



Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

**Propuesta de programación docente de educación física para 1º de
Bachillerato.**

Physical education teaching program proposal for Baccalaureate year

1

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Pedro Aller Fernández

Tutor: Francisco Javier Fernández Río

Julio 2020

ÍNDICE:

1. Resumen.
2. Introducción
3. Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas.
4. Propuesta de programación docente o concreción curricular para una asignatura de la materia de la especialidad respectiva, elegida libremente por el autor del TFM, o una propuesta de programa anual de actuación para un departamento de orientación o un equipo de orientación educativa.
5. Proyecto de innovación educativa vinculada a la propuesta de programación presentada o proyecto de investigación educativa.
6. Conclusiones.
7. Fuentes y bibliografía.

1. RESUMEN

La enseñanza tradicional es todavía una constante entre el profesorado de Educación Física en secundaria y bachillerato a pesar de la multitud de estudios que abogan por un cambio metodológico para una formación integral del alumno. El desarrollo de este proyecto surge de esta necesidad de cambios con respecto a los métodos de enseñanza tradicionales para lo que se proponen cambios tanto en la metodología como en los procesos de evaluación. Estos cambios se llevarán a cabo mediante modelos de enseñanza más participativos y atractivos para el alumno como el aprendizaje cooperativo y el modelo comprensivo; mediante estilos de enseñanza motivantes para los alumnos y que ayuden en su formación integral como la enseñanza recíproca, el juego cooperativo, el descubrimiento guiado o la resolución de problemas; y a través de una evaluación pensada para darle mayor importancia al proceso de aprendizaje del alumno y a su trabajo diario. Todo este proceso tiene como fin último el desarrollo total del alumnado tanto en lo relativo a los conocimientos como en su formación en valores atendiendo a sus diferentes necesidades y motivaciones.

ABSTRACT

Traditional teaching is still a constant among Physical Education teachers in high school despite the multitude of studies that advocate a methodological change for comprehensive student formation. This project arises from the need of changes against traditional teaching methods that continue to prevail among physical education teachers. There are proposed many changes in the methodology, the different teaching styles and the evaluation processes. These changes will be carried out through more participatory and attractive teaching models for the student, such as cooperative learning and the comprehensive model; through teaching styles that are motivating for students and help them in their integral formation such as reciprocal teaching, cooperative play, guided discovery or problem solving; and through an evaluation designed to give greater importance to the student's learning process and daily work. All this process has as its goal the total development of the students, both in terms of knowledge and in their training in values, attending to their different needs and motivations.

2. INTRODUCCIÓN

La Educación Física actual en secundaria y bachillerato está aún, en términos generales, muy arraigada a la enseñanza tradicional en la que priman los resultados de pruebas físicas por encima de los demás elementos del aprendizaje, tratando de producir atletas y alumnos con muchos conocimientos sobre fundamentos técnicos en detrimento de una formación integral del alumno. De esta problemática surgen diferentes modelos de enseñanza a través de los cuales lograr un mayor desarrollo del alumno.

Una revisión sistemática (Zapatero Ayuso, 2017) apunta directamente al hecho que se comentaba anteriormente acerca de la utilización de enseñanzas tradicionales o centradas en el profesor actualmente y encuentra beneficios en el uso de metodologías activas y centradas en el alumno. En un estudio (Cañabate, Tesouro, Puiggali y Zagalaz, 2019) se desarrollan diferentes ideas con las que mejorar la enseñanza de la Educación Física y resaltan la importancia de la motivación al alumnado y el uso de metodologías activas como puntos fundamentales para un aprendizaje significativo; así como la importancia de la formación constante del profesorado. Sobre este tema coinciden diversos estudios desde hace ya bastante tiempo como es el caso de un artículo (Fraile Aranda, 1995) que escribe sobre la importancia de llevar diferentes prácticas al aula para mejorar la calidad docente.

Como se puede comprobar, son muchos los estudios que sugieren cambios con respecto a la enseñanza tradicional en pro de metodologías más activas y centradas en el alumno y que esto causa una mayor motivación en las clases de Educación física. Partiendo de esta base, se propone la sustitución de deportes tradicionales por deportes alternativos que, como explica un estudio (Fierro Suero, Haro Morillo y García Montilla, 2017) proporcionan una mayor motivación al alumnado con respecto a los deportes tradicionales como pueden ser el fútbol, el baloncesto o el voleibol. Para la aplicación de estos deportes alternativos será necesaria la aportación de metodologías activas de enseñanza como es el caso del modelo comprensivo. Este modelo analizado por Sánchez Gómez (2013) y Méndez Giménez (2009) en sus diferentes estudios se prioriza la comprensión del deporte y su táctica sobre los conocimientos técnicos que se irán adquiriendo a medida que se vaya desarrollando la actividad y no como pilar fundamental sobre el que giraba el aprendizaje en la enseñanza tradicional. Para este

tipo de modelo, Méndez-Giménez (2011) propone una evaluación del apartado práctico a través de la coevaluación entre alumnos mediante el GPAI (Game Performance Assessment Instrument) con la que conseguirán afianzar sus conocimientos al observar los aciertos o fallos de sus compañeros y aprender mientras observan.

El uso de las TIC es también un elemento hacia el cual existe cierta reticencia por parte del profesorado de Educación Física como explica muy bien Barahona (2012) en su artículo en el que también comenta las ventajas que éstas producen en el desarrollo de la clase como por ejemplo que permiten innovar en la forma de explicar cierta materia lo que aporta nuevos recursos al profesor y a los alumnos les da la oportunidad de aprender de forma mas creativa y motivante, desarrollan la competencia digital, permite enriquecer los entornos de aprendizaje, ayuda a los alumnos en la búsqueda de información de una manera rápida y con la que se puede interactuar y compartir fácilmente y ayudan a la integración de alumnos con diferentes necesidades pudiendo diseñar diferentes propuestas individualizadas para la clase.

Además de esto hace referencia a la falta de formación del profesorado en nuevas tecnologías y su aplicación, y de ahí también la dificultad de utilizarlas.

Un estudio acerca de la gamificación en el aula (Quintero, Jiménez y Area, 2018) muestra que la motivación de los alumnos aumenta con el uso de las TIC en las clases de Educación Física, por lo que su uso, junto a métodos de enseñanza activos, la implementación de deportes alternativos y una evaluación justa podría resultar muy motivante para los alumnos y con ello conseguir una mayor implicación en las clases y en el desarrollo de su aprendizaje.

3. REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES REALIZADAS

Cuando empecé a pensar en llevar a cabo este máster, la única idea que tenía sobre él era que servía como un mero trámite para poder optar a hacer unas oposiciones, que era mi principal objetivo. Asistí a mi primera clase en la que solo participábamos los 8 alumnos de la rama de Educación Física y como no conocía a nadie me vino genial para formar parte de un grupo e integrarme, ya que algunos si que tenían una amistad previa.

A medida que participaba en diferentes asignaturas me fue sorprendiendo que los temas que se trataban me interesaban más de lo que pensaba desde mi total ignorancia acerca de los conocimientos que se impartían en el máster.

En general, todos los temas me aportaron alguna idea que antes no conocía, desde temas más tediosos como pueden ser el aprender diferentes leyes que regulan la educación hasta temas sobre la diversidad del alumnado. Concretamente, lo que más me llamó la atención y me sorprendió gratamente es la diversidad de métodos de enseñanza atractivos que existen en la actualidad, ya que no tenía conocimiento alguno sobre ellos, ni los había visto impartir en ningún sitio. Esto me motivó a tomarme más en serio el máster y a no tratarlo como un trámite sino como un proceso de aprendizaje para poder llegar a formarme de una manera adecuada y poder así ser un buen docente.

Siempre me gustó tomar caminos diferentes e innovar en muchos aspectos de mi vida, por lo que me siento muy afortunado de haber podido realizar este máster. Esta formación me abrió los ojos a muchas nuevas formas de llevar un aula, de impartir una clase y a tener una perspectiva diferente al concepto tradicional de enseñanza. En definitiva, me ayudó a alejarme de los estereotipos y centrarme en lo más importante que al fin y al cabo es el aprendizaje del alumno.

El temario me enganchó desde un principio en casi todas las asignaturas, pero una parte muy importante para lograrlo fue la calidad de los docentes. En la mayoría de los casos sabían llevar una clase a la perfección y hacer que tuvieras curiosidad por lo que estaban explicando. Esto se conseguía, por ejemplo, a través de debates en clase, que no había tenido muy a menudo en anteriores formaciones. Me parecieron una buena forma de llegar a diferentes conclusiones y de trabajar la expresión oral cosa a la que se le da mucha importancia en todo el máster y que me parece fundamental para una formación integral de un futuro docente.

Por último, quería destacar las dos asignaturas de la rama de Educación Física en las que se mezclaba una parte teórica con una parte práctica. Son las asignaturas con las que más he aprendido y que me han ayudado mucho en esta formación. Dentro de ellas, hago hincapié en la parte práctica que me parece lo más importante, ya que enfocas los conocimientos que vas obteniendo a lo largo del máster y los aplicas en una simulación

de aula donde finalmente puedes ver los fallos que vas teniendo y corregirlos con la ayuda del profesorado.

En resumen, creo que he aprendido mucho acerca de lo que conlleva ser profesor y el desarrollo de las habilidades necesarias para ello y para mi lo más importante que es el haberme abierto los ojos a la infinidad de metodologías y tipos de enseñanza existentes de los cuales no tenía conocimiento ninguno y que me gustaría aplicar en un futuro como docente.

Con respecto a las prácticas, quitando algún problema con la selección de centros que finalmente se logró solventar, fueron en mi caso muy enriquecedoras. Desde el primer día que llegué mi tutora me dio total confianza y seguridad y poco a poco pude ir cogiendo más soltura con los alumnos y llegar a coger las riendas de la clase en algunos momentos.

Desde el principio la tutora tenía confianza tanto en mí como en mi compañero de prácticas y nos resolvía cualquier duda que tuviéramos acerca del desarrollo de sus clases o de cualquier tema relacionado con las prácticas. Esto hacía muy cómodo el estar allí tanto con ella como con los alumnos y generaba un clima de aula muy distendido en el que se podía interactuar mucho con los alumnos. En mi opinión es muy importante el interactuar con los alumnos para conocerlos, saber cómo piensan las personas de su edad y que gustos y aficiones pueden tener para preparar clases acorde a sus intereses. Con la interacción con los alumnos no me refiero solo a hablar con ellos si no a darles feedback, corregir algún error que puedan tener o resolver dudas a lo largo de la clase.

Posteriormente, pude llevar a cabo la unidad didáctica en la que había trabajado y aplicarla en el aula, pudiendo afrontar así unas cuantas clases enteras dirigidas únicamente por mí y en las que fui aprendiendo de mis errores desarrollándome como docente en cada una de ellas. En ese momento, donde más estaba descubriendo y aprendiendo, fue cuando se suspendieron las clases y no pude llevar a cabo totalmente la unidad didáctica que había preparado, por lo que me parece que me he perdido gran parte de mi formación como docente. Comparto esto porque desde mi experiencia personal, cuando te enfrentas a la práctica aplicando los conocimientos adquiridos y desarrollándolos es el momento en el que más aprendes y donde más experiencia ganas de cara al futuro y el haber realizado

solo un 60% más o menos de las prácticas se me queda muy pobre comparado con recibir una formación completa.

Es un acontecimiento nuevo e imprevisible y no entro a cuestionar las medidas adoptadas. En lo referente a la formación recibida, me gustaría haber podido llevar a cabo tanto la unidad didáctica completa como la evaluación de los alumnos ya que es una parte que no he trabajado y que me hubiera gustado trabajar. Implementar esta evaluación habría contribuido al desarrollo de mi formación ya que tenía un enfoque diferente al utilizado normalmente por la tutora del centro y con ello podría conocer de primera mano las reacciones del alumnado frente a otros tipos de evaluación.

En resumen, en las prácticas he aprendido mucho y he conseguido desarrollar mis conocimientos gracias en gran parte a la buena disposición de la tutora y al buen clima de aula que existía con los alumnos, pero me habría gustado finalizarlas como es debido ya que podría haber aprendido mucho más y haber corregido muchos más errores que tengo a la hora de dar clase. Las prácticas también me han motivado aún más a seguir por este camino y a aprender nuevos métodos aplicables al aula que puedan resultar interesantes para los alumnos. Métodos que puedan ayudarles en la formación y que me han confirmado que no estoy cometiendo un error con esto si no que me gusta mucho y que con esfuerzo y trabajo puedo llegar a ser un buen docente.

4. PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN DOCENTE PARA 1º DE BACHILLERATO

Esta programación está regulada por:

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 42/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo del Bachillerato en el Principado de Asturias

a) Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa

La Educación Física es una materia en la que se pueden integrar todas las competencias en la mayoría de las unidades didácticas a lo largo de toda la programación debido a su versatilidad. En el caso de esta programación, las competencias que se desarrollarán son:

- Competencia lingüística: En situaciones en las que el alumno deba responder a cuestiones planteadas por el profesor sobre la clase, así como en diferentes actividades en las que el alumno deba exponer a los demás compañeros los temas que se le requieran. También se trabajará en actividades de expresión con lenguaje no verbal. Se trabaja en todas las UDD como por ejemplo en el test “Kahoot!” de cada UD, en las evaluaciones por pares y en contestar preguntas del profesor en clase.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: Fundamentalmente se trabajará en recuento de puntos en las diferentes actividades formuladas por el profesor y en los diferentes cálculos que se llevarán a cabo a lo largo de la asignatura entre los que se encuentran; el cálculo de escalas en mapas, la interpretación de gráficas y diferentes cálculos relacionados con el recuento de calorías, altura peso...Se trabaja en las UDD 1, 2, 5, 6, 7, 8, y 10 por ejemplo en la UD 10 con el cálculo de escalas, en la unidad 1 con el recuento de calorías y en las UD 5, 6, 7 y 8 con el recuento de puntos de las diferentes actividades.

- Competencia digital: Se verá reflejada en presentaciones que deben hacer los alumnos y que pueden apoyarse en soportes digitales y se favorecerá el uso del teléfono para ayudarles en la búsqueda de información veraz y de apps relacionadas con el temario para su posterior uso cotidiano. Se trabaja en todas las UDD como por ejemplo con la utilización de los test “Kahoot!” y la creación y lectura de los códigos QR en la UD 10.

- Competencia aprender a aprender: El alumno constantemente tendrá que aplicar la información recibida para solucionar los problemas que se presentarán en las diferentes actividades llevadas a cabo en la asignatura y aprender de sus errores y de los de sus compañeros lo que se trabajará en todas las UDD.

- Social y cívica: Esta competencia es una constante en esta asignatura ya que se promueve el trabajo en equipo y el respeto por los compañeros en todas las actividades que se realizan. Es muy importante en el desarrollo global del alumno y por ello se trabaja tanto en Educación Física. Se trabajará en todas las UUDD como por ejemplo con la responsabilidad en el medio natural en la UD 10 y con los trabajos en grupos heterogéneos en todas las UUDD.

- Conciencia y expresiones culturales: Se trabajarán diferentes juegos y deportes tradicionales relacionados con la cultura del territorio y también se realizarán actividades en las que se conocerán diferentes danzas de todo el mundo en la que tendrán que participar los alumnos como es el caso de las UUDD 4, 5, 6 y 9. Por ejemplo en la UD 9 a través de la creación de una coreografía basada en una danza tradicional de un país a elegir o en la UD 5 al hablar de la cultura japonesa a través del judo.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Esta competencia es una constante en Educación Física a la hora de realizar todo tipo de actividades ya sea mediante trabajo en equipo o en actividades individuales teniendo los alumnos que buscar soluciones a los problemas planteados. Se trabajará en las UUDD 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9 y 10 como por ejemplo en la UD 10 en la creación de las pruebas para cada código QR o en las UUDD de deportes a través del método comprensivo al tratar los alumnos de aportar diferentes técnicas o tácticas que el profesor no haya explicado.

b) Objetivos generales (Capacidades a desarrollar)

- Organizar y liderar su propia práctica orientándola hacia la adquisición o el mantenimiento del hábito de práctica físico-deportiva a partir del conocimiento de la oferta de su entorno tanto urbano como natural.

- Diseñar e implementar espectáculos originales y creativos de expresión corporal de forma colectiva.

- Perfeccionar deportes individuales, de adversario o colectivos propuestos o seleccionados a través de una planificación propia y la puesta en marcha de campeonatos.

- Mejorar o mantener según el punto de partida, su condición física complementándola con la actividad física y deportiva fuera del horario escolar.

- Programar y autogestionar su acondicionamiento físico de cara a mejorar o mantener su condición física.

- Relacionar la práctica de actividad física, el aprendizaje motriz y la adopción de un estilo de vida activo con el estado de bienestar físico, psíquico y social, con la autoestima, y con la descarga emocional que se genera.

- Prevenir riesgos que puedan surgir en la práctica física adoptando las medidas oportunas para evitarlos y conocer el tratamiento básico de las lesiones deportivas, así como protocolos y maniobras de soporte vital básico.

- Mostrar habilidades sociales e interpersonales que favorezcan la convivencia y se traduzcan en un trabajo constante y organizado tanto individual como en equipo.

- Gestionar la creación de un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo integrando el uso de tecnologías.

- Organizar competiciones de deportes tradicionales asturianos, valorando nuestro patrimonio cultural y contribuyendo a su conservación.

- Planificar y realizar actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural valorando la riqueza medioambiental con la que cuenta el Principado de Asturias.

- Conocer las salidas profesionales de la actividad física y de los profesionales que prestan servicios físicodeportivos.

c) Metodología

- Modelos pedagógicos:

- Modelo educación aventura: Es un modelo en el que se llevan a cabo actividades de aventura muy motivantes para los alumnos donde

desarrollarán habilidades físicas, cognitivas y afectivas mientras trabajan en grupo. Galloway (2006) define la educación de aventura como un conjunto de actividades variadas que interaccionan con el entorno natural controlado, conteniendo elementos de peligro real o aparente, y en las que el resultado es incierto, pudiendo ser influido por el participante y la circunstancia.

- Modelo comprensivo: Este modelo “Usa el interés del estudiante por la estructura del juego para promover el desarrollo de habilidades y conocimiento táctico necesario para un rendimiento competente en el juego” (Metzler, 2005, p.356) y se fundamenta en el desarrollo cognitivo del alumno a través del aprendizaje de la táctica para adquirir los conocimientos sobre el deporte practicado. A través del desarrollo de la táctica se desarrolla la técnica mediante la práctica.

- Métodos de enseñanza:

Se van a utilizar tanto métodos basados en la búsqueda, como basados en la reproducción a lo largo de la programación.

- Los métodos basados en la búsqueda se desarrollan mediante: presentación del problema, disonancia cognitiva, búsqueda y presentación de soluciones y se trabajarán en clase cuando se utilice grupos reducidos, descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Los métodos basados en la reproducción se desarrollan mediante: ejecución del modelo, repetición y reducción de errores y se trabajarán en clase cuando se utilice asignación de tareas y enseñanza recíproca.

- Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas: El profesor da una serie de pautas a seguir por los alumnos y ellos deben realizarlas tal cual se han mandado.
- Enseñanza recíproca: Los alumnos trabajan por parejas, uno de ellos desarrolla la tarea mientras que el otro observa y le da feedback. Después cambian de roles.

- Grupos reducidos: Los alumnos trabajan en grupos no muy numerosos de entre 3 a 5 personas para la realización de las actividades y se proporcionan feedback entre ellos.
- Descubrimiento guiado: El profesor conduce, mediante una secuencia de preguntas, las respuestas del alumnado dirigidas hacia el descubrimiento de un objetivo. El profesor intenta no dar la respuesta y que sean ellos quienes la descubran.
- Resolución de problemas: El profesor plantea un problema al que los alumnos deben buscar la solución. A esta solución se puede llegar por diferentes caminos y los alumnos tienen total libertad de participación.

- Estrategias de enseñanza:

- Mixta: se utilizará este tipo de estrategia en la que se mezcla la global y la analítica en el aprendizaje de las diferentes actividades.
- Enseñanza mediante circuitos: En algunas UUDD se utilizará esta estrategia en la que los alumnos aprenden a través de diferentes circuitos de ejercicios.
- Cuaderno del docente: Durante todo el curso el profesor utilizará un cuaderno, en este caso digital, para llevar un seguimiento de los alumnos.

d) Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado

Procedimientos:

- Se evaluará a los alumnos mediante evaluación continua que, según un artículo (Delgado, Borge, García, Oliver y Salomón, 2005) “ofrecen al profesorado la oportunidad de hacer un seguimiento preciso del proceso de aprendizaje de los estudiantes y de obtener múltiples evidencias de los resultados alcanzados y del grado en que han desarrollado las competencias”. En esta evaluación se registrarán los progresos de cada alumno a lo largo del curso cuantificando de 0 a 10 cada uno de los diferentes apartados en cada trimestre. También se utilizará la coevaluación entre iguales en algunas UUDD que, según un artículo (López-Pastor, González y Barba, 2005) mejora el aprendizaje del alumnado al ser

participativo, ayuda a la autocrítica del alumno y por tanto a su mejora del rendimiento así como es una propuesta de evaluación coherente con los contenidos implicando los conocimientos del alumno y su capacidad de crítica. Para todo esto se utilizarán procedimientos observacionales y procedimientos de experimentación o rendimiento.

Instrumentos:

- Procedimientos observacionales: Listas de control y registro anecdótico.
- Procedimientos de experimentación o rendimiento: Test y desarrollo de proyectos.

Criterios de calificación:

Para llevar a cabo esta evaluación se tendrán en cuenta diferentes aspectos:

- Conocimientos teóricos: 20% de la nota; se evaluarán a través de un test en cada UD, utilizando la herramienta “Kahoot!”. Con las notas de todos los test de la UD se hará media para obtener la nota de teoría final.
- Práctica: 40% de la nota; cada unidad didáctica tendrá una parte práctica diferente y por tanto se evaluará de forma diferente:
 - Se evaluará por medio de la coevaluación utilizando el GPAI en la enseñanza de los deportes.
 - En la unidad didáctica de actividades artístico-expresivas también se evaluará mediante la coevaluación por grupos con hojas de observación en las que calificarán varios ítems.
 - En las demás unidades se evaluará esta parte por medio de entregas de fichas por parejas o grupos con diseños de sesiones que tendrán que llevar a cabo en clase para los demás compañeros y que posteriormente calificará el profesor siguiendo unos ítems establecidos para cada unidad didáctica.
- Respeto y predisposición en clase: 40% de la nota; será evaluado por el profesor de 0 a 10 a lo largo de cada trimestre llevando a cabo un seguimiento diario de diferentes ítems a través de la herramienta “Classdojo”. Todos los alumnos parten de una nota de 5. Cada punto equivale a 0,10 puntos de la nota y se reparten de la siguiente manera:

- Ítems positivos:
 - Participa en la clase. +1 punto.
 - Ayuda a sus compañeros. +1 punto.
 - Se esfuerza en la tarea. +1 punto.
 - Responde correctamente a pregunta del profesor. +2 puntos.
 - Trabajo en equipo. +1 punto.
- Necesita trabajar:
 - Indumentaria inadecuada. -1 punto.
 - Molesta reiteradamente a los compañeros. -2 puntos.
 - No quiere participar en la actividad. -2 puntos.
 - Expulsado. -5 puntos.

*En las actividades en grupo se realizará al final de la clase un debate interno en cada grupo para decidir quién es el que más ha ayudado a sus compañeros que recibirá un punto extra.

e) Recursos

- Apuntes proporcionados por el profesor.
- Materiales y espacios con los que cuenta el centro.
- Instrumental de escalada alquilado para la sesión 7 de la UD 10.
- Tablet.

f) Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado y, en su caso, las adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales, o con altas capacidades intelectuales.

Medidas de refuerzo y atención a la diversidad del alumnado:

A lo largo de toda la programación será un objetivo primordial y una constante la integración de todo el alumnado en las dinámicas realizadas en el aula.

En caso de discapacidad física transitoria o permanente:

- Se integrará al alumno mediante la asunción de otros roles durante la clase que le permitan participar de ella, ya sea entrenador, árbitro o como apoyo a algún compañero, En todos los casos participará activamente en la clase dando feedback a sus compañeros y analizando las tareas realizadas para obtener los mismos conocimientos que los demás.

En caso de que no puedan evaluarse de alguna parte práctica:

- Se les pedirá una tarea que refleje los conocimientos adquiridos aplicables a la práctica que sustituirá a esta parte de la evaluación.

Adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales o con altas capacidades intelectuales:

En caso de alumnos con necesidades educativas especiales o con altas capacidades intelectuales:

- Se les aplicará una adaptación curricular individualizada adaptada a las necesidades de cada alumno.

g) Propuesta de actividades complementarias y, en su caso, extraescolares relacionadas con la asignatura

Actividades complementarias:

- Torneos de diferentes deportes durante los recreos:
 - UUDD relacionadas: Deportes colectivos I y II.
 - Temporalización: 2º trimestre.

Actividades extraescolares:

- Descenso del Sella:
 - UUDD relacionadas: Juegos y actividades en la naturaleza: Orientación y escalada.
 - Temporalización: 3er trimestre.
- Acampada de fin de semana con diferentes actividades y juegos en el medio natural:

- UDD relacionadas: Juegos y actividades en la naturaleza: Orientación y escalada.
- Temporalización: 3er trimestre.

h) Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente

Para la evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación se utilizará una autoevaluación a rellenar por el profesor al finalizarla en la que se analizan diferentes indicadores de logro:

| PROGRAMACIÓN | | | |
|--------------|--|----|----|
| Nº | Ítem | SI | NO |
| 1 | La programación es coherente con el currículo | | |
| 2 | Selecciono y secuencio los contenidos en función de las características de cada grupo de alumnos | | |
| 3 | Planifico las actividades de forma coordinada con el resto del profesorado | | |
| 4 | Hago modificaciones en la programación si es necesario | | |
| METODOLOGÍA | | | |
| Nº | Ítem | SI | NO |
| 1 | Empleo metodologías activas que favorecen el aprendizaje y están en consonancia con los intereses del alumnado | | |
| 2 | Motivo al alumnado partiendo de conocimientos previos, relacionando los contenidos con situaciones reales e informándoles de la utilidad de los mismos | | |
| 3 | Doy feedback a los alumnos | | |
| 4 | Propongo actividades que favorecen el desarrollo autónomo (trabajos, investigaciones...) | | |

| 5 | Empleo diferentes agrupamientos en función de la tarea a realizar | | |
|--------------------|---|----------------------|----|
| 6 | Empleo recursos y materiales variados | | |
| 7 | Proporciono herramientas que favorezcan el aprendizaje: apps, cómo buscar información... | | |
| DIVERSIDAD | | | |
| Nº | Ítem | SI | NO |
| 1 | Integro a todos los alumnos en las actividades propuestas en clase | | |
| 2 | Tengo en cuenta los distintos ritmos de aprendizaje y propongo y realizo las medidas de atención a la diversidad necesarias | | |
| 3 | Me coordino con otros profesionales para la realización de las adaptaciones pertinentes en cada caso | | |
| 4 | No aplico diferenciaciones de género en el proceso de evaluación de la asignatura | | |
| EVALUACIÓN | | | |
| Nº | Ítem | SI | NO |
| 1 | Aplico los criterios de evaluación de acuerdo con las orientaciones del currículo | | |
| 2 | Utilizo diferentes instrumentos de evaluación: desarrollo de proyectos, trabajos, pruebas escritas... | | |
| 3 | Propongo evaluaciones centradas en el proceso y no en el resultado | | |
| 4 | Uso estrategias de autoevaluación y coevaluación que favorecen la participación del alumnado en la evaluación | | |
| 5 | Propongo planes de recuperación dependiendo de los resultados obtenidos | | |
| 6 | Utilizo los resultados obtenidos para modificar y mejorar mi práctica docente | | |
| ITEMS NO SUPERADOS | | PROPUESTAS DE MEJORA | |
| | | | |

i) Cronograma de las UDD

| Distribución de las Unidades didácticas | | |
|---|---|--|
| 1er Trimestre | 2º Trimestre | 3er Trimestre |
| 1- Entrenamiento personal y la importancia de la alimentación | 5- Deportes individuales y de oposición: Judo | 8-Deportes colectivos II: Flag-football |
| 2- Hábitos saludables | 6-Juegos tradicionales asturianos | 9-Actividades artístico-expresivas |
| 3-Primeros auxilios | 7-Deportes colectivos I: Floorball. | 10-Juegos y actividades en la naturaleza: Orientación y escalada |
| 4-Relajación y respiración | | |

j) Secuenciación de las UDD

| Unidad didáctica 1: Entrenamiento personal y la importancia de la alimentación. | | Tiempo estimado: 12 sesiones |
|--|---|------------------------------|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar programas individualizados de entrenamiento. -Conocer los beneficios de una alimentación sana y su relación con el ejercicio. | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Matemática y básica en ciencia y tecnología · Digital · Aprender a aprender · Social y cívica · Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor | |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual. - Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado. - La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una. - Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación. - Diseño y elaboración de un plan de perfeccionamiento técnico a partir de la determinación del nivel actual. - Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor. - La satisfacción del aprendizaje motor. - La constancia y la auto-superación en la actividad física y su utilidad en la mejora personal. - Valoración del éxito obtenido en los proyectos y programas diseñados a través del ajuste a los criterios establecidos previamente. - Equilibrio ingreso-gasto calórico. | |

| | |
|---------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Nutrición saludable y ejercicio físico saludable. - Salidas profesionales y cualificaciones profesionales relacionadas con el acondicionamiento físico, el entrenamiento deportivo, el turismo activo y la expresión corporal, entre otras. - Los dispositivos móviles: de vehículo de comunicación y entretenimiento pasivo a herramientas de búsqueda inmediata de información y de apoyo al entrenamiento y al estilo de vida activo. |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> - Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. -Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. • Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. • Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. • Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. • Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. |
| Indicadores de logro | <ul style="list-style-type: none"> - Elabora y lleva a la práctica un plan de trabajo personal sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio de progresión de carga -Valora y comprueba el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y reflexiona sobre los puntos fuertes y débiles - Calcula el gasto calórico de las clases de Educación Física y de su actividad física ajena al horario escolar y lo compara con su ingesta calórica. - Interpreta valores nutricionales, tablas de gasto calórico y relaciona el tipo de actividad física con la aportación de los distintos nutrientes. |

| | | |
|--|--|-----------------------------|
| Unidad didáctica 2: Hábitos saludables. | | Tiempo estimado: 4 sesiones |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> -Conocer la importancia de un estilo de vida saludable frente a los hábitos nocivos. -Aplicar el pensamiento crítico y los conocimientos adquiridos a la hora de recabar información y utilizar herramientas nuevas. | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Matemática y básica en ciencia y tecnología · Digital · Aprender a aprender · Social y cívica · Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor | |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Definición de salud según diferentes instituciones y organismos internacionales. Relación con la actividad física y con el desarrollo de una vida plena. - Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios. - Autoanálisis del estilo de vida. - Hábitos nocivos y asertividad. Estrategias y personalidad para afrontar la presión del grupo ante hábitos nocivos. - Enfermedades relacionadas con el ejercicio físico y la imagen corporal. Anorexia, bulimia, vigorexia, etc. - Drogas y deporte: el dopaje como fraude y agresión contra la salud. - Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos. | |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> -Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. | |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. • Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. | |
| Indicadores de logro | <ul style="list-style-type: none"> - Registra y certifica por su familia, entrenador o entrenadora la práctica fuera del horario escolar, detallando tiempo, capacidades físicas y métodos empleados. - Expone situaciones y estrategias para vencer la presión de grupo en situaciones contrarias a la salud: tabaco, alcohol y otras drogas, y dopaje. | |

| | | |
|---------------------------|---|-----------------------------|
| | Unidad didáctica 3: Primeros auxilios. | Tiempo estimado: 2 sesiones |
| Objetivos | -Conocer y aplicar los protocolos de primeros auxilios exigidos. | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Digital · Aprender a aprender · Social y cívica | |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas. - Protocolo de reanimación cardio-pulmonar y soporte vital básico. - Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas. | |
| Criterios de evaluación | -Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. | |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. • Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. | |
| Indicadores de logro | <ul style="list-style-type: none"> - Resuelve supuestos prácticos ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. - Conoce los protocolos y técnicas de soporte vital básico, aplicando y ejecutando en condiciones de seguridad aquellos que los medios técnicos y recursos disponibles lo permitan. | |

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Unidad didáctica 4: Relajación y respiración.</p> | <p style="text-align: center;">Tiempo estimado: 2 sesiones</p> |
| <p>Objetivos</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar técnicas de activación y relajación. -Conocer diferentes tipos de gimnasia suave. |
| <p>Competencias</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Digital · Aprender a aprender · Social y cívica · Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor · Conciencia y expresiones culturales |
| <p>Contenidos</p> | <ul style="list-style-type: none"> - La relajación y la respiración como fuente de salud y de equilibrio psico-físico a través de las prácticas de mayor aceptación en la actualidad. Gimnasias suaves. Taichí, yoga, pilates, masaje, etc. - Tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física. Análisis crítico. |
| <p>Criterios de evaluación</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. |
| <p>Estándares de aprendizaje</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. • Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. |
| <p>Indicadores de logro</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Realiza de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta. - Realiza autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valora su aportación al equilibrio psico-físico. - Lleva a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada. |

| Unidad didáctica 5: Deportes individuales y de oposición: Judo. | | Tiempo estimado: 10 sesiones |
|--|---|---------------------------------|
| Objetivos | <p>-Aprender sobre deportes individuales y de oposición. -Adquisición de habilidades tácticas y técnicas en este tipo de deportes. -Fomentar el respeto al rival en pro de una competitividad sana y puramente deportiva.</p> | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Matemática y básica en ciencia y tecnología · Digital · Aprender a aprender · Social y cívica · Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor · Conciencia y expresiones culturales | |
| Contenidos | <p>-Clasificación de los deportes individuales y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales. -La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad. -El pensamiento táctico en los deportes individuales. Concentración y agilidad mental. -La toma de decisiones en las situaciones de juego real. -La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles. -La organización del autoaprendizaje. Autoconocimiento, planificación y autosuperación. -Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas. -Mujer y deporte: análisis de las razones de la menor práctica entre la población femenina y propuestas para su equiparación.</p> | |
| Criterios de evaluación | <p>-Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. -Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.</p> | |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. • Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. • Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes. | |
| Indicadores de logro | <p>-Expone oralmente durante la práctica las características de los deportes de adversario propuestos o elegidos. - Planifica el propio aprendizaje técnico-táctico, proponiendo metas a corto y largo plazo, evaluando los resultados y planificando nuevos objetivos. dos dentro de sus posibilidades. - Facilita la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad. - Se muestra colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.</p> | |

| | | |
|---|--|--------------------------------|
| Unidad didáctica 6: Juegos tradicionales asturianos. | | Tiempo estimado: 4 sesiones |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> -Conocer juegos y deportes tradicionales autóctonos. -Adquisición de habilidades tácticas y técnicas en este tipo de juegos y deportes. | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Matemática y básica en ciencia y tecnología · Digital · Aprender a aprender · Conciencia y expresiones culturales -Social y cívica. | |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> -Los deportes tradicionales del Principado de Asturias: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios. Valoración como patrimonio cultural y como medio para el recreo y el ocio. Puesta en práctica de un torneo. | |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> -Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. | |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. | |
| Indicadores de logro | <ul style="list-style-type: none"> - Gestiona por grupos de interés todos los aspectos de los deportes seleccionados: espacios, materiales, adaptaciones reglamentarias, calentamientos, desarrollo técnico, organización del juego y vuelta a la calma. | |

| Unidad didáctica 7: Deportes colectivos I: Floorball. | | Tiempo estimado: 7 sesiones |
|--|--|--------------------------------|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> -Aprender sobre un deporte de cancha dividida a partiendo de los conocimientos tácticos. -Adquisición de habilidades tácticas de floorball y su posible aplicación a otros deportes: el desmarque, las jugadas y el posicionamiento tanto en ataque como en defensa. -Adquisición de habilidades técnicas básicas de floorball: Pase, tiro, conducción... | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Matemática y básica en ciencia y tecnología · Digital · Aprender a aprender · Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor · Social y cívica. | |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> -Clasificación de los deportes colectivos y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales. -La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad. -El pensamiento táctico en los deportes colectivos. Concentración y agilidad mental. -La toma de decisiones en las situaciones de juego real. -La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles. -Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas. -Mujer y deporte: análisis de las razones de la menor practica entre la población femenina y propuestas para su equiparación. | |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> -Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. -Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física. | |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. • Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. • Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes | |
| Indicadores de logro | <ul style="list-style-type: none"> - Resuelve desafíos y retos físico-deportivos colectivos. - Propone y resuelve situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc. - Autoevalúa o coevalúa el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación. - Participa activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y | |

| | |
|--|---|
| | esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades. |
|--|---|

| Unidad didáctica 8: Deportes colectivos II: Flag-football. | | Tiempo estimado: 7 sesiones |
|---|---|--------------------------------|
| Objetivos | <p>-Conocer un deporte diferente y menos tradicional.</p> <p>-Adquisición de habilidades tácticas de flag football y su posible aplicación a otros deportes: el desmarque, las jugadas o rutas y el posicionamiento.</p> <p>-Adquisición de habilidades técnicas básicas de flag football: Pase, recepción, quitar flags...</p> | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Matemática y básica en ciencia y tecnología · Digital · Aprender a aprender · Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor - Social y cívica. | |
| Contenidos | <p>-Clasificación de los deportes colectivos y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.</p> <p>-La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad.</p> <p>-El pensamiento táctico en los deportes colectivos. Concentración y agilidad mental.</p> <p>-La toma de decisiones en las situaciones de juego real.</p> <p>-La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles.</p> <p>-Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas.</p> | |
| Criterios de evaluación | <p>-Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>-Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.</p> | |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. • Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. • Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. • Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboraciónoposición, adaptándolas a las características de los participantes • Respeto las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. | |

| | |
|----------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. |
| Indicadores de logro | <ul style="list-style-type: none"> - Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos - Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc - Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación. - Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades. |

| Unidad didáctica 9: Actividades artístico-expresivas. | | Tiempo estimado: 4 sesiones |
|--|--|-----------------------------------|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> -Aprender a utilizar el cuerpo para expresarse. -Conocer danzas populares de diferentes regiones. | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Digital · Aprender a aprender · Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor · Conciencia y expresiones culturales - Social y cívica. | |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> -Lenguaje corporal y comunicación cotidiana. - Componentes de manifestaciones artísticas: creatividad, emoción, y ritmo. - Exploración y utilización del cuerpo, espacio, tiempo e intensidad, con la intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa. - Manifestaciones artísticas basadas en la expresión corporal. Teatro, danza, mimo, teatro de sombras, actividades circenses, musicales y percusión. - Los proyectos de expresión corporal: interpretación, guiones, coreografías, banda sonora y atrezzo. - El trabajo en equipo en las distintas manifestaciones de la actividad física. Influencia de este trabajo en otras esferas de la vida. - Las habilidades comunicativas y la mejora de la expresión de conocimiento e ideas en público. | |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> -Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. -Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física. | |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. • Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. • Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. • Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. | |
| Indicadores de logro | <ul style="list-style-type: none"> - Crea coreografías originales individuales o grupales. - Interpreta con sentimiento el papel asignado. - Integra diferentes recursos materiales, audiovisuales, decorativos, vestimentas, utilización de espacios y habilidades motrices en la composición o montaje. - Se muestra colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas. | |

| Unidad didáctica 10: Juegos y actividades en la naturaleza. | | Tiempo estimado: 7 sesiones |
|--|---|--------------------------------|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> -Aprender deportes y juegos relacionados con la naturaleza. -Aprender diferentes técnicas con los medios que nos ofrece la naturaleza. -Inculcar respeto por el medio ambiente. | |
| Competencias | <ul style="list-style-type: none"> · Lingüística · Matemática y básica en ciencia y tecnología · Digital · Aprender a aprender · Social y cívica · Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor | |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora. - Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural. - Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa. - El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias. | |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> -Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. -Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. | |
| Estándares de aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. • Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. • Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. | |
| Indicadores de logro | <ul style="list-style-type: none"> -Expone oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas. -Realiza aquella actividad en el medio natural más aceptada o un trabajo sustitutorio si no pudiera asistir. -Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado. | |

- Las UDD 8 y 10 se desarrollarán completamente en los apartados “Unidad didáctica desarrollada” y “Proyecto de innovación educativa vinculada a la propuesta de programación presentada”.

k) Actividades para la recuperación y para la evaluación de las materias pendientes:

- Para la recuperación de la asignatura, en caso de que el alumno haya suspendido, se llevará a cabo un examen teórico en el que se evaluarán los conocimientos pertenecientes a los trimestres que no haya superado.

l) Actividades que estimulen el interés por la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público, así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación:

- Los alumnos, durante todo el curso, tendrán que recabar información para realizar los diferentes trabajos que se proponen y presentarlo ante los alumnos como por ejemplo con el diseño de entrenamientos en la primera unidad didáctica. Esto contribuye a la mejora de la capacidad de expresarse correctamente en público e incrementa su interés por la lectura.

Las tecnologías de la información y la comunicación se trabajarán a lo largo de todo el curso con la búsqueda de apps relacionadas con el temario que puedan ser de utilidad, búsqueda de información a través del teléfono móvil, la utilización del móvil para encontrar información en códigos QR y en la presentación de trabajos o proyectos en los que serán los propios alumnos los que elijan el formato de presentación que les resulte más adecuado.

UNIDAD DIDÁCTICA DESARROLLADA

**UD 10. JUEGOS Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA;
ORIENTACIÓN Y ESCALADA (7 sesiones)**

- **Objetivos:**

- Aprender deportes y juegos relacionados con la naturaleza.
 - Aprender diferentes técnicas con los medios que nos ofrece la naturaleza.
 - Inculcar respeto por el medio ambiente.
- **Competencias que se trabajan:**
 - Lingüística: se desarrolla en el test “Kahoot!”, en la elaboración y lectura de los códigos QR y en la evaluación por pares,
 - Matemática y básica en ciencia y tecnología: se trabaja en el cálculo de escalas y al realizar el circuito de orientación calculando el tiempo que se puede tardar en finalizarlo.
 - Digital: se desarrolla en el test “Kahoot!”, en la búsqueda de una zona apropiada para la práctica de la orientación y en la creación y utilización de los códigos QR.
 - Aprender a aprender: se trabaja en las diferentes sesiones a medida que van realizando los circuitos de orientación. También se trabaja al tratar de superarse en el rocódromo.
 - Social y cívica: se trabaja al diseñar los circuitos de orientación y ponerlos en práctica respetando el medio natural.
 - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: se trabaja al diseñar los circuitos de orientación y elaborando los códigos QR para el mismo.
- **Contenidos:**
 - El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias.
 - Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.
 - Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural.
 - Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa.

- **Metodología:**

- Modelos pedagógicos:

- Modelo educación aventura: Es un modelo en el que se llevan a cabo actividades de aventura muy motivantes para los alumnos donde desarrollarán habilidades físicas, cognitivas y afectivas mientras trabajan en grupo.

- Métodos de enseñanza:

Se van a utilizar tanto métodos basados en la búsqueda, como basados en la reproducción a lo largo de la UD.

- Los métodos basados en la búsqueda se desarrollan mediante: presentación del problema, disonancia cognitiva, búsqueda y presentación de soluciones y se trabajarán en clase cuando se utilice grupos reducidos, descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Los métodos basados en la reproducción se desarrollan mediante: ejecución del modelo, repetición y reducción de errores y se trabajarán en clase cuando se utilice asignación de tareas y enseñanza recíproca.

- Estilos de enseñanza

- Asignación de tareas: El profesor da una serie de pautas a seguir por los alumnos y ellos deben realizarlas tal cual se han mandado.
- Enseñanza recíproca: Los alumnos trabajan por parejas, uno de ellos desarrolla la tarea mientras que el otro observa y le da feedback. Después cambian de roles.
- Grupos reducidos: Los alumnos trabajan en grupos no muy numerosos de entre 3 a 5 personas para la realización de las actividades y se proporcionan feedback entre ellos.
- Descubrimiento guiado: El profesor conduce, mediante una secuencia de preguntas, las respuestas del alumnado dirigidas hacia el descubrimiento de un objetivo. El profesor intenta no dar la respuesta y que sean ellos quienes la descubran.

- Resolución de problemas: El profesor plantea un problema al que los alumnos deben buscar la solución. A esta solución se puede llegar por diferentes caminos y los alumnos tienen total libertad de participación.

- Estrategias de enseñanza:

- Mixta: se utilizará este tipo de estrategia en la que se mezcla la global y la analítica en el aprendizaje de las diferentes actividades.
- Cuaderno del docente El profesor utilizará un cuaderno, en este caso digital, para llevar un seguimiento de los alumnos.

- **Sesiones:**

- Sesión 1

Clase teórica con la orientación como núcleo temático que se dividirá en dos partes:

- Parte teórica en la que se tratará la interpretación de mapas y escalas y el uso de la brújula. Finalmente se realizarán propuestas de parques o zonas naturales cercanos en los que se podría llevar a cabo una prueba de orientación y se explicará cómo generar un código QR para utilizar en la siguiente clase.
- Prueba “Kahoot!” para afianzar los contenidos que se acaban de ver durante la clase.

- Sesión 2

El profesor habrá seleccionado previamente una de las propuestas de zonas naturales en las que llevar a cabo la prueba de orientación mediante criterios de viabilidad y llevará impresos mapas topográficos de dicha zona que indicarán únicamente donde se encuentra la salida.

Se agrupará a los alumnos en grupos de 4 personas prediseñados por el profesor y se les entregará un mapa topográfico. En el mapa deberán aplicar los conocimientos adquiridos en la clase anterior programando un circuito de orientación coherente con 4 balizas y con una duración estimada de unos 20 minutos. Una vez reflejado el circuito

sobre el mapa, cada grupo deberá crear su propia baliza que consistirá en generar un código QR de texto en el que se explique una prueba que deba realizar el grupo que llegue a dicha baliza para superarla. Estos códigos serán enviados por cada grupo al profesor para que pueda imprimirlos y utilizarlos en las siguientes sesiones.

Por último, se explicarán las reglas de la prueba de orientación:

- Los alumnos deberán realizar cada circuito en orden y superando cada una de las pruebas que encontrarán en las balizas. Para superar las pruebas deberán utilizar un solo dispositivo móvil (que será el mismo que con el que escanearán los códigos QR) para grabarse un pequeño vídeo en el que se refleje que superan la prueba (ejemplo: si la prueba es hacer 10 sentadillas se graban haciéndolas). Al ser grupos de 4 personas, uno de ellos grabará a los otros 3 realizando la prueba, pero tendrán que ir rotando ya que cada alumno debe aparecer en al menos 2 de los 4 vídeos de cada circuito.

Sesiones 3, 4 y 5

El profesor habrá impreso y colocado dos de los circuitos en su espacio correspondiente y llevará a los alumnos a la zona de salida.

Las salidas serán cada 5 minutos y en cada una saldrán 2 grupos, unos con un recorrido y otros con otro de los dos recorridos que están colocados.

Se anotarán los tiempos de cada grupo en cada circuito, así como se analizarán los vídeos para saber si las balizas han sido superadas. Después cada grupo pasará a hacer el segundo circuito.

Una vez finalizadas las 3 sesiones los grupos habrán realizado todos los circuitos incluido el suyo propio para evitar que las pruebas que inventen no se hagan con la intención de penalizar a los demás grupos. Los 3 grupos que tengan mejores tiempos y hayan realizado las pruebas correctamente recibirán 3, 2 y 1 punto respectivamente en base a su posición, recibiendo 3 puntos el equipo con mejor tiempo. Estos puntos se sumarán al ítem: “trabajo en equipo” del apartado de respeto y predisposición en clase.

Sesión 6

En estas dos últimas sesiones se abordará el tema de la escalada. Para ello se llevará a los alumnos al rocódromo más cercano y se les explicará en qué consiste, las diferentes modalidades que existen y los conceptos básicos para iniciarse en la escalada.

Posteriormente pasarán a escalar en pared baja y únicamente de forma horizontal, por lo que no será necesario arnés ni ayudas.

Sesión 7

En la última sesión se les volverá a llevar al rocódromo, pero esta vez ya escalarán con el instrumental de escalada y en vertical y por tanto se les explicará previamente como realizar ayudas y asegurar a sus compañeros.

Esta unidad didáctica se verá complementada por dos actividades extraescolares que consistirán en:

- Bajar el sella en canoa para conocer una de las actividades de turismo activo realizadas en Asturias.
- Acampada de fin de semana en la que se llevarán a cabo actividades en el medio natural: escalada, montaje de tirolinas, senderismo, orientación por las estrellas y orientación con los recursos del medio natural.

- **Evaluación:**
 - ❖ Criterios de evaluación:
 - Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
 - Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

❖ Estándares de aprendizaje evaluables:

- Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
- Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

❖ Indicadores de logro:

- Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas.
- Realiza aquella actividad en el medio natural más aceptada o un trabajo sustitutorio si no pudiera asistir.
- Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.

❖ Procedimientos e instrumentos de evaluación:

- Parte teórica: se evaluará a través de un test “Kahoot!” (20%) que se realizará en la sesión 1 y que contendrá 5 preguntas (en amarillo se señalan las soluciones):
 1. Las curvas de nivel:
 - a. Engloban curvas de menor altitud.
 - b. Curvas juntas = menor pendiente.
 - c. Marcan la cota.
 - d. Ninguna de las anteriores es correcta.
 2. ¿Qué tipo de mapa utilizamos en orientación?
 - a. Mapa político.

b. Mapa geológico.

c. Mapa topográfico.

d. Mapa geográfico.

3. ¿En cuál de estos relieves existe mayor pendiente? (imágenes de 3 diferentes curvas de nivel numeradas del 1 al 3).

a. La 1.

b. La 2.

c. La 3.

d. Todas son iguales.

4. ¿Qué significa que un mapa utilice una escala de 1:15000?

a. 1cm corresponde a 15m en la realidad.

b. 1mm corresponde a 150m en la realidad.

c. 1cm corresponde a 150m en la realidad.

d. 1m corresponde a 15cm en la realidad.

5. ¿En qué elemento del relieve se encuentra esta baliza? (Imagen de mapa topográfico con una baliza situada en un árbol).

a. Una roca.

b. Un arroyo.

c. Un árbol.

d. Una roca encima de un árbol.

- Parte práctica: se dividirá en 2 notas cuya media representará la nota práctica total (40%):
 - Nota de orientación: se valorará el circuito de orientación que haya creado cada grupo mediante una escala de valoración de 0 a 10:

| Nombres, curso y grupo: | | |
|-------------------------|---|----------------|
| Nº | Ítem | Nota de 0 a 10 |
| 1 | Es coherente con lo explicado en clase | |
| 2 | Es un circuito circular | |
| 3 | Parte de la salida indicada | |
| 4 | Es realizable por todos los compañeros | |
| 5 | Colocan las balizas en diferentes elementos del terreno | |
| 6 | Puede completarse en el tiempo estimado | |
| Nota media: | | |

- Nota de escalada: se evaluará por coevaluación a través de una escala de valoración que rellenarán los alumnos que no se encuentren realizando la actividad en ese momento. Partiendo de la nota media obtenida de la escala de valoración se realizará la evaluación sobre 10 para hacer la media con el apartado anterior:

| Nombre, apellidos, curso y grupo: | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Acerca el cuerpo a la pared | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Utiliza las piernas correctamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mantiene el equilibrio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Elige bien los apoyos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Realiza bien las ayudas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1-Nunca; 2-Casi nunca; 3-A veces; 4-Casi siempre; 5-Siempre | | | | | |

- Respeto y predisposición en clase (40%): Como he mencionado con anterioridad, será evaluado por el profesor de 0 a 10 a lo largo de cada trimestre llevando a cabo un seguimiento diario de diferentes ítems a través de la herramienta “Classdojo”.

5. PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA VINCULADA A LA PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN PRESENTADA

1. Diagnóstico inicial

1.1. Identificar los ámbitos de mejora

En términos generales, el profesorado suele abordar en sus unidades didácticas deportes conocidos y ya realizados por los alumnos como puede ser el caso del fútbol o del voleibol. Estos deportes pueden motivar a parte del alumnado ya que seguramente lo practiquen fuera del aula, pero existe otra parte que puede resultarle aburrido el llevar a cabo siempre los mismos deportes y por tanto no sentirse motivados.

1.2. Describir el contexto (aula, centro, departamento, etc.) donde se llevará a cabo la innovación

El proyecto se realizará desde el departamento de Educación Física y se llevará a cabo en el lugar habitual en el que se practiquen las actividades físicas, ya sea en interior si existe un lugar habilitado para ello o en exterior si el tiempo lo permite.

2. Justificación y objetivos de la innovación

Este proyecto surge de la falta de motivación, según Ruíz (1996), de parte de los alumnos frente a los deportes tradicionales y se trata de motivar al grupo entero de alumnos y no solo a unos cuantos.

Según Fierro Suero, Haro Morillo, y García Montilla (2017) la introducción de un deporte que les sea novedoso hace que todos los alumnos comiencen de cero evitando que haya ya desde el inicio alumnos que destaquen por su conocimiento sobre el juego. Todo esto conlleva una motivación extra a los alumnos que puedan estar cansados de los deportes tradicionales y les da una oportunidad de aprender al mismo ritmo que el resto de los compañeros. También motivará a alumnos que les gusten los deportes tradicionales a practicar un nuevo deporte y a tratar de dominarlo al igual que con los otros.

- Objetivos:

- Dar a conocer a los alumnos un deporte posiblemente nuevo para ellos y menos tradicional.
- Adquisición de habilidades tácticas de flag football y su posible aplicación a otros deportes: el desmarque, las jugadas o rutas y el posicionamiento.
- Adquisición de habilidades técnicas básicas de flag football: Pase, recepción, quitar flags...

3. Marco teórico de referencia de la innovación

Según Requena López (2008, p.1), “los juegos alternativos surgen como reacción ante los deportes altamente institucionalizados, que buscan el alto rendimiento. Mediante este tipo de contenidos todos los alumnos tendrán la posibilidad de disfrutar, a través del deporte, independientemente de sus capacidades físicas.”. También apuesta por el flag-football como deporte alternativo a desarrollar en la programación de Educación Física.

El flag-football es un deporte de invasión adaptado del fútbol americano. Según Cidoncha y Díaz (2011, p.1), el flag-football “Es un juego al que todo el mundo puede jugar. Se trata de correr, pasar y recibir; y se basa en la inteligencia y la estrategia, así como en la habilidad física.” y lo forman dos equipos de 5 jugadores donde el ataque trata de avanzar con el balón mediante jugadas de pase o carrera mientras que la defensa tendrá que parar sus jugadas arrancando el flag del cinturón del jugador que tenga el balón o interceptando el pase.

Requena (2008) propone el flag-football como un deporte alternativo aplicable a la educación física y que conlleva una serie de beneficios interesantes para el alumnado. Unos ejemplos de estos beneficios son: el tratarse de un contenido novedoso para ellos lo que les puede producir cierta motivación, que no existen tantas diferencias de nivel iniciales como en deportes tradicionales más practicados, que los alumnos deben tomar decisiones rápidamente y trabajar la táctica colectivamente. También menciona otros ejemplos como que se fomenta la cooperación ya que un jugador individualmente no resuelve los partidos en este deporte y en defensa todos deben trabajar como un bloque para parar el ataque, la importancia del diálogo y la coordinación del equipo para sacar

adelante las jugadas y que esta regulado por normas complejas que determinan los movimientos de los jugadores.

Siguiendo las premisas del apartado anterior, Fierro Suero et al. (2017) proponen unos objetivos que deberían cumplir los deportes alternativos implantados:

- Presentar situaciones motrices nuevas, motivantes y lúdicas que ayuden a contribuir a la consecución de una educación óptima en el ámbito escolar, prevaleciendo el aspecto recreativo sobre el competitivo.
- Utilizar los juegos y deportes alternativos como instrumento para el fomento de la igualdad de oportunidades y aumento de la motivación de los grupos de alumnos menos participativos.
- Fomentar mediante las nuevas actividades motrices la aparición de valores en el aula, tales como: el compañerismo, el respeto, la cooperación, la igualdad, etc.
- Introducir materiales no específicos en el aula con nuevas posibilidades de uso, así como actividades que no requieren de instalaciones convencionales para su desarrollo.
- Emplear los juegos alternativos como método de iniciación a deportes convencionales que requieren mayor complejidad.
- Mejorar las habilidades motrices mediante la utilización de estas nuevas actividades. (p.45)

Para el desarrollo de este proyecto tratándose de un deporte alternativo, el modelo comprensivo se postula como un candidato ideal para el aprendizaje de los alumnos. Sánchez Gómez (2013) defiende este argumento en su tesis, en la que constata la efectividad de este modelo y concluye que esta metodología favorece la comprensión de la táctica y se evidencia en la práctica inteligente en los diferentes juegos y a través de producciones verbales, esto además hizo más atractivo el deporte propiciando una mayor implicación del alumnado en las clases.

Como método de evaluación para los deportes desarrollados bajo el modelo comprensivo, Méndez-Giménez (2011) propone la hoja de observación GPAI. Con este tipo de evaluación afirma haber comprobado que con esta herramienta los alumnos aprenden sobre el juego mientras evalúan a sus compañeros reflexionando sobre lo que ya saben y viendo los elementos del juego más relevantes. También se dan cuenta de su grado de participación en la sesión y se les da la oportunidad de reconducir su rendimiento en las siguientes clases.

4. Desarrollo de la innovación

4.1. Plan de actividades

- **Objetivos:**
 - Conocer un deporte diferente y menos tradicional.
 - Adquisición de habilidades tácticas de flag football y su posible aplicación a otros deportes: el desmarque, las jugadas o rutas y el posicionamiento.
 - Adquisición de habilidades técnicas básicas de flag football: Pase, recepción, quitar flags...

- **Competencias que se trabajan:**
 - Lingüística: se trabaja en el test “Kahoot!”, en las diferentes preguntas planteadas durante las sesiones y en la utilización del GPAI.
 - Matemática y básica en ciencia y tecnología: se trabaja en el cálculo de los puntos de cada equipo.
 - Digital: se trabaja en el test “Kahoot!”.
 - Aprender a aprender: se trabaja con el método comprensivo al aprender a través de los conocimientos tácticos.
 - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: se trabaja con el método comprensivo al tratar los alumnos de aportar diferentes técnicas o tácticas que el profesor no haya explicado.
 - Social y cívica: Se trabaja mediante el trabajo en equipo constante y la ayuda a los demás compañeros.

- **Contenidos:**
 - Clasificación de los deportes colectivos y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.
 - La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad.
 - El pensamiento táctico en los deportes colectivos. Concentración y agilidad mental.
 - La toma de decisiones en las situaciones de juego real.
 - La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles.

- Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas.

- **Metodología:**

- Modelos pedagógicos:

- Modelo comprensivo: Este modelo se fundamenta en el desarrollo cognitivo del alumno a través del aprendizaje de la táctica para adquirir los conocimientos sobre el deporte practicado. A través del desarrollo de la táctica se desarrolla la técnica mediante la práctica.

- Métodos de enseñanza:

Se van a utilizar métodos basados en la búsqueda que se desarrollarán mediante: presentación del problema, disonancia cognitiva, búsqueda y presentación de soluciones y se trabajarán en clase utilizando grupos reducidos y descubrimiento guiado.

- Estilos de enseñanza

- Grupos reducidos: Los alumnos trabajan en grupos no muy numerosos de entre 3 a 5 personas para la realización de las actividades y se proporcionan feedback entre ellos.
- Descubrimiento guiado: El profesor conduce, mediante una secuencia de preguntas, las respuestas del alumnado dirigidas hacia el descubrimiento de un objetivo. El profesor intenta no dar la respuesta y que sean ellos quienes la descubran.

- Estrategias de enseñanza:

- Mixta: Se utilizará este tipo de estrategia en la que se mezcla la global y la analítica en el aprendizaje de las diferentes actividades. Se desarrollará primero una estrategia de enseñanza global posteriormente se pasará a analítica y finalmente se volverá a la global.
- Cuaderno del docente: El profesor utilizará un cuaderno, en este caso digital, para llevar un seguimiento de los alumnos.

- **Sesiones:**

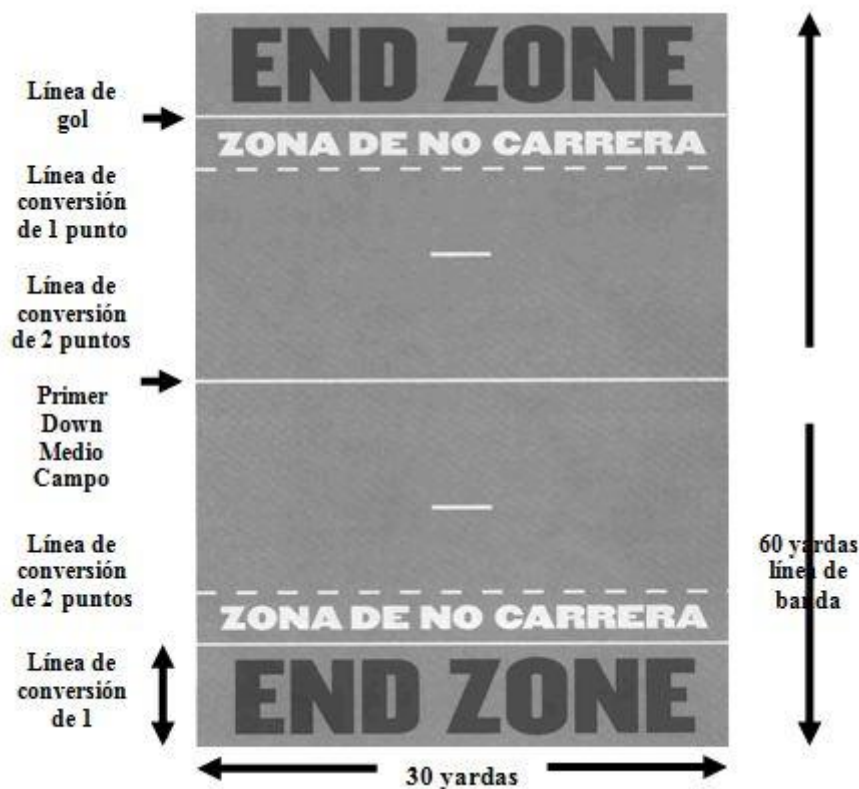
- Sesión 1. Quitar flags

- Objetivo:

- Aprender las reglas básicas del juego
 - Aprender a defender a un rival con balón.
 - Aprender a sortear a un defensa.

- Explicación juego y reglas básicas en pizarra y resolución de dudas. Se les entregará también por escrito este material:

- El flag-football es un deporte de invasión en el que se enfrentan dos equipos, de forma que 5 jugadores ofensivos de uno de los equipos juegan contra 5 defensivos del otro equipo. Todos los jugadores llevarán un cinturón del que colgarán 2 flags uno a cada lado del cuerpo. El equipo atacante intenta llevar el balón bien mediante la carrera o mediante el pase, hacia la zona de anotación rival y así anotar puntos. Para hacerlo deben avanzar al menos hasta la línea de medio campo en un máximo de cuatro oportunidades o downs para tener derecho a otras cuatro oportunidades para anotar. La defensa tiene que evitar que esto ocurra y tratar de impedir el avance del equipo rival hacia la anotación quitándole el flag al jugador contrario con balón o bien interceptando un pase. El juego consiste en que el equipo ofensivo logre un touchdown (con valor de 6 puntos, más 1 o 2 puntos de extra point dependiendo de si se hace desde una distancia u otra). La línea desde donde se inicia cada jugada se llama línea de scrimmage. El terreno de juego se divide de esta manera:



Las penalizaciones más importantes son:

- Faltas de defensa:
 - Fuera de juego. Se señala cuando un jugador defensivo invade la línea de golpeo en el momento justo del comienzo de la jugada. Si el jugador logra retroceder a su posición inicial antes de que se produzca la jugada no se considera falta.
 - Interferencia del pase (indica primer Down automático para el ataque) Empujar, bloquear o estorbar al atacante mientras realiza su ruta.
 - Contacto ilegal (primer Down automático). Agarrar, bloquear, placar, etc.
 - Tirar ilegalmente del Flag (primer Down automático). Quitarle el Flag a un jugador antes de que este haya recibido el balón.
- Faltas en ataque:
 - Esconder el Flag o impedir con la mano al rival que te lo quite

- Agarrar a un rival.
- Salida en Falso. Se comete cuando un jugador ofensivo se mueve, sobrepasando la línea de scrimmage, antes del comienzo de la jugada,
- Pase hacia delante ilegal (pérdida del Down). Se produce más de un pase hacia delante en la misma jugada o se realiza una vez atravesada la línea de scrimmage.
- Interferencia en el pase del ataque (pérdida del Down). Empujar, bloquear o estorbar al defensor.
- Carrera en “Zona de No Carrera” (pérdida del Down y siguiente jugada desde donde se inició la anterior).

Posiciones:

- C: Center: Es el jugador que inicia la jugada pasándole el balón al QB.
- QB: Quarterback: Es el jugador que recibe el balón del center y organiza la jugada realizando un pase o dejándosela a un compañero en carrera.
- RB: Running back o corredor: Es el jugador que realiza la carrera recibiendo el balón del QB.
- WR: Wide receiver o receptor: Es el jugador que realiza una ruta para recibir un pase del QB.

*Ejercicio 1. Forma jugada

- 3x2. 3 ataque 2 en defensa. La defensa se coloca en una línea y los 3 del ataque tienen que tratar de cruzar de un campo a otro pasando por la línea. Tiene que llegar al menos 1 para sumar un punto el ataque. Si no llega ninguno, el punto lo cuenta la defensa.

-No vale golpear, ni tocar al rival.

-No vale desplazarse hacia atrás de la línea estando en defensa.

-Los alumnos van rotando posiciones (ataque/defensa) cada 2´.

*Concienciación táctica.

- Ataque. Rutas de barrido: Por medio de preguntas hacer que lleguen a plantear rutas de barrido con las que engañar a la defensa. Preguntas tipo:

- ¿Cómo podemos engañar a la defensa para poder pasar?
- ¿Cómo podemos proteger los flags al sortear al defensa?

- Defensa: Atacar al atacante, no ceder yardas: Por medio de preguntas que lleguen a la conclusión de que los defensores deben avanzar para alcanzar a los atacantes y así no ceder yardas.

- ¿Cómo podemos conseguir robar el flag lo antes posible?
- ¿Cómo podemos conseguir que el atacante no nos avance yardas?

*Ejercicio 2. Ejecución habilidad.

- 2x1. 2 en ataque tienen que pasar por un espacio delimitado donde está el defensa que tiene que robarles al menos un flag. Primero pasa uno y seguido el otro. Igual que el ejercicio anterior, contar puntos en 2' para defensa y ataque en función de los que pasen o no (punto para defensa o para ataque).

-No se puede golpear al rival ni tocar.

-No vale ir hacia atrás la defensa.

*Explicar técnica para quitar flags: Es importante a la hora de robar el flag que el centro de gravedad del defensor se encuentre bajo para así estar más cerca. También es importante asegurar el agarre y dar un tirón fuerte para arrancarlo.

*Ejercicio 3. Forma jugada.

-3x3. El ataque tiene que conseguir cruzar una línea y la defensa que no lleguen. Suma puntos el ataque si pasa alguno y la defensa si no pasa nadie.

-No se puede tocar, ni golpear al rival.

-La defensa no puede ir hacia atrás de la línea

-1' por jugada y rotan posiciones (defensa/ataque).

Sesión 2. Pase

Objetivos:

- Aprender la táctica y técnica relativa al pase.
- Aprender a posicionarse en defensa contra pase.

*Ejercicio 1. Forma jugada.

-2x1 Juego de los 10 pases. Los alumnos deberán dar 10 pases seguidos sin que se caiga el balón y sin que se la intercepte el defensa. Suma punto la defensa cuando intercepta o se cae o el ataque cuando hace 10 pases. Cada minuto se cambia un jugador de ataque por el de defensa y se reinician los puntos.

-No se puede golpear al rival.

-No se puede quitar el balón de las manos al rival.

*Concienciación táctica.

- Ataque. Desmarque (rutas): Por medio de preguntas hacer que lleguen a plantear rutas con las que engañar a la defensa y para que el QB conozca los movimientos de sus compañeros. Las rutas son los desmarques que realizan los atacantes sin balón.

Preguntas tipo:

- ¿Qué podemos hacer para desmarcarnos y recibir el balón?
- ¿Cómo podemos conseguir que la jugada se haga más rápido?

- Defensa. Posicionamiento: Por medio de preguntas conseguir que planteen un posicionamiento defensivo en el que el defensor se encuentre junto al atacante que recibe el balón y no con el que lo lanza. Preguntas tipo:

- ¿Cómo debemos ocupar los espacios para poder robar el balón?

*Ejercicio 2. Ejecución habilidad.

-2 campos, 1 de cada equipo en cada zona de anotación subido a un banco. El equipo atacante deberá ir dando pases hasta pasar de medio campo y pasársela al compañero de la zona de anotación para anotar. Si se intercepta el balón o cae al suelo el balón cambia de dueño.

-Mismas normas. Y no se puede correr con el balón.

*Explicación técnica:

- Dar pautas básicas para realizar un pase en este deporte: Agarrar el balón con el pulgar por la parte contraria a la costura y los otros dedos por la parte de la costura en una posición cómoda. Girar el cuerpo colocándose de lado y con el brazo dominante

atrás con respecto a la zona donde quieres lanzar. Lleva el balón cerca de la oreja para lanzarlo desde ahí.

- Explicación de blitz: El blitz es el jugador defensivo que cruza la línea de scrimmage mientras la pelota está viva y antes de que el QB haya soltado la pelota para meterle presión e intentar robarle el flag. Podrá robárselo solo antes de que suelte la pelota.

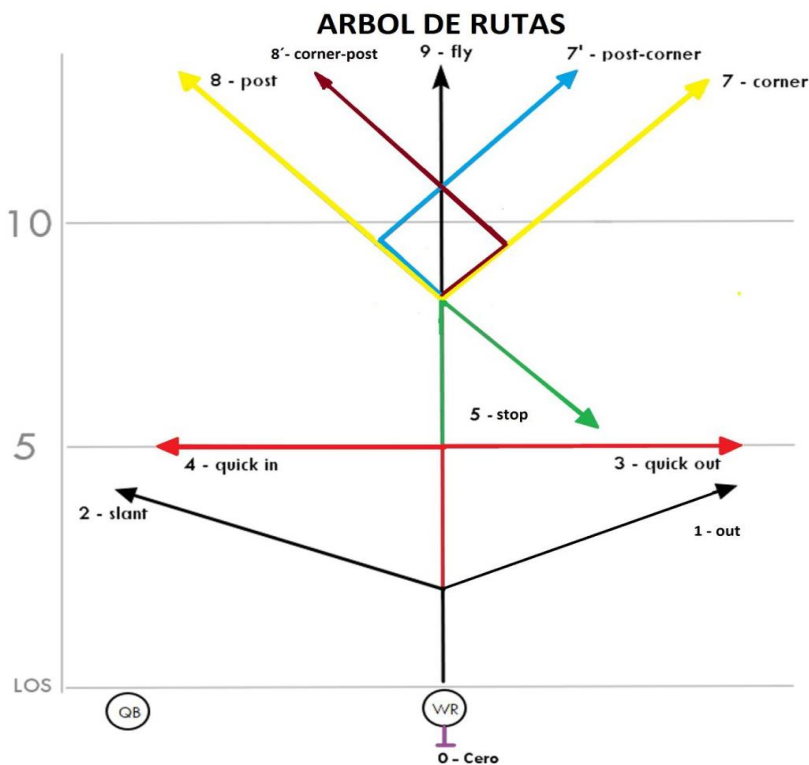
*Ejercicio 3. Forma jugada.

-Se colocan en la línea el C y el WR y por detrás del C, el QB. ~~formación~~. El C pasa el balón al QB y este puede moverse con el balón y buscar a un compañero al que pasar desde detrás de la línea de scrimmage. Si el compañero recibe el pase, punto para ataque, si no, punto para la defensa.

-No se puede golpear, ni obstaculizar la ruta al rival.

-El QB no puede pasar de una línea marcada en el suelo detrás de la línea de ataque.

Al finalizar la clase se les entregará este árbol de rutas para que las conozcan:



Sesión 3. Carrera

Objetivos:

- Aprender la táctica y técnica relativa a la carrera.
- Aprender a posicionarse en defensa contra carrera.

*Ejercicio 1. Forma jugada.

-3x1. 1 QB y 2 RB. El QB con el balón en la mano se gira y se la deja a uno de los dos para que corra. El defensa analiza la jugada y ataca al que tenga el balón para robarle el flag. Punto para el ataque si llega a la zona de anotación sin que le roben un flag y para la defensa si detiene el ataque robando un flag.

-Mismas reglas de siempre.

*Concienciación táctica:

- Ataque. Rutas: Por medio de preguntas conseguir que planteen rutas con las que engañar a la defensa ocultando el balón. Preguntas tipo:

- ¿Qué podemos hacer para que la defensa no sepa nuestras intenciones?
- ¿Cómo podemos engañar a los defensores?

- Defensa. Leer y posicionamiento: Por medio de preguntas hacer que se planteen la importancia de analizar la jugada del rival rápidamente y su posicionamiento defensivo con respecto al atacante que defienden. Preguntas tipo:

- ¿Qué podemos hacer para parar rápido la jugada?
- ¿Cómo debemos ocupar los espacios para que no avancen?

*Ejercicio 2. Ejecución habilidad.

-2x1. QB y RB. QB pasa el balón para que realice carrera. Defensa quitar flag. Puntos igual que ejercicio anterior.

*Explicación técnica:

- Pautas para hacer la caja a la hora de recibir el balón: Al acercarse al QB, el RB irá agachado para posicionarse a la altura del balón y con los codos a 90° hacia la parte interna del cuerpo. Los antebrazos colocados uno mirando hacia el otro y uno por

encima del otro dejando arriba el brazo del lado por donde se recibe el balón. Al recibir el balón se juntan los antebrazos cerrando la caja para que no se escape.

- Pase para hacer jugada tipo toss: En jugadas en las que el RB no recibe el balón directamente de las manos del QB, el pase al ser hacia un lado o hacia atrás se realiza desde la cadera como en rugby. Con las dos manos agarrando el balón, se gira el cuerpo hacia donde tiene que ir el pase y se impulsa el lanzamiento con los brazos desde la cadera.

*Ejercicio 3. Forma jugada.

-4x3. C, QB y 2 RB en ataque. Se hace lo mismo que en el primer ejercicio con las mismas normas.

Sesión 4. Juego

Objetivos:

- Desarrollar el deporte con sus diferentes tipos de jugada y organizaciones defensivas.

*Ejercicio 1. Forma jugada.

-3 x 3. C, QB y RB. El C sale a ruta y deciden si QB pasa balón o hacen carrera. Tienen 3 intentos para llegar al final empezando cada jugada desde donde acabó la anterior. Si llegan punto para el ataque, si no para la defensa.

*Concienciación táctica:

- Ataque: Elegir carrera o pase: Por medio de preguntas conseguir que planteen cuando podría ser mejor realizar una jugada de carrera (Pocas yardas para completar down, equipo contrario defiende mal carreras, buenos RB, consumir tiempo...) o de pase (muchas yardas para down o touchdown y solo un intento disponible, buenos WR, defensa mala contra jugadas de pase, poco tiempo para mucho avance...). Preguntas tipo:

- ¿Cuándo podría beneficiarnos una jugada de pase?
- ¿Cuándo podría beneficiarnos una jugada de carrera?

- Defensa: Cubrir rutas y posicionamiento defensivo: Por medio de preguntas conseguir que planteen posicionamientos defensivos acordes a cada tipo de jugada que realice el equipo contrario. Al cubrir una ruta colocarse siempre entre el atacante y la endzone para que no se escape si recibe y en defensa de carrera ir rápidamente a por el corredor. Preguntas tipo:

- ¿Cómo debemos ocupar los espacios en el juego de pase?
- ¿Cómo debemos ocupar los espacios en el juego de carrera?

*Ejercicio 2. Ejecución habilidad.

-3x3.QB y 2 corredores. Deben avanzar igual que en el primer ejercicio, pero solo con juego de carrera. Si llegan, punto para el ataque, sino para la defensa.

*Explicación técnica: Explicar regla máximo avance:

- Esta regla dice que cada jugada partirá desde donde haya acabado la anterior tomando como punto de referencia el balón por lo que se suele llevar el balón hacia delante con el brazo extendido cuando vayan a quitarte el flag para ganar alguna yarda.

*Ejercicio 3. Forma jugada.

Igual que el primer ejercicio, pero 3x3.

Sesiones 5 y 6: Evaluación

Objetivos:

- Evaluar al alumnado.

-En primer lugar se resolverán dudas si las hubiera y posteriormente se pasará a la evaluación. Los ítems serán evaluados por sus propios compañeros mediante una hoja de observación GPAI en partidos de 3x3. Cada jugador tendrá un compañero fuera del campo asignado para evaluarle individualizadamente, por lo que tendríamos 6 alumnos jugando y 6 evaluando en cada campo. Los partidos serán de 5 minutos y después intercambiarán roles. Tras esto, jugarán contra otro de los equipos y así sucesivamente, pero sin cambiar de evaluador. En la sesión 6 cambiarán de evaluador y de equipos tratando de hacerlos en todo momento equilibrados. Los evaluadores se incorporarán a

las reuniones de equipo de ataque para conocer la ruta que efectuará el alumno al que evalúa.

Sesión 7. Juego real

Objetivos:

-Experimentar el juego real con todas las posiciones cubiertas y con el terreno de juego reglamentario.

En esta última sesión se formarán equipos de 5 personas y jugarán partidos entre ellos para así experimentar el juego real 5x5. Al final de la clase se llevará a cabo un test “Kahoot!” en relación con los contenidos de la UD.

- **Evaluación**

- ❖ Criterios de evaluación:

- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
 - Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.

- ❖ Estándares de aprendizaje evaluables:

- Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
 - Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
 - Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes
- Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

❖ Indicadores de logro:

- Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos.
- Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc.
- Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación.
- Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.

❖ Procedimientos e instrumentos de evaluación:

- La parte teórica se evaluará mediante un test a través de “Kahoot!” (20%) que se realizará en la sesión 7. Constará de 5 preguntas que se realizarán en función de las diferentes dudas y problemas que los alumnos hayan tenido a lo largo de la UD.
- En la parte práctica (40%) la evaluación será realizada por medio de la coevaluación partiendo de una hoja de observación GPAI en la que los alumnos deberán ir anotando las veces que su compañero realiza bien o mal una acción para llegar a tener una nota final con los resultados obtenidos:

| NOMBRE, APELLIDOS, CURSO Y GRUPO: | | | | |
|-----------------------------------|--------|---|--|---------------|
| ITEM | SESIÓN | FLAG-FOOTBALL | BIEN REALIZADO | MAL REALIZADO |
| TOMA DE DECISIONES | | | | |
| 1 | 5 | Realiza la ruta elegida correctamente | | |
| 2 | 5 | En defensa se sitúa entre el adversario y la línea de anotación | | |
| 3 | 5 | Pasa el balón al compañero desmarcado | | |
| EJECUCIÓN | | | | |
| 4 | 6 | Realiza el pase correctamente | | |
| 5 | 6 | Recibe el pase correctamente | | |
| 6 | 6 | Quita el flag sin cometer falta | | |
| 7 | 6 | Realiza bien la caja | | |
| Nº TOTAL: | | | | |
| NOTA FINAL: | | | (bien realizado/ bien realizado+mal realizado) x10 | |

- Respeto y predisposición en clase (40%): Como he mencionado con anterioridad, será evaluado por el profesor de 0 a 10 a lo largo de cada trimestre, llevando a cabo un seguimiento diario de diferentes ítems a través de la herramienta “Classdojo”.

4.2. Agentes implicados

- Profesor y alumnos.

4.3. Materiales de apoyo y recursos necesarios

- Al menos media cancha de fútbol sala.

- Flags.
- Balones de football.
- Setas.
- Pizarra.
- Bancos suecos.

4.4. Fases (calendario/cronograma)

- El proyecto se llevará a cabo en el tercer trimestre del curso como se ve reflejado en el cronograma de la programación.

5. Evaluación y seguimiento de la innovación

Para la evaluación del proyecto se pasará esta pequeña encuesta anónima a los alumnos tras finalizar la última clase y así poder estudiar si su aplicación ha sido buena o no:

- Del 1 al 10, ¿Crees que has aprendido sobre este deporte?
- Del 1 al 10, ¿Te ha gustado?
- Del 1 al 10, ¿Te has divertido practicándolo?
- ¿Volverías a practicarlo? Si/No
- ¿Lo recomendarías? Si/No

6. CONCLUSIONES

Con esta programación he tratado de aplicar una metodología de trabajo diferente a los métodos de enseñanza tradicionales con la que se pueda desarrollar a los alumnos de una manera integral y favoreciendo un mayor aprendizaje. Para ello, la integración de todo el alumnado y su participación en la evaluación formarán un pilar fundamental del proyecto, así como la realización de una evaluación en la que cobra más importancia el proceso y desarrollo del aprendizaje y no únicamente su fin, eliminando así algunos clichés como la utilización de baremos para evaluar las capacidades físicas de los

alumnos que no me parecen apropiados en términos de integración del alumnado y de igualdad.

7. FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA

Barahona, J. D. (2012). La enseñanza de la Educación Física implementada con TIC. *Educación Física y Deporte*, 31(2), 1047–1056.

Cañabate, D., Tesouro, M., Puiggali, J., & Zagalaz, M. L. (2019). Estado actual de la Educación Física desde el punto de vista del profesorado . Propuestas de mejora. *Retos*, 2041(35), 47–53.

Cidoncha V, Díaz. E. (2011). Una variante del fútbol americano: el flag football. *EFDeportes.Com Revista Digital.*, 16(161).

Delgado, A. M., Borge, R., García, J. Oliver, R. y Salomón, L. (2005). Competencias y diseño de la evaluación continua y final en el Espacio Europeo de Educación Superior. Programa de Estudios y Análisis (EA2005-0054). Madrid: Ministerio de educación y Ciencia. Dirección General de Universidades.

Fierro Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. (2017). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 6(6), 40. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i6.2800>

Fraile Aranda, A. (1995). La investigación-acción: instrumento de formación para el profesorado de Educación Física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (42), 46–54.

Galloway, S. Adventure recreation reconceived: Positive forms of deviant leisure. *Leisure/Loisir*, Abingdon, n. 30, p. 219-232, junio 2006.

López-Pastor, Víctor M. & González, Marta & Barba, José. (2005). La participación del alumnado en la evaluación: La autoevaluación, la coevaluación y la evaluación compartida. *Tandem: Didáctica de la Educación Física*. 17. 21-37.

Méndez-Giménez, Antonio. (Ed.). (2009). *Modelos actuales de iniciación deportiva: Unidades didácticas sobre deportes de invasión*. Wanceulen SL.

Méndez-Giménez, Antonio. (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.

Metzler, M. W. (2005). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway Publishers

Quintero, L. E., Jiménez, F., & Area, M. (2018). Más allá del libro de texto. La gamificación mediada con TIC como alternativa de innovación en Educación Física. *Retos*, (34), 343–348.

Requena López, Ó. (2008). Juegos Alternativos En Educación Física: Flag Football. *Revista Digital. Innovación y Experiencias Educativas*, 4.

Ruíz, J. G. (1996). Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación física escolar. Editorial Deportiva Agonos. Lérida.

Sánchez Gómez, R. (2013). *La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos: un estudio de casos en Educación Secundaria*.

Zapatero Ayuso, J. (2017). Beneficios de los estilos de enseñanza y las metodologías centradas en el alumno en educación física. *E-Balonmano.Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 13(3), 237–250.