos primeras sesiones nos centraremos en introducir al alumnado en ejercicios relacionados con el acondicionamiento físico y motor, mejorando y perfeccionando las capacidades físicas básicas y en la tercera sesión profundizaremos un poco más en ellos, a través de pruebas físicas que son necesarias si se quiere entrar en el cuerpo de guardia civil, bomberos, policías o en el grado de ciencias de la actividad física y el deporte.

A partir de estas sesiones, se desarrollará una 4ª sesión en la que se involucrará todo lo trabajado anteriormente conjuntamente a través de la práctica deportiva “conbody”, la cual tiene una historia muy atractiva para los estudiantes y que se está instaurando cada año con más fuerza en España. La última sesión también trabajará todo lo anterior aunque

ahora se hará de una forma más lúdica, buscando que el alumnado interactúe más entre ellos.

**Organización de actividades de enseñanza-aprendizaje (sesiones)**

- Sesión introductoria. Circuito estaciones
- Circuito estaciones.
- Pruebas de entrada en guardia civil, bombero, policía y ciencias del deporte.
- El de la cárcel.
- Juego del parchís (Flexibilidad, fuerza, velocidad, resistencia).

**Espacios y recursos materiales:**

RECURSOS DEL CENTRO	<b>INSTALACIONES</b>  Pabellón.  Pista exterior.
	<b>MATERIALES</b>  Colchonetas.  Esterillas.  Conos.  Balones fútbol, baloncesto, balonmano.  Balones medicinales.  Combas.  Bancos suecos.  Reproductor de video.
RECURSOS DEL PROFESOR	Cuaderno del profesor.

*Tabla 18:* Espacios y recursos materiales

## 2.4 Desarrollo de sesiones

### Sesión 1: Entrena con circuitos I

#### Contenidos:

- Explicación de acondicionamiento físico y relación con la salud.
- Explicación capacidades físicas básicas y en qué consisten los circuitos de entrenamiento.
- Introducir al alumnado en ejercicios físicos para practicar las capacidades físicas básicas.

#### Objetivos:

- Conocer y practicar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad)
- Participar en clase con una buena actitud.

#### Estilos de enseñanza:

- Mando directo.

#### Calentamiento (10 min)

- En posición de pie colocaremos a los alumnos en un círculo con el profesor en medio marcando las pautas. Se realizará un movimiento de los segmentos corporales, así como movimientos de aducción, abducción, flexión, extensión, rotación.

#### Parte principal (35 min)

- Habrá repartidas por el pabellón 12 estaciones donde se trabajen las capacidades físicas básicas, y en cada estación habrá una ficha explicando el ejercicio. Para la explicación primera el docente irá estación por estación realizando el ejercicio y mostrándolo a los alumnos. Si hubiera alguna duda durante el resto de la sesión el profesor podría mostrar de nuevo el ejercicio si fuera necesario.
- Los alumnos se colocarán por parejas y ambos realizarán los ejercicios simultáneamente.
- Tiempo de duración de cada estación: 1,5 minutos y se darán dos vueltas al circuito.

#### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se realizarán estiramientos y se resolverán dudas acerca de la clase realizada.

## Sesión 2: Entrena con circuitos II

### Contenidos:

- Capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).
- Circuito de entrenamiento por estaciones.

### Objetivos:

- Intentar realizar una correcta ejecución técnica de los ejercicios.
- Respetar al compañero.

### Estilos de enseñanza:

- Trabajo por grupos y microenseñanza.

### Calentamiento (10 min)

- Calentamiento general y movimiento articular.
- Utilizamos media pista del pabellón y un alumno se encuentra en medio, los demás compañeros en la línea del fondo. A la salida de ya todos los alumnos deberán intentar llegar al final del campo. Todos los tocados por el alumno que estaba situado en el centro se unirán al compañero y así sucesivamente.

### Parte principal (35 min)

- Distribuiremos la clase en grupos de 5 personas y dividiremos el pabellón en 4 zonas, donde podremos encontrar 5 ejercicios de resistencia, 5 ejercicios de velocidad, 5 ejercicios de fuerza y 5 ejercicios de flexibilidad. Estos ejercicios no tendrán que trabajar la misma capacidad básica, estarán repartidos de forma aleatoria y cada grupo tendrá una hoja de observación en la que se deberá señalar la capacidad física básica principal trabaja en cada ejercicio-
- En cada zona se realizarán 5 ejercicios de la capacidad física seleccionada y cada ejercicio será explicado por un compañero diferente. Las pautas a seguir serán transmitidas por el docente y a su vez en el transcurso de la actividad observará que la información se transmite de forma correcta.
- Tiempo de cada ejercicio 2 minutos aproximadamente.

### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se realizarán estiramientos y se resolverán dudas acerca de la clase realizada.

### Sesión 3: ¿Cómo estás físicamente?

#### Contenidos:

- Pruebas de acceso a profesiones relacionadas con la actividad física.
- Capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).

#### Objetivos:

- Probar estado físico en el que se encuentra el alumnado.
- Mejorar y practicar las capacidades físicas básicas.
- Respetar y ayudar al compañero.

#### Estilos de enseñanza:

- Enseñanza modular.

#### Calentamiento (10 min)

- Se utilizará la mitad del pabellón y se la quedará un alumno que tendrá un pañuelo en la mano e intentará tocar al compañero. Quien sea tocado deberá coger el pañuelo convirtiéndose en perseguidor. Pasado un tiempo el profesor dará al alumnado más pañuelos y de esta manera habrá en la pista varios perseguidores al mismo tiempo

#### Parte principal (35 min)

- Distribuiremos el espacio del pabellón en 4 zonas y cada zona será para practicar diferentes pruebas físicas. Una vez diseñadas las zonas y ejercicios, se distribuirá la clase en 4 grupos y cada 8 min los alumnos irán cambiando de zona. Zona 1, zona 2, zona 3, zona 4.

Zona 1: Guardia Civil	
1000 metros	4 min. 10 seg. para hombres
	4 min. 50 seg. para mujeres
50 metros	8 seg. 30 cen. para hombres.
	9 seg. 40 cen. para mujeres
Flexiones	18 para hombres
	14 para mujeres
Natación (50 metros) (Esta prueba es solo por interés)	1 min. 10 seg. para hombres
	1 min. 15 seg. para mujeres

Zona 2: Pruebas físicas Ciencias del Deporte de León		
Pruebas	Mujeres	Hombres
Movilidad articular	Más de 13,00 cm	Más de 9,5 cm
Fuerza explosiva tren inferior	Más de 175,00 cm	Más de 218,00 cm
Fuerza explosiva tren superior	Más de 5,5 m	Más de 7,25 m
Prueba de agilidad	Menos de 11,5 s	Menos de 10,2 s
Resistencia aeróbica	Más de 6 min.	Más de 9 min. 30s.

**Zona 3: Bomberos**

Trepar por la cuerda. La posición de partida será en en posición de sentado y agarrándola con ambas manos. Deberá subir 5 metros.

Tiempos (segundos)	Puntos
De 10,00 a 9,01	5 puntos
De 9,00 a 8,01	6 puntos
De 8,00 a 7,01	7 puntos
De 7,00 a 6,01	8 puntos
De 6,00 a 5,01	9 puntos
Inferior a 5,00	10 puntos

**Zona 4: Policía local**

Dominadas hombres	Dominadas mujeres	Salto Hombres	Salto Mujeres	Velocidad Hombres	Velocidad Mujeres
Flexiones-puntos	Flexiones-puntos	Distancia-puntos	Distancia-puntos	Tiempo-puntos	Tiempo-puntos
5 dominadas = 0	2 dominadas = 0	Hasta 2,10 m = 0	Hasta 1,80 m = 0	A partir de 7"7 décimas = 0	A partir de 8"7 décimas = 0
6 dominadas = 3	3 dominadas = 3	De 2,11 m a 2,15 m = 3	De 1,81 m a 1,85 m = 3	7"6 décimas = 3	8"6 décimas = 3
7 dominadas = 4	4 dominadas = 4	De 2,16 m a 2,20 m = 4	De 1,86 m a 1,90 m = 4	7"5 décimas = 4	8"5 décimas = 4
8 dominadas = 5	5 dominadas = 5	De 2,21 m a 2,25 m = 5	De 1,91 m a 1,95 m = 5	7"4 décimas = 5	8"4 décimas = 5
9 dominadas = 6	6 dominadas = 6	De 2,26 m a 2,30 m = 6	De 1,96 m a 2,00 m = 6	7"3 décimas = 6	8"3 décimas = 6

10 dominadas = 7	7 dominadas = 7	De 2,31 m a 2,35 m = 7	De 2,01 m a 2,05 m = 7	7"2 décimas = 7	8"2 décimas = 7
11 dominadas = 8	8 dominadas = 8	A partir de 2,36 m = 8	A partir de 2,06 m = 8	Menos de 7"1 décimas = 8	Menos de 8"1 décimas = 8

Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se realizarán estiramientos y se resolverán dudas acerca de la clase realizada.

## Sesión 4: El revolucionario entrenamiento de prisión (Conbody)

### Contenidos:

- Capacidades físicas básicas (Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)
- Historia de Conbody.
- Explicar qué son los ejercicios funcionales.

### Objetivos:

- Mejorar y practicar las capacidades físicas básicas.
- Probar una práctica de ejercicio nueva para la mayoría del alumnado
- Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido.

### Estilos de enseñanza:

- Enseñanza programada.

### Calentamiento: 4 ejercicios x 20 repeticiones. Dos veces el bloque

1. Corro en el sitio y choco manos con el compañero
2. Jumping Jack flash. Abro y cierro piernas y brazos
3. Parejas: Salto y choco ambas manos arriba
4. Jumping Jack flash II. Adelante y detrás alternativo. Brazos y piernas

### Estiramientos: 4 ejercicios por 20" cada uno

1. Cuadriceps, mano arriba
2. Manos entrelazadas arriba y vamos a los lados (dorsal)
3. Isquiotibiales, a tocar los pies
4. El cristo, brazos estirados atrás

2 minutos de carreta (Patio-Rocky)

### Primer bloque: 4 ejercicios x 10 repeticiones. Dos veces el bloque

1. Stand & down: Sentadilla, apoya manos, estira piernas, recoge y salto.
2. Back & forth: Plancha + patada (abdominal bajo).
3. Hello Dolly: Sentados con piernas flexionadas, sin apoyar pies ni manos: estiro piernas, recojo, separo, unto y estiro.
4. T-Bone: Sentado: estiro piernas, abro, cierro y recojo.

2 minutos de carreta (Patio-Rocky)

### Segundo bloque: 4 ejercicios x 10 repeticiones. Dos veces el bloque

1. Toe touch: Cangrejo subo pierna izquierda y mano derecha y choco con el compañero.
2. Plancha + reptar: recojo manos hacia atrás y estiro piernas 5 adelante, 5 atrás.
3. Lunges (fondos de piernas). 5 hacia atrás. Con dos rebotes intermedios.
4. Plancha y choca con el compañero

2 minutos de carreta (Patio-Rocky)

### Tercer bloque: 4 ejercicios x 10 repeticiones. Dos veces el bloque

1. Barco de vapor: Manos nuca, boto dos y choco codo pierna y cambio de lado siempre con dos botes.
2. T-Bone puente Cangas de Onís. Posición de planchas pero con trasero arriba, abro piernas,

cierro, recojo y estiro.

3. Planchas a codos, codos a planchas.

4. T-Bone Abdominal: Tumbado estira piernas (sin tocar suelo), separa, junta y recoge.

2 minutos de carreta (Patio-Rocky)

Estiramientos: 4 ejercicios por 20" cada uno

5. Cuadriceps, mano arriba

6. Manos entrelazadas arriba y vamos a los lados (drosal)

7. Isquiotibiales, a tocar los pies

8. El cristo, brazos estirados atrás

## Sesión 5: Diviértete jugando al parchís

### Contenidos:

- Capacidades físicas básicas (Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)
- Juego parchís

### Objetivos:

- Mejorar y practicar las capacidades físicas básicas.
- Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido.
- Disfrutar

### Estilos de enseñanza:

- Trabajo por grupos

### Calentamiento (10 min)

Se utilizará la mitad del pabellón y se la quedará un alumno que tendrá un pañuelo en la mano e intentará tocar al compañero. Quien sea tocado deberá coger el pañuelo convirtiéndose en perseguidor. Pasado un tiempo el profesor dará al alumnado más pañuelos y de esta manera habrá en la pista varios perseguidores al mismo tiempo

### Parte principal (35 min)

Dividiremos la clase en 3 grupos y a cada grupo se le dará un tablero del parchís (y cada color se jugará por parejas, es decir, en un mismo tablero jugarán 8 alumnos/as. El funcionamiento de dicho juego será el mismo de toda la vida exceptuando que dependiendo del número que se obtenga en el dado pues deberán realizar un ejercicio u otro. Esto dependerá a su vez del color en el que nos encontremos en ese momento ya que:

- Zona de color azul: Ejercicios relacionados con la flexibilidad
- Zona de color rojo: Ejercicios relacionados con la fuerza
- Zona de color amarillo: Ejercicios relacionados con la velocidad
- Zona de color verde: Ejercicios relacionados con la resistencia (no más de 3' de resistencia)

Los ejercicios que realicen no podrán ser repetidos, aunque sí podrán hacer variaciones del mismo y los compañeros deberán dar el visto bueno a dicho ejercicio. Si no se realiza el ejercicio se pierde el turno y la ficha volverá a la casilla donde se encontraba al principio y si se realiza correctamente pues podrás avanzar.

### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se realizarán estiramientos y se resolverán dudas acerca de la clase realizada.

## 3. EVALUACIÓN

### 3.1 Criterios de Evaluación

- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones
- Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

### 3.2 Estándares de aprendizaje

- Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta.
- Testar su nivel de forma física y comparar dicho nivel a través de baremos con su grupo de edad y respecto a un nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad mínimo saludable.
- Resolver supuestos prácticos de acceso a profesiones relacionadas con la actividad física o que requieran pruebas físicas de acceso.
- Conocer y valorar las nuevas tendencias y las nuevas prácticas físico-deportivas, practicando algunas de ellas.

- Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
- Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad.

### 3.3 Resultados de aprendizaje

- Ser capaz de reconocer las capacidades físicas básicas en diferentes ejercicios.
- Conocer ejercicios de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.

### 3.4 Instrumentos de evaluación

Para la evaluación de esta unidad didáctica se han utilizado los siguientes instrumentos de control:

- Sesión 1, 2, 3 ,4 y 5: Queremos una participación activa en las clases y que disfruten y vean ellos mismos que son capaces de realizar las actividades y poder observar así, la forma física en la que se encuentran

Hoja de asistencia a clase y realización de la actividad

Nombre	Asistencia a clase		Realización de la actividad	
	Sí	No	Sí	No
1.				
2.				
3.				
4.				
20.				

Tabla 19: Hoja de asistencia a clase y realización de la actividad

- Sesión 2:

Hoja de observación. Determina en qué “estación” estás						
Grupo formado por:						
Zona	Ejercicio nº	Capacidad Física Básica				Leyenda
1	1	R	V	F	X	R→Resistencia V→Velocidad F→Fuerza X→Flexibilidad
	2	R	V	F	X	
	3	R	V	F	X	
	4	R	V	F	X	
	5	R	V	F	X	
2	1	R	V	F	X	
	2	R	V	F	X	
	3	R	V	F	X	
	4	R	V	F	X	
	5	R	V	F	X	
3	1	R	V	F	X	
	2	R	V	F	X	
	3	R	V	F	X	
	4	R	V	F	X	
	5	R	V	F	X	
4	1	R	V	F	X	
	2	R	V	F	X	

	3	R	V	F	X
	4	R	V	F	X
	5	R	V	F	X

*Tabla 20:* Hoja de observación

- Sesión 5: Se realizará una coevaluación a través de una escala de valoración entre los componentes del mismo grupo y debido a ello deberán trabajar de forma cooperativa y ayudarse entre todos.

Hoja de coevaluación. Jugando al parchís

Grupo formado por:

No se han repetido ejercicios durante el juego	5	4	3	2	1
Los ejercicios propuestos han podido desarrollarse satisfactoriamente	5	4	3	2	1
Todos los componentes del grupo han participado activamente en las decisiones	5	4	3	2	1
Se ha respetado al compañero	5	4	3	2	1
No ha habido discusiones	5	4	3	2	1

*Tabla 21:* Hoja de coevaluación

### 3.5 Criterios de calificación

Como criterio de calificación de nuestra unidad didáctica nos basaremos en los instrumentos de evaluación utilizados.

Lista de control: 40% nota final.

Escala de valoración: 40% nota final.

Hoja de asistencia a clase y realización de la actividad: 20%

En la lista de control encontramos un total de 20 ítems.

Cada casilla con la capacidad física básica correcta = 1 punto.

Cada casilla con la capacidad física básica incorrecta = 0 puntos.

Por lo tanto, 20 puntos equivaldrán a un 10 en la nota final (en cuando al 40% de la nota final de la unidad didáctica) y 0 puntos equivaldrán a un 0 en la nota final.

Una vez deducida la calificación final en cuanto al porcentaje de las listas de control (40%), habrá que sumar el resultado restante en cuanto a la escala de valoración y hojas de asistencia a clase y realización de la actividad, puntuando de la siguiente forma:

Suma de puntos E.V.	Calificación (20%)
30-24 puntos	10
24-18 puntos	7,5
18-12 puntos	5
12-6 puntos	2,5
6-0 puntos	0

Tabla 22: Puntuación escala de valoración

En cuanto a la asistencia y realización de la actividad si el “Sí” es superior al 70% se obtendrá el 20% de la nota final, es decir, 1 punto.

Para obtener la calificación final de la unidad didáctica habrá que sumar los porcentajes correspondientes a la suma entre la lista de control, la coevaluación (escala de valoración) y las hojas de asistencia y realización de la actividad siendo el resultado final un número obtenido del 0 al 10.

## Anexo 3: Unidad didáctica. Orientación y Actividades Físicas en la Naturaleza

### 1. PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

#### 1.1- IDENTIFICACIÓN

<b>Título da U.D.I.:</b>	UNIDAD DIDÁCTICA DE ORIENTACIÓN Y ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA		
<b>Materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Curso:</b>	1º BACHILLERATO
<b>Nº U.D:</b>	10		

#### 1.2.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

- Conocer las normas básicas de la orientación deportiva.
- Obtener la capacidad de orientarse siguiendo planos a escala.
- Realizar actividades de orientación con puntos de control.
- Observar la multitud de posibilidades existentes para llevar a cabo actividades físicas y deportivas en la naturaleza.
- Aprender a respetar el medio ambiente y todo lo que a este corresponde.
- Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación para lograr un objetivo común.

#### CONTENIDOS

##### Contenidos referentes al bloque de “Actividades de adaptación al entorno y medio natural”

- Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio

natural.

- Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa.

## COMPETENCIAS CLAVE

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.

## 2. DESARROLLO TAREAS Y ACTIVIDADES

### 2.1 Tareas/Actividades/ejercicios

En la siguiente tabla se muestra un cuadro resumen de la unidad didáctica propuesta:

Nº SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS	ORGANIZACIÓN ALUMNADO Y/O ESPACIOS MATERIALES
1	Introducción y presentación de la U.D. Enseñar el uso de la brújula	Identificar la U.D. que se va a realizar. Iniciar al alumnado en actividades relacionadas con la orientación.	Planos del gimnasio y material para colocar por el gimnasio para esta actividad, en este caso colchonetas, balones medicinales, balones de voleibol, balones de balonmano, esterillas y fitball.
2	Técnicas de orientación con la brújula y el mapa.	Iniciar al alumnado a usar la brújula y entender los mapas. Realizar actividad de orientación. Cooperar con los compañeros.	Plano del lugar en el que se realizará la actividad, balizas (puntos de control), papel con el mensaje cifrado y lápices para resolverlo.
3	Prueba de orientación en un espacio al aire libre con la brújula y el mapa-	Realizar actividad de orientación Usar el mapa y la brújula de forma correcta. Cooperar con los compañeros.	Plano del lugar en el que se realizará la actividad, balizas (puntos de control), papel con el mensaje cifrado y lápices para resolverlo.
4	Recorrido de orientación a través de un juego.	Realizar actividad de orientación Usar el mapa y la brújula de forma correcta. Cooperar con los compañeros.	Tablero y fichas del juego de mesa "la oca" y bicicletas

Tabla 23: Tareas/actividades Actividades en la naturaleza

### 2.2 Información inicial para el alumnado y/o el docente

Dentro de dicha unidad didáctica, los alumnos/as podrán adquirir las nociones básicas sobre la orientación deportiva, disfrutarán de la actividad física a través de ejercicios recreativos llenos de dinamismo y conocerán la multitud de posibilidades que nos ofrece el medio natural para llevar a cabo diferentes prácticas deportivas y actividad

física, siempre respetando las características y los recursos que nos ofrece el entorno. La gran mayoría de las tareas se llevarán a cabo en grupos, favoreciendo las relaciones personales entre los alumnos/as y fomentando el desarrollo de la cooperación y la responsabilidad.

## 2.3. Metodología

### **Métodos de enseñanza**

El enfoque general del proceso de enseñanza y aprendizaje que se realizará en esta unidad didáctica estará basado en la búsqueda para así:

- Favorecer la interpretación correcta de los estímulos del entorno.
- Desarrollar la capacidad de utilización inteligente del movimiento en situaciones complejas.
- Llevar al alumno al descubrimiento de principios aplicables a otras situaciones para lograr la “transferencia”.
- Planteamiento de clase: presentación del problema, disonancia cognitiva, búsqueda y presentación de soluciones.

### **Estilos de enseñanza**

Los estilos de enseñanza utilizados en esta unidad didáctica serán:

- Asignación de Tareas.
- Trabajo por grupos.
- Descubrimiento
- Resolución de problemas.

En esta unidad didáctica la organización de sesiones en cuanto a estilos de enseñanza será la siguiente:

- Sesión 1 y 2: Asignación de tareas y descubrimiento guiado.
- Sesión 3 y 4: Trabajo por grupos y resolución de problemas.

## **Estrategias de enseñanza**

La estrategia de enseñanza utilizada será global pura.

## **2.4 Temporalización y recursos**

Esta unidad didáctica está compuesta por un total de 4 sesiones con una evaluación final que se realizará a través de hojas de registro en diferentes sesiones que deberán ser entregadas al profesor/a y además el alumnado realizará una autoevaluación.

En nuestras dos primeras sesiones nos centraremos en introducir al alumnado en actividades que pueden ser desarrolladas en el entorno natural, concretamente en orientación. Nuestra primera sesión será una clase introductoria en dicha modalidad, explicando sus normas, historia y formas de usar la brújula y el mapa. En nuestra segunda sesión seguiremos profundizando en el conocimiento de dicho deporte e incidiremos en la importancia de la cooperación y ayuda en equipo promoviendo una actividad de orientación dentro del pabellón.

A partir de estas dos sesiones, queremos que el alumnado vivencia estas actividades en d un modo más real y para ello realizaremos as actividades de orientación en el parque de invierno (el más cercano al centro)

### ***Organización de actividades de enseñanza-aprendizaje (sesiones)***

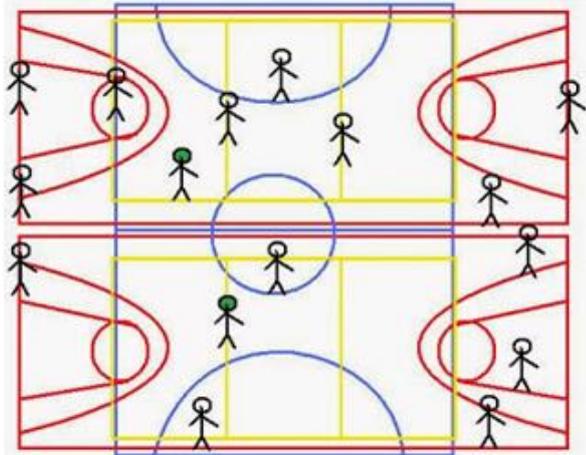
1. Introducción y presentación de la U.D. Enseñar el uso de la brújula.
2. Técnicas de orientación con la brújula y el mapa.
3. Prueba de orientación en un espacio al aire libre con la brújula y el mapa.
4. Recorrido de orientación a través de un juego.

*Espacios y recursos materiales:*

RECURSOS DEL CENTRO	INSTALACIONES Pabellón. Aula. Parque de invierno
	MATERIALES Colchonetas. Esterillas. Conos. Balones de baloncesto. Balones de voleibol. Balones medicinales. Combas. Fitballs. Sticks de hockey. Bancos suecos. Pañuelos. Balones blandos. Mapas. Recursos caseros.
RECURSOS DEL PROFESOR	Cuaderno del profesor. Vídeos.

*Tabla 24:* Espacios y recursos materiales

## 2.5 Desarrollo de sesiones

Sesión 1: ¡ORIENTATE!		
Material: Planos del gimnasio y material para colocar por el gimnasio para esta actividad, en este caso colchonetas, balones medicinales, balones de voleibol, balones de balonmano, esterillas y fitball.		
Espacio: Pabellón	Curso: 1º de Bachillerato	Tiempo total: 50 minutos
CALENTAMIENTO		
Actividad/ ejercicio/juego:	Tiempo: 5 minutos	
<b>Explicación teórica</b>		
Desarrollo:		
Se lleva a cabo una breve explicación teórica sobre los contenidos de la Orientación deportiva. Se presenta una descripción, ciertos datos históricos y algunos los elementos básicos que se emplean dentro de esta modalidad.		
Actividad/ ejercicio/juego:	Tiempo: 5 minutos	
<b>Comecocos</b>		
Desarrollo:		
<p>El juego consiste en un pilla-pilla en el cual los participantes únicamente pueden desplazarse siguiendo diferentes líneas del gimnasio (líneas del terreno de Bádminton, de baloncesto, etc.) Los participantes no pueden salir de las líneas ni saltar de una a otra y, si dos personas van sobre la misma línea en dirección contraria y se encuentran, no pueden pasar al otro lado los dos participantes, sino que deben seguir los dos la misma dirección o volver cada uno por el camino que iba. Inicialmente el juego se realiza andando rápido (sin correr) y posteriormente corriendo.</p>	<p>Representación:</p> 	
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Relevos</b>	Tiempo: 10 minutos	
Desarrollo:		
<p>➔ <b>Identificación:</b> en esta prueba se le reparte un lápiz a cada equipo y, cuando el profesor/a dé la señal, el primero tiene que salir corriendo hasta un folio colocado a cierta distancia, poner su nombre y primer apellido y volver corriendo hasta entregar el lápiz al siguiente integrante de su grupo.</p> <p>➔ <b>Conceptos teoría:</b> en este caso, tendrán que correr hasta el folio y escribir alguno de los conceptos teóricos sobre el tema correspondiente (en este caso Orientación deportiva), explicados por el profesor/a en la parte inicial de la sesión</p>		

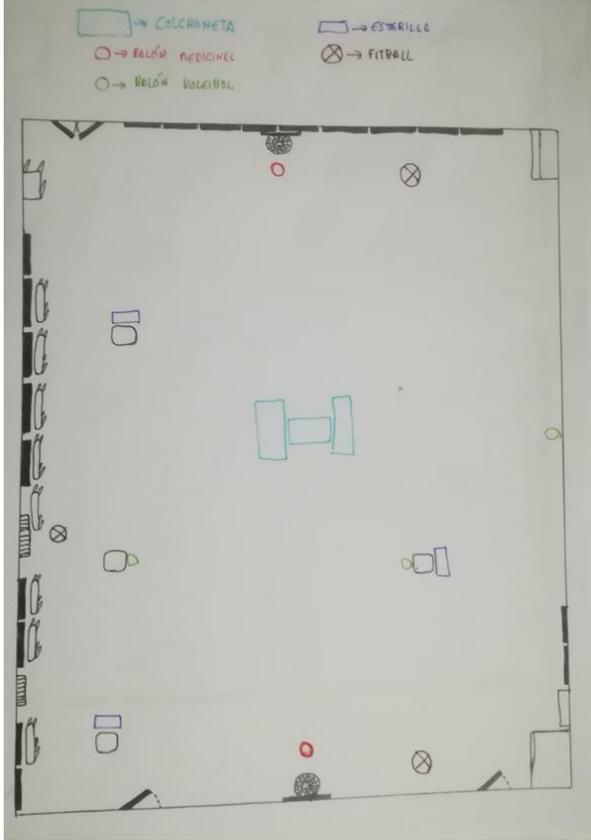
→ **Dibujo:** cada participante del grupo tiene que dibujar alguna de las partes del gimnasio en el folio. El primero comienza realizando la sala (un rectángulo), el siguiente los bancos, el tercero las canastas, etc.

Actividad/ ejercicio/juego: **Sigue el mapa** Tiempo: 25 minutos

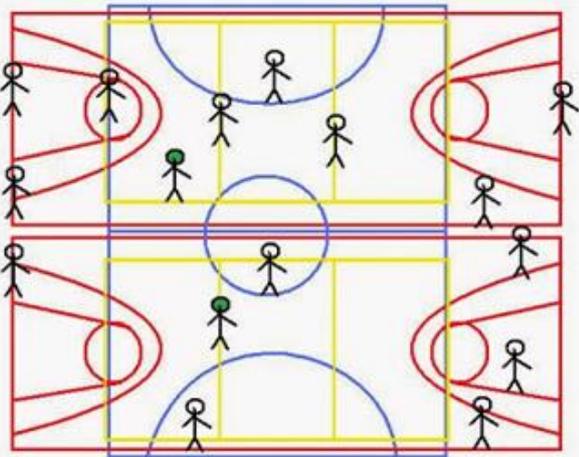
Desarrollo: Representación:

Para esta actividad debemos dibujar en un folio el lugar en el que vamos a realizar la actividad, en este caso el gimnasio del IES Leopoldo Alas Clarín. Este dibujo de la instalación será el mapa a través el cual los alumnos se orientarán para realizar la actividad, por lo que debe realizarse lo más parecido posible a la realidad e intentando seguir una escala con la mayor proporcionalidad posible con la infraestructura y los objetos que forman el gimnasio.

El profesor/a introducirá en el mapa diferentes elementos que los alumnos tendrán que colocar en el gimnasio siguiendo las indicaciones del mapa. Sobre el mapa se introducirá una leyenda en la cual aparecerán los símbolos necesarios para la interpretación de dicho mapa. Se harán diferentes mapas para cada grupo y, cada uno de ellos, será cronometrado.



**VUELTA A LA CALMA (5 min)**

Sesión 2: RASTREAR EL INSTITUTO		
Material: Plano del lugar en el que se realizará la actividad, balizas (puntos de control), papel con el mensaje cifrado y lápices para resolverlo.		
Espacio: Exterior	Curso: 1º de Bachillerato	Tiempo total: 50 minutos
CALENTAMIENTO		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Comecocos</b>		Tiempo: 5 minutos
Desarrollo:		Representación:
<p>El juego consiste en un pilla-pilla en el cual los participantes únicamente pueden desplazarse siguiendo diferentes líneas del gimnasio (líneas del terreno de bádminton, de baloncesto, etc.) Los participantes no pueden salir de las líneas ni saltar de una a otra y, si dos personas van sobre la misma línea en dirección contraria y se encuentran, no pueden pasar al otro lado los dos participantes, sino que deben seguir los dos la misma dirección o volver cada uno por el camino que iba. Inicialmente el juego se realiza andando rápido (sin correr) y posteriormente corriendo.</p>		
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Geocaching</b>		Tiempo: 35 minutos
Desarrollo:		Representación:
<p>Rastreo de pistas en los alrededores del instituto con un mapa (sin salirse de las limitaciones). Se dividirá la clase en diferentes grupos y se le entregará un mapa a cada uno de ellos del recinto en el que realizaremos la actividad. En dicho mapa habremos señalado anteriormente distintas marcas que tendrán que buscar, en el orden que el profesor/a les vaya comunicando (a cada grupo se le asignará un orden diferente). En las marcas señaladas en el mapa visualizarán una baliza colocada anteriormente, en la cual encontrarán una letra, la cual les ayudará a resolver una canción infantil que tendrán que representar delante del resto de compañeros/as en la vuelta a la calma.</p>		
VUELTA A LA CALMA		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Marcha</b>		Tiempo: 10 minutos
Representación canción infantil con coreografía.		

Sesión 3: RASTREAR LA ZONA		
Material: Plano del lugar en el que se realizará la actividad, balizas (puntos de control), papel con el mensaje cifrado y lápices para resolverlo.		
Espacio: Exterior	Curso: 1º de Bachillerato	Tiempo total: 50 minutos
CALENTAMIENTO		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Carrera continua</b>		Tiempo: 5 minutos
Desarrollo:		Representación:
Se llevará a cabo una carrera continua hasta el lugar en el que se realiza la actividad (Parque de de Invierno).		
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Geocaching</b>		Tiempo: 35 minutos
Desarrollo:		Representación:
Rastreo de pistas en el parque de Invierno con un mapa. Se dividirá la clase en diferentes grupos y se le entregará un mapa a cada uno de ellos del recinto en el que realizaremos la actividad. En dicho mapa habremos señalado anteriormente distintas marcas que tendrán que buscar, en el orden que el profesor les vaya comunicando (a cada grupo se le asignará un orden diferente). En las marcas señaladas en el mapa visualizarán una baliza colocada anteriormente, en la cual encontrarán una letra, la cual les ayudará a resolver un mensaje cifrado final para conseguir acabar la prueba.		
VUELTA A LA CALMA		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Marcha</b>		Tiempo: 10 minutos
Al finalizar la actividad se realiza la vuelta hasta el instituto caminando a un ritmo tranquilo.		

<b>Sesión 4: JUEGA EN EQUIPO</b>		
Material: Tablero y fichas del juego de mesa "la oca" y bicicletas		
Espacio: Exterior	Curso: 1º de Bachillerato	Tiempo total: 50 minutos
<b>CALENTAMIENTO</b>		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Carrera continua</b>	Tiempo: 5 minutos	
Desarrollo:	Representación:	
Se llevará a cabo una carrera continua hasta el lugar en el que se realiza la actividad (Parque de Invierno).		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Juego de la Oca</b>	Tiempo: 35 minutos	
Desarrollo:	Representación:	
<p>Se utiliza un tablero real del Juego de mesa de "La Oca". Se divide al alumnado por grupos y cada uno de estos será una ficha. Cada casilla del tablero tendrá una prueba diferente que los integrantes del grupo tendrán que realizar, de forma grupal, en la zona en la cual llevaremos a cabo la actividad. Gana el equipo que llegue primero a la última casilla del tablero. Las pruebas a realizar serán diferentes modalidades que podemos encontrar dentro del deporte de orientación a fin de que las conozcan tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación a pie (solo puede realizarse a pie sin correr)</li> <li>• Sprint (se realiza corriendo)</li> <li>• Orientación en bici</li> </ul> <p>La realización de dicha prueba se realizará con el siguiente material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa: A cada grupo se le asigna un mapa en la que habrá ubicada una baliza y si la encuentran podrán avanzar de casilla.</li> </ul>		
<b>PARTE FINAL</b>		
Actividad/ ejercicio/juego: <b>Marcha</b>	Tiempo: 10 minutos	
Desarrollo:	Representación:	
Al finalizar la actividad se realiza la vuelta hasta el instituto caminando a un ritmo tranquilo.		

## 3. EVALUACIÓN

### 3.1 Criterios de Evaluación

- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.

### 3.2 Estándares de aprendizaje

- Verificar las condiciones de práctica segura usando la indumentaria, el calzado deportivo en particular, y los materiales apropiados a los espacios de práctica.
- Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
- Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad.
- Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.

### 3.4 Resultados de aprendizaje

- Desenvolverse adecuadamente con un mapa.
- Orientarse adecuadamente.

### 3.3 Instrumentos de evaluación

Para la evaluación de esta unidad didáctica utilizaremos los siguientes instrumentos:

- Sesión 1:

Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario				
Nombre	Asistencia a clase		Indumentaria deportiva	
	Sí	No	Sí	No
1.				
2.				
3.				
4.				
20.				

Tabla 25: Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario

- Sesión 2: En el ejercicio de orientación en el pabellón dividiremos la clase en grupos y deberán colocar 10 objetos en un lugar señalado en el mapa. El profesor irá anotando en una hoja de control si su colocación es correcta o no.

Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario				
Nombre	Asistencia a clase		Indumentaria deportiva	
	Sí	No	Sí	No
1.				
2.				
3.				
4.				

20.

*Tabla 26:* Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario

Hoja de control. Orientación en el Pabellón		
Grupo formado por:		
Objeto nº	Colocación correcta	
	Sí	No
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

*Tabla 27:* Hoja de control. Orientación en el Pabellón

- Sesión 3: En el ejercicio de orientación en el parque de invierno dividiremos la clase en grupos y deberán ir encontrando las balizas (un total de 10) en el lugar seleccionado en el mapa, las cuáles contendrán palabras, y deberán reunir el máximo posible de ellas para poder hacer una frase con todas esas palabras, las cuales serán parte de una canción infantil conocida que deberán representar y cantar en la vuelta a la calma al resto de compañeros/as. Esta hoja será rellenada por los integrantes del grupo.

Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario				
Nombre	Asistencia a clase		Indumentaria deportiva	
	Sí	No	Sí	No
1.				
2.				
3.				
4.				
20.				

Tabla 28: Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario

Hoja de control. Orientación en el Parque Invierno	
Grupo formado por:	
Baliza nº	Palabra encontrada
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

10	
Frase final:	

Tabla 29: Hoja de control.

- Sesión 4:

Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario				
Nombre	Asistencia a clase		Indumentaria deportiva	
	Sí	No	Sí	No
1.				
2.				
3.				
4.				
20.				

Tabla 30: Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario

Autoevaluación del alumno					
He manipulado el mapa correctamente	5	4	3	2	1
He calculado las distancias correctamente	5	4	3	2	1
He utilizado de referencia solamente el mapa para orientarme	5	4	3	2	1
He predicho bien los rumbos hacia las balizas	5	4	3	2	1
He ayudado a los compañeros	5	4	3	2	1
No he discutido con los compañeros	5	4	3	2	1
Mi actitud ha ido positiva hacia las actividades propuestas	5	4	3	2	1

He respetado las decisiones del profesor	5	4	3	2	1
------------------------------------------	---	---	---	---	---

Tabla 31: Autoevaluación del alumno

### 3.4 Criterios de calificación

Como criterio de calificación de nuestra unidad didáctica nos basaremos en los instrumentos de evaluación utilizados.

Hojas de control: 70% nota final.

Autoevaluación: 20% nota final.

Hoja de asistencia a clase e indumentaria: 10% nota final.

Entre las dos hojas de control (docente y alumnado) encontramos un total de 20 ítems.

Cada casilla marcada con un Sí = 1 punto.

Cada casilla marcada con un No = 0 puntos.

Cada palabra encontrada = 1 punto.

Por lo tanto, 20 puntos equivaldrán a un 10 en la nota final (en cuando al 70% de la nota final de la unidad didáctica) y 0 puntos equivaldrán a un 0 en la nota final.

Una vez deducida la calificación final en cuanto al porcentaje de las listas de control (70%), habrá que sumar el resultado restante en cuanto a autoevaluación y hojas de asistencia e indumentaria, puntuando de la siguiente forma:

Calificación Autoevaluación	
Suma de puntos Autoevaluación	Calificación (20%)
40 puntos	10
40-30 puntos	7,5
30-20 puntos	5
20-10 puntos	2,5

10-0 puntos	0
-------------	---

*Tabla 32: Calificación Autoevaluación*

En cuanto a la asistencia y la indumentaria si el número de Sí es superior al 70% se obtendrá el 10% de la nota final, es decir, 1 punto.

Para obtener la calificación final de la unidad didáctica habrá que sumar los porcentajes correspondientes a la suma entre las hojas de control, la autoevaluación y las hojas de asistencia e indumentaria siendo el resultado final un número obtenido del 0 al 10.

## Anexo 4 Unidad Didáctica de Expresión Corporal. Teatro de Sombras

### 1. PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

#### 1.1- IDENTIFICACIÓN

<b>Título da U.D.I.:</b>	UNIDAD DIDÁCTICA DE TEATRO DE SOMBRAS		
<b>Materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Curso:</b>	1º BACHILLERATO
<b>Nº U.D:</b>	9		

#### 1.2.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

- Conocer las posibilidades escénicas del teatro de sombras.
- Fomentar la capacidad para pensar, razonar, analizar y tener iniciativas.
- Perder el miedo escénico hacia situaciones no comunes.
- Conocer las posibilidades que nuestro cuerpo nos ofrece, así como poder expresarlas.
- Participar, con independencias del nivel de destreza físico, antropométrico, en las actividades propuestas, asumiendo un nivel de responsabilidad individual, pero siempre mostrando actitudes de colaboración y respeto.
- Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en las diferentes situaciones propuestas.

## CONTENIDOS

### Contenidos referentes al bloque de “Actividad Física y salud”

- Lenguaje corporal y comunicación cotidiana.
- Exploración y utilización del cuerpo, espacio, tiempo e intensidad, con la intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa.
- Manifestaciones artísticas basadas en la expresión corporal. Teatro, danza, mimo, teatro de sombras, actividades circenses, musicales y percusión.
- Los proyectos de expresión corporal: interpretación, guiones, coreografías, banda sonora y atrezzo.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

## COMPETENCIAS CLAVE

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Conciencia y expresiones culturales.

## 2. DESARROLLO TAREAS Y ACTIVIDADES

### 2.1 Tareas/Actividades/ejercicios

En la siguiente tabla se muestra un cuadro resumen de la unidad didáctica propuesta:

Nº SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS	ORGANIZACIÓN ALUMNADO Y/O ESPACIOS MATERIALES
1	Explicación teatro sombras e historia Foco de luz Brainstorming	Iniciar el contacto con la expresión corporal Iniciar el contacto con el teatro de sombras. Explorar las posibilidades de nuestro cuerpo.	Sábanas. Linternas. Proyector con luz.
2	Contacto teatro de sombras Ensayos Diálogos	Tomar contacto con la técnica del teatro sombras. Empezar a ensayar la coreografía. Sociabilizar y desinhibir al alumnado.	Sábanas. Linternas. Proyector con luz.
3	Sombras con objetos Diálogos Ensayos	Crear sombras. Ensayar la coreografía Aprender a cooperar con los compañeros, respetando las diferencias individuales.	Sábanas. Linternas. Proyector con luz.
4	Escenarios Vestimentas Ensayos	Ensayar la coreografía. Crear los escenarios, vestimentas y sincronizar las escenas. Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido.	Sábanas. Linternas. Proyector con luz.
5	Coreografía	Representar la coreografía trabajada en sesiones anteriores. Respetar a los compañeros. Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido.	Sábanas. Linternas. Proyector con luz.

Tabla 33: Resumen tareas/ejercicios

## 2.2 Información inicial para el alumnado y/o el docente

La expresión corporal suele ser el bloque menos preferido por el alumnado y para ello vamos a intentar proponer una actividad que llame su atención debido a su originalidad y a ser diferente a lo que están acostumbrados, y para ello propondremos realizar un teatro de sombras.

Un teatro de sombras se basa en tres características principales: haz de luz, una pantalla que puede ser sábana tela o algo similar y el ejecutante. Para ello el lugar donde se realice dicho teatro debe estar oscuro y jugar con las sombras que nuestro cuerpo y entorno nos ofrecen. Esta forma de expresión corporal además tiene algunos beneficios como apenas se necesita material para su realización, aporta desinhibición de los ejecutantes y promueve la ayuda y cooperación entre el alumnado.

## 2.2. Metodología

### **Métodos de enseñanza**

El enfoque general del proceso de enseñanza y aprendizaje que se realizará en esta unidad didáctica estará basado en la búsqueda para:

- Favorecer la interpretación correcta de los estímulos del entorno.
- Desarrollar la capacidad de utilización inteligente del movimiento en situaciones complejas.

### **Estilos de enseñanza**

El estilo de enseñanza utilizado en esta unidad didáctica será de grupos reducidos. Utilizamos esta estrategia porque posibilita la participación de todo el alumnado e y lo involucra en el proceso de enseñanza-aprendizaje asumiendo funciones docentes (informar, corregir o evaluar). Esto resultará de gran utilidad ya que habrá participación entre los compañeros sin que sea necesario el control del profesor. Así gracias a esta estrategia de enseñanza permitirá un gran grado de sociabilización, mayor conocimiento en aquello en lo que sean partícipes debido a su involucración y se contribuirá al aprendizaje de toma de decisiones.

## **Estrategias de enseñanza**

La estrategia de enseñanza utilizada será global pura ya que se presentará la tarea en su totalidad.

## **2.3 Temporalización y recursos**

Esta unidad didáctica está compuesta por un total de 5 sesiones con una evaluación continua a través de entrega de fichas, diarios, asistencias, actitud y listas de control que serán analizadas más adelante.

En nuestra primera sesión introduciremos al alumnado en la expresión corporal a través del teatro de sombras y la importancia de la luz, dejando que exploren por ellos mismos diferentes posibilidades. En esta sesión formarán grupos que se mantendrán durante toda la unidad didáctica y desde aquí empezarán a trabajar y pensar en una coreografía que será representada al final de la unidad didáctica la cual deberá estar compuesta por:

- 1 guión y coreografías originales.
- Al menos 3 escenas.
- 10-15 minutos de duración máxima.

En las tres siguientes sesiones seguirán tomando un gran contacto con el teatro de sombras a través de ensayos, creación de sus propios escenarios, vestimenta, diálogos... todo supervisado por el profesor. En última sesión se procederá a representar la coreografía y se realizará entrega al profesor/a de un diario de trabajo y memoria.

### ***Organización de actividades de enseñanza-aprendizaje (sesiones)***

1. Explicación teatro sombras e historia. Foco de luz. Brainstorming.
2. Iniciar contacto con teatro de sombras. Creación diálogos. Ensayos.
3. Sombras con objetos. Perfeccionamiento diálogos. Ensayos.
4. Creación de escenarios, vestimentas... Ensayos.
5. Representación coreografía.

*Espacios y recursos materiales:*

RECURSOS DEL CENTRO	INSTALACIONES Aula. Salón de actos.
	MATERIALES Sábanas. Linternas. Proyector con luz.
RECURSOS DEL PROFESOR	Cuaderno del profesor. Vídeos.

*Tabla 34:* Espacios y recursos materiales

## 2.4 Desarrollo de sesiones

### Sesión 1: Conociendo nuestro cuerpo

#### Contenidos:

- Explicación teatro sombras e historia
- Foco de luz
- Brainstorming

#### Objetivos:

- Iniciar el contacto con la expresión corporal
- Iniciar el contacto con el teatro de sombras.
- Explorar las posibilidades de nuestro cuerpo.

#### Estilos de enseñanza:

- Trabajo por grupos.

#### Calentamiento (10 min)

- Repartiremos tres linternas a tres alumnos y con las luces casi, apagadas por completo, irán andando por el aula. Cuando se encuentre con uno de sus compañeros deberán alumbrarse a la cara y realizar un gesto de felicidad, tristeza o enfado con la cara y si éste lo averigua intercambiará la linterna y continuará con el mismo ejercicio hasta que todos hayan pasado por ese rol.

#### Parte principal (35 min)

- Dividiremos la clase en 4 grupos y cada uno tendrá una linterna, con la cual una vez por turno deberán realizar dibujos y qué se está dibujando. Todos pasarán por ese rol.
- Igual que el anterior pero deberán crear un personaje.
- Mantenemos los grupos y se realizará un brainstorming de ideas acerca de la coreografía final. Se darán pautas y recomendaciones por el docente aunque sin influir demasiado

#### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se resolverán preguntas y dudas acerca de la sesión

## Sesión 2: Conociendo el teatro de sombras

### Contenidos:

- Contacto teatro de sombras
- Ensayos
- Diálogos

### Objetivos:

- Tomar contacto con la técnica del teatro sombras.
- Empezar a ensayar la coreografía.
- Sociabilizar y desinhibir al alumnado.

### Estilos de enseñanza:

- Trabajo por grupos.

### Calentamiento (10 min)

- Repartiremos tres linternas a tres alumnos/as y con las luces casi, apagadas por completo, irán andando por el aula. Cuando se encuentre con uno de sus compañeros/as deberán alumbrarse a la cara y realizar un gesto de felicidad, tristeza o enfado con la cara y si éste lo averigua intercambiará la linterna y continuará con el mismo ejercicio hasta que todos hayan pasado por ese rol.

### Parte principal (35 min)

- Manteniendo los 4 grupos de la sesión anterior se comenzará a planificar y repartir el trabajo a desarrollar para la coreografía final (música, guión, escenarios, vestuarios, video...) Se valorará que participen todos y se ayuden los unos a los otros, respetando los turnos de palabra.
- Se comenzarán a realizar los primeros ensayos y diálogos.

### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se resolverán preguntas y dudas acerca de la sesión

### Sesión 3: Reproducciones en la sombra

#### Contenidos:

- Sombras con objetos
- Diálogos
- Ensayos

#### Objetivos:

- Crear sombras.
- Ensayar la coreografía
- Aprender a cooperar con los compañeros, respetando las diferencias individuales.

#### Estilos de enseñanza:

- Trabajo por grupos.

#### Calentamiento (10 min)

- Repartiremos tres linternas a tres alumnos/as y con las luces casi, apagadas por completo, irán andando por el aula. Cuando se encuentre con uno de sus compañeros/as deberán alumbrarse a la cara y realizar un gesto de felicidad, tristeza o enfado con la cara y si éste lo averigua intercambiará la linterna y continuará con el mismo ejercicio hasta que todos hayan pasado por ese rol.

#### Parte principal (35 min)

- Manteniendo los grupos de las sesiones anteriores se comenzará a crear sombras con objetos.
- Los grupos se irán turnando y cada 8-10 min por grupos podrán ensayar lo que lleve utilizando el proyector y las sombras y todos los grupos irán turnando ese rol. Cuando no se esté utilizando el proyecto se trabajará y reflexionará para después ponerlo a punto (música, guión, escenarios, vestuarios, video...)

#### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se resolverán preguntas y dudas acerca de la sesión

## Sesión 4: Grandes sombras

### Contenidos:

- Escenarios
- Vestimentas
- Ensayos

### Objetivos:

- Ensayar la coreografía.
- Crear los escenarios, vestimentas y sincronizar las escenas.
- Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido.

### Estilos de enseñanza:

- Trabajo por grupos.

### Calentamiento (10 min)

Repartiremos tres linternas a tres alumnos/as y con las luces casi, apagadas por completo, irán andando por el aula. Cuando se encuentre con uno de sus compañeros/as deberán alumbrarse a la cara y realizar un gesto de felicidad, tristeza o enfado con la cara y si éste lo averigua intercambiará la linterna y continuará con el mismo ejercicio hasta que todos hayan pasado por ese rol.

### Parte principal (35 min)

- Se mantienen los grupos de las sesiones anteriores.
- Los grupos se irán turnando y cada 8-10 min por grupos y ensayarán con el proyector cuando les toque su turno con escenarios acabados, vestuarios e intentarán sincronizar las escenas con la ayuda del profesor/a si fuera necesario.
- Cuando no se esté utilizando el proyecto se trabajará y reflexionará para después ponerlo a punto (música, guión, escenarios, vestuarios, video...)

### Vuelta a la calma y reflexión (10 min)

Se resolverán preguntas y dudas acerca de la sesión

## Sesión 5: Cámara-Acción

### Contenidos:

- Coreografía.

### Objetivos:

- Representar la coreografía trabajada en sesiones anteriores.
- Respetar a los compañeros.
- Cooperar con los compañeros y ayudar en función de lo aprendido.

### Estilos de enseñanza:

- Trabajo por grupos.

### Calentamiento (5 min)

Preparación del material y recursos necesarios

### Parte principal (45 min)

- Se mantienen los grupos de las sesiones anteriores.
- Cada grupo con 15 min. máx. realizará la representación de la coreografía preparada en sesiones anteriores.
- Entrega de diario de trabajo y memoria al profesor/a.

## 3. EVALUACIÓN

### 3.1 Criterios de Evaluación

- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

### 3.2 Estándares de aprendizaje

- Crear coreografías originales individuales o grupales.
- Integrar diferentes recursos materiales, audiovisuales, decorativos, vestimentas, utilización de espacios y habilidades motrices en la composición o montaje.
- Responsabilizarse de su parte de trabajo dentro del proyecto.
- Cumplir los plazos y ensayar sistemáticamente en busca de un buen resultado.
- Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.

### 3.3 Resultados de aprendizaje

- Perder miedo escénico,
- Desarrollar la creatividad e imaginación.
- Es capaz de desarrollar sombras con su cuerpo y desinhibirse.

### 3.4 Instrumentos de evaluación

Para la evaluación de esta unidad didáctica utilizaremos dos instrumentos de observación:

Por parte del docente:

- Lista de control y en todas las sesiones:

Nombre:

Aspectos a Evaluar	Sí	No	Aclaraciones
Colabora con el resto de compañeros en la actividad			
Respeto las normas			
Respeto el turno de palabra			
No incomoda al resto de compañeros			
Progresos en la pérdida de miedo escénico			
Utiliza diferentes recursos en el teatro de sombras			
Crea sombras con sus compañeros			
Se ayuda del entorno para crear sombras			
Ayuda en la creación de diálogos			
Es original y existe creatividad en sus propuestas.			

*Tabla 35:* Lista de control docente

- Hoja de asistencia y cumplimiento de su tarea asignada en todas las sesiones, así como entrega de diálogos para la supervisión del docente (todos los miembros de un mismo grupo entregan el mismo diálogo)

Hoja de asistencia a clase con el material y equipamiento necesario

Nombre	Asistencia a clase		Cumplimiento tarea asignada		Entrega diálogos y/o modificaciones	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
1.						
2.						
3.						
4.						
20.						

Tabla 36: Hoja asistencia a clase, cumplimiento tarea y entrega diálogos

Por parte del alumnado:

- Hoja de autoevaluación grupal a través de una escala de valoración en la última sesión:

Hoja de valoración (grado de comportamiento)

Grupo formado por:

Se ayuda y anima a los compañeros	5	4	3	2	1
Se intenta facilitar las labores de los compañeros	5	4	3	2	1
No hay discusiones	5	4	3	2	1
Se respeta el turno de palabra	5	4	3	2	1
El grupo funciona correctamente	5	4	3	2	1

Tabla 37: Hoja autoevaluación alumnado

- Diario de trabajo

Grupo formado por:

Diario de trabajo y progresos:	Planificado	¿Hecho? Si-No ¿por qué?
1 Fecha		
2- Fecha		
3- Fecha		
4-Fecha		
5- Fecha		

Tabla 38: Diario de trabajo

- Memoria, reflexión del trabajo individual (mínimo 200 palabras).

### 3.5 Criterios de calificación

Como criterio de calificación de nuestra unidad didáctica nos basaremos en los instrumentos de evaluación utilizados.

- Lista de control docente: 20% nota final.
- Autoevaluación: 20% nota final.
- Hoja de asistencia a clase, cumplimiento tarea y entrega diálogos: 20% nota final.
- Diario de trabajo: 20% nota final
- Representación coreografía final: 20% nota final sólo con la realización de él (si no la realiza 0%)
- Memoria: +1 punto adicional en la nota final por la entrega

En la lista de control docente encontramos un total de 10 ítems.

Cada casilla marcada con un Sí = 1 punto.

Cada casilla marcada con un No = 0 puntos.

Al ser 5 sesiones 50 puntos equivaldrán a un 10 en la nota final (en cuando al 20% de la nota final de la unidad didáctica) y 0 puntos equivaldrán a un 0 en la nota final.

Una vez deducida la calificación final en cuanto al porcentaje de las listas de control (20%), habrá que sumar el resultado restante en cuanto a la escala de valoración y la hoja de asistencia a clase, cumplimiento tarea y entrega de diálogos puntuando ésta de la siguiente forma:

Suma de puntos E.V.	Calificación (20%)
30-24 puntos	10
23-17 puntos	7,5
16-10 puntos	5
10-5 puntos	2,5
5-0 puntos	0

*Tabla 39: Criterio calificación autoevaluación*

En cuanto a la hoja de asistencia a clase, cumplimiento tarea y entrega diálogos si el número de “Si” es superior al 60% se evaluara con el 20% total, es decir 2 puntos en la nota final

Para obtener la calificación final de la unidad didáctica habrá que sumar los porcentajes correspondientes a:

- La suma entre la listas de control
- La escala de valoración
- Hoja de asistencia a clase, cumplimiento tarea y entrega diálogos
- Diario de trabajos

- Representación coreografía final
- Memoria

Siendo el resultado final un número obtenido del 0 al 10.