



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**

**Adaptación de la escalada y las vías
ferratas al centro escolar y a una
programación de 2º de E.S.O de Educación
Física**

**Adaptation of climbing and via ferrata to the
school and the educational program for the second
course of Compulsory Secondary Education of
Physical Education**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Manuel Perdiz Roda

Tutor: Francisco Javier Fernández Río

Mayo 2020

Resumen

El objetivo de este trabajo de fin de máster es mostrar la capacidad adquirida a lo largo del curso 2019/2020 del Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional para el desarrollo de la profesión docente. Para ello, en este trabajo se desarrollan tres apartados. El primero de ellos se basa en una reflexión sobre la formación recibida durante el curso, así como la experiencia durante el periodo de prácticas. En el segundo se desarrolla una programación docente para 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria de Educación Física, formada por diez unidades didácticas, de las cuales una de ellas se desarrolla de forma extensa y completa. El último apartado hace referencia a una propuesta de innovación docente, en este caso se contextualiza dentro del departamento de Educación Física del centro educativo en el cual llevé a cabo las prácticas docentes.

Abstract

The aim of this final master essay is to show the acquired capability along this last course 2019/2020 of the master's degree in Teacher Training for Compulsory Secondary Education, Bachelor and Vocational Training for the development of the teaching profession. According to this, in this essay we will develop three different sections. The first one is a reflection about the training received during this last course and my experience along my internship period. On the other hand, we will elaborate a teaching program for the subject of Physical Education for the second course of Compulsory Secondary Education composed by ten Didactic Units, in which one is extendedly and completely developed. The last section is an innovative proposal for a new Didactic Unit for the Physical Education department of the school where I made my internship.

Contenido

1. Introducción	4
2. Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas	5
3. Propuesta de programación docente: 2º de E.S.O Educación Física	7
3.1. Contribución de la educación física al logro de las competencias	7
3.2. Objetivo General de Etapa y capacidades	9
3.3. Metodología.....	10
3.3.1. Modelos pedagógicos	11
3.3.2. Métodos de enseñanza.....	12
3.3.3. Estilos de enseñanza	13
3.3.4. Estrategias de enseñanza.....	14
3.4. Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje	14
3.4.1. Procedimientos:	14
3.4.2. Instrumentos:.....	15
3.5. Criterios de calificación:.....	15
3.6. Recursos.....	16
3.7. Medidas de refuerzo y atención a la diversidad	17
3.7.1. Medidas de carácter ordinario.....	17
3.7.2. Medidas de carácter singular.....	18
3.8. Programa de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos	21
3.9. Propuesta de actividades complementarias o extraescolares	21
3.10. Evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente	22
3.11. Cronograma de las U.D. con su título y distribución en el tiempo.	23
3.12. Secuenciación de las U.D	23
4. Unidad didáctica desarrollada: Deportes de cancha dividida, “El Ringo”	31
4.1. Justificación.....	31
4.2. Objetivos didácticos.....	32
4.3. Contenidos.....	33
4.4. Recursos materiales.....	33
4.5. Metodología.....	34
4.5.1. Modelos Pedagógicos	34
4.5.2. Métodos de enseñanza.....	35
4.5.3. Estilos de enseñanza	35
4.5.4. Estrategias de enseñanzas	36
4.6. Sesiones	36

4.7. Evaluación	44
4.7.1. Criterios de evaluación	44
4.7.2. Estándares de aprendizaje	44
4.7.3. Indicadores de Logro.....	44
4.7.4. Instrumentos de evaluación	44
4.7.5. Criterios de calificación	45
4.8. Atención a la diversidad.....	45
5. Proyecto de innovación docente.....	46
5.1. Identificar los ámbitos de mejora	46
5.2. Describir el contexto donde se llevará a cabo la innovación.....	48
5.3. Justificación y objetivos de la innovación	48
5.4. Marco teórico de referencia de la innovación.....	49
5.5. Desarrollo de la innovación	50
5.5.1. Objetivos didácticos.....	50
5.5.2. Contenidos	51
5.5.3. Recursos Materiales.....	51
5.5.4. Metodología.....	52
5.5.5. Sesiones	53
5.5.6. Evaluación	58
5.5.7. Atención a la diversidad.....	59
6. Referencias	61
Anexos	66

1. Introducción

Este trabajo pretende demostrar la consecución de las competencias necesarias para la práctica profesional de la docencia, las cuales son objeto del Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional.

A lo largo del trabajo se presentará y desarrollará una reflexión sobre la formación recibida durante el máster y las prácticas docentes, una programación docente de Educación Física para 2º de Educación Secundaria Obligatoria y una propuesta de innovación educativa.

La programación docente estará formada por diez unidades didácticas, una de ellas se desarrollará de forma extensa, la cual se centra en los deportes de cancha dividida, en concreto en el Ringo. La propuesta de innovación docente tendrá repercusión dentro de la programación docente, ya que desarrollaremos una unidad didáctica novedosa en cuanto a la forma y los contenidos que se presentan. Se adaptarán las actividades a las posibilidades y limitaciones del centro educativo, teniendo como referencia el centro en el que realicé las prácticas docentes.

Para la elaboración y desarrollo del trabajo se ha tenido como referencia el centro educativo en el cual he realizado las practicas docentes propias del Máster.

La motivación en la elección de las unidades didácticas que forman la programación ha sido por diferentes razones. La selección se ha basado en el marco legal vigente en el Principado de Asturias Decretos 42/2015 y 43/2015 ambos de 10 de junio de ordenación del currículo de Bachillerato y de Educación Secundaria Obligatoria para el curso elegido. Además de las características del centro en cuanto a infraestructura y espacios y el material didáctico disponible del departamento de Educación Física, el cual ha tenido una gran importancia. Pero la motivación principal ha sido que los contenidos seleccionados causen una adherencia de los alumnos hacia la actividad física o provocar experiencias motrices y deportivas que fuera de la asignatura de Educación física es muy probable que no sean posibles.

2. Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas

El Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional capacita para el desarrollo de la profesión docente, debido a que es un requisito indispensable para el cumplimiento de la Ley Orgánica/2006, de 3 de Mayo, de Educación (LOE) que exige, para la enseñanza en educación secundaria y formación profesional.

Su obligatoriedad no implica que no haya un aprendizaje de las competencias necesarias para el desarrollo de la práctica docente. Veo importante la realización de este máster para todas las especialidades, pero más aún para aquellas en las que titulación correspondiente no se relaciona en ninguna caso con la educación de forma directa. En mi caso concreta, la especialidad es Educación Física la titulación acorde es ciencias de la actividad física y del deporte. Esta titulación tiene cierta relacionada con la educación durante el grado tanto de forma reglada como la no reglada en el aprendizaje de los deportes.

La oferta académica, mediante las diferentes asignaturas del Máster, hace que se complemente con la titulación del grado. Casi todas las asignaturas tienen una aportación necesaria, aunque desde mi punto de vista ciertas asignaturas deberían tener un enfoque diferente o una mayor importancia, que sea demostrada en duración respecto a otras asignaturas.

Asignaturas como Procesos y Contextos educativos, Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad y Sociedad, familia y educación son imprescindibles para conocer el funcionamiento de un centro, la relación con las familias y las características o necesidades de los alumnos. Pero estas asignaturas para mi forma de ver son demasiado teóricas y ofrecen pocas estrategias prácticas. La relación con las familias debería trabajarse desde un punto mucho más práctico y no tan teórico, ya que muchas veces por diversos motivos nada tiene que ver con la realidad del centro. En cuanto a la inclusión del alumnado ocurre lo mismo, deberían ofrecer pautas o estrategias mucho más prácticas que puedan servir de ayuda.

Innovación Docente e Investigación Educativa y Tecnologías de la información la comunicación (T.I.C) son asignaturas que a mi modo de ver deberían tener una mayor presencia. Creo que la innovación docente es necesaria para mejorar la calidad educativa.

Simplemente introducir cambios novedosos en los contenidos, metodologías o tareas y ejercicios es imprescindible para cualquier docente. En cuanto a la asignatura de T.I.C creo necesaria una mayor presencia para poder profundizar más en la materia. Durante la estancia en el centro de prácticas he comprobado la poca implicación de las nuevas tecnologías en las asignaturas. La utilización de herramientas tecnológicas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje aumentarían la motivación del alumnado. Además, cada vez estamos más influenciados por las nuevas tecnologías, el momento que vivimos debido al COVID-19 muestra la importancia del logro de la competencia digital.

En cuanto a las asignaturas del módulo de especialidad, Aprendizaje y Enseñanza y Complementos a la Formación Disciplinar, creo que son las asignaturas más relevantes del Máster, por lo menos en cuanto a mi experiencia. Creo que al igual que las otras dos asignaturas mencionadas con anterioridad deberían de tener una mayor presencia, como sería obvio reduciendo la presencia de otras asignaturas. La parte práctica es de gran utilidad y esencial para el desarrollo de las asignaturas. Debido al horario de la asignatura Aprendizaje y Enseñanza, la práctica no puede ser aprovechada al máximo. Sería más conveniente que dicha asignatura se realizase en un horario en el cual no hubiese una clase antes y no se solapase con ninguna otra actividad que se realice en la misma instalación, como ocurre en el polideportivo del CAU.

El prácticum es una de las asignaturas esenciales e importantes del máster; creo que su realización durante la segunda evaluación escolar es el momento perfecto, ya que podemos comprobar cómo evolucionan los alumnos durante un trimestre, cómo comienza un nuevo trimestre y los nuevos contenidos, cómo se realizan las evaluaciones y las diferentes reuniones que se realizan a lo largo del trimestre. Este año debido a la situación excepcional que vivimos por el COVID-19 no se ha podido completar el periodo de prácticas, pero ha llegado a ser el suficiente para servir de aprendizaje.

La elección de los centros y tutores de prácticas debe tener en cuenta las preferencias del alumnado y las opiniones de los tutores de la Universidad de Oviedo, ya que ellos conocen de primera mano a dichos tutores. Creo que es muy importante que los tutores de los centros estén muy implicados con los alumnos del máster.

El cuaderno de prácticas es un elemento que puede ser mejorable y que se presente como una ayuda al alumno. Además, creo que se centra demasiado en los documentos del centro y no tanto en el desarrollo de las practicas del alumno.

En cuanto a la innovación educativa que se debe de llevar a cabo en el centro educativo creo que es muy difícil incorporar innovaciones que no sean a nivel de aula. Debido al poco tiempo veo complicado que dicha innovación docente sea de gran relevancia. Creo que es importante ser capaz de analizar las necesidades para realizar un cambio novedoso, pero en esta etapa no veo tan importante, ni factible llevarlas a la práctica.

El trabajo final de máster (TFM) completa la formación y es de utilidad para presentarse a próximas oposiciones. Al enfocar el TFM como el desarrollo de una programación da una mayor utilidad al mismo. Desde mi punto de vista es necesario la realización de este trabajo para demostrar los conocimientos adquiridos y aprender a elaborar una programación.

En definitiva, creo que la realización de este máster es fundamental para formar a los futuros docentes, es necesario ya que en los grados no se profundiza ni se relaciona tanto con la educación.

3. Propuesta de programación docente: 2º de E.S.O Educación Física

3.1. Contribución de la educación física al logro de las competencias

El currículo de educación secundaria del Principado de Asturias recogido en el 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, fomenta el aprendizaje por competencias. Según el cual las competencias son la capacidad para utilizar los contenidos de la E.S.O para conseguir el desarrollo correcto de actividades y la resolución de problemas de una forma correcta. Por ello, todas las asignaturas deben contribuir a la adquisición de dichas competencias.

La Educación Física, desde un planteamiento integral y a partir de la finalidad de la materia, que es el desarrollo y la mejora motriz asociados a una vida activa y sana, contribuye a la consecución de las diferentes competencias clave. A continuación, se desarrollarán las aportaciones de la asignatura de educación física para la consecución de las competencias.

Competencia en comunicación lingüística

Para ayudar en la adquisición y utilización de esta competencia se trabajará el vocabulario propio y específico relacionado con la materia. A lo largo de toda la programación se trabajará de diferentes formas dicha competencia, tanto la comunicación escrita como oral. Se realizarán proyectos o actividades que tendrán una parte de redacción o explicación de su trabajo de forma escrita y una exposición oral. En dichas partes deberán cuidar la ortografía y la expresión. Además, las reflexiones y la puesta en común del trabajo se llevarán a cabo prácticamente en todas las sesiones.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Para contribuir a esta competencia se deberá plantear desde el conocimiento científico de la materia. Se plantearán problemas los cuales necesiten la utilización de cálculo para su resolución como el cálculo de la Frecuencia Cardíaca a partir de la toma de pulsaciones, distancias, tiempos y pesos, resultados de las pruebas para contrastar y el cálculo mental de la puntuación. También se podrán en práctica conocimientos sobre el cuerpo humano, aspectos para la mejora de la salud y la condición física.

Competencia digital

En cuanto a las aportaciones de la materia a esta competencia serán varias y se distribuirán durante toda la programación. En diferentes unidades didácticas se utilizarán elementos tecnológicos o digitales para el desarrollo de las sesiones y el trabajo de esta competencia. Se utilizarán aplicaciones como Video Delay Instant Replay, ¡Kahoot!, YouTube, Google Maps para ciertas tareas y actividades. Se proporcionará a los alumnos diferentes blogs o plataformas virtuales de consulta, relacionados con la educación física y con los contenidos trabajados durante las unidades didácticas de referencia.

Competencia aprender a aprender

Partiremos de la base de la comprensión de todos los contenidos por parte del alumnado. De esta forma el alumno será capaz de buscar información, reflexionar sobre los contenidos y tener un pensamiento crítico sobre la materia. El conocimiento de los objetivos y del método de evaluación permitirán a la alumna/o pretender una mejora de su progresión. Esta competencia se perseguirá durante toda la programación, ya que creemos que es imprescindible para provocar un aprendizaje significativo en los alumnos y las alumnas.

Competencia sociales y cívicas

El desarrollo de esta competencia estará presente durante toda la programación debido al respeto de las normas, tanto de la clase como de los diferentes juegos y deportes trabajados, al trabajo cooperativo y colaborativo para la resolución de los problemas planteados y la consecución de los objetivos. Se transmitirán los valores positivos de la actividad física y del deporte. La integración, el respeto, la inclusión y la tolerancia serán valores muy presentes en las sesiones.

Competencia en sentido iniciativa y espíritu emprendedor

El alumno tendrá más autonomía y poder de decisión a fin de desarrollar esta competencia, además de una mayor capacidad reflexiva y autocrítica. Para ello se trabajarán métodos de enseñanza basados en la búsqueda, se implicará al alumnado en la autoevaluación y coevaluación y elaborar de manera autónoma diferentes tareas y actividades.

Competencia en conciencia y expresiones culturales

Se puede decir que los juegos y los deportes forman parte de las diferentes culturas. En todo lo posible los contenidos trabajados en esta programación estarán relacionados con aspectos culturales, principalmente orientándolos al Principado de Asturias, pero no siendo esta exclusiva. Las actividades en la naturaleza tendrán relación con el medio natural que nos aporta Asturias, y todos los deportes o juegos trabajados serán relacionados con su origen y cultura.

3.2. Objetivo General de Etapa y capacidades

El objetivo que pretende conseguir la asignatura está recogido en el 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:

- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de otras personas, 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.

Al igual que el objetivo, las capacidades que se espera desarrollar en los alumnos se encuentran recogidas en el 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. Las que se relacionan con esta programación son:

- Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.

- Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.

- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.

- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.

- Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.

- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.

3.3. Metodología

La metodología se ajustará a cada momento, utilizando aquella que sea más idónea, según los contenidos que se trabajen y el alumnado, con la intención de favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los modelos, métodos, estilos y estrategias empleados para el desarrollo de los diferentes contenidos abordados en la asignatura se basarán principalmente en el desarrollo de la responsabilidad y la autonomía durante la práctica.

Los contenidos de las clases serán prácticos en su mayoría, pero a su vez completados con materiales teóricos, como apuntes, entradas de blogs o el cuaderno de

la alumna/o y por las reflexiones de las tareas. Tanto en las clases como en el cuaderno del alumno/a se empleará la reflexión para consolidar los aprendizajes.

Debido a la heterogeneidad del alumno que nos encontraremos en las clases de educación física es imprescindible adaptar la metodología a las características individuales del alumnado para atender a la diversidad.

3.3.1. Modelos pedagógicos

Los modelos pedagógicos ni son ni sustituyen a los estilos de enseñar, sino que los incorpora en su organización en la cual se presenta a amplia y extendida, pero en la cual el protagonista es la alumna o alumno (Fernández-Río, Calderón, Hortigüela, Pérez-Pueyo y Aznar, 2016). Dichos modelos se emplearán ajustándose a los contenidos tratados en las diferentes unidades didácticas con el fin de utilizar el más conveniente y efectivo para el proceso de enseñanza aprendizaje.

Uno de los modelos utilizados será el aprendizaje cooperativo, según Campos, Castañeda y Garrido (2011, p. 32) “una de las formas más eficaces y de promover las relaciones sociales y la comunicación entre el alumnado”. Dicho modelo se divide en 3 fases: 1ª creación y cohesión del grupo clase, 2ª aprendizaje cooperativo como contenido en sí mismo y 3ª aprendizaje cooperativo como recurso en el proceso de enseñanza aprendizaje enseñar (Fernández-Río, 2017). Fernández-Río (2017) considera esencial hibridar el aprendizaje cooperativo con otros modelos, en esta programación la hibridación será con el modelo de educación de Aventura. Este modelo se utilizará en la primera unidad didáctica “**Hola, ¿hacemos educación física?**” y en “**Primeros Auxilios**”.

El modelo comprensivo de iniciación deportiva será un modelo utilizado en varias unidades didácticas de la programación. Con este modelo se pretende que el alumno comprenda y asimile la estructura, la táctica y las habilidades de este deporte (Fernández-Río et al., 2016). Además, el alumno debe formar parte del proceso de evaluación para comprobar la comprensión de los contenidos (Pérez-Pueyo, Hortigüela y Fernández-Río, 2020). Este modelo se hibridará con el modelo de auto-construcción, implicando al alumnado en la creación del móvil necesario para el desarrollo de las sesiones. De esta forma se pretende un aprendizaje significativo (Fernández-Río y Méndez-Giménez, 2012). Estos modelos serán utilizados para el trabajo de los deportes de cancha dividida,

tanto para la unidad didáctica **“Deportes de cancha dividida: El Ringo”** y **“Deportes de cancha dividida: El Bádminton”**.

En esta programación también se utilizará como modelo pedagógico la Educación Aventura. Este modelo está enfocado para trabajar deportes de aventura con lo intención de alcanzar los objetivos planteado y las competencias del currículo. El empleo de este modelo en estos contenidos se determina por la estructura del mismo, ya que basamos nuestra educación en el método de búsqueda del aprendizaje. Uno de los elementos fundamentales de este modelo es el planteamiento de un problema el cual el alumnado debe buscar las posibles soluciones, además los distintos elementos que son la cooperación, la superación personal, el uso diferente, creativo e innovador de los materiales y espacios y el carácter lúdico son imprescindibles en el concepto de educación de esta programación (Fernández-Río et al., 2016). En este modelo como hemos comentado anterior mente se hibridará con el aprendizaje cooperativo. Se utilizará en unidades didácticas como **“Desorientados u orientados”** y **“Adentrándonos en el mundo de las actividades de aventura”**

El estilo actitudinal será otro de los modelos utilizados. Este modelo pretende una mayor motivación hacia la Educación Física (Pérez-Pueyo, 2010). Las actitudes serán el elemento fundamental para un mejor aprendizaje, que pueda ser adaptado a cada alumna o alumno, intentado que las experiencias que proporcionamos a los alumnos sean positivas. (Fernández-Río et al., 2016; Pérez-Pueyo, 2011).

3.3.2.Métodos de enseñanza

En la programación los métodos empleados estarán basados en la reproducción y en la búsqueda adaptándonos a las tareas o contenidos trabajados en cada momento. Los métodos son el conjunto de técnicas y situaciones que se organizan para la consecución de los objetivos (Delgado, 1991).

En cuanto al método de reproducción, las tareas se presentarán con una ejecución determinada, que el alumno deberá repetir. En este método cobra gran relevancia la memoria para el aprendizaje. Será planteado para el trabajo de técnica o ante el aprendizaje de protocolos.

El método basado en la búsqueda pretende que el alumno analice los estímulos para elaborar la respuesta. La intención es que el alumno aprenda la transferencia de conocimientos para distintas situaciones comunes. Como ejemplo de aplicación de este

método se podría decir para el aprendizaje de los principios tácticos comunes de los deportes de cancha dividida tanto para el Ringo como para el Bádminton.

3.3.3. Estilos de enseñanza

Según Delgado (1991, p. 37) “el estilo de enseñanza es una forma peculiar de interacción con el alumno y que se manifiesta tanto en las decisiones proactivas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones postactivas. Se empleará una amplia variedad de estilos de enseñanza durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta programación. Al igual que en los modelos y los métodos, los estilos de enseñanza se adaptarán a las situaciones concretas. Los estilos que se emplearán en esta programación serán:

Resolución de problemas, será uno de los estilos principales en esta programación docente. Es un estilo cognitivo y productivo, que pretende un aprendizaje significativo por parte del alumno, el cual debe buscar la solución o soluciones al problema planteado (Viciano y Delgado, 1999; Rando, 2010).

Grupos reducidos, agrupación en más de dos alumnos, los cuales tienen diferentes roles según el momento, como ejecutante, ayudas y observador. Implica una gran responsabilidad del alumnado (Delgado, 1991).

Enseñanza recíproca, con este estilo daremos un mayor protagonismo al alumno/a. Las alumnas y alumnos observarán la ejecución de sus compañeros con la intención de dar un feedback para corregir posibles errores (Delgado, 1991).

El mando directo modificado, como su propio nombre indica, es una modificación del tradicional estilo mando directo. En este estilo el profesor indica el inicio y final de la actividad, pero no realiza el conteo, el alumno realiza durante el tiempo marcado las repeticiones (Barrena, 2010 y Corrales, 2009). Será utilizado para el aprendizaje de la técnica.

Marcador colectivo, se trabajará tanto de forma individual, parejas o grupos. Los puntos obtenidos por el alumnado son sumados en un marcador colectivo. Teniendo una segunda oportunidad de mejorar.

Tormenta de ideas, los alumnos que forman un grupo de trabajo presentarán todas las ideas. Respetando y escuchando las ideas de todos los compañeros. Fomenta que todos los alumnos participen, ya que de una idea puede salir otra.

3.3.4.Estrategias de enseñanza

Para Delgado (1991) las estrategias de enseñanza son las formas de intervenir en el proceso de enseñanza-aprendizaje, las cuales conforman el estilo de enseñanza. Se utilizarán diferentes tareas según los modelos, métodos, estilos y contenidos trabajados y utilizados en las diferentes unidades didácticas que forman esta programación.

En todas aquellas actividades o tareas que sean posibles se presentarán de forma global; como afirma Delgado (1991), la tarea se presenta completa sin dividirla en partes. Pero esto no quiere decir que en ciertas tareas sea necesario una estrategia analítica, dividiendo la tarea en fases o componentes.

Una de las principales estrategias de enseñanza será el cuaderno del alumno, la cual se utilizará durante toda la programación. Se utiliza como complemento de las clases prácticas de educación física. Presenta ciertas ventajas (Bores, 2001; Santos y Fernández-Río, 2009), permite que el alumno exprese sus reflexiones y opiniones sobre los contenidos, recoge los contenidos trabajados en clase. Pudiendo ordenar y recabar los contenidos teóricos de la asignatura y favorece el aprendizaje significativo del alumnado.

La utilización de claves será una de las estrategias presentes en el desarrollo de las distintas unidades didácticas de la programación. Mediante esta estrategia se debe transmitir la información más importante, la cual el alumno deba de retener y comprender. Las claves pueden ser definidas como frases cortas, las cuales deben aportar la información precisa, que sean fáciles de recordar (Fernández-Río, 2006a y Fernández-Río y Menéndez-Giménez, 2013). Estas claves se incorporan al cuaderno de la alumna/o de esta forma siempre pueden tenerlas presentes.

3.4.Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje

La evaluación es una de las partes más importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje, nos permite obtener información acerca del desarrollo de las clases y el nivel de consecución de los objetivos. La información que obtenemos es importante, ya que con ella podemos realizar cambios si fuese necesario.

3.4.1.Procedimientos

Se emplearán diferentes procedimientos para realizar la evaluación con la intención de que dichos procesos sean lo más efectivos posibles e incluyan en la medida de lo posible al

alumnado. El proceso de evaluación debe ayudar a que el aprendizaje del alumno/a sea significativo. El principal procedimiento de evaluación será la heteroevaluación por parte del docente, pero esta será complementada por la autoevaluación del propio alumno y la coevaluación.

La heteroevaluación será realizada por el profesor, pretende que la evaluación del alumno sea objetiva, válida y fiable, pero como se ha comentado se busca un aprendizaje significativo del alumno por lo que debe estar implicado en dicho proceso y para ello se realizará tanto la autoevaluación como la coevaluación. Los alumnos y alumnas se autoevaluarán a ellos y ellas mismo utilizando un instrumento de evaluación facilitado por el docente. La coevaluación implicara que las alumnas y alumnos evalúen a sus compañeras y compañeros al igual que en la autoevaluación a partir de un instrumento de evaluación facilitado por el docente.

3.4.2. Instrumentos:

- **Cuaderno del alumno:** el alumno organiza y clasifica todo el material teórico facilitado, sirviéndole como elemento de consulta; incluirán las claves definidas en clase sobre los contenidos trabajados; servirá para la reflexión sobre lecturas, tareas o los contenidos de la asignatura.
- **Pruebas teóricas-prácticas:** servirá para conocer el aprendizaje teórico de los alumnos en diferentes unidades didácticas en las cuales el contenido teórico es importante. Un ejemplo de este tipo de pruebas está el Anexo IV.
- **G.P.A.I:** para evaluar las situaciones de juego real de una forma cuantitativa; de esta forma podemos analizar la toma de decisiones y la ejecución técnica de los alumnos (Agilar, 2016, Méndez-Giménez 2011). El Anexo III sería un ejemplo de este tipo de instrumento de evaluación.
- **Escalas de valoración:** establece diferentes ítems a evaluar con distintos niveles, a los cuales se les da una puntuación. Se utiliza este tipo de escalas, donde no todos los ítems tienen el mismo valor, ni los mismos niveles (López-Pastor y Pérez-Pueyo 2017). Un ejemplo de este instrumento puede verse en el Anexo IX.

3.5. Criterios de calificación:

Para la obtención de una calificación positiva del curso académico es imprescindible que la calificación sea positiva en las 3 evaluaciones del curso. La nota será la media de las 3 evaluaciones. Para la obtención de una calificación positiva de una

evaluación es imprescindible que la calificación media de todos los instrumentos de evaluación sea positiva. Siendo obligatorio la obtención de una nota positiva en el cuaderno del alumno. Los instrumentos de evaluación variaran según la unidad didáctica, por lo que el valor porcentual de cada uno será diferente según la unidad didáctica. En la siguiente tabla se detallan los valores.

Unidad didáctica	Instrumentos de evaluación	Valor en %
Hola, ¿hacemos educación física?	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Actitud y trabajo diario 	50% 50%
Nuestra salud y los beneficios de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Examen teórico • Examen teórico-práctico • Lecturas y reflexión 	40% 20% 30% 10%
¿Y qué es la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia?	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Examen teórico • Examen práctico 	50% 20% 30%
Primeros Auxilios	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Examen teórico-práctico • Actitud y trabajo diario 	30% 40% 30%
Deportes de cancha dividida: El Ringo	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Examen teórico • Examen teórico-práctico 	30% 40% 30%
Deportes de cancha dividida: El bádminton	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Examen teórico • Examen teórico-práctico 	30% 40% 30%
Deportes autóctonos	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Trabajo creación de juego • Examen teórico-práctico 	40% 40% 20%
Desorientado u orientados	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Examen practico 	40% 60%
Adentrándonos en el mundo de las actividades de aventura	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Trabajo grupal 	30% 70%
Real Tik-Tok	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno • Actitud y trabajo diario • Trabajo grupal 	30% 20% 50%

3.6.Recursos

- **Material teórico:** Apuntes elaborados y facilitados por el profesor, en libros de referencia y consulta y páginas web o blogs indicadas por el docente.

- **Recursos tecnológicos:** móvil, ordenador, cronometro o reloj, reproductor de música utilizados para mejorar el proceso enseñanza aprendizaje.
- **Material audiovisual:** Videos y películas recomendadas relacionados con los contenidos que se desarrollan en las clases.
- **Material deportivo:** El material necesario para desarrollar las unidades didácticas de esta programación.
- **Material autoconstruido:** El material será construido por los alumnos, a partir de las pautas elaboradas por el docente como en el Anexo II.

3.7. Medidas de refuerzo y atención a la diversidad

La asignatura tiene una gran carga práctica, por lo que la atención a la diversidad busca eliminar la exclusión del alumnado con diferentes capacidades o necesidades, de esta forma no se aparta a ningún alumno/a de la práctica activa. Por ello, la asignatura busca la inclusión de las alumnas/os en la práctica durante las clases de Educación Física.

Con el fin de atender a todo el alumnado de una forma óptima, responsable y educativa, la programación se basa en los principios que expone Huguet (2010) para que la inclusión sea real:

- Ajustarse lo más posible a la programación.
- Favorecer el conocimiento de la diversidad, por todo el alumnado fomentando la tolerancia y el respeto.
- Realizar actividades que propicien la inclusión.
- Adaptación de juegos o deportes para favorecer la inclusión de todo el alumnado.
- Utilización de metodologías y métodos que favorezcan la inclusión del alumnado.
- Incluir el deporte adaptado.

Nos basaremos en estos principios esenciales para atender a la diversidad de nuestro alumnado. Con el fin de adaptar la programación a las características del alumnado, a continuación, se expondrán diversas medidas para diferentes casos.

3.7.1. Medidas de carácter ordinario

Se adoptarán medidas de carácter ordinario para aquellos casos que sea necesario con alumnado con necesidades educativas especiales. Dichas medidas estarán enfocadas en la modificación de elementos curriculares que no afectan al logro de los objetivos ni

competencias claves de la etapa. Las siguientes medidas están basadas en varios autores (Blanco, 1999; Gómez, 2005 y Huguet, 2010) y en el Decreto 45/2015:

- Organizar el trabajo mediante grupos heterogéneos y diferentes que propicien la cohesión, colaboración y cooperación de los alumnos/as.
- Las tareas se plantearán con diferentes grados de dificultad. Diferentes tareas para trabajo de los mismos contenidos.
- Dar información de forma simple, precisa y estructurada. Utilizar diferentes vías e instrumentos de comunicación que clarifiquen la información y ayuden a su comprensión.
- Realización de una evaluación inicial para conocer el grado de conocimiento del nuevo tema.
- Diversidad de instrumentos y métodos de evaluación adaptados si fuera necesario al alumno. Explicación de los criterios de evaluación para el conocimiento de los alumnos.

3.7.2. Medidas de carácter singular

Alumnado de altas capacidades

Con el fin de desarrollar las capacidades intelectuales del alumnado se ajustará a la individualidad. Si nos encontramos ante una alumna/o de altas capacidades tendremos en consideración las medidas necesarias para el desarrollo de sus capacidades. La importancia de la identificación de sus particularidades individuales para el máximo desarrollo de sus capacidades (Guirado y Valera, 2012). Como medida principal: elaborar tareas las cuales tengan diferentes niveles de dificultad que supongan un reto para estas alumnas/os.

Alumnado de incorporación tardía al sistema educativo

López, Pérez-Pueyo y Monjas (2007) corroboraron el potencial integrador de la educación física para el alumnado inmigrante. El profesorado valora positivamente el carácter integrador de la educación física, por ello debemos aprovechar al máximo este potencial para la inclusión de todo el alumnado. Para la inclusión de este alumnado de forma activa y participativa se incluirán las medidas necesarias como son (López et al. 2007 y Torre, 2008):

- Trabajo de juegos y actividades cooperativas y juegos del mundo y multiculturales.
- Trabajo en grupos heterogéneos, que favorezcan la integración y que se trabaje de forma cooperativa.
- Vigilar los diferentes aspectos de la comunicación verbal, que puedan hacer que se mejore, como una pronunciación clara, exagerar la entonación, hablar despacio, utilizar oraciones cortas, acompañar el discurso con gestos y mímica y repetir un mayor número.
- Comprobar la comprensión de la información transmitida a la alumna o alumno.
- Adaptación del material o elaboración de material que ayude a comprender los contenidos trabajados durante las sesiones.

Alumnado con necesidades de apoyo educativo por discapacidad física, visual, auditiva o intelectual

Se deben adoptar las medidas pertinentes para la inclusión del alumnado con discapacidad física, sensorial o intelectual. Las medidas deben pretender que el alumnado participe de forma activa en las clases de educación física y para ello se podrán implementar diferentes medidas a modo de ejemplo (Huguet, 2010; Ríos, 2003):

Discapacidad visual:

- Conocer la capacidad de visión para adaptar las tareas, espacios o ayudas.
- Alumno “ayudante”, aportara seguridad al alumno con discapacidad visual utilizando la técnica de desplazamiento.
- Aumentar los estímulos auditivos y kinestésicos, evitando que se produzca demasiado ruido.
- Dar toda la información necesaria, tanto antes, como durante y al final de las tareas y no apoyarse demasiado en ejemplos prácticos o visuales.
- El alumno debe reconocer el espacio previamente. Dicho espacio debe estar libre de obstáculos y peligros. Utilizar siempre el espacio de la misma forma.

Discapacidad auditiva:

- Asegurarse de que capta la información de las tareas, si fuera necesario ayudarse de pictogramas o explicaciones escritas.
- Utilizar ejemplos prácticos representativos.
- En juegos y deportes asegurarse del conocimiento previo de las normas y pautas.
- Prestar mucha atención en actividades que se trabaje el equilibrio, evitando posibles riesgos y si fuera necesario adaptar la actividad.

Discapacidad Intelectual:

- La información debe ser simplificada concreta y estructurada y si es necesario aportar materiales que refuercen la comprensión.
- Simplificar tareas, fraccionándolas o reduciendo la dificultad del aprendizaje.
- Trabajar actividades que favorezcan la autonomía y las habilidades sociales.

Discapacidad física:

- Adaptar las tareas según las características del alumno.
- Implicar al alumno en las clases haciendo que forme parte de ellas. El alumno adoptará diferentes roles según la actividad o tarea.
- Priorizar la adquisición de conocimientos teóricos que prácticos.

Alumnado lesionado o enfermo

En ocasiones puede suceder que algún alumno/a se encuentre lesionado y por ello no pueda desarrollar la clase con normalidad. Debemos pretender eliminar el alumno/a observador y hacerle participante de la clase aportando según sus posibilidades. La lesión o enfermedad determinará la posible implicación de la alumna/o en la sesión. Como medidas a adoptar pueden ser:

- Pretender la máxima participación, en la medida de lo posible, modificando la tarea, el material, el espacio o la colaboración con los compañeros.
- Formar parte de la práctica como “arbitro” aplicando las normas del juego o deporte; como “profesor” corrigiendo a compañeros/as según las claves o pautas que se han definido; o como “entrenador” organizando a las compañeras/os.
- Dirigir y explicar ciertas tareas con la ayuda del docente.

Alumnado con TDA/TDHA

En caso de ser necesario la adopción de medidas para el desarrollo de la alumna/o con TDA/TDHA y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje serán las siguientes (Fernández, Del caño, Palazuelo, Marugán de Miguelsanz, 2011; Martínez, 2017 y Roca, Hernández e Inglés, 2019):

- Subdividir las tarea o actividades con la intención de mantener durante el máximo tiempo la concentración durante todo el tiempo que dure la realización de estas.
- Asegurar la correcta ubicación del alumno/a durante las explicaciones (contacto visual) y en la práctica lejos de posibles distracciones.
- Reconducir posibles respuestas involuntarias e inadecuadas hacia las respuestas correctas o que pretendemos.
- Hacer partícipe al alumnado en las explicaciones o demostraciones.
- Asegurarse que han comprendido las explicaciones, mediante preguntas, las cuales sean oraciones cortas, simples y acompañadas de ejemplos prácticos si fuera necesario.
- Adaptación de contenidos o exámenes teóricos para su perfecta comprensión.

3.8. Programa de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos

El programa de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos será individualizado para cada alumno. Dicho programa podrá estar formado por:

- Realización de trabajos teórico-prácticos relacionados con los contenidos que se deben de recuperar.
- Lectura de textos relacionados con los contenidos que se deben de recuperar y una reflexión dicho texto.
- Realización de examen teórico-práctico sobre los contenidos a recuperar.

3.9. Propuesta de actividades complementarias o extraescolares

La actividad propuesta para 2º de E.S.O es una actividad que se incluye dentro de la tercera evaluación relacionada con el bloque 4 referente a la adaptación al medio natural. Se encuentra dentro de la unidad didáctica “**Adentrándonos en el mundo de las**

actividades de aventura". Esta actividad es la visita a "Selva Asturiana" para la realización de una actividad de aventura, en concreto el parque aéreo o cannoping. Esta actividad consiste en realizar un recorrido formado por diferentes retos que unen los árboles. Los retos pueden ser tirolinas, puente de mono, tibetanos, colgantes o de red o liana, el recorrido está formado por diversos retos. Pretende completar la unidad trabajada, atraer al alumnado a las actividades en el medio natural y que disfrute de la naturaleza. La intención es realizar la actividad dentro del horario lectivo, ya que la actividad dura entorno a las 2 horas. Elegimos esta actividad porque pueden poner en práctica los conocimientos adquiridos en la unidad didáctica. Es una actividad segura, el parque cuenta con una línea de vida continua. Selva Asturiana (Llanes): Parque aéreo o cannoping. Fecha: Mayo o junio.

3.10.Evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente

El alumno no debe ser el único objeto de evaluación en el proceso enseñanza aprendizaje, sino que la programación y la labor del docente deben ser evaluados también. Dicha evaluación es importante para poder realizar las modificaciones o mejoras necesarias para ofrecer una educación de calidad. Por ello se tendrán en cuenta diferentes aspectos:

- Nivel de logro, por parte de los alumnos, de los objetivos planteados en la programación.
- Desarrollo de las sesiones y las unidades didácticas según lo previsto en la programación.
- Participación y motivación del alumnado durante las sesiones y ante la materia de Educación Física
- El cuaderno del alumno, mediante las reflexiones, servirá como instrumento para la valoración del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Cuestionarios de satisfacción del alumnado sobre los contenidos, objetivos, evaluación y labor del docente.

3.11. Cronograma de las U.D. con su título y distribución en el tiempo.

Distribución de las unidades didácticas		
Trimestre	Mes	Unidad didáctica
1º Trimestre	Septiembre	Hola, ¿hacemos educación física?
	Octubre	Nuestra salud y los beneficios de la actividad física
	Noviembre	
	Diciembre	¿Y qué es la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia? Primeros Auxilios
2º Trimestre	Enero	Deportes de cancha dividida: El Ringo
	Febrero	Deportes de cancha dividida: El bádminton
	Marzo	
	Abril	¿Son aburridos los juegos tradicionales? Desorientado u orientados
3º Trimestre	Abril	Adentrándonos en el mundo de las actividades de aventura
	Mayo	
	Junio	Real Tik-Tok

3.12. Secuenciación de las U.D

Hola, ¿hacemos educación física?	Nº sesiones: 4
<u>Objetivos:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer a las compañeras, compañeros y docente. - Crear un clima de respeto, compañerismo y tolerancia en el grupo-clase. - Conocer y respetar las normas y pautas de desarrollo y organización de la clase. - Cooperar en grupo para conseguir los objetivos planteados. 	
<u>Contenidos:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Normas y pautas para el desarrollo y organización de la clase. - Hábitos de higiene corporal e íntima para la práctica de actividad física. - Actividades y juegos en los cuales el grupo deba cooperar para la consecución del objetivo o resolución del problema. 	

- Habilidades interpersonales que favorezcan una mejor comunicación entre el grupo-clase.

Criterios de evaluación:

- Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Indicadores de logro:

- Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes.
- Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.
- Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.

Nuestra salud y los beneficios de la actividad física

Nº sesiones: 8

Objetivos:

- Reconocer los hábitos de ejercicios físico y alimentación saludables.
- Aprender a medir la frecuencia cardíaca y sus variaciones, tanto en reposo como durante la actividad.
- Conocer los diferentes nutrientes que aportan los alimentos y las recomendaciones de ingesta diaria.
- Realizar ejercicios de relajación.
- Realizar ejercicio físico a diferentes intensidades y comprobar la variación de la frecuencia cardíaca determinando la intensidad del ejercicio.

Contenidos:

- La frecuencia cardíaca, como medirla, para que se utiliza y los posibles cambios.
- Las intensidades del ejercicio físico y características.
- Ejercicios de relajación.
- La actividad física saludables, beneficios y recomendaciones, para evitar el sedentarismo y sus consecuencias negativas.
- Dieta equilibrada: los nutrientes de los alimentos y recomendaciones.

Criterios de evaluación:

- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

<u>Estándares de aprendizaje evaluables:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. - Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 	
<u>Indicadores de logro:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable. - Interpretar el pulso cardíaco en relación con la zona de trabajo aeróbico. - Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada 	
¿Y qué es la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia?	Nº sesiones: 8
<u>Objetivos:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y trabajar las capacidades básicas fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. - Reconocer la o las capacidades que se trabajan en diferentes ejercicios físicos. - Realizar y conocer diferentes pruebas que permitan valorar de forma válida, objetiva y fiables la condición física y las diferentes capacidades básicas. - Trabajar las capacidades básicas para el desarrollo de la condición física a partir de juegos, ejercicios o deportes. 	
<u>Contenidos:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Las capacidades físicas básicas: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. - Práctica de diferentes sistemas para el desarrollo de las capacidades físicas. - Pruebas de valoración de las diferentes capacidades objetivas, válidas y fiables. 	
<u>Criterios de evaluación:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. 	
<u>Estándares de aprendizaje evaluables:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. - Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida 	
<u>Indicadores de logro:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básica 	

Primeros auxilios	Nº sesiones: 4
<u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer y practicar el protocolo de reanimación cardiopulmonar, su importancia y utilidad. - Conoce y practicar el P.A.S y su importancia. - Trabajar las diferentes formas de traslado de personas accidentadas, conociendo las claves y las pautas que se deben de respetar. - Cooperar con los compañeros para la resolución de los problemas planteados 	
<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Protocolo Protege, avisar y socorre P.A.S. - Reanimación cardiopulmonar R.C.P. - Técnicas de traslado a personas accidentadas. - Seguridad en la realización de cualquier actividad física normas o pautas, equipos de seguridad y elementos de seguridad. 	
<u>Criterios de evaluación:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fíicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 	
<u>Estándares de aprendizaje evaluables:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. - Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 	
<u>Indicadores de logro:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer y comprender el significado de la sigla y protocolo P.A.S. (ProtegerAvisar-Socorrer). - Conocer y practicar las medidas de protección y autoprotección en caso de incendio u otras circunstancias peligrosa. - Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración. 	
Deportes de cancha dividida: El Ringo	Nº sesiones: 8
<u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las reglas del juego de manera que se puedan realizar partidos auto arbitrados por el alumnado, respetando y haciendo respetar las reglas del juego. - Conocer y definir las claves para el lanzamiento y recepción del Ringo, aplicadas al juego del ringo. - Comprender, interiorizar y aplicar los principios tácticos comunes, en los deportes de cancha dividida, durante los partidos individuales y de forma coordinada en los de dobles. - Mejorar las habilidades de lanzamiento y recepción. - Concienciar al alumnado del cuidado y del respeto al material didáctico. 	
<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Historia y terminología del Ringo 	

<ul style="list-style-type: none"> - El Ringo, práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios. - La táctica de los deportes de cancha dividida aplicados al Ringo tanto en modalidad individual como dobles. - Principios tácticos ofensivos comunes: <ul style="list-style-type: none"> o Enviar el móvil a zonas libres, libres del defensor. o Partir desde la zona central del terreno de juego. o Fintar y buscar el contrapié. <li style="padding-left: 40px;">Principios tácticos defensivos comunes: <ul style="list-style-type: none"> o Desplazarse rápido para llegar al móvil. o Tras el lanzamiento volver a la zona de posición base. o Coordinarse con el compañero para apoyarse y cubrir todo el terreno de juego (en dobles). - Requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. 	
<p><u>Criterios de evaluación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. <p><u>Estándares de aprendizaje evaluables:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. <p><u>Indicadores de logro:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas. - Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes. - Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar. 	
Deportes de cancha dividida: El bádminton	Nº sesiones: 10
<p><u>Objetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las reglas del juego de manera que se puedan realizar partidos auto arbitrados por el alumnado, respetando y haciendo respetar las reglas del juego. - Conocer y definir las claves para el lanzamiento y recepción del Ringo, aplicadas al juego del ringo. - Comprender, interiorizar y aplicar los principios tácticos comunes, en los deportes de cancha dividida, durante los partidos individuales y de forma coordinada en los de dobles. - Mejorar las habilidades de lanzamiento y recepción. - Concienciar al alumnado del cuidado y del respeto al material didáctico. 	
<p><u>Contenidos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Historia y terminología del bádminton. 	

- El bádminton, practica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.
- Golpeos de bádminton clear, lob, dejada, remate y drive.
- La táctica de los deportes de cancha dividida aplicados al bádminton tanto en modalidad individual como dobles.
- Principios tácticos ofensivos comunes:
 - o Enviar el móvil a zonas libres, libres del defensor.
 - o Partir desde la zona central del terreno de juego.
 - o Fintar y buscar el contrapié.
- Principios tácticos defensivos comunes:
 - o Desplazarse rápido para llegar al móvil.
 - o Tras el lanzamiento volver a la zona de posición base.
 - o Coordinarse con el compañero para apoyarse y cubrir todo el terreno de juego (en dobles).
- Requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.

Criterios de evaluación:

- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Indicadores de logro:

- Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas.
- Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes.
- Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar.

¿Son aburridos los juegos tradicionales?

Nº sesiones: 7

Objetivos:

- Conocer los juegos tradicionales de Asturias, su origen y evolución.
- Jugar y practicar diferentes deportes y juegos tradicionales asturianos.
- Crear un juego a partir de los juegos practicados en clase.

Contenidos:

- Historia y su evolución del juego.
- Juegos y deportes tradicionales de lanzamientos precisión, fuerza y distancia.
- Juegos y deportes tradicionales de niños.
- Creación de variantes a partir de los juegos y deportes tradicionales.

Criterios de evaluación:

- Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

Indicadores de logro:

- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos.
- Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes.

Desorientados u orientados

Nº sesiones: 6

Objetivos:

- Respetar las normas, balizas y pistas.
- Saber interpretar y orientar el mapa, reconociendo los elementos de este.
- Conocer y practicar diferentes juegos de orientación.
- Realizar recorridos de orientación en el entorno próximo utilizando un mapa.

Contenidos:

- La orientación en nuestro entorno.
- La orientación deportiva los elementos de la carrera, la técnica y el trazado del recorrido.
- El mapa, la leyenda y su interpretación.
- Respeto del medio ambiente.

Criterios de evaluación:

- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación

Indicadores de logro:

- Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.
- Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas distintos al año anterior.

Adentrándonos en el mundo de las actividades de aventura	Nº sesiones: 7
<p><u>Objetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer, practicar y experimentar diferentes actividades físicas relacionadas con el medio natural de una forma adaptada, pero trabajando los elementos principales de la escalada y las vías ferratas. - Conocer la historia y aspectos característicos sobre las vías ferratas. - Sensibilizar a los alumnos de la importancia de extremar la seguridad en este tipo de actividades. - Trabajar los nudos más importantes dentro de la escalada y su uso y aplicaciones. - Conocer el material específico de seguridad para actividades de aventura en el medio natural como son las vías ferratas, escalada o parques aéreos. 	
<p><u>Contenidos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cabuyería. Trabajo de diferentes nudos de escalada como son nudo simple, ocho simple, ocho doble trenzado, pescador y ballestrinque. - Historia sobre las vías ferratas, características y ubicación en el Principado de Asturias. - La seguridad en las actividades de aventura e instalaciones deportivas en el medio natural. - Material imprescindible en actividades en el medio natural como la escalada, vías ferratas y los parques de aventura. - Practica adaptada de las actividades de aventura escalada y vías ferratas. 	
<p><u>Criterios de evaluación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 	
<p><u>Estándares de aprendizaje evaluables:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. - Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas 	
<p><u>Indicadores de logro:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado. - Investigar y presentar información del entorno de su concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura, tanto en el medio terrestre, como el acuático o aéreo. - Colaborar con la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso. 	
Real Tik-Tok	Nº sesiones: 7

<p><u>Objetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar y diseñar una pequeña coreografía en pareja y grupal con base musical. - Trabajar diferentes técnicas de expresión corporal. - Trabajar en equipo respetando las opiniones e ideas de los compañeros y las compañeras. - Montar un vídeo de la coreografía con la base de música, imitando a la app “Tik-Tok”
<p><u>Contenidos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de mímica. - Pasos sencillos de baile, no coreografiados. - Diseño de coreografías en parejas y grupales con apoyo musical. - Utilización de elementos tecnológicos para la creación de vídeos musicales en los cuales se reproduzcan las coreografías. - Trabajo en equipo, con el consenso y el reparto de roles.
<p><u>Criterios de evaluación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. <p><u>Indicadores de logro:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo. - Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no, con ritmo musical u otros. <p><u>Estándares de aprendizaje evaluables:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. - Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. - Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

4. Unidad didáctica desarrollada: Deportes de cancha dividida

“El Ringo”

4.1. Justificación

Debido a que durante el segundo curso de Educación Física se trabaja una unidad didáctica dedicada al Bádminton, creo oportuno incorporar a la programación del departamento una unidad de Ringo. Siguiendo la clasificación de deportes de Méndez-Giménez, Fernández-Río y Casey (2012), el ringo se incluye dentro de los deportes de cancha dividida al igual que el Bádminton. Estas dos actividades comparten muchas similitudes y como subrayan Fernández-Río et al., (2016), las semejanzas deben ser

aprovechadas para provocar aprendizajes más sencillos y potenciar los aspectos comunes. Por esta razón, incluir esta unidad didáctica en el programa reforzará los contenidos trabajados anteriormente, los que a su vez ayudarán a la ejecución de esta.

Por otro lado, haciendo referencia a una razón puramente funcional, la falta de recursos materiales para impartir unidades didácticas novedosas o para un óptimo aprovechamiento de las clases hace que nos planteemos esta unidad didáctica con un enfoque de hibridación entre el modelo constructorista y el modelo comprensivo. La falta de material didáctico es habitual en la mayoría de los centros escolares, un planteamiento que podría solventar este problema es la autoconstrucción del material para el desarrollo de las clases (Méndez-Giménez, Cecchini y Fernández-Río 2017). Como afirma Méndez-Giménez (2008) el material autoconstruido permite introducir prácticas físico deportivas en los centros educativos que no podrían llevarse a cabo por falta de material y recursos. La utilización de estos recursos auto elaborados hace que cada alumno tenga acceso al material necesario y que a su vez pueda traspasar las fronteras educativas y ser utilizado fuera del ámbito escolar ya que la práctica deportiva puede ampliarse al periodo extraescolar debido a que cada alumna/o tiene su propio material (Méndez-Giménez 2008). Por ello, como dice Méndez-Giménez (2018), este enfoque elimina tiempos de espera y aumenta la participación del alumno, lo que supone una mayor motivación y disfrute por parte del alumnado.

4.2. Objetivos didácticos

Los objetivos que se pretenden conseguir con esta unidad didáctica son los que se exponen a continuación:

- Conocer las reglas del juego de manera que se puedan realizar partidos auto arbitrados por el alumnado, respetando y haciendo respetar las reglas del juego.
- Conocer y definir las claves para el lanzamiento y recepción del Ringo, aplicadas al juego del ringo.
- Comprender, interiorizar y aplicar los principios tácticos comunes, en los deportes de cancha dividida, durante los partidos individuales y de forma coordinada en los de dobles.
- Mejorar las habilidades de lanzamiento y recepción.
- Concienciar al alumnado del cuidado y del respeto al material didáctico.

4.3.Contenidos

En esta unidad didáctica se desarrollará un trabajo concreto de Ringo, profundizando en los principios tácticos comunes para los deportes de cancha dividida. Los contenidos que se trabajarán son habilidades técnicas, principios tácticos tanto en modalidad individual como en dobles, reglas básicas y pautas para construir el material didáctico para esta unidad, el Ringo. Todos estos contenidos están relacionados con los recogidos en el currículo de Educación Secundaria Obligatoria, en concreto en el bloque 3 *Habilidades deportivas y juegos* de la especialidad de Educación física. Los contenidos que se desarrollarán son:

- Historia y terminología del Ringo
- El Ringo, práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.
- La táctica de los deportes de cancha dividida aplicados al Ringo tanto en modalidad individual como dobles.

Principios tácticos ofensivos comunes:

- Enviar el móvil a zonas libres, libres del defensor.
- Partir desde la zona central del terreno de juego.
- Fintar y buscar el contrapié.

Principios tácticos defensivos comunes:

- Desplazarse rápido para llegar al móvil.
- Tras el lanzamiento volver a la zona de posición base.
- Coordinarse con el compañero para apoyarse y cubrir todo el terreno de juego (en dobles).

Requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.

4.4.Recursos materiales

El material principal que se necesita para el desarrollo de las sesiones de esta unidad didáctica es un Ringo. Por falta de recursos, este Ringo será autoconstruido por las/os alumnas/os siguiendo las pautas para la elaboración del Ringo que se recogen en el Anexo 1. A parte de este material se necesitarán una serie de materiales para la realización de las

sesiones como una cinta que divida los campos de juego, setas o conos que delimiten las dimensiones y Ringos de plástico. Para el desarrollo de esta unidad didáctica se necesitará muy poco material.

4.5. Metodología

4.5.1. Modelos Pedagógicos

La metodología de la unidad didáctica se ha basado en una hibridación entre los modelos construccionista y el comprensivo. La utilización del modelo construccionista implica de forma activa al alumnado en la creación de los móviles (en este caso Ringos) para el desarrollo de la unidad didáctica. Mediante este modelo se pretende integrar al alumno en su propio proceso de enseñanza aprendizaje, provocando que el aprendizaje sea significativo (Fernández-Río y Méndez-Giménez, 2012). Según Fernández-Río, Calderón, Méndez-Giménez y Rolim (2014), los materiales autoconstruidos son muy útiles, ya que provocan el interés y el compromiso del alumnado en los contenidos de la propia materia. Los alumnos crearan su propio material siguiendo las pautas de construcción de un Ringo (Anexo I). La hibridación de este modelo con el comprensivo pretende enseñar los principios tácticos y las habilidades de forma que los alumnos puedan entender. Para ello, las sesiones se basan en un proceso de tres fases (Fernández-Río et al., 2016):

- A. Forma jugada: mediante juegos modificados que exageran aspectos del juego real.
- B. Conciencia Táctica: después del juego modificado se realiza una reflexión entre el docente y las/los estudiantes con el objetivo de definir los elementos tácticos necesarios en el juego.
- C. Ejecución habilidad: se realiza una tarea centrada en una habilidad técnica relacionada con el juego, para después hacer una reflexión entre el docente y las/los alumnas/os en la cual se definirán las claves. Las claves facilitan que los alumnos/as recuerden los componentes de la habilidad, para una correcta realización de la habilidad técnica.

Para finalizar se vuelve a realizar la misma forma jugada o una evolución de esta.

4.5.2.Métodos de enseñanza

El método básico de la unidad didáctica está basado en la búsqueda: para el desarrollo de las tareas se presentará el problema y los alumnos buscaran las soluciones. Se pretende que el alumno desarrolle la capacidad de utilizar de forma inteligente los movimientos según la situación. Se intenta que el alumno descubra la aplicabilidad de los aprendizajes en otros contenidos (juegos, deportes o situaciones).

4.5.3.Estilos de enseñanza

En concordancia con el modelo planteado para esta unidad didáctica, el estilo de enseñanza que se llevará a cabo será la resolución de problemas. Este estilo es un estilo cognitivo al igual que el descubrimiento guiado (Viciano y Delgado, 1999; Rando, 2010). Además, Viciano y Delgado (1999) también los categorizaba como estilos productivos, a diferencia de estilos como el mando directo y la asignación de tareas entre otros que los categoriza como estilos reproductivos. Estos dos estilos pretenden un aprendizaje activo y significativo por parte del alumno el cual deberá indagar y experimentar motivadamente para conseguir la solución (Viciano y Delgado, 1999; Rando, 2010). La resolución de problemas se basa en la búsqueda de la solución motriz, el docente plantea un problema y el alumnado trata de llegar a la solución, al finalizar se hace una reflexión común para compartir el aprendizaje (Viciano y Delgado, 1999; Rando, 2010). Para Viciano y Delgado (1999, p. 23) “La mayor aplicación de estos estilos se concreta en el aprendizaje de la táctica, sus sistemas y fundamentos, ya que el alumno debe reflexionar y aplicar por generalización, posteriormente en el juego”, esta unidad se basa en el aprendizaje de los principios tácticos de los deportes de cancha dividida por lo que lo más lógico parece ser apostar por este estilo de enseñanza.

Aunque el estilo principal de enseñanza sea el descubrimiento guiado, durante la primera sesión se utilizará un mando directo modificado para el aprendizaje y trabajo de la técnica. Este es un estilo tradicional y basado en la ejecución (Barrena, 2010). Utilizamos este instrumento para el aprendizaje de la técnica (Sáenz-López, Castillo y Conde, 2009). Se utiliza el mando directo modificado, ya que, a diferencia del mando directo, los alumnos ocupan todo el espacio, el profesor marca el inicio y el final, pero no hay conteo, puede haber feedback individual y el profesor se mueve por el espacio (Barrena, 2010 y Corrales, 2009).

4.5.4. Estrategias de enseñanzas

Durante esta unidad se plantean dos tipos de estrategias para las tareas que se desarrollarán. Las tareas se presentan de forma global, pero podemos distinguir estrategias diferentes para las tareas en las cuales trabajemos aspectos técnicos y para las tareas centradas en la táctica.

Aquellas tareas que se centren en el trabajo de la técnica serán presentadas polarizando la atención, lo que quiere decir, centrando la atención a la intención de la tarea. Si el objetivo de la tarea es el trabajo de la técnica de lanzamientos, se planteará de tal forma que el alumno se centre en el lanzamiento. Además, de polarizar la atención se utilizará un aprendizaje a través de claves. Las claves se presentan como frases cortas y concisas que describen partes indispensables de la habilidad técnica (en este caso). Dichas claves ayudan a transmitir al alumnado la información relevante que este debe captar, solo se focaliza la atención en aspectos realmente importantes. La capacidad para retener la información es limitada, por lo que el uso de claves facilita la retención de la información necesaria para conseguir una ejecución correcta, por lo que se justifica el uso de las mismas (Fernández-Río, 2006b, Fernández-Río y Méndez-Giménez 2013).

En cuanto a las tareas que se centre en el trabajo de la táctica serán presentadas mediante la modificación del juego real, modificando ciertos elementos del juego que ayuden a trabajar el objetivo de la tarea. Cuando se pretenda trabajar un principio táctico las modificaciones del juego favorecerán el trabajo de dicho principio.

4.6. Sesiones

Las sesiones de la unidad didáctica estarán estructuradas de la misma forma, todas tienen una parte inicial, una parte principal y una parte final. En la parte inicial se presentará la sesión, se recordará los contenidos importantes trabajados en la clase anterior y se comenzará a realizar partidos o tareas para calentar. La segunda parte, la parte principal de la sesión, seguirá la estructura del modelo comprensivo explicado en el apartado 5. Metodología. Y por último para finalizar la sesión, la parte final, constará de una reflexión con las alumnas y alumnos sobre la sesión y los contenidos vistos en dicha sesión. La unidad consta de unas 6 sesiones y 2 sesiones para realizar las evaluaciones. Los contenidos se distribuyen de la siguiente forma:

Sesión Nº. 1: Conociendo el Frisbee.	-Pautas para construir un Ringo. -Historia del Ringo.
---	--

	-Habilidades técnicas: Lanzamiento
Sesión N°. 2: Nos adentramos en el Ringo.	-Reglas del Ringo. -Habilidades técnicas: Lanzamiento puntería. -Principio táctico ofensivo: Enviar el móvil a zonas libres, libres del defensor.
Sesión N°. 3: Defendiendo el territorio.	-Habilidades técnicas: Recepción -Principios defensivos: Tras el lanzamiento volver a la zona de posición base y desplazarse rápido para llegar al móvil.
Sesión N°. 4: Engañar para anotar.	-Reglas de juego relacionadas con el saque. -Habilidad técnica: El saque. -Principio ofensivo: Fintar para engañar, al contrario.
Sesión N°. 5: ¿Y si jugamos en pareja?	-Habilidad técnica: Lanzamiento y recepción con ambas manos. -Principio táctico defensivo: Coordinarse con el compañero para apoyarse y cubrir todo el terreno de juego (en dobles).
Sesión N°. 6: De individual a parejas.	-Trabajo de los principios tácticos en partidos 1 x 1 y 2 x 2. -Normas del Ringo
Sesión N°. 7: Ojeadores Parte 1	-Coevaluación entre los alumnos en partidos individuales mediante el GPAI Anexo (III).
Sesión N°. 8: Ojeadores Parte 2	-Coevaluación entre los alumnos en partidos de dobles mediante el GPAI Anexo (IV)

Nombre sesión: CONOCIENDO EL FRISBEE	Sesión: N° 1
Material: Frisbees convencionales, los alumnos deberán compartir el material debido a que no hay suficiente para todos.	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> •Conocer las pautas para la construcción de un Ringo autoconstruido (Anexo I). •Practicar lanzamientos y recepciones del Frisbee, definir las claves para realizar el lanzamiento del Frisbee. 	
Parte Inicial	
<p>1º) Explicación de la nueva unidad didáctica objetivos, contenidos, modo de trabajo y las actividades que se van a realizar (Anexo I).</p> <p>2º) Explicación de las pautas para construir el material y entrega de la ficha explicativa, “Pautas para la construcción de un Ringo” (Anexo I). De esta forma los alumnos tienen la información necesaria para la construcción del material, el cual realizarán por ellos mismo en su casa y deberán de traer su propio material en la siguiente sesión de educación física.</p>	
Parte principal	
<p>3º) De forma individual los alumnos/as lanzan y reciben ellos mismos el Ringo, intentando que no caiga. Variar las formas de lanzar y recibir. Cada alumno practica En movimiento. Los alumnos se turnarán los Ringo disponibles.</p>	
1)Lanzan mano derch., reciben mano izq. Al revés.	2)Lanzan lo más alto posible.

3)Recepcionar los más cerca del suelo.	4)Recepción con aplauso.
5)Lanzan lo más lejos posible y sin que llegue al suelo.	6)Lanzan y recepcionan en salto.

4º) En parejas o grupos (según material) practicar lanzamientos y recepciones. Una vez practiquen reunir a los alumnos para definir las claves. Incidir en la distancia para que consigan realizar correctamente los pases. Por parejas realizar el mayor número de pases en 1 minuto.

5º) Reflexión sobre las claves para la realización del lanzamiento del Ringo.

Claves para el lanzamiento del Ringo
<ul style="list-style-type: none"> •Agarre: En pinza dedo gordo por encima, dedo índice en el borde del Ringo y dedo corazón por la parte baja del Ringo. •Movimiento: Extensión de muñeca y de codo. •Adelantar el mismo pie que la mano que lanza.

Tabla 1

Pases por parejas dando diferentes consignas: pases largos o cortos mano dominante y no. Realizar más pases en 1 minuto. Aplicando las claves que se han definido para el lanzamiento.

6º) Realizar pases por parejas, pero con los dos Ringos a la vez. Si cae uno continuamos con el otro Ringo hasta que se nos caigan los dos.

7º) En grupos de cuatro personas realizar pases con los dos Ringos intentando que no se caiga.

Parte Final

8º) Reflexión general de la sesión y recordatorio de las claves para lanzar el Ringo.

Nombre sesión: NOS ADENTRAMOS EN EL RINGO	Sesión: N°2
Material: Ringos autoconstruidos, Setas, cinta o red.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> •Reforzar el aprendizaje de las claves para el lanzamiento y recepción del Ringo. •Conocer y trabajar un principio táctico ofensivo de los deportes de cancha dividida que pueden ser aplicado al Ringo, en esta sesión en concreto “enviar el móvil a zonas, libres del defensor”. 	
Parte Inicial	
1º) Realizar pases por parejas como en la sesión anterior, intentando realizar el mayor número de pases posibles, con la red por medio. 2º) Recordar las <u>Claves para el lanzamiento de Ringo</u> (Tabla 1):	
Parte principal	
3º) Partidos 1 contra 1 con solo un Ringo, se introducen las 5 primeras reglas del Ringo adaptado (Anexo I): <ul style="list-style-type: none"> 1)Se consigue punto cuando el Ringo cae dentro del campo rival o el rival comete falta. 	

<p>2) Siempre se debe lanzar el Ringo paralelo al suelo, nunca puede ser lanzado vertical.</p> <p>3) Durante el lanzamiento el Ringo debe de rotar.</p> <p>4) El lanzador debe estar en contacto con el suelo en el momento del lanzamiento. Se debe de lanzar desde el mismo sitio que se coge el Ringo, solo se puede pivotar sobre un pie.</p> <p>5) El ringo puede recepcionarse con cualquier mano o con ambas</p> <p>4º) Reflexionar sobre los principios ofensivos para hacer punto en los deportes de cancha dividida. Preguntar al grupo: ¿Qué creéis que debemos hacer para conseguir que el Ringo caiga al suelo del campo rival? Buscar que los alumnos lleguen a las respuestas correctas, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enviar el móvil a zonas libres, libres del defensor. <p>5º) Lanzamiento de puntería, por parejas intentan dejar el ringo (autoconstruido) dentro del Ringo. Cada pareja elige en que parte del campo sitúan el Ringo cada 5 lanzamientos cambio de posición.</p> <p>6º) Partido 1 contra 1, igual que en el primer partido intentando aplicar el principio táctico que hemos conocido y definido.</p>
Parte Final
<p>7º) Reflexión sobre la sesión y recordatorio tanto de las claves de lanzamiento de Ringo (Tabla 1) como de los principios tácticos ofensivos trabajados durante la sesión. Preguntar si han conseguido más puntos en los partidos finales utilizando el principio táctico que hemos definido.</p>

Nombre sesión: DEFENDIENDO EL TERRITORIO	Sesión: N° 3
Material: Ringos autoconstruidos, Setas, cinta o red.	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar el aprendizaje de las claves para el lanzamiento y recepción del Ringo y el principio táctico “enviar el móvil a zonas, libres del defensor”. • Conocer y trabajar los principios tácticos defensivos de los deportes de cancha dividida que pueden ser aplicados al Ringo, en esta sesión “Tras el lanzamiento volver a la zona de posición base y desplazarse rápido para llegar al móvil”. 	
Parte Inicial	
<p>1º) Recordar las Claves de Lanzamiento del Ringo y el principio ofensivo visto en la sesión N.º 2.</p> <p>2º) Realizar el mayor número de pases posibles por parejas con la red de por medio.</p>	
Parte principal	
<p>3º) Partido 1 contra 1. Con dimensiones del campo más proporcionadas 3 x 6. Los alumnos/as deben de dibujar un círculo en el centro del campo. Como norma nada más lanzan deben de pisar con un pie el círculo antes de volver a recepcionar el Ringo.</p> <p>4º) Reflexionar sobre el principio defensivo que debían aplicar y que consecuencias tienen. Conseguir que los alumnos acaben definiendo esos dos principios como:</p>	

-Tras el lanzamiento volver a la zona de posición base.

- Desplazarse rápido para llegar al móvil.

5º) Por parejas trabajar la recepción del Ringo a una mano. Primero intentar realizar 5 recepciones entre los dos con la mano derecha. Segundo intentar realizar 5 recepciones con la mano izquierda. Una vez lo consiguen deben realiza las recepciones de forma continua.

Reflexionar sobre las claves para realizar una correcta recepción:

Claves para la recepción del Ringo

- Posición de la mano: haciendo una “U” tumbada, con los dedos mirando hacia delante.
- Desplazamiento rápido hacia la zona a la que se dirige el Ringo.
- Cuerpo mirando hacia delante.

Tabla 2

6º) Partido 1 contra 1. Con dimensiones del campo más proporcionadas 3 x 6. Se coloca una seta en centro de los laterales, la de línea de fondo y de la red. Después de cada lanzamiento se debe rápidamente ir a tocar una de las cuatro setas. Si durante el juego se consiguen tocar al menos una vez todas las setas se consigue 1 punto. Incidir en los principios vistos.

Parte Final

7º) Reflexión sobre la sesión que principios tácticos nuevos trabajamos. Que les implicaba el último ejercicio al comenzar desde fuera. Preguntar si les resultaba más sencillo hacer punto aplicando un principio como es el de Fintar y engañar al rival.

Nombre sesión: ENGAÑAR PARA ANOTAR	Sesión: N°4
Material: Ringos autoconstruidos, Setas, cinta o red.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">•Definir las claves para la recepción a una mano del Ringo.•Introducir el saque durante el juego.•Conocer el principio táctico ofensivo común para los deportes de invasión como es “Fintar para engañar al contrario” y recordar el que se ha definido en la sesión anterior.	
Parte Inicial	
1º) Recordar las Claves para el lanzamiento de Ringo (Tabla 1) y recordar el principio táctico definido y trabajado en la sesión anterior: Enviar el móvil a zonas libres, libres del defensor.	
2º) Partido 1 contra 1 a 6 puntos para calentar	
Parte principal	
3º) Partidos 1 contra 1 (3' partido). Campo ancho y en el suelo pintado un círculo de “posición base”. Una vez lanzo el Ringo al campo contrario debo pisar al menos con un pie el “círculo de posición base”, e inmediatamente ir a recepcionar el Ringo si el	

rival ya lo ha devuelto. RECORDAR aplicar los principios tácticos que ya hemos visto y prestar atención a que es lo que hacemos durante el juego. Mismas reglas que día anterior.

4º) Reflexión, intentado conseguir que los alumnos expliquen un nuevo principio ofensivo como:

-Fintar para engañar, al contrario.

5º) Introducimos el saque y la posición de saque. Por parejas realizan el saque utilizando las claves para el lanzamiento de Ringo (Tabla 1). Deben de realizar saques a distintos puntos del campo rival, realizando el saque desde detrás de la línea de fondo.

6º) Partido 1 contra 1 pero por parejas. El campo con dimensiones más proporcionadas. Marcamos otra vez la posición base. Uno de los jugadores se encuentra dentro del campo y otro fuera. En cuanto se produce el lanzamiento se deben intercambiar las posiciones el jugador/a que acaba de realizar el lanzamiento sale y el otro jugador/a entra, debe entrar a la zona de “posición base”. Se incluyen las reglas 6,7 y 8 (Anexo D).

Parte Final

7º) Reflexión sobre la sesión que principios tácticos nuevos trabajamos. Que les implicaba el último ejercicio al comenzar desde fuera. Preguntar si les resultaba más sencillo hacer punto aplicando un principio como es el de Fintar y engañar al rival.

Nombre sesión: ¿Y SI JUGAMOS EN PAREJAS?	Sesión: N° 5
Material: Ringos autoconstruidos, Setas, cinta o red.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">•Reforzar el aprendizaje de las claves para la recepción y lanzamiento del Ringo, así como los principios tácticos trabajados y definidos en las sesiones anteriores.•Aplicar los principios tácticos trabajados en clase a la modalidad de dobles, coordinando los movimientos entre los compañeros y definir el principio táctico “Coordinarse con el compañero para apoyarse y cubrir todo el terreno de juego”.	
Parte Inicial	
1º) Partido 1 contra 1 a 6 puntos para calentar.	
2º) Recordar las Claves para el lanzamiento (Tabla 1) y la recepción (Tabla 2) del Ringo y recordar los principios tácticos trabajados en la sesión anterior.	
Parte principal	
3º) Partido 2 contra 2. Las dimensiones del campo 8 x 4. Las alumnas y los alumnos deben aplicar los principios tácticos que se han visto en las sesiones anteriores y jugar en parejas. Se incluyen todas las reglas (Anexo I) (excepto la 13)	
Reflexión sobre la coordinación entre las parejas y la posición de los jugadores/as. <ul style="list-style-type: none">-Coordinarse con el compañero para apoyarse y cubrir todo el terreno de juego.	

<p>4º Pases en grupos de 4, 2 a cada lado de la red, recepcionar con una mano y lanzar con la misma mano que se reciben, no repetir más de 3 veces seguidas con la misma mano. Utilizar las claves definidas en las clases anteriores para la recepción (Tabla 2) y el lanzamiento (Tabla 1). Intentar realizar el mayor número de pases seguidos.</p> <p>5º Partido 2 contra 2, cada pareja divide su campo en dos en vertical o en horizontal (Como ellos decidan). Cada uno cubre una de las partes del campo Recordando la reflexión para coordinarse en el juego de dobles y aplicar los principios tácticos.</p>
Parte Final
<p>6º Reflexión sobre la sesión. Las diferencias entre el juego individual y el de dobles.</p>

Nombre sesión: DE INDIVIDUAL A PAREJAS.	Sesión: N° 6
Material: Ringos autoconstruidos, Setas, cinta o red.	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Reforzar el aprendizaje de las claves para la recepción y lanzamiento del Ringo, así como los principios tácticos trabajados y definidos en las sesiones anteriores. •Realizar partidos tanto de forma individual como por parejas poniendo en práctica todos los principios tácticos y habilidades técnicas trabajadas anteriormente. 	
Parte Inicial	
<p>1º Recordar las Claves para el lanzamiento (Tabla 1) y la recepción (Tabla 2) del Ringo y recordar los principios tácticos trabajados en la sesión anterior.</p> <p>2º Partido 1 contra 1 a 6 puntos para calentar.</p>	
Parte principal	
<p>3º Partido 1 contra 1. Las dimensiones del campo son 4 x 8. Uno de los campos se divide a la mitad dejando dos zonas de puntuación la dcha. e izq. y la zona central. Y el otro campo se divide en dos zonas de puntuación la zona fondo de pista y red y la zona central. Cada jugador defenderá unas zonas y atacará en otras, lo que quiere decir que si un jugador defiende el campo dividido lateralmente para atacar debe conseguir que el Ringo caiga en la zona de fondo de pista o red del rival. Cuando consigan 7 puntos se cambian de campo</p> <p>4º Reflexión con los alumnos para conocer como aplicaron en los partidos anteriores los principios tácticos vistos en las clases anteriores y que debían hacer o que hacia el rival para defender.</p> <p>5º Partidos 2 contra 2 y 2 árbitros. Las dimensiones del campo son 5 x 10. Aplican todas las reglas del Ringo (excepto la 13) (Anexo I). Partidos a 15 puntos, cuando lo consigan cambian de jugadores el equipo ganador arbitra. Como recompensa el equipo que gane dos partidos seguidos (por el medio arbitraré) podrá jugar otro partido seguido. Pero solo pueden jugar como máximo dos partidos seguidos.</p>	
Parte Final	

6º) Reflexión sobre la sesión y durante la unidad didáctica. Explicación de la evaluación en las próximas sesiones y resolución de dudas.

Nombre: OJEADORES PARTE 1	Sesiones: nº 7
Material: Ringos autoconstruidos, Setas, cinta o red y hojas de evaluación (Anexo III).	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">•Evaluar los conocimientos adquiridos durante la unidad didáctica.	
Parte Inicial	
1º) Explicación de la evaluación y del instrumento de evaluación. Entrega de la hoja de evaluación (Anexo III)	
2º) Partidos 1 contra 1 a 10 puntos.	
Parte Principal	
3º) Dividimos la clase en 3 grupos (A, B y C). Realizan partidos de 7 minutos de duración, con cuatro campos. Comienza jugando los alumnos/as del grupo A y cada una/o será evaluado por un alumno/a del grupo B y una/o del grupo C. Se seguirá el mismo esquema para los 3 grupos.	
4º) Vuelven a jugar otro partido cambiado de rival y cambiando de evaluadores. Pero se sigue el mismo sistema que la vez anterior.	
Parte Final	
5º) Reflexión sobre la sesión, dudas y dificultades para evaluar. Aportación por parte del docente sobre aspectos observados.	

Nombre: OJEADORES PARTE 2	Sesiones: nº 8
Material: Ringos autoconstruidos, Setas, cinta o red y hojas de evaluación (Anexo IV)	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">•Evaluar los conocimientos adquiridos durante la unidad didáctica.	
Parte Inicial	
1º) Explicación de la evaluación y del instrumento de evaluación. Entrega de la hoja de evaluación (Anexo IV)	
2º) Partidos 2 contra 2 a 10 puntos.	
Parte Principal	
3º) Dividimos la clase en 3 grupos (A, B y C) y realizamos parejas. Realizan partidos de 7 minutos de duración, con dos campos. Comienza jugando los alumnos/as del grupo A y cada una/o será evaluado por un alumno/a del grupo B y una/o del grupo C. Se seguirá el mismo esquema para los 3 grupos.	
4º) Se vuelve a jugar otro partido. Volviendo hacer los grupos y las parejas. También cambian los evaluadores de cada alumna/o.	

5º) Reflexión sobre la sesión, dudas y dificultades para evaluar. Aportación por parte del docente sobre aspectos observados.

4.7. Evaluación

De acuerdo con Fernández-Río (2011) la evaluación debe plantearse de la misma forma que el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dicho proceso se basará en juegos modificados y partidos para el aprendizaje del Ringo, por ello tanto la evaluación de los conceptos y de habilidades también se basará en el juego.

4.7.1. Criterios de evaluación

- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

4.7.2. Estándares de aprendizaje

- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4.7.3. Indicadores de Logro

- Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas.
- Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes.
- Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar

4.7.4. Instrumentos de evaluación

La evaluación de los conceptos o características del juego se realizará mediante una prueba escrita teórico-práctica (Anexo IV), que incluirá preguntas tipo test de selección múltiple, preguntas abiertas breves y estudio de casos.

En cuanto a la evaluación de las habilidades técnicas y tácticas se realiza durante los partidos, tanto en modalidad individual como en dobles. Se realiza una co-evaluación, entre los alumnos, en varias sesiones y repetidas veces, para potenciar la evaluación formativa y obtener un mayor número de evaluaciones del mismo contenido para mejorar su aprendizaje y ejecución (Pérez-Pueyo, Hortigüela y Fernández-Río, 2020). Además, de esta forma los alumnos podrán evaluar a varios compañeros. Al plantear una coevaluación los alumnos utilizan las claves que se han trabajado durante la unidad didáctica para evaluar a sus compañeros y para afianzar sus conocimientos (Fernández-Río y Méndez-Giménez, 2013). Para evaluar el juego se utilizará el GPAI (Anexo III), es un instrumento de evaluación cuantitativo en situaciones reales de juego. La elección de este instrumento es debida a que analiza tanto la toma de decisiones como la ejecución técnica, además de la flexibilidad para adaptarse al deporte a observar (Agilar, 2016, Méndez-Giménez 2011). Es también un instrumento que permite evaluar al alumnado tanto en defensa como en ataque (Pueyo, Hortigüela y Fernández-Río, 2020). Se pretende evaluar el rendimiento durante el juego, pero en relación con la técnica y la táctica y no a los resultados de los partidos (Méndez-Giménez 2011).

El cuaderno del alumno será otro de los instrumentos de evaluación del aprendizaje del alumnado. En dicho cuaderno las alumnas y alumnos anotaran las claves definidas en las sesiones, clasificarán el material didáctico teórico y las reflexiones sobre las sesiones.

4.7.5. Criterios de calificación

Los criterios de calificación de esta unidad se dividen en tres partes y cada una tendrá un porcentaje diferente:

- Examen teórico práctico: 30%
- Examen práctico: 40%
- Cuaderno del alumno: 30%

4.8. Atención a la diversidad

Con la intención de una mayor inclusión, participativa y activa, del alumnado en las clases de Educación Física, se tendrán en cuenta las características diferenciales individuales de cada alumno/a. Adaptando si es necesario, los objetivos, metodologías, tareas y agrupamientos a las necesidades específicas de cada alumno/a. Con el objetivo de una mayor participación, una mejora de la competencia motriz y motivación. Para ello

se seguirán las medidas de atención a la diversidad que se plantean para toda la programación del curso y están desarrolladas en el punto “Medidas de refuerzo y atención a la diversidad”.

5. Proyecto de innovación docente

5.1. Identificar los ámbitos de mejora

Tras la revisión de la programación del departamento de educación física del centro escolar donde he realizado las prácticas he comprobado la reiteración o la falta de los contenidos del bloque 4 sobre actividades de adaptación al entorno y al medio natural. Las unidades didácticas que se trabajan para el desarrollo de este bloque siempre son las mismas con diferentes adaptaciones según el curso y la edad de las alumnas/os.

Las instalaciones y los recursos materiales de los que dispone el centro escolar, y en este caso el departamento de educación física, son limitados y escasos. Como ya se ha comentado en la fundamentación teórica, la falta de recursos económicos hace que los recursos didácticos sean limitados.

Debido a estos aspectos y tras realizar una revisión bibliográfica (Baena-Extremera, Ayala-Jiménez y Ruíz-Montero, 2014; Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2007; Baena-Extremera, Serrano, Fernández, y Fuentesal, 2013; Fernández-Río, 2000; Escarvajal-Rodríguez y Baena-Extremera, 2016) la propuesta se basará en una adaptación de actividades de aventura, así los contenidos del bloque 4 serán expuestos de una manera novedosa y aprovechando todas las instalaciones y recursos del centro.

Por ello, la unidad didáctica debe de ser innovadora, adaptada a los materiales y a las instalaciones del centro educativo y relacionada con el bloque 4 de adaptación al entorno y al medio natural.

Innovadora, novedosa o diferente

Tanto por mi experiencia personal durante mi etapa como alumno de la E.S.O y Bachillerato, y la experiencia durante las prácticas docentes, he podido comprobar la repetición de contenidos, de metodologías, de tareas o del espacio y del material siempre utilizado de la misma forma.

Bajo esta experiencia he intentado desarrollar una unidad didáctica completa que no repita contenidos y en la cual los alumnos puedan ver otra utilización del material y

del entorno que rodea al propio centro. El material no tiene un solo uso si no también el gimnasio o las zonas ajardinadas del centro pueden tener un mayor aprovechamiento.

La innovación en los contenidos beneficia tanto a los docentes, ya que escapan de la rutina repetitiva y monótona que puede llevar a la pérdida de calidad en el proceso de enseñanza aprendizaje, como a los alumnos, por un mayor aprendizaje cultural (Menéndez y Fernández-Río, 2014). Los contenidos diferentes y novedosos resultan más interesantes y motivantes para los alumnos (Escaravajal-Rodríguez y Baena-Extremera, 2016).

Relacionada con el medio natural

El propio currículo de Educación Secundaria Obligatoria reconoce el medio natural que tenemos a disposición en el Principado de Asturias como un entorno excepcional. Por ello, creo que es conveniente motivar al alumnado para la práctica de actividad física en dicho entorno. Diversos motivos como las pocas horas lectivas de la asignatura, la necesidad de desplazamiento o el posible coste de realizar actividades en el propio medio natural dificultan la realización de las más.

La programación del departamento de Educación Física para desarrollar los contenidos relacionados con las actividades en el medio natural siempre son muy similares, ya que está relacionada con la orientación o con el senderismo. Por ello, la propuesta intenta acercar al instituto actividades como la escalada o las vías ferratas. Aunque, a priori, son actividades que se deben realizar en el medio natural, serán adaptadas para poder llevarse a cabo dentro del propio centro y durante el horario de la propia asignatura.

Instalaciones y material específico, colaboración con una empresa privada

Como ya se ha mencionado con anterioridad, para desarrollar la propuesta se adaptarán las actividades de escalada y vías ferratas a las posibilidades del centro. Para ello se harán adaptaciones que permitan utilizar las instalaciones del centro como el gimnasio, las zonas ajardinadas, o la cancha cubierta Utilizando los elementos de estas para poder recrear las actividades.

También el material será adaptado para el proyecto. El material del departamento para el desarrollo de dicha sesión es muy limitado. Las actividades que se desarrollarán en la propuesta necesitan un material específico de elevado coste. Por ello, es necesario la colaboración de una empresa privada. Dicha empresa es Selva Asturiana, la cual

desarrolla su actividad empresarial y económica en el sector del turismo activo. Cederá arneses, mosquetones, poleas y cuerdas. De esta forma la práctica será más real y los alumnos/as tendrán una mayor experiencia.

5.2.Describir el contexto donde se llevará a cabo la innovación

Esta propuesta está planteada para el centro educativo donde he realizado las prácticas docentes del Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, ubicado en Gijón. El centro educativo es uno de los más grandes a nivel de número de alumnos matriculados del Principado de Asturias, llegando a ser más de 2000 alumnos. La oferta educativa es diversa desde la E.S.O y Bachillerato hasta los diferentes niveles de formación profesional (Básica, Grado Medio y Superior) tanto en modalidad a presencial como distancia.

Los grupos están formados por una media de 22-24 alumnos. La edad de los alumnos es de 14 años a excepción de repetidores que tiene 15 o 16. EL contexto socio-familiar de estos grupos y del centro en general se caracteriza por ser de clase trabajadora con rentas medio-bajas, en general.

La propuesta se llevará a cabo en 2º E.S.O y en la asignatura de Educación Física. Se desarrollará en el horario habitual de cada grupo, por lo que cada grupo realizará dos horas a la semana.

5.3.Justificación y objetivos de la innovación

Para poder llevar a cabo una propuesta de innovación y que esta cumpla la acción de innovar, que no es otra que la de alterar algo, introduciendo novedades (Rae, 2014), debe estar perfectamente definido el contexto donde se desarrollará.

El nivel elegido para el desarrollo de esta propuesta ha sido 2º de E.S.O. La justificación de la elección de este nivel es por la posibilidad de trabajar con un mayor número de grupos, ya que, era un curso en el cual podía llevar a cabo la propuesta en 4 grupos (A, B, C y D) y la edad de los alumnos y el desarrollo motriz es el adecuado para el desarrollo de esta.

Este proyecto de innovación pretende acercar al alumnado del centro a las actividades en la naturaleza, la cual puede ser de gran relevancia para hacer actividad

física en el Principado de Asturias. Con el fin de adaptarnos al entorno del centro las actividades planteadas se modificarán para ajustándose a las posibilidades y limitaciones.

5.3.1.Objetivos del proyecto

- Conocer, por parte de los alumnos, nuevas actividades de aventura y mostrar interés en su práctica.
- Aprender contenidos nuevos y diferentes relacionados con las actividades en la naturaleza.
- Implicar a todo el alumnado de la clase en el desarrollo de la unidad.
- Adaptar el material disponible para recrear de la forma más real las actividades de aventura planteadas.
- Utilizar diferentes espacios del centro educativo que no eran utilizados para el proceso enseñanza aprendizaje.

5.4.Marco teórico de referencia de la innovación

La propuesta se basa en la adaptación de actividades en la naturaleza como la escalada y las vías ferratas. Para ello se desarrollará una unidad didáctica completa que se incluirá en la programación del departamento de Educación Física. Esta unidad hará referencia al bloque de contenidos 4 Actividades de adaptación al entorno y al medio natural que establece el currículo de la asignatura.

El medio natural tiene un gran potencial y debemos aprovecharlo como recurso educativo. Presenta amplias posibilidades educativas y de aprendizaje (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2007). Dentro de la Educación Física, las actividades en la naturaleza pueden ser entendidas como actividades motrices o físicas realizadas en el medio natural y con una intención educativa (Miguel, 2001).

Esta propuesta busca ser novedosa y desmarcarse de las unidades clásicas de orientación o senderismo, que están presentes en la programación del departamento de Educación física del centro. De acuerdo con lo que dice Escaravajal-Rodríguez y Baena-Extremera (2016), una unidad didáctica distinta y novedosa puede suponer un reto, y potenciar el interés y motivación del alumnado. Además, Baena-Extremera y Granero-Gallegos (2015) afirman que una unidad didáctica de actividades en la naturaleza mejora la motivación intrínseca, la satisfacción y competencia de los alumnos.

A pesar de los beneficios y posibilidades que nos ofrece el medio natural, los docentes nos encontramos con diferentes dificultades para poder desarrollar actividades en dicho medio debido a las pocas horas lectivas de la asignatura, a la necesidad de desplazamiento, a la incompatibilidad de horarios o el coste. Por ello, una opción es adaptar estas actividades a las posibilidades que ofrece el centro (Baena-Extremera, Serrano, Fernández, y Fuentesal, 2013; Escaravajal-Rodríguez y Baena-Extremera, 2016).

Se ha podido encontrar multitud de bibliografía que apoya, argumenta y ejemplifica dichas adaptaciones. Muchos autores han acercado las actividades en la naturaleza al aula mediante adaptaciones (Baena-Extremera, Ayala-Jiménez y Ruíz-Montero, 2014; Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2007; Baena-Extremera et al., 2013; Fernández-Río, 2000; Escaravajal-Rodríguez y Baena-Extremera, 2016), por ello se pretende una adaptación de la escalada y las vías ferratas a la posibilidad del centro.

Las vías ferratas son itinerarios que transcurren por zonas rocosas de la montaña, tanto de forma vertical como horizontal. Estos itinerarios están equipados con ciertos elementos que facilitan el acceso, como escaleras, pasamanos, puentes o tirolinas, y hacen que haya una mayor seguridad, mediante una línea de vida que recorre todo el itinerario. La mayoría de los elementos instalados en las vías ferratas y en concreto la línea de vida son de acero. En este tipo de instalaciones es imprescindible llevar un material específico (Anexo VI) que nos asegura a dicha línea de vida (Latorre, 2008).

5.5.Desarrollo de la innovación

En este apartado se desarrollará la propuesta de innovación, que no es otro que la descripción de una unidad didáctica completa. Como ya se ha comentado la propuesta es una unidad didáctica de actividades en la naturaleza con el título **“Adentrándonos en el mundo de las actividades de aventura”**, que está basada en la adaptación de la escalada y las vías ferratas para poder llevarlas a cabo en nuestro centro educativo. La propuesta se desarrollará durante las clases de Educación Física, realizando dos sesiones semanales con cada grupo.

5.5.1.Objetivos didácticos

- Conocer, practicar y experimentar diferentes actividades físicas relacionadas con el medio natural de una forma adaptada, pero trabajando los elementos principales de la escalada y las vías ferratas.

- Conocer la historia y aspectos característicos de las vías ferratas.
- Sensibilizar a los alumnos de la importancia de extremar la seguridad en este tipo de actividades.
- Conocer y practicar los nudos más importantes dentro de la escalada y su uso y aplicaciones.
- Conocer el material específico de seguridad para actividades de aventura en el medio natural como son las vías ferratas, escalada o parques aéreos.
- Trabajar en grupo, mediante la cooperación, colaboración y el respeto de las ideas y el trabajo de los compañeros.

5.5.2.Contenidos

- Cabuyería. Trabajo de diferentes nudos de escalada como son nudo simple, ocho simple, ocho doble trenzado, pescador y ballestrinque.
- Historia sobre las vías ferratas, características y ubicación en el Principado de Asturias.
- La seguridad en las actividades de aventura e instalaciones deportivas en el medio natural.
- Material imprescindible en actividades en el medio natural como la escalada, vías ferratas y los parques de aventura.
- Práctica adaptada de las actividades de aventura escalada y vías ferratas

5.5.3.Recursos Materiales

En esta unidad, tanto los recursos materiales como las instalaciones y elementos del centro educativo juegan un papel importante. Las adaptaciones de las actividades estarán relacionadas con estos, que serán muy determinante para el desarrollo de las mismas.

Como recursos materiales que puede aportar el centro son cuerdas y cordinos con los cuales podamos realizar diferentes retos y tareas. Las cuerdas serán de 1 metro para trabajar los nudos y de 5 y 10 metros para realizar los retos. Serán utilizadas las espalderas del gimnasio, así como cintas de distintos colores para marcar diferentes los recorridos. Elementos de protección como colchonetas y quitamiedos. Recursos didácticos en papel como explicaciones sobre los nudos, la escalada, las vías ferratas y el material de seguridad para estas actividades.

El material específico de seguridad para estas actividades es muy difícil de adquirir para un centro educativo, el cual no sería rentable para usar solo en una unidad didáctica. Además, debido a las adaptaciones este material no aportaría más seguridad, ya que la altura de trabajo es mínima, pero hará que la experiencia sea lo más real posible. Por ello, es necesario la colaboración de una empresa que se dedica al turismo activo, y oferta actividades de aventura como es Selva Asturiana. Esta empresa cede arneses, mosquetones, cintas y cuerdas para la utilización en esta unidad.

5.5.4. Metodología

En esta propuesta, el trabajo está planteado bajo el modelo de educación de aventura, ya que como Fernández-Río et al. (2016) plantean la unidad cumple los cinco elementos fundamentales de este modelo. La mayoría de las tareas, ejercicios o juegos plantea un problema que el alumnado debe resolver, dicho problema tiene varias formas de resolución.

Otro elemento es la superación de barreras, en ciertos momentos las alumnas y alumnos deberán superar barreras físicas o mentales, como el paso de una espaldera a otra o la posible altura de un reto. La mayoría de las tareas se plantearán en grupos heterogéneos, los cuales deberán cooperar para encontrar la solución o superar las barreras.

Un elemento que destacan estos autores y al que hemos dado mucha importancia en la propuesta ha sido la utilización de una forma creativa de espacios y materiales, estos que deben ser adaptados para desarrollar las actividades que hemos planteado ciñéndose a las necesidades y limitaciones. Además, se planteará desde una perspectiva lúdica que mantenga la motivación e interés del alumno.

Los estilos de enseñanza serán diferentes según la sesión y la tarea, pero siempre buscando la consecución de los objetivos de la sesión y de la unidad didáctica. En concordancia con el modelo de educación de aventura, el principal estilo de enseñanza será la resolución de problemas, pero también se trabajará en equipos de aprendizaje para la enseñanza de los nudos, juegos cooperativos para diferentes tareas y ejercicios de la unidad. El trabajo en grupos reducidos será frecuente durante todas las sesiones.

5.5.5.Sesiones

La unidad didáctica está formada por 7 sesiones en las cuales se trabajarán todos los contenidos que hemos descrito, secuenciados de forma progresiva. Buscando la consecución de los objetivos marcados. A continuación, se detallarán sesión por sesión.

Nombre sesión: Anudados, pero no enredados.	Sesión nº: 1
Material: Cuerdas de 1,5 metros (una para cada alumno), Hojas del Anexo V y picas de madera	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">- Conocer y aprender los principales nudos de seguridad para actividades de aventura.- Cooperar en equipo para aprender a realizar los nudos.	
Parte Inicial	
1º Explicación de la nueva unidad didáctica, contenidos, objetivos y la evaluación. 2º Explicación que es la cabuyería y entrega de la hoja de nudos (Anexo V).	
Parte Principal	
3º Dividimos la clase en 3 grupos, cada uno con una hoja diferente del Anexo V. Las hojas se diferencian por grupo y en cada grupo se trabaja un nudo diferente ocho doble trenzado, pescador y ballestrinque. Entre los componente del grupo aprenderán a realizar los nudos que están definidos en sus hojas, mediante las claves. El docente ayudara a los grupos si fuera necesario.	
4º Una vez todos los miembros del grupo sepan realizar el nudo correspondiente, se intercambiarán 2-3 alumnos o alumnas del grupo con otros dos de otro grupo. De esta forma en cada grupo habrá al menos dos alumnos/as expertos que sepan realizar un nudo diferente. Los expertos explicaran los nudos a las compañeras/os de los otros grupos. Entre todos aprenderán a realizar todos los nudos.	
5º Cada alumno completara la hoja con las claves de los nudos que les falta, para poder tener las claves para realizar todos los nudos.	
6º En grupos más pequeños deben realizar una escala utilizando el nudo ballestrinque. Debe estar bien anudado para poder subir y bajar por la escala. Las colocaran en las espalderas. Después unos a otros comprobaran que esta correctamente realizada.	
Parte Final	
7º Reflexión sobre los nudos trabajados durante la sesión y su utilización.	

Nombre sesión: ¿Cómo escalar en el gimnasio?	Sesión nº: 2
Material: Cuerdas largas para hacer las líneas de vida, bancos y espalderas del gimnasio.	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">-Trabajar la escalada en el gimnasio utilizando los elementos disponibles.-Conocer la técnica de seguridad que se debe utilizar en las vías ferratas.	

Parte Inicial
1º) Reflexión sobre los nudos trabajados la sesión anterior.
Parte Principal
<p>2º) Todas las alumnas/os se colocan en las espalderas. Deben desplazarse por las espalderas sin tocar el suelo y cooperando y colaborando con los compañeros/as para que nadie toque el suelo. Se realizarán diferentes juegos para desplazarse por las espalderas.</p> <p>-En dos grupos deben cambiar de lado de las espalderas y siempre tiene que haber dos personas de cada grupo en las espalderas, hasta que todos se intercambien de lado.</p> <p>-Colocarse de izq. a drcha. en orden alfabético según el nombre. Igual, pero por apellido.</p> <p>-Colocarse en orden, pero según la edad.</p> <p>-Colocarse por grupos según el número que diga el docente y en una sola espaldera.</p> <p>3º) Crear una línea de vida por toda la pared del gimnasio y espalderas. En la zona donde no esté la espaldera colocar bancos, para realizar un paso o reto. Se usarán el nudo de pescador para unir todas las cuerdas y hacer una línea de vida continua.</p> <p>4º) Los alumnos realizan el recorrido con una consigna deben tocar la línea de vida en cada cambio de cuerda o cambio de reto en el cual se produzca un salto de la línea de vida. De esta forma imitan a lo que ocurre en las vías ferratas para mantener la seguridad.</p>
Parte Final
5º) Reflexión sobre la sesión y sobre la técnica para mantener la seguridad con una línea de vida no continua.

Nombre sesión: Desplazándonos por la pared.	Sesión n°: 3
Material: Arneses, espalderas, cinta aislante 3 colores, cuerdas de diferentes dimensiones para el paso de monos.	
Objetivo:	
<p>-Trabajar la escalada con las infraestructura y material disponible.</p> <p>-Conocer los nudos que se utilizan y como para realizar un paso de monos.</p>	
Parte Inicial	
<p>1º) Reflexión sobre lo trabajado en la sesión anterior.</p> <p>2º) Calentar subiendo lo más alto posible en la espaldera y bajar por la siguiente espaldera.</p>	
Parte Principal	
<p>3º) Explicación del material de seguridad necesario para las actividades de aventura (Anexo VI), explicación de las partes del arnés y forma de colocación segura. Por parejas las alumnas y alumnos se ayudan para poder ponerse el arnés ajustando las perneras y la cintura.</p> <p>4º) La espaldera tiene 3 vías de escalada marcadas con cinta aislante de colores azul, marrón y negro, misma dificultad. Dividimos la clase en diferentes grupos para que cada grupo realice una vía distinta. Se van cambiado las vías para que cada grupo las realice todas.</p>	

5º) Reflexión con los alumnos/as sobre cómo se han desplazado por las espalderas con que partes del cuerpo han hecho más fuerza y la distancia del cuerpo con las espalderas. Llegar a las conclusiones que la fuerza se debe realizar con las piernas y la distancia del cuerpo debe ser cercana a la espalderas.

6º) Repetimos el ejercicio, pero ahora incidiendo en hacer la fuerza con las piernas y no con los brazos en el desplazamientos y mantener el cuerpo cerca de la espaldera.

7º) Creación de pasos de monos de espaldera a espaldera o de un árbol a árbol (según permita la climatología)

Para las uniones utilización del nudo 8 cosido trenzado. Par dar tensión utilizar el ballestrinque.

Parte Final

8º) Reflexión sobre la sesión, las técnicas de escalada empleada y los nudos utilizados para realizar el paso de monos.

Nombre sesión: La vía ferrata del Instituto.	Sesión nº: 4
---	---------------------

Material: Arnés, mosquetones, espalderas, cuerdas, colchonetas, bancos

Objetivo:

- Conocer y realizar una vía ferrata adaptadas al material, espacio e instalaciones del centro educativo.

Parte Inicial

1º) Explicación de las vías ferratas y de la técnica de seguridad en las vías ferratas, a través de claves.

Seguridad y cambios de mosquetón línea de vida vía ferrata

- Utilización de dos anclajes (disipador con dos mosquetones).
- Un mosquetón debe estar siempre anclado a la línea de vida.

En el cambio:

- 1º se desconecta un mosquetón y se conecta en el siguiente punto de la línea.
- 2º se desconecta el otro mosquetón y se conecta en el siguiente punto

Tabla 3

Parte Principal



2º) Explicación de la vía ferrata montada por todo el espacio del instituto y del gimnasio. Simulando una vía ferra en el cual tendremos un acceso caminando mediante una ruta, un paso horizontal en el muro y vallas del institutos, dos pasos de mono entre los árboles, un puente tibetano entre las espalderas de gimnasio, un paso horizontal alto en las espalderas.

1. Paso Horizontal en las espalderas.
2. Paso de monos de árbol a árbol.
3. Puente tibetano.
4. Escala de cuatro pasos.

5. Paso de monos de árbol árbol.
6. Paso horizontal con línea de vida.

Siguiendo las instrucciones del Anexo XIII

3º) La vía ferrata debe ser finalizada con la ayuda de los alumnos realizando una línea de vida en la valla, un paso de mono entre los árboles y el puente tibetano. Para los anteriores utilizarán lo aprendido en las sesiones anteriores, el puente tibetano se utilizarán los mismos nudos que en el paso de mono, pero haciendo un pasamanos.

4º) Realizan la vía ferrata completa utilizando las claves de seguridad Tabla 3.

Parte Final

5º) Reflexión de la sesión y la vía ferrata realizada.

Nombre sesión: Vamos a nuestra vía ferrata	Sesión nº: 5
Material: Arnés, mosquetones, espalderas, cuerdas, colchonetas, bancos.	
Objetivo:	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las distintas pruebas o retos que se pueden realizar en la zona del centro. 	
Parte Inicial	
1º) Reflexión sobre las sesiones anteriores, los retos realizado y los nudos utilizados para elaborarlos.	
Parte Principal	
<p>2º) Explicación del trabajo grupal. El trabajo es una adaptación de una vía ferrata al material, espacio e instalaciones. Para ello utilizarán los retos que se han trabajado durante las sesiones anteriores, Se podrá utilizar el Anexo XIII. Deben dar una ubicación (montaña) del Principado de Asturias, escoger la que prefieran (no tiene por qué existir una vía ferrata ni presentar características para que la haya). En el trabajo tienen que aparecer puntos de interés de la zona, rutas de alrededor, normas y material de seguridad para su realización además de un dibujo y ejercicios de la vía de Ferretería. Realizar cuatro grupos para el trabajo. Los grupos utilizarán la ficha del Anexo VII.</p> <p>3º) Se dividirán a los alumnos en diferentes grupos, los cuales no serán iguales que los grupos de trabajo. Se realizará una vía ferrata entre todo el grupo clase haciendo una zona de línea de vida,</p> <p>2º) Entre todo el grupo se realizarán diferentes pruebas o retos por todo el centro. Para ello dividimos en 6, primero 3 grupos realizaran la línea de vida en varios puntos y los otros 3 realizaran una escala de cuatro pasos. Después se dividirán en dos grupos para realizar 2 pasos de mono y para terminar realizarán dos puentes tibetanos.</p> <p>3º) Realizaran el recorrido utilizando los arneses y las claves de seguridad Tabla 3.</p> <p>4º) Tiempo para definir los retos y pruebas que formaran su vía ferrata.</p>	
Parte Final	
4º) Reflexión sobre la sesión y el trabajo que debe realizar el grupo.	

Nombre sesión: Llévanos a tu vía ferrata I	Sesión n°: 6
Material: Cuerdas, bancos, arneses, mosquetones, espalderas, colchonetas y picas.	
Objetivo: - Evaluar los conocimientos adquiridos de los alumnos mediante la presentación de sus vías ferratas.	
Parte Inicial	
1º) Explicación del desarrollo de la sesión, organización, grupos y exposiciones.	
Parte Principal	
2º) Preparación del material de la vía ferrata por parte de las alumnas y alumnos del primer grupo.	
3º) Exposición de la vía ferrata. Presentación de la parte teórica de la vía ferrata para la posterior realización por parte del grupo, realizando varias vueltas.	
4º) Preparación del material de la vía ferrata por parte de las alumnas y alumnos del segundo grupo.	
5º) Exposición de la vía ferrata. Presentación de la parte teórica de la vía ferrata para la posterior realización por parte del grupo, realizando varias vueltas.	
Parte Final	
6º) Reflexión de las vías ferratas presentadas por los compañeros.	

Nombre sesión: Llévanos a tu vía ferrata II	Sesión n°: 7
Material: Cuerdas, bancos, arneses, mosquetones, espalderas, colchonetas y picas.	
Objetivo: -Evaluar los conocimientos adquiridos de los alumnos mediante la presentación de sus vías ferratas.	
Parte Inicial	
1º) Explicación del desarrollo de la sesión, organización, grupos y exposiciones.	
Parte Principal	
2º) Preparación del material de la vía ferrata por parte de las alumnas y alumnos del tercer grupo.	
3º) Exposición de la vía ferrata. Presentación de la parte teórica de la vía ferrata para la posterior realización por parte del grupo, realizando varias vueltas.	
4º) Preparación del material de la vía ferrata por parte de las alumnas y alumnos del cuarto grupo.	
5º) Exposición de la vía ferrata. Presentación de la parte teórica de la vía ferrata para la posterior realización por parte del grupo, realizando varias vueltas.	
Parte Final	
6º) Reflexión de las vías ferratas presentadas por los compañeros.	

5.5.6.Evaluación

Con la intención de conocer el grado de consecución de los objetivos y aprendizaje obtenido por el alumnado se realizará una evaluación a partir de un trabajo grupal en el cual los alumnos y alumnas deban de demostrar sus conocimientos.

5.5.6.1.Criterios de evaluación:

- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

5.5.6.2.Indicadores de logro

- Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.
- Investigar y presentar información del entorno de su concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura, tanto en el medio terrestre, como el acuático o aéreo.
- Colaborar con la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso.

5.5.6.3.Estándares de aprendizaje evaluables

- Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

5.5.6.4.Instrumentos de evaluación

Uno de los principales instrumentos para la evaluación del alumnado será la escala de valoración (Anexo IX), la cual se establece las puntuaciones para cada ítem a evaluar del trabajo. La utilización de este instrumento en contraposición a una rúbrica se debe a la diferente puntuación que reciben los ítems. La puntuación de los ítems suma el 100% del trabajo evaluado (López-Pastor y Pérez-Pueyo 2017). Como afirman López-Pastor y Pérez-Pueyo (2017) este tipo de instrumentos puede potenciar el aprendizaje y la

adquisición de competencias. Los alumnos tendrán desde el principio acceso a este instrumento para conocer desde el principio lo que se espera conseguir y los niveles y aspectos a evaluar del trabajo.

Otro de los instrumentos que se utilizarán para la evaluación del alumnado será los cuadernos del alumnado, en ellos los alumnos y alumnas anotarán las claves definidas en las sesiones, recogerán el material didáctico teórico que se les facilita y las reflexiones sobre las sesiones o ciertas tareas.

5.5.6.5. Criterios de calificación

Los criterios de calificación de esta unidad si dividen en tres partes y cada una tendrá un porcentaje diferente:

- Trabajo grupal práctico-teórico: 50%
- Cuaderno del alumno: 20%

5.5.7. Atención a la diversidad

Con la intención de una mayor inclusión, participativa y activa, del alumnado en las clases de Educación Física, se tendrán en cuenta las características diferenciales individuales de cada alumno/a. Adaptando si es necesario, los objetivos, metodologías, tareas y agrupamientos a las necesidades específicas de cada alumno. Con el objetivo de una mayor participación, una mejora de la competencia motriz y motivación. Para ello se seguirán las medidas de atención a la diversidad que se plantean para toda la programación del curso y están desarrolladas en el punto “3.7 Medidas de refuerzo y atención a la diversidad”.

6. Conclusiones

A modo de conclusión, se puede decir que la formación recibida es imprescindible para la futura práctica de la profesión docente. Durante todo el curso se adquieren las competencias necesarias para el desarrollo profesional, siendo las prácticas una parte indispensable del Máster.

Mediante la realización de este trabajo he podido comprobar la importancia y necesidad de organizar y estructurar una programación docente para ofrecer una educación de calidad al alumnado. Es indispensable para poder lograr los objetivos y contribuir a la consecución de las competencias por parte de los alumnos.

La innovación docente es un elemento necesario dentro de la educación para la evolución de esta. Durante el periodo de prácticas y la realización de este trabajo he visto la importancia de actualizar o modificar unidades didácticas, metodologías, instrumentos de evaluación o distintos elementos que se presenten de una forma novedosa en nuestra programación, además de introducir contenidos diferentes y motivantes para el alumnado.

7. Referencias

- Agilar, J. (2016). *Enseñanza y evaluación de la toma de decisiones con estudiantes en deportes colectivos*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.
- Baena-Extremera, A., Ayala-Jiménez, J. D., y Ruiz-Montero, P. J. (2014). Iniciación a las vías ferratas en Educación Física de primaria y secundaria. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(15), 21-27.
- Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 29, 5-14.
- Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2015). Efectos de las actividades en la naturaleza en la predicción de la satisfacción de la educación física. *Retos*, 28, 9-14.
- Baena-Extremera, A., Serrano, J. M., Fernández, R., y Fuentesal, J. (2013). Adaptación de nuevos deportes de aventura a la educación física escolar: las vías ferratas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 114, 36- 44.
- Barrena, P. I. (2010). Estilos de enseñanza tradicionales o transmisores en Educación Física. *EFdeportes*, 148. Recuperado el 06 de mayo de 2020 de <https://www.efdeportes.com/efd148/estilos-de-ensenanza-tradicionales-en-educacion-fisica.htm>
- Blanco, R. (1999). La atención a la diversidad en el aula y las adaptaciones del currículo. En Marchesi, A., Coll, C. & Palacios, J. (comp.). (1999). *Desarrollo psicológico y educación. Trastornos del desarrollo y necesidades educativas especiales*. (pp. 411-437). Madrid: Alianza Editorial.
- Bores, N., (2001) El cuaderno del alumno en la concreción definitiva de cada unidad didáctica. *Ágora para la educación física y el deporte*, 1, 85-96.
- Campos, M. C., Castañeda, C. & Garrido, M. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo. *Revista Pedagógica ADAL*, 23, 31-36.

- Corrales, A.R. (2009). La instrucción directa o la reproducción de modelos como metodología de enseñanza en el área de Educación física. *EmásF*, 1, 4-14. Recuperado el 06 de mayo de 2020 de: https://emasf.webcindario.com/La_instruccion_directa_o_reproduccion_de_mod_elos_como_metodologia_de_ensenanza_en_el_area_de_EF.pdf
- 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. Boletín oficial del Principado de Asturias. 150, de 30 de junio de 2015, 1 a 521.
- Fernández-Río, J. (2000) La trepa y la escalada: contenidos del bloque de actividades en el medio natural fácilmente aplicables dentro del marco escolar. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 62, 27-31.
- Fernández-Río, J. (2006a). Estructuras de trabajo cooperativas, aprendizaje a través de claves y pensamiento crítico en la enseñanza de los deportes en el ámbito educativo. V Congreso Internacional de Actividades Física Cooperativas. Oleiros (Coruña).
- Fernández-Río, J. (2006b). Estructuras de trabajo cooperativas, aprendizaje a través de claves y pensamiento crítico en la enseñanza de los deportes en el ámbito educativo. En C. Velázquez, C. Castro y F. Vaquero (coords.) *Actas del V Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 1-16). Valladolid: La Peonza.
- Fernández-Río, J. (2011). La enseñanza del Bádmiton a través de la hibridación de los modelos de Aprendizaje Cooperativo, Táctico y Educación Deportiva y del uso de materiales autoconstruidos. En A. Méndez-Giménez (coord.) *Modelos actuales de iniciación deportiva: Unidades didácticas sobre juegos y deportes de cancha dividida* (pp. 193-236). Sevilla: Wanceulen.
- Fernández-Río, J. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos*, 32, 244-249.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, A. y Aznar Cebamanos, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-7

- Fernández-Río, J., Calderón, A., Méndez-Giménez, A. y Rolim, R. (2014) Teoría constructivista del aprendizaje en formación del profesorado. Perspectivas de alumnado y profesorado desde la investigación cuantitativa y cualitativa. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*. 18(3), 214-218.
- Fernández, J. J, Del Caño, M., Palazuelo, M., Marugán DE Miguelsanz, M. (2011). TDAH. Programa de intervención educativa. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 621-628.
- Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A. (2012). Articulando conocimiento teórico y práctica educativa. Análisis de los efectos del material autoconstruido en las creencias de futuros docentes. *Infancia y aprendizaje*, 36 (1), 61-75.
- Fernández-Río, J., & Méndez-Giménez, A. (2013). La facilitación de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física a través del uso de claves. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 5–8.
- Guirado, A. y Valera, V (2012) La intervención educativa con el alumnado de altas capacidades. En Martínez, M. y Guirado, A. *Altas capacidades intelectuales. Pautas de actuación, orientación, intervención y evaluación en el periodo escolar* (pp. 199-206). Barcelona: Editorial GRAÓ.
- Gómez, J. M. (2005). Pautas y estrategias para entender y atender la diversidad en el aula. *Pulso*, 28, 199-214.
- Herrán, I., Heras, C. y Pérez-Pueyo, A., (2019) La evaluación formativa. El mito de las rúbricas. Alternativas en la elaboración de instrumentos de evaluación en secundaria. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*, 5 (2), 601-609.
- Huguet, D. (2010). *Estrategias inclusivas en educación física*. González, C. y Lléixa, T. (coords). *Didáctica de la educación*. (pp. 83-100). Barcelona: Editorial GRAO.
- Latorre, B. (2008). Vías Ferratas. En García, C., García, J. E., Moya, M. y Rodríguez, L. (ed), *Montañeros de Aragón* (pp. 27-31). Zaragoza: Montañeros de Aragón.
- López, V., Pérez-Pueyo, A., & Monjas, R. (2007). La atención a la diversidad en el área de Educación Física. La integración del alumnado con necesidades

educativas específicas, especialmente el alumnado inmigrante y de minorías étnicas. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 106.

- López-Pastor, V. M., & Pérez Pueyo, Á. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. León: Universidad de León, 2017.
- Martínez Frutos, M. T. (2017). La formación del profesorado en TDAH y sus implicaciones. Universidad de Murcia: Facultad de Educación. Murcia.
- Méndez Giménez, A. (2008). “La enseñanza de actividades físico-deportivas con materiales innovadores: Posibilidades y Perspectivas de futuro”, Actas del Congreso Nacional y III Congreso Iberoamericano del Deporte en Edad Escolar: “Nuevas tendencias y perspectivas de futuro”, 83-108.
- Méndez-Giménez, A. (2011) La evaluación de los juegos deportivos bajo 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.
- Menéndez-Giménez, A., (2018). El enfoque basado en autoconstrucción de materiales. El videotutorial como estrategia de enseñanza para futuros docentes. *Retos*, 34, 311-316.
- Menéndez-Giménez, A., Cecchini, J. A. y Fernández-Río, J. (2017) Efecto del material autoconstruido en la actividad física de los niños durante el recreo. *Saúde Pública*, 51(58), 1-7.
- Menéndez, J. I. Y Fernández-Río, J. (2014). Innovación en educación física: el kickboxing como contenido educativo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 11(3), 33-42.
- Menéndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Casey, A. (2012) Using the TGFU tactical hierarchy to enhance student understanding of game play. Expanding the Target Games category. *Calle libre*, 7, 135-144.
- Miguel, A. (2001). Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar. PDM: Palencia.
- Pérez-Pueyo, A. (2010). *El estilo actitudinal. Una propuesta metodológica basada en las actitudes*. España: ALPE Servicios Docentes Profesionales.

- Pérez-Pueyo, A. (2011). El estilo actitudinal. *Rollos internacionales*, 3(30), 15-21.
- Pérez-Pueyo, A., Hortigüela Alcalá, D. y Fernández-Río, J. (2020). Evaluación formativa y modelos pedagógicos: Estilo actitudinal, aprendizaje cooperativo, modelo comprensivo y educación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 428, 47-66.
- Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Revista Digital. Buenos Aires*, 145. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23a ed.). Recuperado el 21 de abril de 2020 <https://dle.rae.es/innovar>.
- Ríos, M. (2003). Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.
- Roca, V. L., Vázquez, F. J. H., & Yuba, E. I. (2019). Estudio de los patrones de conducta del alumnado con TDAH en la clase de educación física. *Movimento: revista da Escola de Educação Física*, (25), 1-15.
- Santos, L. y Fernández-Río, J. (2009). El «Cuaderno de Bitácora» de Educación Física. Elemento central dentro de una propuesta de metaevaluación. *Retos*, 16, 92-96.
- Torre, M. (2008). Alumnado inmigrante de incorporación tardía y enseñanza de lenguas: los primeros pasos. En Ballano, I. (coord.). I Jornadas sobre Lenguas, Currículo y Alumnado Inmigrante. (pp. 51-60). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Viciano, J. y Delgado, M. A. (1999) La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (11). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts. Educación física y deporte*. 56, 17-24.

Anexos

Anexo I

Juego de cancha dividida	RINGO
Historia del juego	
<p>El Ringo fue creado a finales de los años 50, por el capitán del equipo polaco de esgrima Włodzimierz Strzyzewski. Lo creó con la intención de tener un método para mantenerse en forma física (Méndez-Giménez, 2003)</p>	
Descripción de Ringo	
<p>El Ringo es un juego de cancha dividida, por lo que comparte principios tácticos con el bádminton, voleibol o tenis (Méndez-Giménez, Fernández-Río y Casey 2012).</p> <p>Las canchas están divididas por una red con una altura similar a la de voleibol. Y las dimensiones de terreno de juego más o menos son de 8 de ancho y entre 14 y 18 de largo según la edad. (Méndez-Giménez, 2003)</p> <p>El objetivo del juego es enviar al campo rival el ringo por encima de la red, buscando que toque el suelo dentro de los límites.</p> <p>Se gana cuando se llega a 15 puntos, si se empata a 14 gana quien o quienes consigan 2 puntos de ventaja. Si se empatase a 16 gana el jugador que primero consiga el punto 17. (Méndez-Giménez, 2003)</p>	
Reglas de juego	
<p>Se han adaptado las reglas del Ringo para el trabajo en las clases de educación física con alumnos de segundo curso de educación secundaria obligatoria, están basadas en la Federación Internacional de Ringo. (2012). Reglas de Ringo. Recuperado de URL: http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-rules/english .</p> <p>Objetivo: Conseguir que el Ringo caiga dentro del campo rival, defendiendo el campo propio.</p> <p>Las reglas básicas del ringo son:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se consigue punto cuando el Ringo cae dentro del campo rival o el rival comete falta.2. Siempre se debe lanzar el Ringo paralelo al suelo, nunca puede ser lanzado vertical.3. Durante el lanzamiento el Ringo debe de rotar.4. El lanzador debe estar en contacto con el suelo en el momento del lanzamiento. Se debe de lanzar desde el mismo sitio que se coge el ringo, solo se puede pivotar sobre un pie.5. El ringo puede recepcionarse con cualquier mano o con ambas.6. El saque se realiza desde la línea de fondo.7. Si se falla el primer saque, se repetirá sin pérdida de puntos.8. La posesión del servicio dura durante 3 puntos.9. No se pueden realizar pases con los compañeros, lanza el jugador que recibe el Ringo.10. El tiempo de posesión del ringo es pequeño de 3 a 5 segundos.11. Si se juega con dos Ringos cuando uno de los dos cae al suelo se continúa jugando con el otro. Se hace recuento de puntos cuando los dos Ringos caigan al suelo.	

Anexo II

Pasos para contruir nuestro Ringo

Materiales		
1)Compás, platos o botes para realizar los círculos (entre 25 y 16 cm).	2)Cinta aislante de diferentes colores	3)Cúter o Tijeras y Lápiz
5)Papel de burbujas o bolas		4)2 o 3 Cartones de doble Capa

Intentar reciclar todo el material posible, si no tenéis en casa el cartón, se puede conseguir en una tienda de electrodomésticos o supermercado que vayan a reciclar. El papel de burbuja puede ser sustituido por bolsas de plástico.

1º Paso

Dibujar sobre el cartón dos círculos concéntricos. Aproximadamente de 20 cm y 16 cm. Para realizarlo puedes ayudarte de un compás, botes, platos o tapas (las medidas no tienen por qué ser exactas). Repítelo en los demás cartones. Cuanto más fino sea el cartón más círculos necesitaras.

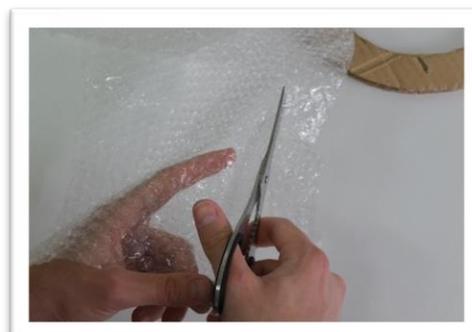


Recorta todos los cartones que vayas a necesitar, con la ayuda de unas tijeras o un cúter, si es la primera vez que utilizas un cúter pide ayuda a un adulto. ¡¡TEN CUIDADO DE NO LASTIMARTE!!

2º Paso

3º Paso

Una vez cortados uno los círculos con celo. Recorta el papel de burbujas en tiras largas de 3-4 cm de grosor. Este paso es opcional, pero conseguirás que el Ringo durante los lanzamientos y las recepciones sea más suaves.



4º Paso

Recubre los círculos con el papel de burbujas, es importante que te quede lo más homogéneo posible y no tengas ninguna arruga. Pégalo con celo.



Por último, recubre los círculos con cinta aislante de diferentes colores, decóralo a tu gusto y busca ser original. ¡Ya tienes tu propio RINGO!

5º Paso

El Ringo que acabamos de construir puede servir para jugar y practicar diferentes juegos y deportes como el Ringo, el Ultimate, el Discgolf o simplemente utilizarlo como un Ringo. Es un material que tiene diferentes utilidades ¡¡Descúbrelas!!



Anexo III

Marca con un "1" cada acción del compañero o compañera evaluado. Lee con atención los ítems para tener claro que vamos a evaluar y donde marcar. Al final suma todos los "1" por casilla y después por columna. Evaluación modalidad individual.

Nombre alumno evaluado: -		Nombre alumno evaluador: -	
	RINGO (individual)	BIEN	MAL
HABILIDAD TÉCNICA			
1	El saque lo realiza desde detrás de la línea de fondo y pasa al campo contrario.		
2	Realiza un correcto lanzamiento hacia el campo rival		
3	Realiza una correcta recepción del Ringo		
HABILIDAD TÁCTICA			
4	Envía el Ringo a espacios libres del rival		
5	Se coloca en la posición base después de realizar el lanzamiento		
Total:			

Marca con un "1" cada acción del compañero o compañera evaluado. Lee con atención los ítems para tener claro que vamos a evaluar y donde marcar. Al final suma todos los "1" por casilla y después por columna. Evaluación en modalidad de dobles.

Nombre alumno/a evaluado: -		Nombre alumna/o evaluador: -	
	RINGO dobles	BIEN	MAL
HABILIDAD TÉCNICA			
1	El saque lo realiza desde detrás de la línea de fondo y pasa al campo contrario.		
2	Realiza un correcto lanzamiento hacia el campo rival		
3	Realiza una correcta recepción del Ringo		
HABILIDAD TÁCTICA			
4	Envía el Ringo a espacios libres del rival		
5	Se coordina con el compañero para cubrir todo el campo después de cada lanzamiento.		
Total:			

Anexo IV

Alumno: _____

Fecha: _____

Grupo: _____

EJEMPLO EXAMEN TEÓRICO PRACTICO: Unidad Deportes de cancha dividida, “El Ringo”

1º. ¿Con que intención se creó el Ringo?

- A) Ser deporte olímpico.
- B) Deporte para las clases de educación física.
- C) Método para mantenerse en forma.
- D) Todas son correctas.

2º. ¿Cuál de estas afirmaciones son correctas?

- A) Es un deporte de cancha dividida
- B) Comparte principios tácticos con el Badminton.
- C) El objetivo es recepcionar el ringo en la zona de puntuación rival.
- D) A y B son correctas.

3º. ¿Cuál de estos principios tácticos defensivos están relacionados con el ringo?

- A) Recuperar el móvil
- B) Mantener la posición de base.
- C) Eliminar jugadores cogiendo el móvil en el aire.
- D) Realizar cambios de dirección y velocidad.

4º. Define 3 principios tácticos trabajados en clase.

-
-
-

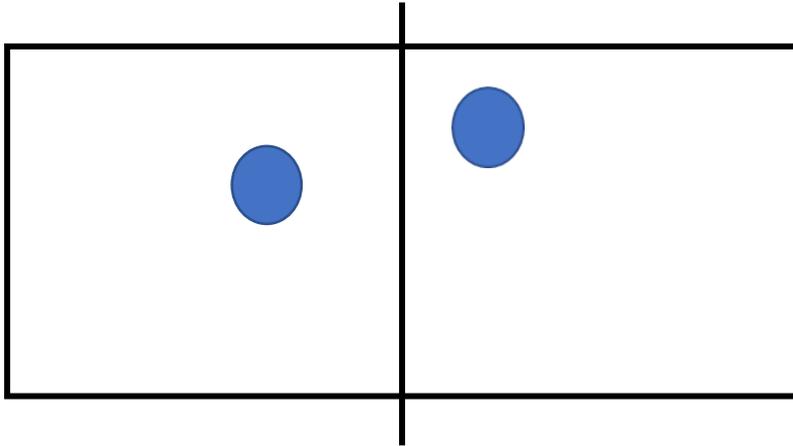
5º. ¿Cuál es el objetivo principal del Ringo?

6º. Nombra 5 normas del Ringo.

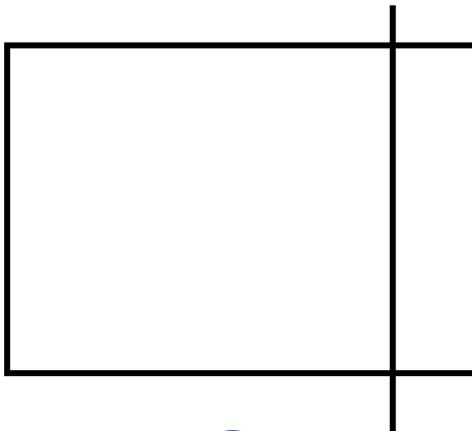
-
-
-
-

-
7°. Describe las Claves para el lanzamiento del Ringo:

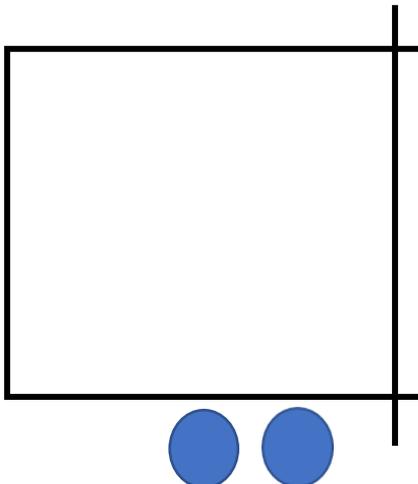
-
-
-
8°. Dibuja y explica:



-Dibuja la dirección a la que debería enviar el Ringo el jugador B, al campo contrario. Justifica:



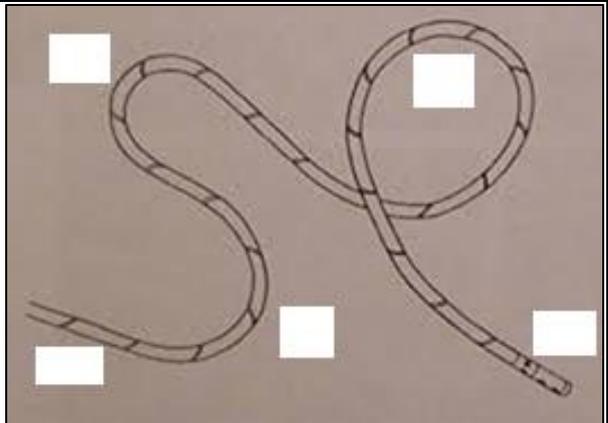
-
- Sitúa al jugador A en el campo siguiendo los principios tácticos defensivos. Justifica:



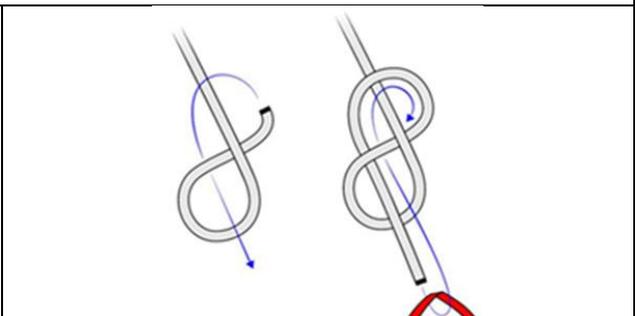
-Sitúa a los jugadores A y B en el campos, defendiendo de forma coordinada. Justifica:

Anexo V

GRUPO 1: Coloca el número en la parte correspondiente de la cuerda según la explicación, alguno de los números se repite. Completa la explicación de los nudos con la ayuda de tus compañeros y enseña a tus compañeros el nudo que has aprendido.

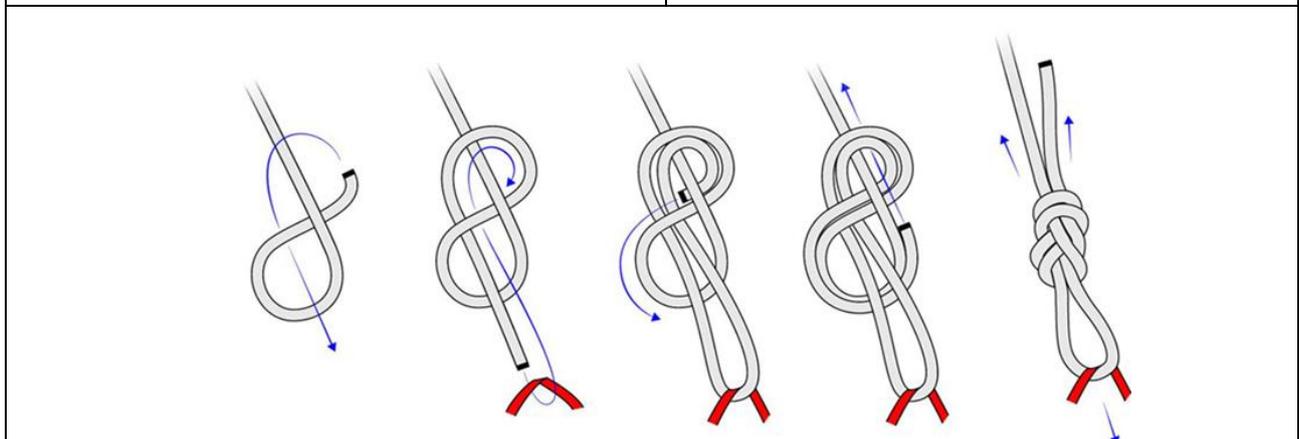
<p>Partes de una cuerda o cabo:</p> <p>1º <u>Chicote</u>: Extremo o punta de un cabo.</p> <p>2º <u>Seno</u>: Pliegue de un cabo. Que cuando se en laza pasa a llamarse Gaza.</p> <p>3º <u>Gaza</u>: Lazo que se forma en un cabo.</p> <p>4º <u>Firme</u>: Resto del cabo respecto del seno y uno de sus chicotes.</p>	
--	--

Nudo Ocho simple: este nudo tiene varios usos, pero nunca se debe de ser usado como nudo para asegurarse. Este nudo es el inicio del ocho trenzado, chicote o doble. Se puede utilizar como tope para que no se deshenbre la cuerda, para unir dos cuerdas o para rematar un nudo.

<p>1º Formamos un Bucle, y sujetamos el cruce de cuerdas.</p> <p>2º El chicote de la parte de la cuerda que pasa por delante, pasa por detrás</p> <p>3º El chicote entra dentro del bucle.</p> <p>4º Ajustamos y peinamos el nudo.</p>	
--	---

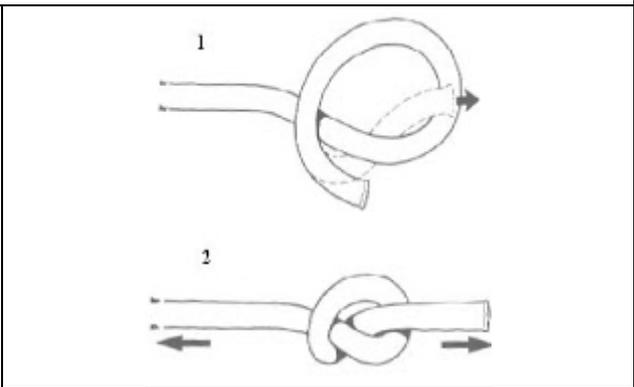
Nudo ocho trenzados: Este nudo es uno de los más utilizados para asegurar la cuerda al escalador o a diferentes puntos de anclaje, ya que es un nudo muy seguro. La desventaja de este nudo es que bajo muchas tensiones es más difícil deshacerlo.

<p>1º Se forma una Nudo ocho simple, siguiendo la explicación anterior.</p> <p>2º Se hace una gaza.</p>	<p>3º Manteniendo la gaza, el chicote vuelve a realizar el mismo recorrido.</p> <p>4º Ajustamos y en este nudo es muy importante peinarlo.</p>
---	--

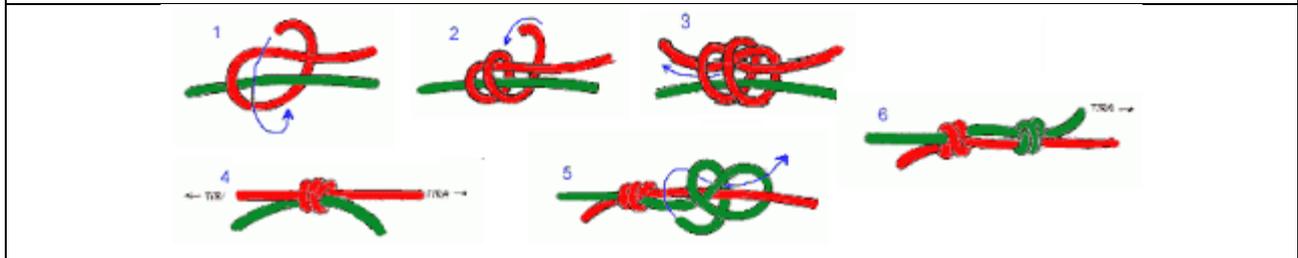


Nudo Simple: Es un nudo muy sencillo. Normalmente se utiliza como tope o como inicio de otros nudos.

1º
2º
3º
4º



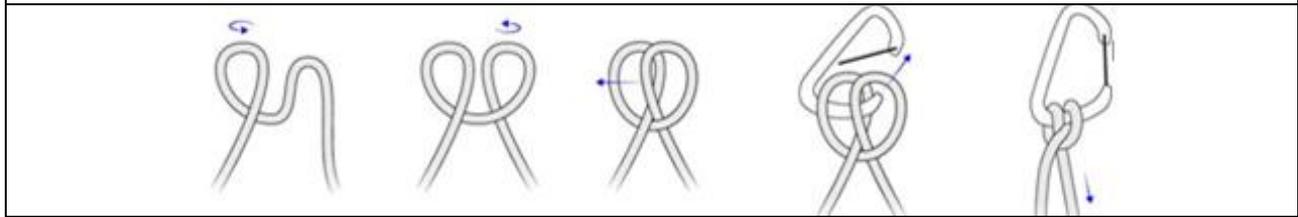
Nudo de pescador: Se utiliza para unir cuerdas, es muy resistente y fácil de deshacer. Se utiliza en escalada, vías ferratas, espeleología o incluso para elaborar collares.



1º
2º
3º

4º
5º
6º

Nudo ballestrinque: Este nudo es muy conocido y se utiliza para asegurar una cuerda a un poste o árbol, pero no es un nudo eficaz para asegurar a un escalador. Este nudo no resiste a esfuerzos intermitentes, ya que se deshará con facilidad.



1º
2º

3º
4º

GRUPO 2: Coloca el número en la parte correspondiente de la cuerda según la explicación, alguno de los números se repite. Completa la explicación de los nudos con la ayuda de tus compañeros y enseña a tus compañeros el nudo que has aprendido.

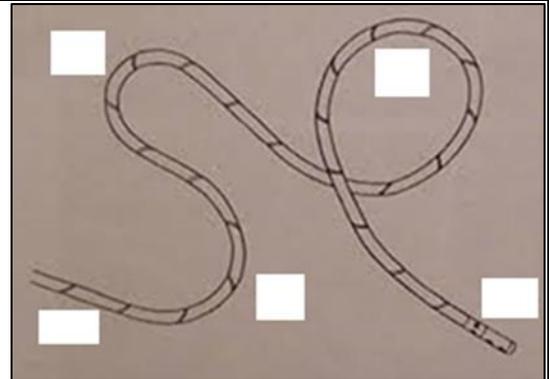
Partes de una cuerda o cabo:

1º Chicote: Extremo o punta de un cabo.

2º Seno: Pliegue de un cabo. Que cuando se en laza pasa a llamarse Gaza.

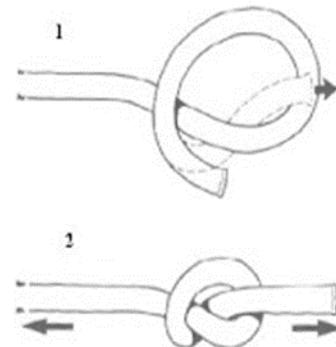
3º Gaza: Lazo que se forma en un cabo.

4º Firme: Resto del cabo respecto del seno y uno de sus chicotes.



Nudo Simple: Es un nudo muy sencillo. Normalmente se utiliza como tope o como inicio de otros nudos.

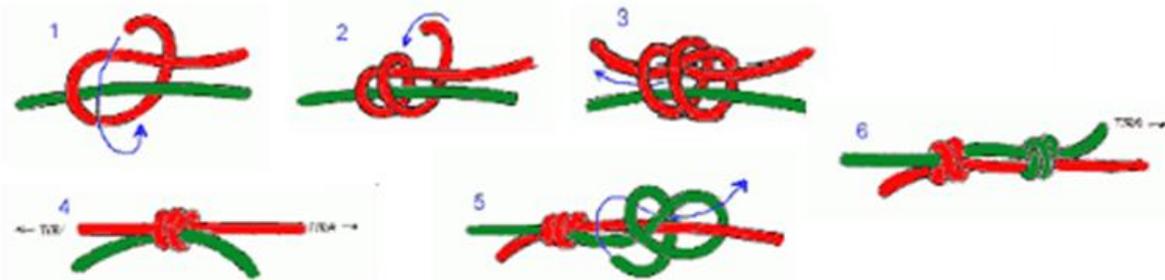
- 1º Formamos un bucle.
- 2º El chicote que pasa por arriba, lo pasamos por detrás del bucle.
- 3º El chicote entra dentro del bucle.
- 4º Ajustamos y peinamos el nudo.



Nudo de pescador doble: Se utiliza para unir cuerdas, es muy resistente y fácil de deshacer. Se utiliza en escalada, vías ferratas, espeleología o incluso para elaborar collares.

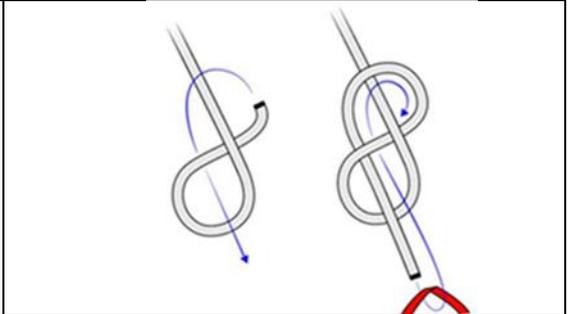
- 1º Formamos un bucle con una de las cuerdas.
- 2º Introducimos el chicote de la otra cuerda por el bucle.
- 3º Damos una vuelta completa a las dos cuerdas.

- 4º Introducimos el chicote por el centro de la cuerda y entrando en el bucle.
- 5º Repetimos con la otra cuerda.
- 6º Ajustamos y peinamos el nudo.



Nudo Ocho simple: este nudo tiene varios usos, pero nunca se debe de ser usado como nudo para asegurarse. Este nudo es el inicio del ocho trenzado, chicote o doble. Se puede utilizar como tope para que no se desenhebre la cuerda, para unir dos cuerdas o para rematar un nudo.

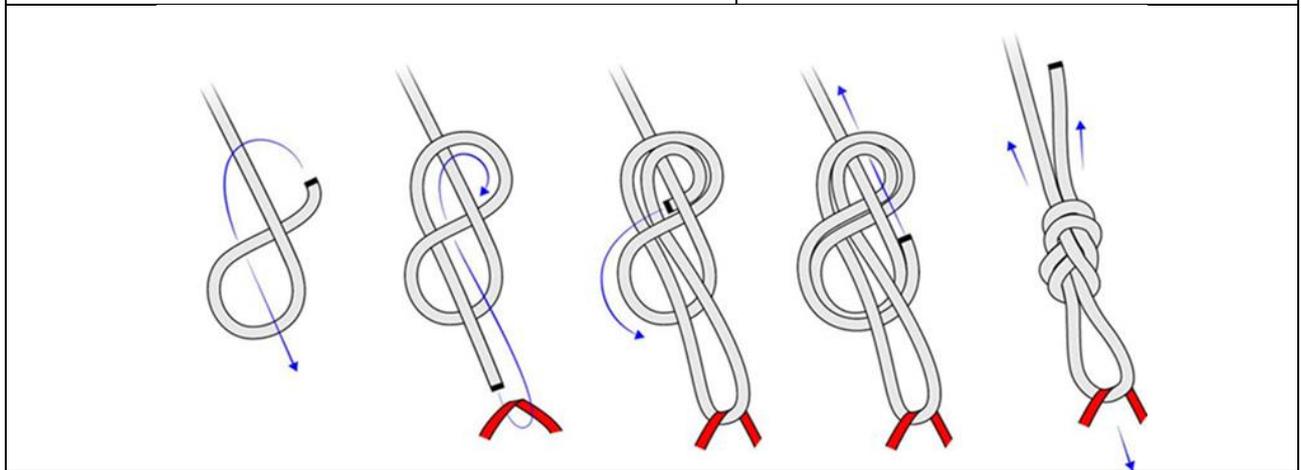
1º
2º
3º
4º



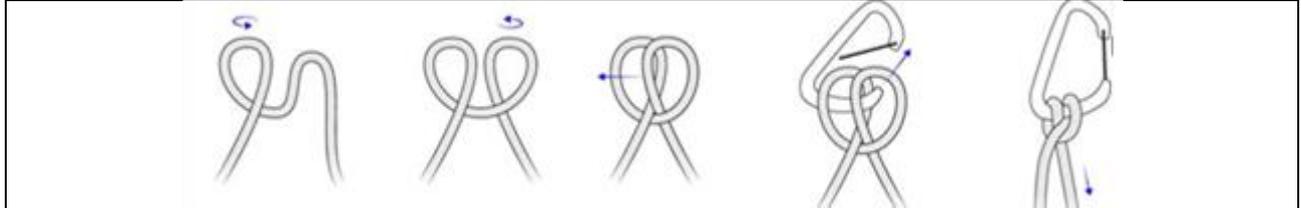
Nudo ocho trenzados: Este nudo es uno de los más utilizados para asegurar la cuerda al escalador o a diferentes puntos de anclaje, ya que es un nudo muy seguro. La desventaja de este nudo es que bajo muchas tensiones es más difícil deshacerlo.

1º
2º

3º
4º



Nudo ballestrinque: Este nudo es muy conocido y se utiliza para asegurar una cuerda a un poste o árbol, pero no es un nudo eficaz para asegurar a un escalador. Este nudo no resiste a esfuerzos intermitentes, ya que se deshará con facilidad.



1º
2º

2º
3º

GRUPO 3: Coloca el número correspondiente en la parte de la cuerda concreta, según la explicación, alguno de los números se repite. Completa la explicación de los nudos con la ayuda de tus compañeros y enseña a tus compañeros el nudo que has aprendido.

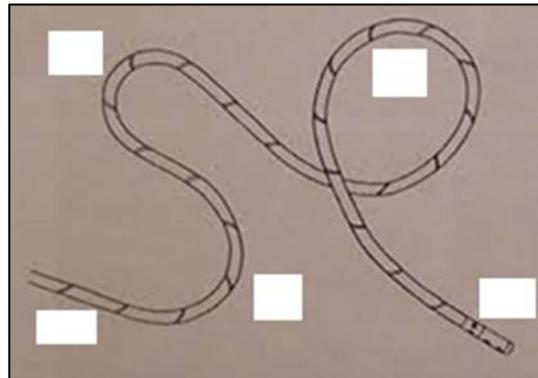
Partes de una cuerda o cabo:

1º Chicote: Extremo o punta de un cabo.

2º Seno: Pliegue de un cabo. Que cuando se en laza pasa a llamarse Gaza.

3º Gaza: Lazo que se forma en un cabo.

4º Firme: Resto del cabo respecto del seno y uno de sus chicotes.



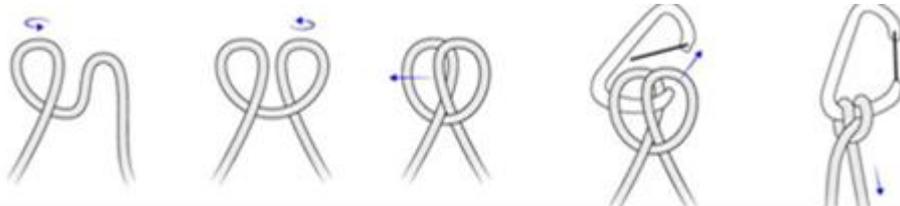
Nudo ballestrinque: Este nudo es muy conocido y se utiliza para asegurar una cuerda a un poste o árbol, pero no es un nudo eficaz para asegurar a un escalador. Este nudo no resiste a esfuerzos intermitentes, ya que se deshará con facilidad.

1º Hacemos un 1er bucle.

2º Hacemos el 2 bucle en sentido contrario. De esta forma nos quedara uno por delante de la cuerda y el otro por detrás

3º El bucle delantero lo cruzamos con el de detrás.

4º Introduciremos una pica y ajustaremos el nudo.



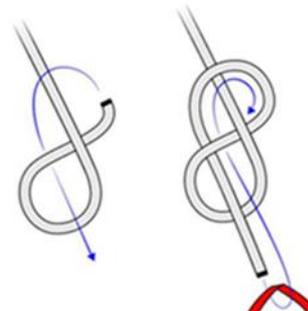
Nudo Ocho simple: este nudo tiene varios usos, pero nunca se debe de ser usado como nudo para asegurarse. Este nudo es el inicio del ocho trenzado, chicote o doble. Se puede utilizar como tope para que no se desenhebre la cuerda, para unir dos cuerdas o para rematar un nudo.

1º

2º

3º

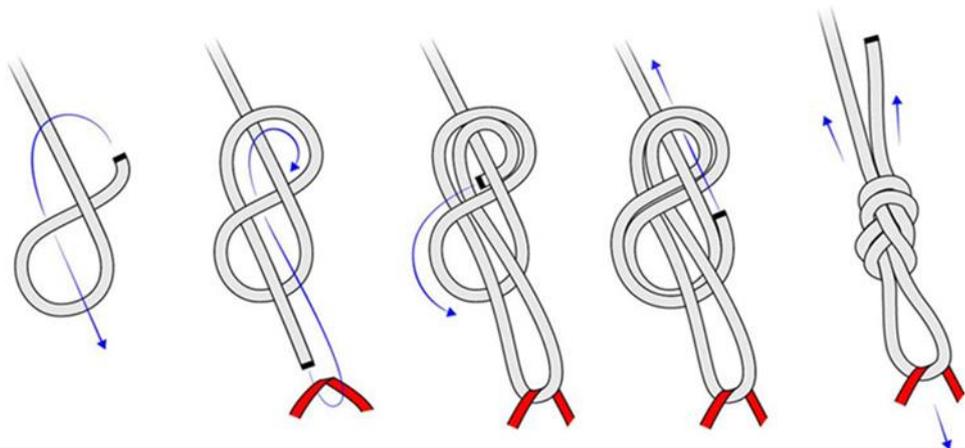
4º



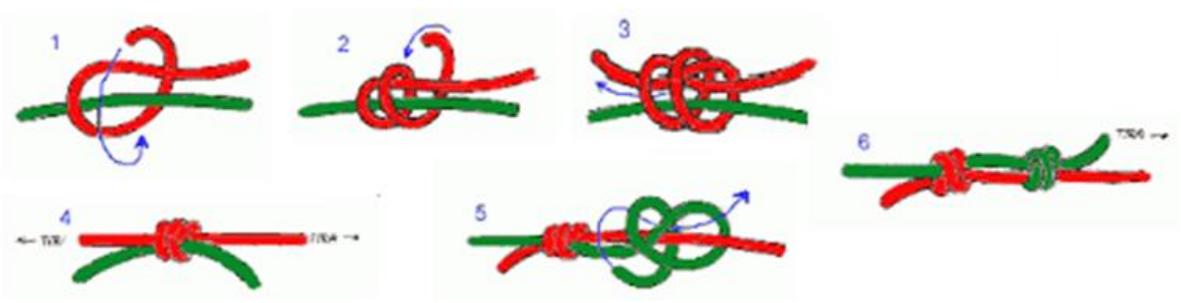
Nudo ocho trenzados: Este nudo es uno de los más utilizados para asegurar la cuerda al escalador o a diferentes puntos de anclaje, ya que es un nudo muy seguro. La desventaja de este nudo es que bajo muchas tensiones es más difícil deshacerlo.

1º
2º

3º
4º



Nudo de pescador doble: Se utiliza para unir cuerdas, es muy resistente y fácil de deshacer. Se utiliza en escalada, vías ferratas, espeleología o incluso para elaborar collares.



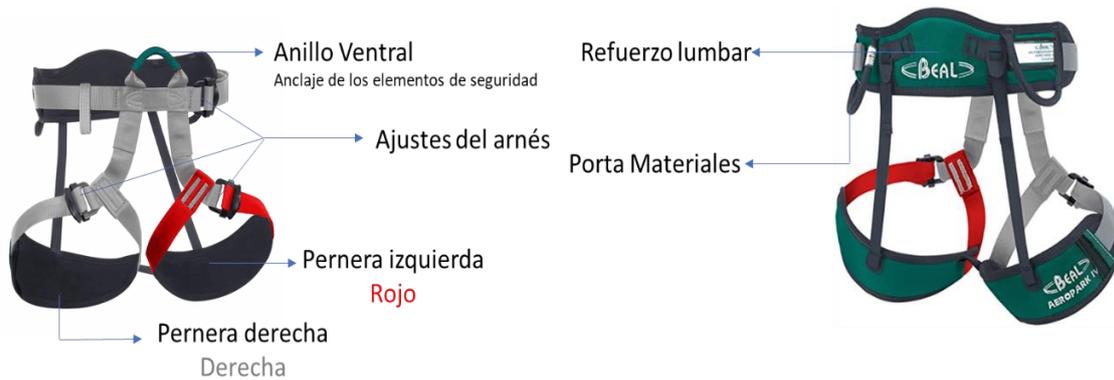
1º
2º
3º

4º
5º
6º

Anexo VI

Parte del Arnés

En la siguiente imagen se detallan las diferentes partes que forman el arnés de ajuste, anclaje y refuerzo:



Material Vías Ferratas.

El material necesario para este tipo de actividades será:

Arnés	Disipador	Casco
Mosquetones	Mochila	Con:
		<ul style="list-style-type: none"> -Agua -Comida -Ropa de repuesto -Gorra -Gafas de sol

Material escalada.

El material necesario para esta actividad.

<p>Arnés</p> 	<p>Casco</p> 	<p>Mosquetones</p> 
<p>Gri Gri</p> 	<p>Cuerda</p> 	

Material parque de aventura.

El material necesario para esta actividad:

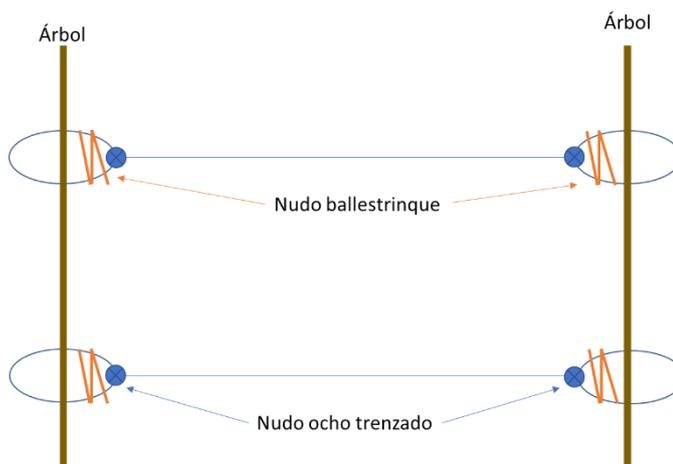
<p>Arnés</p> 	<p>Cinta en "Y"</p> 	<p>Polea</p> 
<p>Mosquetones</p> 		

Anexo VIII

1º Puente de mono:

Este reto se montará entre dos árboles de no más de 5 metros de separación y consiste en dos cuerdas paralelas. La primera a una altura de 0,5 metros del suelo la segunda a 1,2 m de la primera.

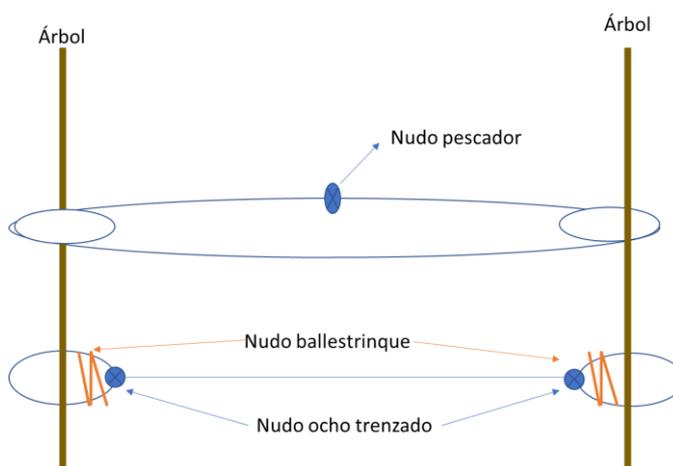
Para su instalación se realizará un nudo ocho doble trenzado, en el cual el árbol se encuentra dentro de la gaza. Para tensarlo se utiliza un ballestrinque que junta la gaza. Como en la imagen.



2º Puente tibetano:

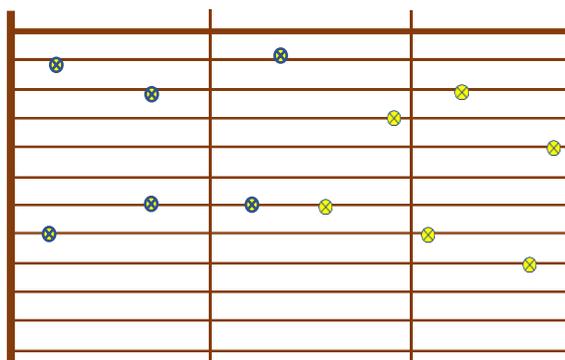
Este Reto se montará entre dos árboles de no más de 5 metros de separación y consiste en una cuerda que hace de puente y otra de pasamanos. La primera a una altura de 0,5 metros y el pasamanos a 0,75 de la primera cuerda.

Para su instalación, la primera cuerda utiliza el mismo sistema que en el puente de monos. En el pasamanos con una cuerda rodea los dos árboles y se une con un nudo de pescador.



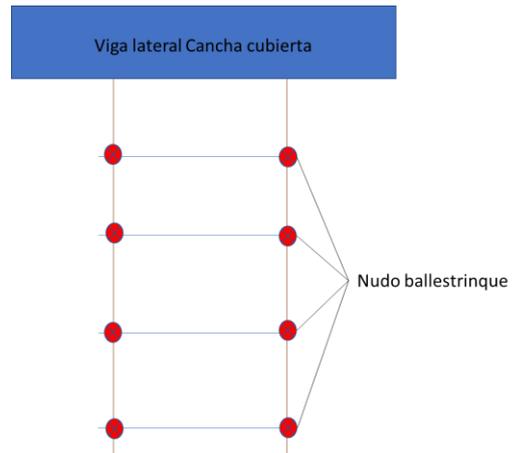
3º Paso horizontal:

Se utilizan las espalderas para realizar un paso horizontal de escalada. Se marcan puntos orientativos para que las alumnas y alumnos sigan el ruta.



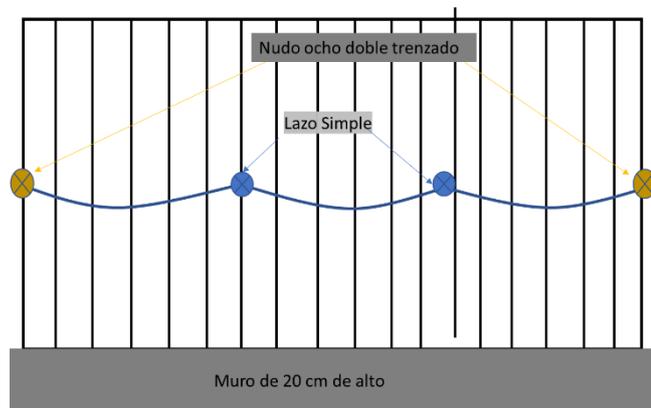
4º Escala: Este reto se montará con dos cuerdas y cuatro picas. La escala se colocará en una de las vigas laterales de la cancha cubierta que se encuentra a una altura de dos metros.

Se une a la viga con nudo de ocho y sujeción para que no se mueva. Cada pica se realizará un nudo ballestrinque.



5º Paso horizontal con línea de vida:

Para este reto se monta una línea de vida en una parte de la valla del instituto. Para su montaje se realiza un nudo ocho doble trenzado en el inicio y cada dos metros se entrelaza la cuerda con la valla.



Anexo IX

Escala de valoración del Trabajo grupal “Llévanos a tu vía ferrata”	100	100
Descripción de la vía ferrata	20	
Describe la ubicación incluyendo el concejo, montaña y distancia desde Gijón.	20	
Describe la ubicación, pero falta uno de los siguiente elementos nombre del concejo, montaña, y distancia desde Gijón.	15	
Describe la ubicación, faltan 2 de los siguientes elementos nombre del concejo, montaña, altitud y distancia desde Gijón.	10	
Describe la ubicación, faltan 3 de uno de los siguientes elementos nombre del concejo, montaña y distancia desde Gijón.	5	
No describe la ubicación.	0	
Elementos complementarios	12	
Incluye 2 o más rutas de senderismo y puntos de interés cercanos a la ubicación	12	
Incluye 1 ruta de senderismo y punto de interés cercanos a la ubicación	8	
Incluye al menos 1 ruta de senderismo o un punto de interés cercanos a la ubicación	4	
No incluye ni ruta de senderismo ni punto de interés cercanos a la ubicación	0	
Normas de seguridad		
Incluye las normas de seguridad necesarias para el desarrollo de la vía ferrata	16	
Faltan normas de seguridad necesarias para el desarrollo de la vía ferrata	8	
No incluye normas de seguridad necesarias para el desarrollo de la vía ferratas	0	
Material de seguridad para realizar la vía ferrata	12	
Describe todo el material necesario para realizar de la vía ferrata	12	
Falta un material necesario para la realización de la vía ferrata	8	
Falta dos materiales necesarios para la realización de la vía ferrata	4	
No hay descripción del material necesario para la realización de la vía ferrata	0	
Distribución de los retos	15	
Los retos están distribuidos por todo el espacio disponible del centro educativo	15	
Los retos no están distribuidos por todo el espacio solo ocupan una parte.	10	
Los retos están concentrados en un espacio del centro muy pequeño	5	

Retos o pruebas	25	
La vía ferrata incluye todos los retos trabajados en clase como zonas con líneas de vida, escalas, puentes de mono, puentes tibetanos, zonas de escalada horizontal.	25	
Falta uno de los retos trabajados en clase como zonas con líneas de vida, escalas, puentes de mono, puentes tibetanos, zonas de escalada horizontal.	20	
Faltan dos de los retos trabajados en clase como zonas con líneas de vida, escalas, puentes de mono, puentes tibetanos, zonas de escalada horizontal.	15	
Faltan tres de los retos trabajados en clase como zonas con líneas de vida, escalas, puentes de mono, puentes tibetanos, zonas de escalada horizontal.	10	
Faltan más de tres de los retos trabajados en clase como zonas con líneas de vida, escalas, puentes de mono, puentes tibetanos, zonas de escalada horizontal.	0	