



Curso 2020-2021



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
BASADA EN EL MODELO
COMPRESIVO DEL DEPORTE Y
PROYECTO INNOVADOR DE
RECREOS ACTIVOS**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

***MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO Y FORMACIÓN
PROFESIONAL***

Autor: Guillermo Vega Viña

Tutor: Hugo Olmedillas Fernández

Mayo de 2021



Resumen.

El presente trabajo Fin de Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional está compuesto de tres partes fundamentales: comenzando por una reflexión acerca de la formación académica recibida, relacionándola con el periodo de prácticas realizadas en un instituto de Educación Secundaria Obligatoria; la segunda parte desarrolla la planificación de una Programación Didáctica de la materia de “Educación Física” para el curso de 1º de la ESO; y para finalizar, una tercera parte en la que se plantea una propuesta de innovación para aplicar en esta misma materia y curso académico. Para la elaboración de este trabajo se ha tenido en cuenta la legislación vigente, en relación a la normativa derivada de la actual crisis sanitaria; así como la experiencia aportada por el periodo de prácticas. Para finalizar, se hará una pequeña conclusión a cerca de los aprendizajes adquiridos tras la realización de este trabajo.



Abstract.

This Final Master Thesis is the last step towards obtaining the Master's Degree in Secondary Education Teacher Training. It is composed of three fundamental parts: starting with a reflection about the academic training received, linking it with the period of formalized internships in a compulsory secondary education institute; the second part develops the planning of a Didactic Programming of the subject of "Physical Education" for the course of 1st course; and finally, a third in which a proposal for innovation is proposed to apply in this same subject and academic year. The current legislation has been taken into account in the preparation of this work in relation to the regulations arising from the current health crisis; as well as the experience provided by the internship. Finally, a small conclusion will be made about the learnings acquired after the completion of this work.



ÍNDICE

Introducción al TFM	6
Reflexión. Formación y Prácticas Externas	7
Propuesta de programación docente de Educación Física para 1º de la ESO	11
Introducción	11
Justificación.....	12
Contextualización.....	13
Contexto Legislativo y Formativo.....	13
Contexto del Centro	14
Características del profesorado y del alumnado.....	15
Alumnado de 1º de la ESO.....	15
Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa	16
Objetivos de materia	18
Contenidos.....	20
Relación entre Contenidos, Objetivos, Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje para cada Bloque	22
Metodología docente.....	31
Metodología en escenario Presencial	33
Metodología en escenario Semipresencial	33
Metodología en escenario No Presencial	34
Organización. Tiempo, Espacio y Material.....	34
Agrupamientos	35
Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado	35
Procedimientos.....	35
Instrumentos	37
Criterios.....	38
Recursos	40
Recursos materiales.....	40
Recursos didácticos	41
Recursos Humanos.....	42
Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado.....	42
Programa de refuerzo cuando se haya promocionado con Evaluación negativa en EF	45
Propuesta de actividades complementarias y, en su caso, extraescolares relacionadas con la asignatura	46
Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente	47
Evaluación de la práctica docente por parte del alumnado	48
Cronograma de las U.D.....	48



Objetivos Didácticos de las U.D.	48
Relación de las U.D. con las competencias clave	52
Ejemplo UD desarrollada	56
Proyecto de innovación educativa vinculado a la propuesta de programación presentada o proyecto de investigación educativa:	70
Introducción	70
Justificación.....	70
Contextualización de la propuesta y fundamentación teórica	71
¿Dónde se va a llevar a cabo?	71
Instalaciones y Materiales	71
Profesorado y Alumnado.....	71
Fundamentación	72
La educación física y los recreos. Su contribución en los niveles de actividad física del alumnado	72
Análisis de necesidades	73
Los niveles de actividad física de los más jóvenes	73
¿Cómo valorarlo?	73
Instrumentos de recogida de información	74
Colectivos y agentes implicados	74
Análisis de resultados.....	75
Descripción y desarrollo de la propuesta de innovación	75
Objetivos	75
Recursos	76
Recursos Humanos	76
Recursos espaciales y materiales.....	76
Fases y Actividades.....	77
Organización	78
Creación de los equipos.....	79
Posibles problemas.....	80
Evaluación de la propuesta de innovación	80
Reflexión personal sobre el proceso de innovación	81
Conclusiones	82
Fuentes y bibliografía.....	83
Anexos:	86
Anexo 1: Evaluación de la programación docente	86
Anexo 2. Evaluación Práctica Docente	90
Anexo 3 Proyecto de Innovación. Cuestionario Niveles de Actividad Física.....	92
Anexo 4 Proyecto de Innovación. Cuestionario Final del Proyecto.....	94



Anexo 5 Proyecto de Innovación. Póster 95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivos. B.122-23

Tabla 2. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivos. B.2.....24-25

Tabla 3. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivos. B.3.....25-26

Tabla 4. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivos. B.4.....27-28

Tabla 5. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivos. B.5.....29

Tabla 6. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivos. B.6.....30

Tabla 7. Estilos de Enseñanza-Aprendizaje.....32-33

Tabla 8. Evaluación.....39-40

Tabla 9. Secuenciación UD.....48

Tabla 10. Relación U.D./Competencias.....52



Introducción al TFM

El presente TFM constituye la parte final del Máster de Formación del Profesorado de Enseñanza Secundaria y Formación Profesional, y ocupa un espacio fundamental de mi proceso formativo en el ejercicio de la docencia.

Este proyecto gira en torno a una serie de elementos fundamentales. Para empezar, parte de una reflexión personal sobre la formación recibida y prácticas realizadas durante el año; en este apartado se valoran las asignaturas del Máster en relación con su utilidad, desarrollo y aportaciones en mi proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, se hace hincapié en una serie de aspectos a tener en cuenta a la hora de relacionar la teoría con la realidad práctica de los centros. Para continuar, se detalla una Programación Didáctica para la materia de Educación Física en la etapa de 1º de la ESO para el curso escolar 2020-2021. Esta programación se realiza bajo las recomendaciones y normativas expuestas en la legislación vigente del Principado de Asturias, y funciona como pilar sobre el que se sustenta la propuesta de innovación desarrollada en el TFM. Para finalizar, se realiza una propuesta de innovación vinculada a la Programación Didáctica llamada “Vive en Movimiento”, cuya temática se centra en la introducción de “Recreos Activos” como instrumento de fomento e instauración de hábitos de actividad física y estilos de vida saludables entre los más jóvenes.

Este trabajo finaliza con una serie de aprendizajes a modo de conclusiones, alcanzadas tras la elaboración del mismo, y la bibliografía, tanto legislativa como pedagógica, empleada para su realización.



Reflexión. Formación y Prácticas Externas

A continuación, se realiza una reflexión y valoración crítica a cerca de la formación recibida en el máster y las prácticas externas realizadas en el IES Universidad Laboral, con el fin de construir un nexo entre ambas.

✚ **Procesos y Contextos Educativos:** durante el transcurso de esta asignatura se da un acercamiento a la complejidad del Sistema Educativo Español en cuanto a temas de legislación, recursos pedagógicos, curriculares, organizativos... De esta forma hemos aprendido como funciona un IES, y visto cuáles son sus documentos institucionales, su marco legal, elementos que influyen en la convivencia dentro del aula, tutorías, orientación y atención a la diversidad. La introducción a todos estos aspectos mencionados anteriormente resulta fundamental a la hora de comenzar el periodo de prácticas y la fase de programación didáctica.

✚ **Diseño y Desarrollo del Currículum:** esta materia ofrece una introducción al esquema curricular del sistema educativo en Asturias, en cuanto a los elementos que lo componen y sus relaciones internas. Esta temática aparecerá relacionada con las Unidades Didácticas programadas e impartidas en las prácticas externas, así como con el análisis de la programación docente del propio centro. En resumen, a través de esta asignatura se proporciona la base curricular de la Educación Secundaria y se contextualiza las materias del Máster.

✚ **Sociedad, Familia y Educación:** esta asignatura en concreto divide sus contenidos en estudiar como la sociedad influye en la educación y viceversa, de manera que intenta eliminar cualquier tipo de conducta negativa en términos discriminatorios. Otros contenidos que se trabajan se centran en la relación familias-centro, identificándolo como agente fundamental en la construcción de comportamientos y aptitudes que constituyen los perfiles del alumnado que formó parte de las prácticas y que tendremos en un futuro.

✚ **Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad:** aquí se tratan temas vinculados a la psicología de la educación y al desarrollo cognitivo del alumnado. En concreto, aspectos relacionados con la disciplina en el aula, atención a la diversidad y los principales modelos pedagógicos de aprendizaje. Entre estos últimos se han de



mencionar los modelos cognitivistas y constructivistas, modelos de especial interés y cuya comprensión será de gran ayuda a la hora de contextualizar el trabajo realizado en las prácticas.

- ✚ **Complementos a la Formación Disciplinar:** gracias a esta asignatura se contextualiza la asignatura, observando dónde se encuentra la disciplina de Educación Física en el marco de la Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. Además, se realiza un repaso de la evolución e importancia de la materia dentro del currículo, así como un análisis crítico exhaustivo del mismo. Cabe destacar que en esta asignatura pudimos conocer de forma práctica algunas propuestas didácticas con actividades innovadoras y material autoconstruido que nos serán útiles a la hora de aplicar en el aula tareas de características similares, siempre enmarcadas dentro del currículo oficial.

- ✚ **Tecnologías de la Información y la Comunicación:** los contenidos de esta asignatura se centran en la utilidad y el uso de las TIC en el aula, entendiéndolas como un instrumento de apoyo que nos facilitará la práctica docente, en cuanto a explicación y desarrollo práctico de contenidos. Además, dentro de la propia asignatura se ha elaborado una herramienta TIC particular de la materia de Educación Física, dejando constancia de que el empleo de estos elementos puede ser muy positivo e interesante para utilizarlos a la hora de programar cualquier tipo de asignatura/materia.

- ✚ **Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa:** el principal objetivo de esta materia es dejar claro que cualquier tipo de idea, por simple que sea, si se relaciona con una necesidad de cambio justificada, esta ha de ser susceptible de llevarse a cabo. En la asignatura se dan las pautas básicas para realizar una investigación e innovación dentro de un contexto educativo, analizando diferentes ejemplos desarrollados, puestos en común durante el desarrollo de las clases. Todo lo anterior ha servido para crear la propuesta de innovación descrita en este TFM.



- ✚ **Aprendizaje y Enseñanza:** a lo largo de esta asignatura hemos visto diferentes modelos de enseñanza y se han dado las pautas básicas en la planificación de actividades de enseñanza-aprendizaje, realización de Unidades Didácticas y elaboración de programaciones docentes. El peso de la materia se reparte entre contenidos teóricos y prácticos, de forma que nos sirve para desarrollar actuaciones en cuanto a planificación, temporalización o definición de metodologías que nos sirvan para garantizar un buen funcionamiento dentro del aula.
- ✚ **Comunicación Social en el Aula:** esta asignatura de carácter optativo, trata contenidos relacionados con los nuevos medios de comunicación y los relaciona con el espacio del aula como lugar de redacción. Hace un repaso sobre la historia del periodismo escrito, radio y televisión, de cara a analizar de una forma crítica el pluralismo y la opinión pública, enseñándonos a discernir de algunos argumentos e imágenes que mienten; todo ello ha cuajado en la realización de un análisis en forma de trabajo sobre publicidad engañosa relacionada con la materia de Educación Física.

Todas estas asignaturas me han dotado de una serie de conocimientos y competencias muy útiles en el desarrollo de las tareas realizadas durante el periodo del Prácticum.

El **Prácticum** representa el espacio donde poder aplicar todos los contenidos aprendidos durante el Máster, en su desarrollo se observa el funcionamiento de un centro educativo y se practica la funcionalidad de lo aprendido a cerca de cómo llevar a cabo una clase ejerciendo de manera directa como docente, con la ayuda del tutor del propio centro.

Mis prácticas han sido desarrolladas para la materia de Educación Física en los cursos de 1º de la ESO y 1º de Bachillerato, donde el contraste de actitud para esta materia ha sido muy diferente según el ciclo, debido probablemente a las diferencias en el nivel de desarrollo personal, social y cognitivo; lo que nos ha hecho adaptar la práctica según las particularidades y demandas del alumnado en cuestión, siempre bajo el instrumento del currículo y la programación del centro.



Por otro lado, se han hecho varias reuniones con el Consejo Escolar, Claustro de profesores, Comisión de Coordinación Pedagógica, Dirección del centro, Jefatura de estudios, Secretario/a, la Profesora Técnico de Servicios a la Comunidad (PTSC) y con la Junta de Evaluación; lo que ha servido para observar los diferentes roles dentro de la comunidad educativa y sus múltiples dimensiones pedagógicas, disciplinarias y organizativas. Durante el prácticum también se ha analizado el currículo de la asignatura para los diferentes niveles, de cara observar si los contenidos están correctamente relacionados con los objetivos y son asimilables por el alumnado.

Con respecto al cuaderno de prácticas he de decir que lo considero un instrumento guía de conocimientos y competencias adquiridas en el Máster, que sirve para relacionar estos aprendizajes con el desarrollo de la práctica docente realizada en el Prácticum. Además, se ha de mencionar que sirve de punto de partida para el TFM, en relación con el diseño de UD, contextualización, documentación institucional, innovación, etc.

Para concluir, he de mencionar que la visión que se da desde las diferentes asignaturas que componen el Máster sobre la Educación Secundaria, en muchas ocasiones, mantiene discrepancias con la realidad de un centro educativo. La atención a la diversidad del alumnado es un tema que aparece frecuentemente en las materias del Máster, sin embargo, las diferentes perspectivas y las actuaciones referentes a esta problemática resultan muy complicadas de desarrollar. Esto se debe principalmente a la falta de personal y a la poca colaboración con el departamento de orientación para trabajar contenidos relacionados con esta cuestión. Por otro lado, el control de la clase, tratado sobre todo en las materias de Procesos y Contextos Educativos (PCE) y Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad (ADP), es otro asunto que, a pesar de desarrollarse de manera teórica durante las clases, no se aborda desde una perspectiva práctica, dificultando y ralentizando nuestra labor docente. Para finalizar, he de destacar que el uso de diferentes metodologías e innovaciones educativas podría suponer algo muy positivo en la educación integral del alumnado, pero suponen un trabajo y esfuerzo adicional que sumado a la densidad del currículo, resulta muy complicado a desarrollar dentro de una comunidad educativa.



Propuesta de programación docente de Educación Física para 1º de la ESO

A continuación, se desarrolla la programación docente, planificada en base a todos los epígrafes que constituyen su creación, recogidos desde la normativa y legislación vigentes en la actualidad.

Introducción

Según el en el artículo 2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye al logro de una serie de competencias que permitirán el desarrollo integral del alumnado. Esta materia se centrará en el fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo, adecuado a los múltiples cambios que se dan en la sociedad.

El actual Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, define que la asignatura se fundamenta en el desarrollo y mejora de la **competencia motriz**, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud. El uso del cuerpo en movimiento y sus posibilidades, serán los pilares sobre los que se sustente la práctica. En ocasiones tratará de lograr rendimiento y en otros casos, soluciones a problemas concretos. Además, tratará de que el alumnado adquiera aprendizajes para realizar una práctica adecuada de actividad física o que desarrolle hábitos y propuestas activas en su día a día.

El deporte se convierte en la mejor herramienta para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores. La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) mantiene el enfoque lúdico, pero lo conecta con el desarrollo de capacidades perceptivo-motrices y coordinativas.

El presente documento se refiere a la programación docente de 1º de la ESO para la materia de Educación Física. Forman parte de esta programación docente los elementos integrantes del currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, en los términos en que se definen en el artículo 2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

- a) Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria: referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje programadas.



- b) Competencias: capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, para conseguir la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
- c) Contenidos: conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y a la adquisición de competencias.
- d) Estándares de aprendizaje evaluables: especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en. Deben ser observables, medibles y evaluables, permitiendo graduar el rendimiento o meta a lograr.
- e) Criterios de evaluación: referente para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias.
- f) Metodología didáctica: conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

Justificación

Como indica el autor Jesús Viciano (2002), la educación es el resultado de un largo proceso de evolución y cambios a causa de diferentes factores sociales, culturales y educativos que la han dotado de una serie de rasgos que dan como resultado la concepción que hoy tenemos de este término. Esta se puede basar en tres pilares fundamentales: el cuerpo, la mente y nuestro entorno. Uno de esos pilares, el cuerpo, es quizás el menos trabajado por la educación tradicional, por ello aparece la necesidad de la Educación Física.

A través de la Educación Física, los alumnos pueden expresar sus emociones, fomentar su creatividad y mejorar en el respeto y valor, tanto por sí mismos como por los demás. Además de aprender el funcionamiento propio del cuerpo, entenderán como este se puede adaptar al entrenamiento y conocerán cuales son los hábitos de vida más saludables, un aspecto que está ganando importancia en los últimos años, y es que la vida actual de los jóvenes, inmersos en las nuevas tecnologías, es cada vez más sedentaria, lo que está suponiendo un aumento en los índices de obesidad infantil (Idler y Benyamini, 1997).



Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es realizar una programación didáctica para la asignatura de Educación Física, concretamente para el primer curso de Educación Secundaria, que pretende desarrollar las ideas anteriormente mencionadas. Esto se realizará a través de una serie de Unidades Didácticas que se reparten la gran mayoría de los conocimientos que se recogen en los bloques de contenidos que conforman esta asignatura. Además, cabe destacar que muchas de las unidades tendrán integrado el componente de interdisciplinariedad, consiguiendo enriquecer el desarrollo de aprendizajes por parte del alumnado que las lleve a cabo.

Contextualización

A continuación, se deja constancia del marco sobre el que se construye esta propuesta, refiriéndonos tanto a aspectos legislativos, como al propio contexto en el que se va a implementar.

Contexto Legislativo y Formativo

Esta programación didáctica estará adaptada en función de las necesidades del propio centro, es decir, se irá adecuando a lo largo del curso atendiendo a los acontecimientos que sucedan.

La presente programación se adapta al currículo LOMCE regulado 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
- ✓ Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato
- ✓ Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.
- ✓ Resolución de 22 de abril de 2016, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se regula el proceso de evaluación del aprendizaje del alumnado de la educación secundaria obligatoria y se establece el procedimiento para asegurar la evaluación objetiva y los modelos de los documentos oficiales de evaluación.
- ✓ Resolución de 4 de junio de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se regulan aspectos de la ordenación académica de las enseñanzas de la Educación Secundaria Obligatoria.



- ✓ Resolución de 30 de julio 2020, de la Consejera de Educación, por la que se dispone la reanudación presencial de las clases en el curso escolar 2020-2021 y se aprueban las instrucciones de organización para el inicio de curso, que serán de aplicación hasta el fin de la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.
- ✓ Resolución de 17 de septiembre de 2020, de la Consejería de Educación, de primera modificación de la Resolución de 30 de julio de 2020.

Contexto del Centro

El IES en cuestión fue construido por la división de un antiguo instituto en la localidad de Gijón, en el curso 2006-2007, mediante el Decreto 5/2006, de 18 de enero. Cabe destacar que ya con anterioridad, las dependencias del nuevo centro se habían trasladado al edificio INTRA, donde hoy en día forma parte de la “Milla del conocimiento”.

Este centro se sitúa en los límites de los barrios de Somió y de Cabueñes, y los de Deva y Cimadevilla; en un entorno principalmente residencial de similares características. Está próximo a varios campus, escuelas, centros, etc. Su proximidad con todos estos espacios hace que el centro pueda beneficiarse de estas instalaciones, para dar múltiples posibilidades de aprendizaje. De esta forma, a pesar de que este año la situación no acompaña, el IES colabora y se coordina con algunas de estas instituciones de cara a enriquecer los recursos didácticos para su gran número de estudiantes.

El IES de referencia es un centro público en el que se imparte los cursos de Educación Secundaria Obligatoria. Además, tiene una amplia oferta educativa en 1º y 2º de Bachillerato, con tres posibles modalidades: Ciencias, Humanidades y Ciencias Sociales y Artes, siendo el único centro público de todo Gijón con dicha oferta educativa; lo que implica que más del 50% del alumnado que se matricula en Bachillerato no ha cursado la secundaria en el centro, esto ocurre fundamentalmente en la modalidad de Artes. El horario general del centro es desde la 8:00 horas, hasta las 14:30 horas; las clases empiezan a las 8:15 y continúan hasta las 13:15, excepto los martes que finalizan a las 14:00 para el alumnado de 1º y 2º de Bachillerato que tiene 31 horas lectivas.

Por último, se ha de mencionar que desde el curso 2007-2008, en la ESO, el centro cuenta con Programa Bilingüe en inglés, para el que se ofertan 25 plazas en cada nivel educativo; en el caso de que los estudiantes superen el número de plazas, se procederá a un sorteo.



Características del profesorado y del alumnado

El claustro de profesorado cuenta con una amplia experiencia en el ejercicio de la docencia que día tras día está renovándose. El centro dispone actualmente de 91 profesores, de los cuales 23 son tutores en la ESO y 16 en bachillerato. Hablando del profesorado, hemos de mencionar la figura del equipo directivo, orientador o PTSC; que se encargarán de la atención a las familias, realizada preferentemente de forma telefónica o por correo electrónico. En el supuesto de necesitar atención presencial, se realizará mediante cita previa, según disponibilidad horaria.

El profesorado referente a la asignatura de Educación Física está formado por una plantilla de 5 profesores y profesoras dentro del propio departamento. Entre ellos se reparten la totalidad de los cinco cursos, correspondientes a los grupos de: 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO; y 1º de Bachillerato. Así pues, la carga horaria de trabajo es equitativa entre el profesorado, de esta forma, tres profesores se encargan de los ciclos de la ESO; y dos de los grupos de Bachillerato.

Desde su creación en el curso 2006-2007, el IES ha experimentado una evolución en cuanto que ha aumentado notablemente se número de estudiantes. En el curso 2020-2021 se encuentran un total de 925 alumnos matriculados, 499 corresponden a la ESO y 425 a Bachillerato.

Alumnado de 1º de la ESO

El alumnado en este curso presenta unas edades de 11,12 e incluso 13 años. Es en esta edad donde más notorias son las diferencias entre varones y mujeres debido a que estas últimas comienzan la pubertad hasta 2 años antes que ellos. Algunas de las características de desarrollo de los estudiantes más relevantes en esta edad son un rápido crecimiento y desarrollo en talla, peso y la eficiencia de algunos órganos (Cervelló, Del Villar, Jiménez, Ramos & Blázquez, 2003). Es por ello que, en estas edades, alumnos que anteriormente eran muy coordinados y poseían unas habilidades motrices muy buenas, al llegar a esta etapa sufren un desequilibrio y una pérdida de sus habilidades. Por ello es necesario que el organismo se adapte a sus nuevas condiciones y realice un reajuste que puede llevar un tiempo.

Este curso en concreto se reparte en siete grupos-clase, compuestos de forma heterogénea, de entre 18-20 alumnos y alumnas, con diversos intereses y motivaciones, lo que hace que el clima de trabajo esté enriquecido de propuestas e ideas variadas para



la práctica de actividad física. Esta condición hace que el docente tenga muchas posibilidades en la planificación de las Unidades Didácticas y de sus tareas programadas.

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

Según el RD 1105/2014 en su Artículo 15: “Proceso de aprendizaje y atención individualizada”, se establece que en la etapa de la ESO se prestará especial atención a la adquisición y desarrollo de competencias. En este apartado se deja constancia de cómo la materia contribuye en la adquisición de las competencias clave.

La educación basada en competencias permite identificar los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador orientado a la aplicación de los saberes adquiridos, con el objeto de que el alumnado consiga su desarrollo personal y permanente a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, la materia de Educación Física, a través de la competencia motriz, está comprometida con la adquisición del mejor estado de bienestar físico, emocional y social.

De esta manera, la asignatura contribuye al desarrollo de la competencia en **Comunicación lingüística** (CL) mediante la gran variedad de intercambios comunicativos que se producen en la práctica, el respeto en el uso de las normas que los rigen, el vocabulario específico que se utiliza y el que aporta la Educación Física a otras materias, poniéndose de manifiesto, por ejemplo, en el diálogo como mecanismo para la resolución de conflictos y en la organización del conocimiento, ya que la interacción verbal durante el proceso de enseñanza-aprendizaje es algo que aparece día tras día en las clases.

Al desarrollo de la **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología** (CMCT) hay contribución en cuanto el reconocimiento de aspectos ya tratados en etapas anteriores pero que continúan presentes en la acción motriz: aspectos relacionados con el orden y las secuencias de las acciones, las dimensiones, las trayectorias, las velocidades y la interpretación del comportamiento motor a través de diversas unidades de medida; y todo ello haciéndose más complejo por la influencia del desarrollo madurativo de la adolescencia en los componentes cuantitativos y cualitativos de la conducta motriz y, en consecuencia, de la competencia motriz.



La búsqueda, selección, análisis e integración de información y experiencias relacionadas con los distintos entornos tecnológicos de enseñanza y aprendizaje y su transferencia al ámbito motor constituyen indicadores que favorecen el desarrollo de la **Competencia digital** (CD). El protagonismo de esta competencia en nuestra sociedad se observa en la disposición, por parte del alumnado, de utensilios digitales con múltiples aplicaciones que ofrecen información prácticamente ilimitada. Pero también para el análisis cualitativo del movimiento realizado. El uso de estas aplicaciones en el ámbito educativo debe realizarse valorando críticamente su utilidad en cuanto a los mensajes referidos al cuerpo pueden distorsionar la propia imagen corporal. En relación con lo anterior, sería interesante la reflexión sobre la información ofrecida por diferentes medios de comunicación a los que solemos acceder a través de la red.

El desarrollo de la competencia de **Aprender a aprender** (AA) es inherente a la Educación Física. Dos dimensiones son básicas: hacer consciente al alumnado de sus capacidades y limitaciones como punto de partida de un progreso hacia un estado de bienestar psicofísico, y favorecer la comprensión de la funcionalidad y de las posibilidades de transferencia de sus aprendizajes motrices. Así, la conciencia de los efectos que la actividad física tiene en la salud individual y colectiva, la reflexión sobre los cambios de nuestro cuerpo a lo largo de la vida y la motivación, el esfuerzo personal y la voluntad, se enfocan hacia esta competencia desde la competencia motriz. Tal reflexión promoverá la realización de tareas motrices con diferentes niveles de complejidad, teniendo en cuenta tanto la maduración como el establecimiento de metas alcanzables que generen autoconfianza y un progresivo desarrollo de una actitud responsable y autónoma en el alumnado hacia su propio aprendizaje.

Se contribuye al desarrollo de las **Competencias sociales y cívicas** (CSC), tomando en consideración las interacciones sociales que se producen en los contextos de aprendizaje, en la propia estructura y dinámica de las tareas, los espacios, recursos y entornos que se utilizan para el desarrollo de las sesiones. Igualmente, la realización de actividades físicas sociomotrices o que hagan más significativa la relación social y el respeto a las demás personas, propicia el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes inclusivas. Son aspectos de esta competencia en Educación Física la elaboración de normas para la actuación individual y colectiva, la aceptación tanto de las diferencias como de las posibilidades y limitaciones para lograr la igualdad de oportunidades, la



incorporación del diálogo y la mediación en la resolución de conflictos partiendo del respeto a la autonomía personal.

La aportación del área al desarrollo del **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** (SIEE), parte de la autonomía personal, enfocando al alumnado a tomar decisiones con progresiva emancipación sobre aspectos de ejecución y de organización de las distintas tareas motrices, promoviendo actitudes de autosuperación y perseverancia para la consecución de sus propios logros. A través de la resolución de problemas motrices que incidan sobre los mecanismos de la acción motriz, se contribuye al desarrollo de la creatividad, afrontando la búsqueda de soluciones de forma individual o colectiva.

Finalmente, se contribuye al desarrollo de la **Conciencia y expresiones culturales** (CEC) a través de la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias, por medio de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. Se logra, asimismo, mediante la práctica, la valoración crítica y la aceptación de diferentes manifestaciones sociales de la motricidad (actividades expresivas, lúdicas y deportivas) en las que destacamos las diferentes manifestaciones culturales motrices de Asturias.

Objetivos de materia

La Educación Física tiene como finalidad el desarrollo y mejora de la competencia motriz. Se intentará conseguir rendimiento y soluciones a problemas concretos, también lograr que el alumnado adquiera aprendizajes para realizar una práctica adecuada de actividades físicas, además de desarrollar hábitos y propuestas de manera autónoma.

El deporte será la herramienta clave para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores. Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de manifestaciones diferentes usos del cuerpo. La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico vinculándolo con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física contribuirá al desarrollo integral del alumnado, basándose en la maduración de la totalidad de las competencias. Estas se alcanzarán gracias a la adquisición de las siguientes capacidades:



- a) Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.
- b) Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.
- c) Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.
- d) Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.
- e) Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas. –
- f) Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.
- g) Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.
- h) Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.
- i) Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.
- j) Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.
- k) Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.
- l) Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes,



independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.

- m) Usar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.

Contenidos

La Educación Física en esta etapa se organiza en seis bloques de contenidos, donde se tratan problemáticas como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas; la mejora de la competencia motriz en la etapa de desarrollo; la experimentación en diversas situaciones y espacios, con manejo de recursos prácticos; y el uso del tiempo libre en la creación de hábitos de vida saludables.

- ❖ **El Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables:** construido por todos aquellos elementos imprescindibles para lograr un estilo de vida activo y saludable. En él aparece la alimentación e hidratación, la educación postural, el descanso y la actividad física con los protocolos de prevención y actuación ante cualquier imprevisto; como aspectos básicos a trabajar.
- ❖ **El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor:** centra sus contenidos en el objetivo de intentar lograr que el alumnado sea el protagonista en el mantenimiento, mejora y orientación de su condición física y motriz; desde el análisis de su nivel hasta ir adquiriendo las estrategias para su mejora de una manera autónoma.
- ❖ **El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos:** sus contenidos están relacionados con nuestra sociedad en cuanto a manifestaciones culturales de la motricidad humana. Se plantean aspectos centrados en la capacidad social, interpersonal, de solidaridad o cooperación; al desarrollo motriz, con la estructura propia de los juegos y deportes planteados; o sobre la reflexión de los valores que estas actividades generan y los usos que se hacen de las mismas.
- ❖ **El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural:** se centra en contenidos relacionados con el uso del entorno como espacio para la práctica de la actividad física, tanto el inmediato como el natural, por su importancia en los estilos de vida saludables, sin dejar de lado aspectos para su mejora y conservación.



- ❖ **El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión:** utiliza contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, con una clara vocación creativa, utilizando un trabajo tanto individual como colectivo.
- ❖ **El Bloque 6. Elementos comunes:** representa todos los contenidos fundamentales en cualquier proyecto personal. La competencia en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la expresión oral o escrita, la educación en valores; serán agentes activos en el desarrollo de las tareas de trabajo.



Relación entre Contenidos, Objetivos, Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje para cada Bloque

Los objetivos de materia aquí citados, son los establecidos en el epígrafe de “Objetivos” con su referente asignación de letra.

Bloque 1: Actividad Física y Hábitos Saludables			U.D. 1 y 2
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> - Las capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. - Las cualidades perceptivo-motrices y resultantes: coordinación, equilibrio y agilidad. - Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices en las actividades físicas. - Metabolismo aeróbico y anaeróbico - El trabajo cardíaco: el pulso y su significado. - Alimentación e hidratación en relación al ejercicio físico. - Ejercicios respiratorios. - Efectos saludables y bienestar emocional que proporcionan la práctica del ejercicio físico, una alimentación adecuada y el descanso. - Efectos de la actividad física espontánea en la salud. - Higiene corporal y postural: toma de conciencia del propio cuerpo y atención a los cambios de la edad. - Estructura y funciones de la columna vertebral: uso apropiado de las cargas. - El aparato locomotor: estructuras y funciones básicas. Lesiones más frecuentes y su tratamiento inicial. 	<p><i>1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</i></p> <p>1.1.1 Realizar con suficiencia distintas habilidades deportivas individuales de forma global y reconociendo sus fases.</p> <p>1.1.2. Conocer de manera genérica el nombre, posturas y movimientos implicados en distintas habilidades específicas.</p> <p>1.1.3. Practicar con constancia los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas.</p> <p><i>1.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. • Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. • Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. • Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. <p>• Identifica las características físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) b) h) j) k) l)



<ul style="list-style-type: none">- La estructura de la sesión de actividad física: juegos y ejercicios indicados.- Calentamiento general y específico para prevenir lesiones.- Seguridad personal y colectiva en la actividad física: organización y equipamiento adecuados.	<p><i>adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</i></p> <p>1.9.1. Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados.</p> <p>1.9.2. Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</p> <p>1.9.3. Vivenciar e identificar los usos y prácticas que supongan una carga para la columna vertebral en su conjunto o sus partes.</p> <p>1.9.4. Conocer las patologías o secuelas de las mismas que pueden influir en la realización de actividad física, considerándolas para accionar con mayor autonomía y seguridad.</p> <p>1.9.5. Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física.</p> <p>1.9.7. Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades, especialmente las realizadas en el medio natural.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.• Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable	
---	---	---	--

Tabla 1. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivo. BLOQUE 1



Bloque 2: Acondicionamiento Físico y Motor			U.D. 1 y 2
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> - Práctica global de métodos, actividades, juegos y ejercicios para la mejora de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Desarrollo y valoración específica y saludable de la flexibilidad y de la resistencia aeróbica. - Uso global de las habilidades motrices básicas: marcha, carrera, salto, giro, lanzamiento, recepción, etc. - Diferencias entre ejercicio físico y prueba de valoración. - Pruebas específicas de valoración física y de valoración motriz. - Ejercicios y actividades para iniciar, desarrollar y finalizar adecuadamente la actividad física. 	<p><i>1.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</i></p> <p>1.4.1. Conocer y diferenciar de forma práctica las capacidades físicas básicas, las cualidades perceptivomotrices.</p> <p>1.4.2. Diferenciar el componente aeróbico y anaeróbico en el trabajo físico.</p> <p>1.4.3. Realizar comprensivamente tareas de distinta duración, intensidad o complejidad.</p> <p>1.4.4. Realizar esfuerzos sostenidos regulándolos a través de indicadores indirectos.</p> <p>1.4.5. Conocer los efectos positivos de la actividad física, la alimentación equilibrada y el descanso para la salud.</p> <p>1.4.6. Comprender el efecto del ejercicio físico sobre el funcionamiento cardíaco, tomando su pulso de distintas maneras.</p> <p>1.4.7. Aplicar la toma de pulso de diferentes formas y en distintas situaciones.</p> <p>1.4.8. Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. • Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva • Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. • Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. • Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> a) c) e) k)



	del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz.		
	<p><i>1.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</i></p> <p>1.5.1. Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas.</p> <p>1.5.2. Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable.</p> <p>1.5.3. Utilizar posiciones y técnicas corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>1.5.4. Conocer los efectos de la actividad física espontánea para el desarrollo físico y motor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. • Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. • Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 	

Tabla 2. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivo. BLOQUE 2

Bloque 3: Habilidades Deportivas y Juegos			U.D. 3,4, 5 y 8
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS
- Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos.	<i>1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las</i>	• Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de	a) d) f) l)



<p>- Posiciones, usos del cuerpo y objetos, y técnicas básicas de ejecución de los deportes individuales seleccionados.</p> <p>- Juegos y deportes de adversario: práctica adaptada de sus fundamentos técnicos.</p> <p>- Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica global y adaptada.</p> <p>- El pase y la intercepción como bases de la comunicación y contra-comunicación motriz en los juegos y deportes de colaboración-oposición.</p> <p>- El desplazamiento como eje de los juegos de invasión y de los deportes de colaboración-oposición.</p> <p>- Elementos tácticos básicos: ataque y defensa. La ventaja y desventaja numérica en cada tipo de deporte.</p> <p>- Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados.</p> <p>- Personas y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en cualquiera de sus aspectos.</p> <p>- Juegos cooperativos.</p> <p>- Diferencias y similitudes entre juego y deporte</p>	<p><i>estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</i></p> <p>1.3.1. Practicar juegos infantiles de invasión aplicando las habilidades motrices básicas de forma espontánea.</p> <p>1.3.2. Realizar con soltura juegos de oposición elemental disputando o no un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc.</p> <p>1.3.3. Practicar con eficacia suficiente juegos de colaboración-oposición en situación de ventaja-desventaja: uno contra dos, dos contra tres, etc.</p> <p>1.3.4. Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados.</p> <p>1.3.5. Conocer y practicar de forma elemental modalidades deportivas individuales de oposición.</p> <p>1.3.6. Practicar juegos infantiles de invasión estableciendo estrategias de acción.</p> <p>1.3.7. Practicar en situaciones adaptadas y diversas de complejidad elemental los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados.</p> <p>1.3.8. Conocer y practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad.</p>	<p>oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.• Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.• Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	
--	---	---	--



	<p>1.3.9. Relatar de forma sencilla las soluciones dadas a los problemas tácticos propuestos.</p> <p><i>1.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</i></p> <p>1.7.1. Observar y registrar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., según los criterios que se establezcan.</p> <p>1.7.2. Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos.</p> <p>1.7.3. Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.</p> <p>1.7.4. Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.</p> <p>1.7.5. Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar</p>	<ul style="list-style-type: none">• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.• Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza	
--	--	---	--



	<p>el aprendizaje y desarrollo de habilidades.</p> <p>1.7.6. Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</p>		
--	---	--	--

Tabla 3. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivo. BLOQUE 3

Bloque 4: Actividades de Adaptación al Entorno y al Medio Natural			U.D. 7 y 8
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes básicos para desarrollar en el entorno natural. Juegos, marchas de rastreo y pistas. - El medio terrestre: representación gráfica y señales naturales. - El entorno deportivo-recreativo inmediato: características, condicionantes y utilidades. - Equipamiento básico para las actividades diseñadas en entornos cambiantes. - La alimentación e hidratación en entornos no convencionales: selección, preparación, transporte y utilización. 	<p><i>1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</i></p> <p>1.8.1. Participar en actividades fuera del centro conociendo sus condicionantes y respetando sus límites, en especial los relativos a la convivencia y la seguridad personal y colectiva.</p> <p>1.8.2. Investigar y presentar información sobre el entorno de su barrio, pueblo, ciudad o concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. • Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. • Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable 	<ul style="list-style-type: none"> d) e) i) j) k) l)



	1.8.3. Conocer la historia deportiva y de ocio de su entorno (local o autonómico), así como los y las deportistas (locales o autonómicos) más relevantes de todos los tiempos.		
--	--	--	--

Tabla 4. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivo. BLOQUE 4

Bloque 5: Actividades Corporales de Ritmo y Expresión			U.D. 6
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo expresivo global y local, el aparato locomotor y fonador como soporte y vehículo de conocimientos, sentimientos y emociones. - La imitación, combinación y creación de posiciones, movimientos y sonidos expresivos. - Juegos y canciones infantiles de origen tradicional o actual, de ejecución individual, por parejas o colectiva. - El baile espontáneo y libre y la danza cerrada. - El ritmo corporal y musical. - El tiempo como variable expresiva: rápido y lento. 	<p>1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos</p> <p>1.2.1. Utilizar movimientos, posiciones y sonidos corporales de forma original y alternativa, empleando especialmente la variable temporal.</p> <p>1.2.2. Ejecutar juegos cantados individuales, por parejas o colectivos.</p> <p>1.2.3. Reproducir secuencias rítmicas sencillas individuales, en pareja o en grupo.</p> <p>1.2.4. Aprender y reproducir danzas asturianas de ejecución sencilla.</p> <p>1.2.5. Imitar personajes, acciones de máquinas o comportamientos animales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. • Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. • Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 	<ul style="list-style-type: none"> a) e) g) h) l)

Tabla 5. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivo. BLOQUE 5



Bloque 6: Elementos Comunes			U.D. 6
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> - Tecnologías de la Información y la Comunicación: continente, soporte, alojamiento, tratamiento y transmisión de datos e información digital. - Observación y registro ordenado de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena. - Comunicación oral, escrita o gráfica de conocimientos, ideas, experiencias, etc. relacionadas con la corporalidad. - Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas. - Inclusión social a través de las actividades físicas. 	<p><i>1.10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</i></p> <p>1.10.1. Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico en soporte digital o impreso.</p> <p>1.10.2. Diseñar una presentación impresa utilizando imágenes obtenidas de internet.</p> <p>1.10.3. Seleccionar imágenes de personas en reposo o movimiento, presentando en soporte digital las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje.</p> <p>1.10.4. Representar de manera gráfica datos comparados.</p> <p>1.10.5. Seleccionar información textual, gráfica o plástica de cualquier procedencia, relativa a actividades físicas de naturaleza variada y presentarla públicamente mediante recursos digitales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios, como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. • Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. 	<ul style="list-style-type: none"> a) m)

Tabla 6. Relación entre Contenidos-Criterios-Estándares y Objetivo. BLOQUE 5



Metodología docente

Como norma general, se empleará una metodología didáctica principalmente activa y participativa, que favorezca el trabajo individual y cooperativo. De acuerdo con el autor López de la Nieta (2011), se emplearán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, impulsando la capacidad de aprender y mejorando el trabajo en equipo.

La **metodología** tendrá un carácter abierto y flexible, contemplando adaptaciones en función de la diversidad de capacidades e intereses de nuestro alumnado. Por ello se debe prever distintos niveles de dificultad o profundización en nuestras tareas. Además, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe estar sistematizado y secuenciado, con propuestas educativas que, sobre la base de los conocimientos, actitudes y procedimientos adquiridos previamente, supongan un reto para el alumnado (Hernández, Fernández y Batista, 2010). Los métodos de aprendizaje emplearán una dinámica activa, participativa y comunicativa, que atienda a los problemas individuales procurando la integración de todos en cada una de las actividades planteadas.

En cuanto a los **métodos de enseñanza** se priman los basados en el descubrimiento ya que implican mucho más cognitivamente al alumno/a que los de reproducción, aunque estos sean también necesarios a la hora de impartir ciertos contenidos procedimentales, como la técnica de un deporte, pero siempre asegurando una práctica “variada”, no estereotipada y que implique un trabajo cognitivo.

Respecto al **tipo de estrategia**, se utilizará más la de carácter global que la analítica, como menciona el Decreto 43/2015, de 10 de junio: “la estrategia global será el camino básico de actuación, por su funcionalidad y aplicabilidad directa a situaciones reales que motivarán al alumno”. Sin embargo, debemos mantener una actitud abierta a la combinación con la analítica, ya que en algunos casos estas eliminan riesgos y facilitan la progresión, por ejemplo, en el aprendizaje de un gesto técnico, a pesar de que el objetivo propio no sea el rendimiento deportivo. Por otra parte, guiaremos al alumnado en sus aprendizajes a través de refuerzos positivos para crear un sentimiento de autoestima y de capacidad de competencia imprescindible para la práctica de actividad física, y a la vez evitar que se desmotiven.

La educación es parte de un proceso constructivo en el que la actitud que relaciona al profesor y alumno permite lograr un aprendizaje significativo donde el alumno se



convierte en motor de su propio proceso de aprendizaje y el profesor ejerce el papel de guía, poniendo en contacto los conocimientos y las experiencias previas del alumno con los nuevos conocimientos, ajustando la ayuda pedagógica en cada momento. Esta concepción educativa se basa en el **aprendizaje significativo**, que se caracteriza por partir del nivel de desarrollo del alumnado tanto a nivel físico como cognitivo, conectando con sus necesidades, intereses, capacidades y experiencias de la vida cotidiana; por lo que los contenidos que impartimos han de ser funcionales, es decir, que les encuentren una utilidad directa, incrementando la actividad cognitiva, motriz, social y afectiva del alumnado (Blanco García, 2007)

En las primeras semanas, se desarrollan actividades de formación destinadas al alumnado, que permitan el conocimiento y el manejo de las plataformas digitales que se utilizarán a lo largo del curso en cualquiera de los escenarios previsibles. El aula virtual del centro, junto con la plataforma de TEAMS, serán los medios de información y comunicación con familias y alumnado en cualquiera de los tres escenarios (presencialidad, semipresencialidad y no presencialidad). Los recursos educativos y las herramientas digitales que se van a utilizar en el proceso de enseñanza-aprendizaje están incluidas dentro de la plataforma virtual del centro (entorno virtual de aprendizaje, aplicaciones del Office 365).

Los estilos de enseñanza-aprendizaje planteados utilizados para esta programación, como se ha dicho anteriormente, serán seleccionados en base a un contexto educativo determinado. Tratando de satisfacer en el mayor grado posible las necesidades del estudiantado y cumpliendo con la legislación en vigor. Dentro de la programación propuesta la tabla 6 muestra los diferentes estilos de enseñanza-aprendizaje que se plantean para cada unidad didáctica.

Unidad didáctica	Estilos de enseñanza
U.D.1	Asignación de tareas, enseñanza recíproca
U.D.2	Asignación de tareas, enseñanza recíproca
U.D.3	Descubrimiento guiado, resolución de problemas
U.D.4	Asignación de tareas, enseñanza recíproca
U.D.5	Asignación de tareas, resolución de problemas. (Método de enseñanza comprensiva del deporte)



U.D.6	Asignación de tareas, enseñanza recíproca, descubrimiento guiado
U.D.7	Resolución de problemas, descubrimiento guiado
U.D.8	Asignación de tareas, enseñanza recíproca

Tabla 7. Estilos de enseñanza-aprendizaje

Metodología en escenario Presencial

Se seguirán las líneas metodológicas expuestas con anterioridad. En el caso de que haya presencialidad total en las clases, la parte práctica se realizará en la propia clase como de costumbre, sin embargo, se utilizará la actividad telemática para abordar los temas de tipo más conceptual, potenciando el desarrollo de las competencias digital y aprender a aprender, además, esto nos servirá para formar y preparar al alumnado en el caso en el que se presente uno de los dos escenarios expuestos a continuación.

Para comprobar el grado de adquisición de los aprendizajes, el alumnado realizará cuestionarios en FORMS, desde la misma plataforma de TEAMS, o Aulas Virtuales.

Metodología en escenario Semipresencial

La metodología utilizada en un escenario para semipresencialidad del alumnado se basa en la realidad característica del centro en el que fueron realizadas mis prácticas.

Se seguirán las líneas metodológicas expuestas con anterioridad. Se incluirá la actividad telemática una vez a la semana, para abordar los temas de tipo conceptual, potenciando de nuevo el desarrollo de las competencias digital y aprender a aprender. Se utilizará la plataforma TEAMS o Aulas Virtuales de la misma forma que en el caso anterior. Para comprobar el grado de adquisición de los aprendizajes, continuaremos utilizando el mismo formato de cuestionarios, en esta ocasión, implementados una vez a la semana.

La metodología semipresencial se utilizará en una situación de cuarentena, debido al aislamiento preventivo por motivos sanitarios. En el caso en que el alumnado por motivos de salud o de aislamiento preventivo no pueda asistir con carácter presencial al centro, se elaborarán los planes de trabajo individualizados que sean precisos, para asegurar la continuidad del proceso educativo. Será necesaria la coordinación de la respuesta a través del tutor o la tutora, con el asesoramiento del equipo de orientación y apoyo o el departamento de orientación. Se hará un seguimiento del alumnado y se



mantendrá contacto activo con este y sus familias a través de la plataforma TEAMS o en su defecto en caso de dificultad, de manera telefónica.

Metodología en escenario No Presencial

Toda la actividad educativa se desarrollará dentro del entorno TEAMS, o Aulas Virtuales, siguiendo el horario lectivo habitual, asignando tareas y/o proyectos de carácter teórico-práctico. Desde temas de tipo conceptual, a fundamentos prácticos; pasando por cuestionarios y pruebas de evaluación.

En este escenario, las familias, los alumnos, los profesores de cada grupo y su tutor serán concedores de las tareas de todas las materias. Para aquel alumnado con necesidades educativas especiales, el profesor de la asignatura en coordinación con el profesorado de PTSC, orientación y con la familia, realizarán si se requiere, reuniones individuales por TEAMS y utilizarán actividades adaptadas a las necesidades de cada uno. El centro dejará en préstamo equipo informático para casos excepcionales cuando la alternativa digital lo requiera.

Organización. Tiempo, Espacio y Material

Para organizar esta serie de elementos se ha decidido adoptar los siguientes criterios:

- ✓ Aprovechamiento máximo del material y el espacio disponible para llevar a cabo las actividades planteadas en la programación, siempre en condiciones de seguridad.
- ✓ La distribución y organización de los alumnos por el espacio será aquella que permita a todo el alumnado tener acceso sencillo y fácil a la información que el profesor proporciona, tanto en lo referente a lo auditivo como a lo visual, tratando de que esto no esté en detrimento de los alumnos o alumnas menos dotados motrizmente, por entender que son estos quienes más atención necesitan.
- ✓ Énfasis en que los alumnos conozcan las normas de uso adecuado y respetuoso del material, del espacio y de la instalación, para que puedan realizar las prácticas eficazmente y con el grado de autonomía que la tarea solicite.
- ✓ En cuanto al tiempo se tratará de que el compromiso motor por parte de los estudiantes sea el máximo posible ya, en muchas ocasiones la clase de Educación Física puede suponer la única actividad física que realizan a lo largo de la semana.



Agrupamientos

Este apartado hace referencia a la formación de grupos dentro de las sesiones. En referencia a lo anteriormente mencionado, la formación de grupos en el aula dependerá de diversos factores como los objetivos, los contenidos y las características de las actividades y tareas propuestas. También dependerá de las relaciones entre los alumnos dentro del mismo grupo, ya que se puede tratar de integrar a alumnos o resolver conflictos mediante la formación de grupos.

Para ciertas actividades puede ser que se establezcan grupos heterogéneos en lo relativo a destrezas, habilidades o capacidades, para de este modo ganar tiempo en la sesión. Este tipo de agrupamientos también puede ser útil para aumentar la motivación de los estudiantes frente a las tareas, en otras ocasiones puede resultar interesante recurrir a agrupamientos homogéneos, para prestar más atención a los menos hábiles o a aquellos que necesitan un mayor *feedback* para lograr que avancen más rápido (Ruíz Pérez, 2001).

Por otro lado, esto mismo puede ser útil para ganarle tiempo a la sesión, como es el caso a la hora de realizar la prueba de la Course Navette (Test Luc Legger). Agrupando a los alumnos por nivel acortaremos el tiempo de la prueba. La agrupación de alumnos en base al criterio de la similitud de sus características y con diferencias intra-grupales nos puede servir para realizar la misma tarea adaptándola a cada grupo concreto y que de este modo todos los alumnos se enfrenten a una tarea que les suponga un reto.

Para finalizar, se ha de mencionar que no se puede asignar a una unidad didáctica un tipo de agrupamiento concreto, puesto que, bajo mi punto de vista, esto es algo que presentará muchas variables en función de las características del grupo

Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado

En este apartado se desarrollarán los aspectos más representativos del proceso de evaluación de nuestro alumnado, así como las estrategias y procedimientos llevados a cabo.

Procedimientos

Se entiende por procedimiento de evaluación los métodos a través de los cuales se lleva a cabo la recogida de información sobre adquisición de competencias clave, dominio de los contenidos o logro de los criterios de evaluación.



El fin de la evaluación es proporcionar datos sobre el carácter, el sentido y los cambios en el aprendizaje del alumno. La evaluación sirve como un elemento clarificativo, lo que implica no orientarla exclusivamente como cuantificación, debe medir el grado de adquisición de los diferentes objetivos por parte del alumnado, pero se debe contextualizar en la realidad individual de cada uno. En función a esto, la evaluación se realizará:

- Respetando el ritmo de aprendizaje del alumnado.
- Midiendo avances, retrocesos, estacionamientos, etc.
- Ofreciendo al alumno la posibilidad de recuperación.
- Valorando el esfuerzo, actitud e interés.

Está programado realizar tres evaluaciones a lo largo del curso, esta será parcializada, ajustándose a los bloques de contenidos desarrollados para cada período. Cabe destacar que la calificación alcanzada en cada evaluación tendrá poca relación con la anterior o la siguiente, puesto que se tratarán contenidos diferentes; por ello, las calificaciones obtenidas en cada evaluación serán independientes unas de otras.

Se realizará una evaluación mediante una serie de actividades o pruebas en cada Unidad, con el fin de valorar el nivel y la progresión del alumno/a en la actividad. Al final de cada trimestre, se determinarán los días destinados a realizar las pruebas de evaluación de cada contenido desarrollado durante ese periodo, sin dejar de lado la validez de aquellas anotaciones que el profesor haya recogido en su cuaderno de campo.

Teniendo en cuenta el progreso en la adquisición de valores y actitudes, en el área de Educación Física la evaluación comenzará con:

- **Preevaluación o evaluación inicial:** De esta forma podremos ver la situación inicial en la que se encuentra el alumno, dejando constancia de sus capacidades y limitaciones, para poder adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las capacidades de cada uno. Esta evaluación inicial se complementará con:
- **Evaluación continua y formativa:** En las que se tendrá en cuenta la adquisición de conocimientos, procedimientos, trabajo realizado, actitudes personales, intereses, etc. Toda esta recogida de datos nos llevará a una:
- **Evaluación acumulativa y sumativa:** Mediante la cual podremos conocer el nivel alcanzado en la consecución de los objetivos previsto.



Instrumentos

El instrumento de evaluación representa la herramienta con la que recoger toda información necesaria y de interés, de cara a la evaluación y a la calificación del alumnado. Dentro de la Educación Física, se destacan los siguientes instrumentos:

- ❖ **Observación sistemática:** Observación diaria y registro anecdótico en el cuaderno del profesor.
- ❖ **Análisis de la producción de los alumnos:** Reflexiones escritas, producciones motrices grupales, producciones de habilidades motrices individuales.
- ❖ **Batería-test de condición física:** Registro de los resultados del alumnado en distintos test de valoración de la condición física.
- ❖ **Intercambio de información profesor-alumnos:** Entrevistas individuales, reflexiones grupales, aportaciones durante el transcurso de las actividades, autoevaluaciones y coevaluaciones.
- ❖ **Pruebas específicas de tipo teórico:** Escritas o de forma telemática.
- ❖ **Pruebas específicas de carácter práctico:** Habilidades motrices, deportivas, circuitos, partidos, coreografías...

Otros instrumentos:

- *De uso general:* Cuaderno de campo del profesor, como espacio de registro de sucesos y anécdotas sobre aspectos prácticos y actitudinales.
- *De uso específico:* Hojas de observación, GPAI, fichas de trabajo y actividades, trabajos teórico-prácticos, hoja-registro de la clase, etc...

La situación especial de alumnado que, por motivos justificados de salud, están total o parcialmente liberados de la parte práctica de actividad física, o de aquellos que se encuentran lesionados/as; hace imprescindible desarrollar una serie de instrumentos de evaluación específicos para cada uno de estos casos.

Entre otros instrumentos, además de las pruebas teóricas, se podrán utilizar:

- Hojas de seguimiento o de registro de la sesión, con apuntes sobre las explicaciones del profesor.
- Trabajos monográficos sobre algunos de los contenidos de la programación.
- Corrección sobre las ejecuciones técnicas de sus compañeros y compañeras.



- Recopilación de aquellos ejercicios o trabajos de interés relacionados con los contenidos de la programación que el profesor le asigne.

Criterios

Cada profesor realizará a lo largo del curso la evaluación continua y sumativa del alumnado, centrándose en los siguientes aspectos:

- Aspectos teóricos (examen, trabajos y preguntas en clase).
- Superación de indicadores para cada contenido.
- Mejora del rendimiento relacionado con unos mínimos saludables para su edad.
- Indicadores que guardan relación con la actitud y nivel de participación en la clase.

Las calificaciones serán el resultado de la suma de la evaluación del alumno en los aspectos teóricos, trabajo práctico en clase, actitudes y grado de cumplimiento de los indicadores de logro que llevan a la adquisición de las competencias básicas.

- **Contenidos teóricos (20%):** se realizará un examen teórico por trimestre, en el que se pregunten cuestiones abordadas en las clases prácticas y que aparecerán reflejadas en unos apuntes realizados por el profesorado del departamento, en relación a los contenidos curriculares del curso escolar en cuestión, para ello se podrá utilizar el instrumento digital de los cuestionarios FORMS. También se podrá proponer la realización de algún trabajo relativo a los contenidos dados. Este será realizado generalmente de manera grupal, por lo que la calificación será la misma entre los miembros del grupo. Los trabajos estarán planificados para la Unidad Didáctica 1, 6 y 8.

-El primero de ellos se fundamentará en la elaboración de un calentamiento (U.D. Calentamiento).

-El segundo consistirá en pensar una historia con la que poder crear una coreografía de expresión corporal (U.D. Expresión Corporal).

-El tercero irá encaminado a conseguir información a cerca de un juego popular asturiano (U.D. Juegos y deportes tradicionales asturianos).

Todos estos trabajos están pensados para ser realizados en grupos de entre 4-5 personas.



- **Contenidos procedimentales (40%):** serán evaluados a través de pruebas prácticas en función de los contenidos dados: test de aptitud física, habilidades deportivas y pruebas motrices específicas, creación y ejecución de coreografías...
- **Contenidos actitudinales (40%):** serán evaluados en base a las incidencias tanto positivas como negativas, que serán observadas y recogidas por el profesorado en su cuaderno durante el desarrollo de la clase (interés y esfuerzo, asistencia a clase y material, falta de asistencia injustificada, trabajar con desinterés e interrumpir el desarrollo de la clase, no recoger el material o su mal uso...)

Con aquel alumnado que, por motivo de enfermedad, lesiones, etc., no pueda realizar las actividades físicas recogidas en la programación, se deberán tener en cuenta los siguientes criterios:

- Asistencia obligatoria a clase, con ropa y calzado deportivo.
- Realización de trabajos teóricos sobre la materia y participación en actividades que sean compatibles con el problema específico de la persona.
- Realización de trabajos escritos y examen teórico de la actividad física realizada por el resto de la clase. En estos casos, su nota será 70% (examen teórico (50%) más trabajos (20%)) y el 30 % restante extraído de la parte actitudinal.

Aquel alumnado que por faltas de asistencia se halle en situación de inaplicabilidad de la evaluación continua se les hará un examen en junio, con la siguiente valoración: prueba teórica sobre los apuntes dados a lo largo del curso al alumnado (100%).

EVALUACIÓN ORDINARIA				TOTAL	
Contenidos	Teóricos		20%		100%
	Procedimentales		40%		
	Actitudinales		40%		
EVALUACIÓN DIFERENCIADA				100%	
Contenidos	Teóricos	Examen	50%		
		Trabajos	20%		
	Actitudinales		30%		
EVALUACIÓN EN PROMOCIÓN NEGATIVA					
		Trabajos	20%		



Contenidos	Teóricos	Prueba oral	80%	
		Prueba escrita		
	Procedimental	Prueba práctica		

Tabla 8. Evaluación

Recursos

En el siguiente epígrafe se recogen los diferentes recursos necesarios para llevar a cabo la programación educativa, desde los espacios e instalaciones requeridas, hasta el material didáctico que se empleará durante el transcurso de las tareas y actividades programadas para el año escolar.

Recursos materiales

Las unidades didácticas que se desarrollarán a lo largo de esta programación, serán llevadas a cabo en el contexto educativo de un IES que cuenta con las siguientes instalaciones específicas del Departamento de Educación Física:

- ✓ Pabellón polideportivo cubierto.
- ✓ Patio con cancha de baloncesto y fútbol sala.
- ✓ 2 mesas de ping-pong.
- ✓ Zonas verdes y campo de Rugby anexo al instituto.
- ✓ Vestuarios y duchas.
- ✓ Otras instalaciones, comunes a todos los Departamentos: aulas ordinarias, aulas de audiovisuales, biblioteca, etc. que se pueden utilizar para la aplicación y desarrollo de los contenidos.

Los materiales del departamento útiles para las clases se encontrarán guardados y organizados para su uso en el almacén anexo a la pista del polideportivo. Este material será utilizado exclusivamente para las clases de Educación Física por parte del profesorado del departamento siguiendo los siguientes criterios:

1. Acordarán la preferencia de uso.
2. Deberán ser responsables por igual de su cuidado, atención y ordenación.
3. Se pondrán de acuerdo ante la necesidad de reposición de existencias por deficiencia o pérdida, bien sea a través de compra o a través de autoconstrucción.



4. Actualizarán el inventario al inicio y finalización de cada curso escolar.
5. Establecerán e informarán a los alumnos de una serie de criterios a la hora de sacar, recoger y repartir el material en las clases, evitando que sean siempre los mismos.

El material con el que cuenta el departamento es el siguiente: equipo de música, espalderas, bancos suecos, colchonetas, potro, plinto, vallas, un quitamiedos, postes de salto de altura, conos, balones medicinales de 1kg, 2 kg, 3 kg y 4 kg., balones blandos de distintos tamaños, balones gigantes, balones de balonmano, baloncesto, voleibol, fútbol, rugby; raquetas, volantes y redes de bádminton, palas de madera, aros, picas, cuerdas, indiacas, frisbees, sticks de floorball, bolas y palos de hockey y lacrosse, testigos de aluminio, cronómetros y cintas métricas, bomba para hinchar y redes para transportar balones.

Recursos didácticos

Los **recursos didácticos** que el Departamento de Educación Física empleará son los siguientes:

- ✓ Test de Condición Física y baremo de puntuación de los mismos.
- ✓ Temas de teoría confeccionados por el Departamento.
- ✓ Medios audiovisuales como películas, vídeos, etc.
- ✓ Bibliografía específica de Educación Física a disposición de todos los alumnos en la biblioteca del Centro.
- ✓ Ficha de registro diaria de clase para aquellos alumnos que por cualquier motivo no realicen la actividad práctica.
- ✓ Fichas de seguimiento individual del alumno.

Materiales TIC, el Departamento trabaja con los siguientes recursos:

- ✓ Procesadores de texto; hojas de cálculo; presentaciones “powerpoint” y vídeos para algunos contenidos.
- ✓ TEAMS y/o Aulas Virtuales.
- ✓ Office 365: correo electrónico, OneDrive, Forms...
- ✓ Cuaderno digital del profesorado.



Materiales curriculares y libros de texto:

No se utiliza libro de texto. Habrá bibliografía referente a la asignatura a disposición de todo el alumnado, tanto en el departamento de educación física como en la biblioteca. Los temas teóricos serán elaborados por el profesorado del departamento y se facilitan al alumnado a través de las plataformas TEAMS y/o Aulas Virtuales.

Recursos Humanos

Para el desarrollo de esta programación didáctica se necesitará el papel que desarrolle el docente dentro de la clase de Educación Física, además la presente programación deberá contar con el apoyo de la dirección del centro para su aprobación y puesta en marcha. En este apartado no hemos de dejar de lado la función del personal no docente en cuanto a la necesidad de solución cualquier tipo de problemática vinculada con el devenir de la programación.

Para finalizar, se ha de mencionar la función de los y las docentes de otros departamentos en el trabajo de contenidos de forma interdisciplinar, relacionados con la práctica de algunas unidades. Otro colectivo a tener en cuenta ha de ser el de instituciones y clubs deportivos de las inmediaciones del centro, los cuales pueden participar en el desarrollo de contenidos y cuyas instalaciones pueden ser muy beneficiosas en el planteamiento de actividades prácticas.

Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado

La atención a la diversidad es necesario entenderla como un rasgo característico de la docencia. Siendo el profesor quien debe adaptar la ayuda pedagógica al alumnado y sus distintas necesidades, facilitando estrategias y recursos diferentes y variados que permitan satisfacer las diferentes motivaciones, capacidades e intereses del estudiantado.

La atención a la diversidad es trabajable desde los elementos que conforman el currículo: dando más importancia a unos contenidos frente a otros, adaptando los objetivos, graduando o modificando los criterios de evaluación... pero también desde la metodología, tratando de que sea cual sea el origen o el tipo de diferenciación entre individuos (siendo conscientes de que “individuos” y “diferencias” son términos que van de la mano) todos consigan los objetivos de la enseñanza y adquieran las competencias oportunas.



En resumen, en unas ocasiones se requiere de realizar un cambio en los contenidos o en su jerarquía, otras veces simplemente deberemos de variar nuestra metodología para llegar al alumnado, y en otras, tal vez necesitemos de realizar una modificación en ambos puntos.

❖ **Medidas de refuerzo para quienes no alcancen los objetivos al final de la evaluación.**

Se repasarán las principales tareas y actividades fundamentales de aquellas evaluaciones no superadas por el alumnado. Además, se realizarán adaptaciones metodológicas en el caso en el que sea preciso, y se consultarán dudas o preguntas siempre que el alumno lo solicite.

❖ **Medidas de refuerzo para el alumnado repetidor.**

El profesorado, tras la evaluación final extraordinaria, elaborará un informe que recoja las dificultades del alumno o alumna para superar los objetivos de la materia, y fijará los contenidos y aspectos sobre los que se debe incidir a posteriori con objeto de superar dichas dificultades. A partir de los datos recogidos en este informe, a principios de curso se diseñará un plan de intervención para el alumnado que repite curso. Los tutores comunicarán a las familias el plan diseñado para su hijo o hija e intentarán la implicación de éstas en el seguimiento de dicho plan. El responsable de evaluar esta materia será el encargado de llevar un seguimiento trimestral, en el que se valore la evolución del alumno, los problemas detectados y se expongan las nuevas propuestas de trabajo.

❖ **Plan de actividades de recuperación de aprendizajes no alcanzados para el alumnado que se presenten a la convocatoria extraordinaria.**

Aquel alumnado que no superen la materia en la convocatoria ordinaria tendrá un plan de actividades de recuperación de aprendizajes no alcanzados que centrarán su trabajo sobre los contenidos no superados. Este plan consistirá en realizar varias tareas que estarán elaboradas siguiendo como estructura el formato/tipo de actividades que han realizado a lo largo del curso. Esto se plantea para ser realizado a modo de repaso y de refuerzo, sobre esos aprendizajes y contenidos en los que encuentren más dificultades. Además, sobre los contenidos propuestos,



se realizarán una prueba oral o escrita en la convocatoria extraordinaria de septiembre.

❖ **Adaptaciones curriculares de alumnado con necesidades educativas especiales (ACIS).**

Se realizarán ACIS a aquellos estudiantes que sean diagnosticados con NEE y que necesiten de esta medida. Durante el primer trimestre del año escolar el departamento de orientación en coordinación con el profesorado de la asignatura, informará a sus tutores legales sobre el contenido, las medidas organizativas previstas y el nivel curricular que se espera lograr una vez acabado el curso utilizando la correspondiente adaptación curricular significativa.

❖ **Adaptaciones curriculares no significativas para alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.**

El profesorado de cada materia realizará adaptaciones metodológicas para aquellos alumnos que presenten necesidades específicas de apoyo educativo (TDH, dislexia...). Estas medidas no modificarán la estructura propia de la programación docente, tendrán un carácter individual en función del alumnado hacia el que sean dirigidas, adaptándose a las demandas del estudiante.

❖ **Adaptaciones curriculares de alumnos con altas capacidades.**

Se realizará un plan de enriquecimiento/ampliación del currículo en el momento en que, para el alumno/a que tenga este tipo de características, los contenidos trabajados o actividades realizadas en el aula sean insuficientes, poco motivantes o no le requieran ningún tipo de esfuerzo.

❖ **Programas de refuerzo para alumnado que se incorporen tardíamente y tengan desfase curricular.**

Con la finalidad de valorar la competencia del alumnado, se llevará a cabo una evaluación inicial de la asignatura. Con este dato, además de la información proporcionada por la valoración inicial realizada por el departamento de orientación, se valorará la aplicación de un programa de refuerzo para los alumnos que se incorporen tardíamente, que facilite su integración escolar y la



recuperación del desfase si existiese (aula de acogida si la hubiese, aula de inmersión lingüística, trabajo individualizado...).

❖ **Apoyo especializado fuera o dentro del aula ordinaria.**

Dirigido a alumnos con dictamen por NEE para el refuerzo de aprendizajes básicos que requieren la intervención de profesorado especialista de pedagogía terapéutica y o de audición y lenguaje. Con esta medida se pretende ajustar la propuesta curricular al nivel de competencia del alumnado. En este curso en concreto se priorizará el apoyo dentro del aula, aunque en estos niveles muchas veces será imprescindible que el apoyo sea fuera, usando para ello las medidas sanitarias establecidas. En el caso de que la enseñanza fuera semipresencial o no presencial, los apoyos continuarán del mismo modo pero de forma telemática, coordinándose para ello los profesores de la materia con los profesores especialistas.

❖ **Atención al alumnado que no pueda asistir a clase por motivos de salud o de aislamiento preventivo.**

En el caso en que el alumnado por motivos de salud o de aislamiento preventivo no puedan asistir con carácter presencial al centro, se elaborarán los planes de trabajo individualizados necesarios para asegurar la continuidad del proceso educativo. En estos casos la coordinación de la respuesta será a través del tutor, con el asesoramiento del equipo de orientación y apoyo, o el departamento de orientación.

❖ Se podrán contemplar otras singularidades (plan de trabajo para el alumnado con problemas graves de salud que no asistan al aula periódicamente, PMAR, deportistas de alto rendimiento...)

Programa de refuerzo cuando se haya promocionado con Evaluación negativa en EF

Aquel alumnado que promocionen sin haber superado esta materia seguirá un programa de refuerzo destinado a recuperar los aprendizajes no adquiridos y deberán superar la evaluación correspondiente a dicho programa.



El profesorado que hayan impartido clase a aquel alumnado para quienes se ha tomado la decisión de que promocionen con evaluación negativa en esta materia, elaborarán un informe sobre el grado de consecución de los objetivos y sobre las dificultades presentadas. Este informe estará en el grupo de Orientación a disposición del profesorado que se haga cargo de estos alumnos en el curso siguiente. A partir de este informe se elaborarán una serie de actividades que estarán basadas en los contenidos y en el tipo de ejercicios realizados a lo largo del curso de la materia pendiente y que se les proporcionarán periódicamente a los alumnos hasta la primera convocatoria de examen. Una vez sean realizadas dichas actividades y en el plazo indicado, serán remitidas al profesor para que las revise, subsane los posibles errores y aclare las dudas que hayan podido surgir.

Para la evaluación de la materia pendiente habrá dos convocatorias durante el curso y se tendrán en cuenta los progresos que el alumnado obtenga con las actividades del programa de refuerzo, así como su evolución en la materia en el curso siguiente. Además, realizará una prueba escrita basada en los contenidos del curso anterior.

Para la calificación final, las tareas realizadas a lo largo del curso se valorarán con un 20% de la nota, mientras que la prueba oral, escrita o práctica supondrá un 80% de la nota. Entre los meses de octubre y noviembre, cada estudiante y sus tutores legales serán informados sobre el contenido del programa de refuerzo a través del propio centro.

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

Desde el Departamento de Educación Física se plantea la opción de realizar una serie de actividades para promover los estilos y los hábitos de vida saludable entre los alumnos del centro. En líneas generales estas actividades irán orientadas a la realización de actividad física fuera del horario de las clases de Educación Física. Se plantea la opción de organizar “Recreos activos”, en los que se organizarán juegos de distintos deportes durante los recreos, una iniciativa planteada en la propuesta de innovación desarrollada más adelante en el trabajo. Esta propuesta se plantea para ser desarrollada a lo largo de todo el curso escolar, sin embargo, el primer trimestre estará destinado a la organización y presentación de la propuesta al alumnado, y su desarrollo práctico tendrá lugar durante el segundo y tercer trimestre.



Otra de las actividades que se plantea y que puede servir para complementar el currículo oficial, más concretamente el contenido que hace referencia a la adquisición de técnicas básicas de progresión y orientación en el medio natural, vinculada a la Unidad Didáctica 7: Actividades de Orientación en el Entorno y en el Medio Natural, pensada para ser desarrollada en el tercer trimestre del curso. Consistiría en una ruta de senderismo por la “Senda del Peñafrancia”, comenzando en la rotonda de La Guía (Somió), donde podemos ver la escultura *Sentimientos*, y desde allí dirigirnos a Les Mestes, donde el río Peñafrancia desemboca en el río Piles. Se buscará que la actividad resulte económica y pueda asistir el mayor número de alumnos posible, por lo que también la actividad resulta interesante desde su característica de interdisciplinariedad con el departamento de Biología, Historia y Geología. La dificultad de la ruta es baja y se puede realizar perfectamente con alumnos de entre 12 y 17 años sin ningún tipo de problema, siempre que todos los alumnos respeten las indicaciones y normas de seguridad y comportamiento que la actividad demanda y que el profesorado que participe en la actividad explicará a los alumnos una vez llegado el momento.

Para aquel alumnado que no esté capacitado o que no tenga el permiso de sus tutores legales, se llevarán a cabo una serie de actividades relacionadas con la propuesta que realiza el resto del alumnado, así pues, se compensará la actividad de la ruta mediante una serie de actividades de orientación por todo el centro educativo, recogidas dentro de la UD 7 y cuyo funcionamiento estará supervisado por el profesorado del departamento que no hay acudido a la otra actividad. En el caso en el que el alumnado no pueda participar directamente, realizará la función de supervisor/árbitro/entrenador junto con el profesorado correspondiente.

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

En este apartado se desarrolla la reflexión docente y la autoevaluación de la realización y el desarrollo de programaciones didácticas. Para ello se propone una serie de preguntas en forma de cuestionario, que permiten al docente evaluar el funcionamiento de la programación de aula y establecer estrategias para la mejora.

En el cuestionario que aparece reflejado en el apartado de “Anexos 1”, se exponen los principales elementos que componen la programación docente junto con sus indicadores de logro.



La interpretación de estos indicadores debe ajustarse al nivel de los alumnos, el trabajo realizado y las dificultades e imprevistos que surgen durante el desarrollo de la práctica. Por otro lado, también se evaluará el grado en que se han logrado los objetivos de enseñanza-aprendizaje para cada unidad didáctica. Esta evaluación se podrá realizar al finalizar cada unidad didáctica, al finalizar el trimestre y al finalizar el curso, pero es importante ir evaluando las unidades didácticas día a día para ir ajustando las sesiones en función de lo que vemos en el desarrollo de las clases.

Evaluación de la práctica docente por parte del alumnado

Esta evaluación se llevará a cabo a través de un cuestionario anónimo e individual al finalizar el curso escolar que aparecerá desarrollado en el apartado de “Anexos 2”.

A través de este cuestionario podremos comprobar los resultados de nuestra actuación como docentes, en relación con las ideas y perspectiva propia de nuestro alumnado.

Cronograma de las U.D.

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	CLASES LECTIVAS
Primera	El calentamiento	6
	Condición Física y Salud	6
	Aprendizaje y retos cooperativos	8
Segunda	Habilidades Gimnásticas	9
	Iniciación a los Deportes Colectivos de Invasión	10
	Expresión Corporal	9
Tercera	Actividades de Orientación en el Entorno y en el Medio Natural	9
	Juegos y Deportes populares Asturianos	5

Tabla 9. Secuenciación UD

Objetivos Didácticos de las U.D.

UD 1: El Calentamiento

- Conocer y aprender en la práctica distintos ejercicios físicos válidos para iniciar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares,



desplazamientos globales, coordinaciones progresivas, juegos motores sencillos, etc.

- Practicar distintos ejercicios válidos para finalizar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, respiratorios, marcha, juegos sensoriales, etc.
- Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.
- Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.
- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico.

UD 2: Condición Física y Salud

- Conocer y diferenciar de forma práctica las capacidades físicas básicas.
- Diferenciar el componente aeróbico y anaeróbico en el trabajo físico.
- Conocer los efectos positivos de la actividad física, la alimentación equilibrada y el descanso para la salud.
- Comprender el efecto del ejercicio físico sobre el funcionamiento cardíaco, tomando su pulso de distintas maneras.
- Aplicar la toma de pulso de diferentes formas y en distintas situaciones.
- Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz.
- Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica.
- Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumnado.

UD 3: Aprendizaje y Retos Cooperativos:

- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos.



- Participar en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.

UD 4: Habilidades Gimnásticas

- Conocer de manera genérica el nombre, posturas y movimientos implicados en distintas habilidades específicas.
- Practicar con constancia los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas.
- Utilizar posiciones y técnicas corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana
- Aplicar habilidades motrices básicas en situaciones de variada dificultad en entornos estables, como juegos individuales, masivos y específicos, circuitos y recorridos.
- Identificar el uso de habilidades motrices básicas en los juegos infantiles más habituales
- Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades

UD 5: Iniciación a los Deportes Colectivos de Invasión

- Realizar con soltura juegos de oposición elemental disputando o no un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc.
- Practicar con eficacia suficiente juegos de colaboración-oposición en situación de ventaja-desventaja: uno contra dos, dos contra tres, etc.
- Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados.
- Conocer y practicar de forma elemental modalidades deportivas colectivas de oposición.
- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.

UD 6: Expresión Corporal

- Utilizar movimientos, posiciones y sonidos corporales de forma original y alternativa, empleando especialmente la variable temporal.



- Ejecutar juegos cantados individuales, por parejas o colectivos.
- Reproducir secuencias rítmicas sencillas individuales, en pareja o en grupo.
- Imitar personajes, acciones de máquinas o comportamientos animales, en parejas o en grupo.
- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico, en soporte digital o impreso.

UD 7: Actividades de Orientación en el Entorno y en el Medio Natural

- Identificar de forma elemental las características de los lugares no escolares donde se desarrollan actividades físicas.
- Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.
- Conocer las patologías o secuelas de las mismas que pueden influir en la realización de actividad física, considerándolas para accionar con mayor autonomía y seguridad.
- Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades

UD 8: Juegos y Deportes populares Asturianos

- Conocer y practicar de forma elemental modalidades deportivas y juegos populares y tradicionales.
- Aplicar habilidades motrices básicas en situaciones de variada dificultad en entornos estables.
- Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos.
- Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.
- Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.
- Participar en actividades fuera del centro conociendo sus condicionantes y respetando sus límites, en especial los relativos a la convivencia y la seguridad personal y colectiva.



- Investigar y presentar información sobre el entorno de su barrio, pueblo, ciudad o concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura.
- Conocer la historia deportiva y de ocio de su entorno (local o autonómico), así como los y las deportistas (locales o autonómicos) más relevantes de todos los tiempos.

Relación de las U.D. con las competencias clave

COMPETENCIAS/UD	1	2	3	4	5	6	7	8
CCL	X					X		
CMCT		X						
CD						X		
AA	X	X	X	X	X	X	X	X
CSC		X	X	X	X	X		
CSIEE	X	X	X	X	X	X	X	
CCEC								X

Tabla 10: Relación U.D.-Competencias

UD1:

- **CCL:** A lo largo de esta unidad se desarrollarán situaciones en las que los propios alumnos sean los protagonistas en el desarrollo de la clase, favoreciendo la comunicación con el resto de integrantes de la clase.
- **AA:** Esta unidad didáctica trabaja esta competencia desde el aprendizaje de elementos técnicos, tácticos y estratégicos del calentamiento. Aparte de por el trabajo en equipo desenvuelto en muchas tareas durante el desarrollo de esta unidad didáctica.
- **CSIEE:** Esta competencia se trabaja desde la perspectiva del trabajo de los alumnos para mejorar su nivel con respecto al nivel de partida al comienzo de la unidad didáctica, debiendo además asumir y respetar los diferentes niveles dentro de la clase.

UD 2:

- **CSC:** Se desarrolla al trabajar los contenidos referentes a hábitos sociales, la influencia de la alimentación en la sociedad actual, la actividad física... También se trabaja a la hora de pasar la batería de condición física, en la que los alumnos deben tomar medidas los unos de los otros.



- **CMCT:** Trataremos de que el alumnado desarrolle esta competencia utilizando contenidos básicos de anatomía humana, las capacidades físicas básicas...
- **AA:** En esta unidad didáctica se trabajará esta competencia de tal manera que los alumnos tomen la iniciativa para mejorar su condición física, ya que su mejora será objeto de evaluación.
- **CSIEE:** He querido trabajar esta competencia dentro de esta unidad didáctica buscando que los alumnos adquieran hábitos saludables a la hora de realizar actividad física y lo lleven fuera de las propias clases de Educación Física.

UD 3:

- **CCL:** En esta unidad se desarrollará esta competencia desde la perspectiva de trabajo colaborativo en grupo a la hora de planificar la táctica en actividades de trabajo cooperativo.
- **AA:** El desarrollo de esta competencia se da desde el trabajo en grupo que deben realizar los alumnos para superar los retos cooperativos que el profesor les plantee. Además de tener que decidir entre el grupo cual es la manera adecuada de superar el reto y llevarla a la práctica.
- **CSC:** Esta competencia se trabajará a lo largo de todo el desarrollo de esta unidad didáctica puesto que el trabajo en grupo que estos retos demandan favorece la integración, la tolerancia, el respeto, la solidaridad, el cumplimiento de normas y la resolución pacífica de conflictos.
- **CSIEE:** Esta competencia se desarrollará en el momento en que los alumnos deban de responsabilizarse de los retos, de su seguridad y de ingeniárselas para superarlos.

UD 4:

- **CSC:** El desarrollo de esta competencia clave se desarrollará a lo largo de esta unidad didáctica puesto que el trabajo en grupo que estos retos demandan favorece la integración, la tolerancia, el respeto, la solidaridad, el cumplimiento de normas y la resolución pacífica de conflictos.
- **CSIEE:** Se desarrollará esta competencia teniendo en cuenta que los grupos de trabajo deben controlar el cumplimiento de las normas tanto de la tarea como de las mínimas de seguridad, para que el desarrollo de las sesiones se lleve a cabo en un ambiente seguro y con los mínimos riesgos.



- **AA:** Esta competencia se desarrollará a través del trabajo en equipo y el aprendizaje de los elementos técnicos básicos de las habilidades a desarrollar.

UD5:

- **AA:** Esta unidad didáctica trabaja esta competencia desde el aprendizaje de elementos técnicos, tácticos y estratégicos; por parte del trabajo en equipo desenvuelto en muchas tareas durante el desarrollo de esta unidad didáctica.
- **CSC:** El trabajo en grupo desarrollado durante esta unidad didáctica contribuye al desarrollo de esta competencia y al de la cooperación, el respeto, la igualdad y el trabajo en equipo.
- **CSIEE:** Esta competencia se trabaja desde la perspectiva del trabajo de los alumnos por mejorar su nivel con respecto al nivel de partida al comienzo de la unidad didáctica, debiendo además asumir y respetar los diferentes niveles dentro de la clase

UD 6:

- **CL:** A lo largo de esta unidad deberán trabajar en la creación de una coreografía para la que deberán exponer sus ideas al resto de sus compañeros, trabajando de esta forma la citada competencia.
- **AA:** Los alumnos trabajaran esta competencia porque deben diseñar una coreografía en grupo, de manera que todos deben tener la iniciativa de aprender a hacer las habilidades que componen la coreografía, en busca del bien de todos.
- **CSC:** Esta competencia se trabaja especialmente a la hora en que los alumnos deben trabajar en grupo para diseñar y hacer llegar a buen puerto la coreografía.
- **CSIEE:** Se trabaja esta competencia desde el momento en que deben diseñar ellos su coreografía, poniendo sus ideas en común y decidiendo cuales se llevan a la práctica y se incorporan a la coreografía y cuales se descartan.
- **CD:** La competencia digital se trabaja cuando los alumnos tienen que seleccionar la canción que desean incorporar a la coreografía y deben editarla para ajustarla a la duración permitida para la coreografía.

UD 7:



- **AA:** Se trabajará esta competencia puesto que los alumnos trabajarán en pequeños grupos a los que se les darán unas indicaciones básicas sobre orientación y después se les dejará trabajar sobre esas indicaciones para que vayan superando retos y aprendiendo a orientarse.
- **CSIEE:** Se trabaja esta competencia desde el momento en que los alumnos han de manejarse solos por el centro con un mapa y desarrollar las pruebas que el profesor les prepare.

UD8:

- **CSC:** El trabajo en grupo en las sesiones de esta unidad didáctica se trabajará esta competencia ya que contribuye al desarrollo de la cooperación, la igualdad, el respeto a los demás, etc.
- **CCEC:** Se desarrollará esta competencia desde el momento en el que se trabajen juegos y actividades propias del contexto cultural que rodea al centro empleando juegos tradicionales, juegos populares y otro tipo de tareas que refuercen el sentimiento de propiedad del patrimonio cultural en los jóvenes.



Ejemplo UD desarrollada

UNIDAD DIDÁCTICA: JUEGOS Y DEPORTES DE INVASIÓN	
TEMA: LA INICIACIÓN A LOS JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS DE INVASIÓN	
Nº DE SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 10 SESIONES UBICADAS EN EL SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE	
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	
NIVEL EDUCATIVO: 1º E.S.O.	
U.D. VINCULADA/AS: JUEGOS Y DEPORTES ASTURIANOS	
ASPECTOS DE COMPETENCIAS A DESARROLLAR	
Competencia en comunicación lingüística Terminología propia y específica de la materia así como expresión oral y escrita adecuada al contexto en que se desarrolla	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Planteamiento de problemas o situaciones motrices que requieran de cálculos u operaciones matemáticas
Competencia digital Uso de plataformas virtuales, foros, blogs o aplicaciones para trabajo autónomo	Aprender a aprender Aprendizajes autodidactas, búsqueda de información y elaboración de soluciones
Competencias sociales y cívicas Interacción con el entorno y convivencia e influencia social	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Actitudes y aptitudes con proyección individual o colectiva con esfuerzo y responsabilidad
Conciencia y expresiones culturales Comprensión y valoración de la motricidad humana en el tiempo y la sociedad	Observaciones (en caso de necesidad) Propuestas didácticas a través de tareas que instauren hábitos saludables y autonomía
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar el pase y la intercepción como medio de comunicación motriz en los juegos y deportes colectivos - Utilizar el desplazamiento como eje de los juegos y deportes de invasión - Diferenciar los elementos tácticos básicos de ataque y defensa en los juegos y deportes de invasión 	
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> - El pase y la intercepción como bases de la comunicación y contra-comunicación motriz en los juegos y deportes de colaboración-oposición. - El desplazamiento como eje de los juegos de invasión y de los deportes de colaboración-oposición. - Elementos tácticos básicos: ataque y defensa. La ventaja y desventaja numérica en cada tipo de deporte. 	
ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR SESIONES	



ESTRUCTURA Y PROGRESIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA		
	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO
Sesión 1	Conservar el móvil	Mediante pase, bote, apoyo, desmarque...
Sesión 2		Colpbol
Sesión 3	Posibilidades para progresar con el móvil	Diferenciar espacios dentro del espacio de juego
Sesión 4	Progresar con el móvil	Emplear elementos técnico-tácticos ofensivos Flag football o rugby tag
Sesión 5	Ocupar espacios en transiciones de ataque y defensa	Actuar rápido sin perder el móvil La rosquilla (pases a jugador dentro de un espacio concreto, numerar espacio, incluir un número de personas en concreto...)
Sesión 6	Practicar la finalización en situaciones de formas jugadas	Emplear los distintos tipos lanzamientos Twincon
Sesión 7	Situaciones de juego real	Ringol
Sesión 8	Repasamos lo aprendido en anteriores sesiones	Twincon y Flag Football
Sesión 9	Coevaluación	GPAI - Observación por pares - Twincon
Sesión 10	Evaluación práctica	Hoja de observación – Ringol

Se llevará a cabo la realización y práctica de diferentes juegos modificados y deportes alternativos que lleven al alumnado a una comprensión del juego común a los deportes de invasión. Para ello se han escogido los siguientes:

- Twincon
- Colpbol



- Ringol
- La rosquilla
- Flag football

Descripción de actividades a realizar por alumnado y docente, dentro y fuera del aula, incluidas las de atención a la diversidad, ampliación y recuperación.

METODOLOGÍA Y RECURSOS

Método de enseñanza comprensiva del deporte

Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior, conos, balones diferentes, aros.

EVALUACIÓN

Tipos: evaluación sumativa y formativa:

- Observación sistemática de ítems
- Evaluación entre iguales (coevaluación) mediante GPAI.
- Cuestionarios y análisis de vídeos tácticos en Teams
- Prueba de carácter práctico

Agentes: docente y alumnado

Instrumentos: GPAI para la coevaluación y observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación; prueba de carácter práctico en situación de juego.

Análisis de situaciones de juego subidas a la plataforma Teams según contenido trabajado.

Productos a evaluar (contextos de evaluación): noción táctica y habilidades técnicas básicas

Criterios de evaluación

Estándares de aprendizaje evaluables

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

- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración- oposición seleccionadas.
- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.



	- Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares
Porcentajes y criterios de calificación	
<p>- Cognitivos y afectivos = 40%</p> <p>→ Observación sistemática: 25%</p> <ol style="list-style-type: none">1. Participar activamente en las situaciones de juego diarias2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás <p>→ Análisis de vídeos: 15%</p> <ol style="list-style-type: none">1. Observar e interpretar las situaciones de juego durante la visualización del vídeo2. Anotar la presencia de los ítems de índole táctico acontecidos en el juego en uno/a de los/as jugadores/as3. Practicar el método GPAI que utilizarán con sus compañeros/as durante la coevaluación <p>- Psicomotores (GPAI coevaluación y prueba práctica) = 60%</p> <p>→ GPAI: 30%</p> <ol style="list-style-type: none">1. Identificar las situaciones tácticas de un/a compañero/a durante el juego <p>→ Prueba práctica: 30%</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner en marcha todo lo practicado durante la Unidad2. Manifestar los conocimientos adquiridos durante el juego	

**SESIÓN 1****Objetivos:**

- Conservar el móvil utilizando movimientos tácticos ofensivos y defensivos
- Trabajar el pase mediante diferentes habilidades motrices técnicas

Curso: 1º E.S.O.**Recursos materiales:** pista exterior, balones de plástico y conos**PARTE INICIAL (15min)**

Fase de información: se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la Unidad que iniciamos: concienciar sobre los principales movimientos tácticos que caracterizan a los deportes de invasión y en qué consisten.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Distribuidos en equipos de 4 jugadores/as dentro de un cuadrado señalizado con conos, deberán mantener la posesión del móvil con el objetivo de que el pase llegue al miembro del equipo situado en el interior del cuadrado, lo cual supondría una superioridad numérica para el equipo atacante. Cuando los consiguen, cambian los roles y el equipo defensor ataca en superioridad.	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
Juego de los 10 pases y sus variantes (nº jugadores, móvil y tipo de pase) <ul style="list-style-type: none">- Variante 1: 3 x 3 con agarre de balón con las 2 manos- Variante 2: con agarre a 2 manos pero golpeo de balón para pasar- Variante 3: se permite 1 bote- Variante 4: con pelota de tenis- Variante 5: 4 x 4 con golpeo (modificación colpbol) Introducir preguntas durante el juego: <ul style="list-style-type: none">★ ¿Qué dificultades encontramos?★ ¿Cómo resulta más fácil mantener la posesión de la bola?★ ¿Qué movimientos debe realizar el equipo con posesión de balón?★ ¿Qué movimientos debe realizar el equipo defensor?	25 min

PARTE FINAL (5min)**Vuelta a la calma/Recogida de material**

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

**SESIÓN 2****Objetivos:**

- Conservar el móvil utilizando movimientos tácticos ofensivos y defensivos
- Trabajar el pase mediante la técnica de golpeo del Colpbol

Curso: 1º E.S.O.**Recursos materiales:** pista exterior, balones de plástico, y conos**PARTE INICIAL (15min)**

Fase de información: se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la sesión que es repasar los principales movimientos tácticos ofensivos y defensivos de los deportes y juegos de invasión, así como trabajar la técnica básica de golpeo de Colpbol.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Juego 10 pases de 3 vs 3 en tres espacios comenzando con la última variante de la sesión anterior (Colpbol: golpeo de la bola y desplazamiento botando → añadirle dificultad asemejando cada vez más la ejecución al Colpbol: solo un bote pero con posibilidad de parar la bola con las 2 manos para golpear)	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
Juego de ida y vuelta dividiendo los tres espacios a la mitad, (6 espacios con una pareja en cada espacio). Se anota cuando la bola hace viaje de ida y vuelta en los 3 espacios, con un pase mínimo por zona (1x1 en cada zona). Comenzar por pase y recepción con las 2 manos y añadir dificultad y variantes de la sesión anterior en función de la progresión del alumnado y grado de adquisición de la habilidad. Variantes: cambiar de zona	25 min

PARTE FINAL (5min)**Vuelta a la calma/recogida de material**

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

**SESIÓN 3****Objetivos:**

- Conservar el móvil y progresar hacia el objetivo
- Trabajar la progresión y avance con el móvil tomando como referencia el deporte alternativo del flag football

Curso: 1º E.S.O.**Recursos materiales:** pista exterior (polideportivo según condiciones climatológicas), balones de rugby, bancos suecos y conos**PARTE INICIAL (15min)**

Fase de información: se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la sesión que es conocer otro deporte de invasión sin contacto como es el flag football o rugby en el que debemos progresar con el móvil hacia una determinada zona de anotación.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Variante juego ida y vuelta: 2 equipos (3x3) y 3 zonas. Comienzan todos/as en la misma zona y tienen que realizar mínimo un pase entre todos los miembros del equipo para avanzar de zona. Si el equipo consigue llegar a la zona 3 sumará un punto. No se permite correr con el balón.	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
Juego de conservar móvil con equipos de 4 (3x3 + 1 compañero/a situado encima de un banco sueco al fondo del campo de juego). El objetivo es pasar la pelota al compañero/a del banco sueco (suma 1 punto) tras realizar mínimo dos pases en cada zona entre todos los miembros del equipo. No se permite correr con el balón. Variantes: - Pase desde una determinada línea. -Quitamos banco, el jugador se puede mover por la zona delimitada	25 min

PARTE FINAL (5min)**Vuelta a la calma/recogida de material**

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

**SESIÓN 4****Objetivos:**

- Progresar con el móvil hacia un objetivo
- Practicar el deporte alternativo flag football

Curso: 1º E.S.O.**Recursos materiales:** campo de rugby (polideportivo según condiciones climatológicas), balones de rugby, bolsas de plástico o flags y conos**PARTE INICIAL (15min)**

Fase de información: se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la sesión que es practicar el flag football y conocer sus premisas básicas para avanzar con el móvil hacia la zona objetivo.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
4x4 y deben progresar por las 3 zonas hasta llegar a la zona objetivo (touchdown) con un mínimo de 2 pases en cada zona, progresando todo el equipo no pudiendo encontrarse ningún miembro en una zona de juego que no corresponda. En este juego se permite correr con el balón en la mano.	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
4x4 con progresión hacia la zona de anotación sin mínimo de pases, debiendo dejar la bola en el suelo y pasando la posesión al equipo contrario si nos quitan la bolsa.	25 min

PARTE FINAL (5min)**Vuelta a la calma/recogida de material**

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 5**Objetivos:**

- Ocupar espacios en transiciones de ataque y defensa
- Conocer el juego alternativo la rosquilla

Curso: 1º E.S.O.



Recursos materiales: campo de rugby o polideportivo, aros y conos

PARTE INICIAL (15min)

Fase de información: se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la sesión que es conocer el juego de la rosquilla, practicar con un nuevo móvil y el contexto en el que se ha inventado, así como la táctica básica defensiva de los juegos de invasión.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Familiarización con el nuevo móvil: grupos de 3 realizan pases con desplazamiento para progresar hacia la zona objetivo, donde sólo podrá entrar 1 miembro del equipo a recepcionar el aro. Variante: Competición con el resto de grupo → si el aro se cae, deben comenzar de nuevo.	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
En equipos de 4 deben avanzar pasando el aro hasta conseguir que un miembro del equipo lo recepcione dentro del cuadrado contrario, momento en el que sumarán un punto	25 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma/recogida de material

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 6
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Trabajar la finalización de jugadas• Practicar diferentes tipos de lanzamiento del móvil• Conocer el juego alternativo Twincon
Curso: 1º E.S.O.
Recursos materiales: Polideportivo, balones de balonmano y conos

**PARTE INICIAL (15min)**

Fase de información: se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la sesión que es conocer el deporte alternativo de Twincon en el que trabajarán el lanzamiento del móvil hacia un objetivo para anotar.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Juegos de los suricatos: cada alumno/a coloca un cono en un punto del espacio y debe ir a derribar el de los/as demás, intentando que su cono siempre permanezca de pie. Cuantos más conos derribe, más puntos suma.	5 min
Variante juego de los suricatos: cada alumno/a coge su cono y lo coloca en cualquier punto del espacio, desde el cual deberá intentar derribar el cono del resto de compañeros/as lanzando el móvil y pudiendo coger cualquier pelota del espacio.	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
3x3 cada equipo tiene 2 conos situados en la línea de fondo del espacio de juego que deben ser derribados por el equipo contrario para ganar. El área que delimita los conos nunca debe ser pisada ni por atacantes ni por defensores, sino supondrá la penalización con un cono derribado.	25 min

PARTE FINAL (5min)**Vuelta a la calma/recogida de material**

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 7
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Practicar elementos tácticos en situaciones de juego real• Conocer el deporte alternativo Ringol
Curso: 1º E.S.O.
Recursos materiales: Polideportivo, balones de plástico, aros y conos



PARTE INICIAL (15min)

Fase de información: se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la sesión que es conocer el deporte alternativo de Ringol y en el que practicarán los principales movimientos tácticos ofensivos y defensivos.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Juegos de los 10 pases donde se permite la utilización de manos y pies para entregar el móvil.	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
4x4 en campos reducidos donde la pelota introducida entre los 3 palos suma 1 punto y la que entra por el aro puntúa doble. No se permite correr con el balón y tampoco penetrar el área si la intención de finalización es la portería. Variante: rotación de equipos	25 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma/recogida de material

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 8
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Practicar los movimientos tácticos básicos ofensivos y defensivos característicos de los deportes y juegos de invasión• Trabajar las premisas técnicas requeridas de dos de los deportes practicados durante la Unidad: Flag football y el Twincon
Curso: 1º E.S.O.
Recursos materiales: Polideportivo, balones de rugby y de balonmano, flags, conos.

PARTE INICIAL (15min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se les explica la finalidad de la sesión que es recordar los movimientos tácticos básicos ofensivos y defensivos de los juegos y deportes de invasión que deberán practicar ya en situaciones de juego real utilizando como herramienta los deportes alternativos del Flag Football y el Twincon.

**Fase de calentamiento o adaptación**

Tarea 1	Tiempo
Se divide al grupo en 2 subgrupos que trabajarán un deporte diferente y comenzarán con el juego de los 10 pases cada uno con su móvil característico.	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
Partidos 4x4 o 4x4 + 1 comodín de Twincon y de Flag Football con rotaciones cada 5 minutos.	25 min

PARTE FINAL (5min)**Vuelta a la calma/recogida de material**

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas.

SESIÓN 9
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Volver a experimentar el deporte del Twincon• Practicar elementos tácticos en situaciones de juego real• Llevar a cabo una coevaluación entre el alumnado
Curso: 1º E.S.O.
Recursos materiales: Polideportivo, balones de balonmano, hojas de observación/evaluación y conos

PARTE INICIAL (15min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se les explica la finalidad de la sesión que es retomar el juego del Twincon para poner en práctica sus conocimientos a nivel táctico de juego, en situaciones de ataque y defensa durante el desarrollo de la actividad. Así pues tendrán una ficha de coevaluación en formato de GPAI, donde aparecerán una serie de estándares y criterios de evaluación

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Reunión grupal y equipos preestablecidos sobre el terreno de juego. Explicación de ficha de evaluación e ítems así como recordatorio de las reglas básicas generales del Twincon.	10 min

**PARTE PRINCIPAL (25min)**

Tarea 2	Tiempo
Partidos con evaluación por observación análisis GPAI 4x4.	25 min

PARTE FINAL (5min)**Vuelta a la calma/recogida de material**

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas.

SESIÓN 10
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Utilizar el Ringol como herramienta principal para desarrollar situaciones ofensivas y defensivas de los juegos de invasión.• Evaluar el grado de aprendizaje del alumnado
Curso: 1º E.S.O.
Recursos materiales: Polideportivo, balones de balonmano y conos

PARTE INICIAL (5min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se les explica la finalidad de la sesión que es volver a experimentar el deporte alternativo de Ringol para poner en práctica sus conocimientos adquiridos de los juegos de invasión. De esta forma, realizaremos una evaluación individual de cada uno de los alumnos/as mediante observación durante juego real en equipo.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Distribución de grupos preestablecidos de tal manera que un grupo se examine y el resto practique la modalidad deportiva en el campo contiguo.	5 min

PARTE PRINCIPAL (35min)

Tarea 2	Tiempo
4x4 en campos reducidos donde la pelota introducida entre los 3 palos suma 1 punto y la que entra por el aro puntúa doble. No se permite correr con el balón y tampoco penetrar el área si la intención es finalizar en portería. Además, antes de realizar un pase a un compañero se les da la posibilidad de controlar la pelota con las manos.	35 min



Curso 2020-2021

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma/recogida de material

Análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas



Proyecto de innovación educativa vinculado a la propuesta de programación presentada o proyecto de investigación educativa:

A continuación, se desarrolla la propuesta de innovación “VIVE EN MOVIMIENTO”, un programa innovador de RECREOS ACTIVOS.

Introducción

La asignatura de Educación Física constituye, dentro del entorno educativo, un contexto ideal para fomentar y crear estilos de vida activos y saludables, además, sirve para concienciar sobre la importancia del movimiento en nuestro día a día. Resulta imprescindible conseguir un compromiso motor alto en las clases, ya que en muchos casos representan la única franja horaria del día en la que nuestro alumnado puede cumplir con las recomendaciones de actividad física diaria. Sin embargo, teniendo en cuenta que sólo se cuenta con dos horas lectivas de Educación Física a la semana, se podría pensar que existe un enorme déficit de actividad física entre los estudiantes, ya que en su tiempo libre, están ocupados en diversos tipos de actividades extraescolares, o en el peor de los casos, frente a la televisión u ordenador (Sánchez-Cruz et al., 2013).

Intentando enfrentar esta problemática aparece la presente idea de proyecto innovador, en la cual se plantea un programa de fomento de práctica de actividad física en los recreos del I.E.S. en cuestión, mediante la utilización de varios modelos pedagógicos que vayan un paso más allá de la metodología tradicional. De esta forma se pretende incrementar el tiempo de compromiso motor diario y crear estilos de vida activos en el alumnado de educación secundaria obligatoria.

Justificación

La falta de hábitos de actividad física es un problema evidente a nivel mundial. En los centros educativos, desde la asignatura de Educación Física, tenemos la responsabilidad de intervenir y dar oportunidades a nuestros alumnos para la práctica deportiva, así como aconsejarles y enseñarles a ser autónomos en su día a día.

Nuestro sistema educativo cuenta con pocas horas de Educación Física y cabe destacar que pocos minutos dentro de esta, están dedicados a la propia actividad física. Por ello, es fundamental la intervención en otras franjas horarias, como por ejemplo el recreo, el cual constituye un periodo de tiempo de muchos minutos al final de la semana. La implementación de una propuesta de este tipo no solo implica mejorar las capacidades



físicas del alumnado, sino que también hace que se favorecen las relaciones interpersonales, un factor imprescindible en la etapa adolescente.

A lo largo de este proyecto se buscará analizar la influencia de la propuesta en los alumnos, además de medir su nivel de satisfacción, teniendo en cuenta posibles aspectos a mejorar o la posibilidad de incluir cambios durante el desarrollo del propio proyecto. De esta manera, se pretende que el centro educativo tenga contacto con un proyecto innovador, viendo cuales pueden ser los puntos fuertes y débiles, y tomando referencias para la futura puesta en práctica de un programa de similares características.

Contextualización de la propuesta y fundamentación teórica

¿Dónde se va a llevar a cabo?

Esta propuesta está pensada para ser desarrollada en un centro público de Educación Secundaria en el que se imparten los cursos de Educación Secundaria Obligatoria. Además, tiene una amplia oferta educativa en 1º y 2º de Bachillerato, con tres posibles modalidades: Ciencias, Humanidades y Ciencias Sociales y Artes, siendo el único centro público de todo Gijón con dicha oferta educativa; lo que implica que más del 50% del alumnado que se matricula en Bachillerato no ha cursado la secundaria en el centro, esto ocurre fundamentalmente en la modalidad de Artes.

Instalaciones y Materiales

El instituto ocupa un edificio de aproximadamente 14.500 metros cuadrados de extensión, con una fachada principal orientada al sur, donde se encuentran los dos accesos principales al mismo.

Este proyecto se plantea para desarrollarse desde la asignatura de Educación Física, las principales instalaciones y materiales disponibles de dicho departamento para la realización del proyecto, son las ya expuestas en el apartado de “Recursos Materiales”.

Profesorado y Alumnado

El profesorado referente a la asignatura de Educación Física y que llevará a cabo esta propuesta está formado por una plantilla de 5 profesores y profesoras dentro del propio departamento. Entre ellos se reparten la totalidad de los cinco cursos, correspondientes a los grupos de: 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO; y 1º de Bachillerato.

El alumnado del centro es muy numeroso y variado, como se indica anteriormente. La propuesta aquí desarrollada va dirigida a todas las etapas de los diferentes cursos del



IES, incluso para aquellos que ya hayan finalizado esta materia, como es la situación de 2º de Bachillerato, en el caso en el que quieran participar.

Fundamentación

Una de las principales preocupaciones del profesorado de Educación Física, es pensar en cómo rentabilizar al máximo el tiempo de horario escolar. Con escasas dos horas lectivas a la semana junto con el sedentarismo en la adolescencia, y la actual situación con entornos de semipresencialidad, hacen complicado que una propuesta educativa sea implementada eficazmente. No olvidemos que el objetivo principal, aparte de aumentar la práctica motriz, también es crear unos hábitos activos y saludables que perduren a lo largo de toda la vida del alumnado.

El tiempo del recreo, en el cual se dan todo tipo de relaciones personales con alto valor educativo, nos da un elemento ideal para el aumento de la práctica deportiva, pilar de la propuesta educativa desarrollada.

La educación física y los recreos. Su contribución en los niveles de actividad física del alumnado

Refiriéndonos a la asignatura de Educación Física, observando el currículo, podemos ver que se dedican una serie de contenidos específicos referidos a aspectos fisiológicos de la práctica de actividad física, hábitos posturales, higiénicos, alimenticios... Por lo tanto, esta materia es una herramienta fundamental en el fomento de actividad física y su práctica, contribuyendo a mantener y mejorar el estado físico de los alumnos. Sin embargo, la carga horaria lectiva dedicada a esta materia resulta insuficiente para abordar las recomendaciones de ejercicio semanal a realizar. Además, se ha estudiado que en las propias clases de Educación Física el tiempo efectivo dedicado a la práctica activa no alcanza el 50% del tiempo lectivo (González Rivera, 2014).

Los recreos, los cuales suponen 30 minutos diarios, y un total de 2 horas y media a la semana, siendo una gran oportunidad para poder aumentar los niveles de actividad física en nuestro alumnado.

Por ello es importante la reestructuración del recreo, para que todos tengan las mismas oportunidades de estar activos a nivel motor (Méndez y Payasá, 2018). Mediante los recreos debemos intentar crear hábitos e incrementar la práctica de actividad física, ajustando las actividades a sus intereses y motivaciones, creando experiencias positivas



que permitan el disfrute de los alumnos; y combatiendo los problemas que conlleva la falta de actividad física.

En conclusión, los recreos activos son una gran oportunidad para complementar los objetivos de la asignatura de Educación Física, ayudando a aumentar los niveles de actividad física del alumnado del centro, contribuyendo a la mejora de las relaciones sociales, la autonomía y a la inclusión de todo tipo de alumnos.

Análisis de necesidades

A continuación, se fundamenta la problemática referida para este proyecto de innovación, aclarando y exponiendo diferentes temáticas relacionadas con los puntos clave a trabajar mediante esta propuesta.

Los niveles de actividad física de los más jóvenes

Si hablamos de actividad física, instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) coinciden en que los jóvenes no cumplen con los niveles recomendados, mostrando como la actividad física disminuye en el periodo de adolescencia en gran parte de los países del continente europeo. Esto deriva en el aumento de enfermedades relacionadas con la falta de actividad como pueden ser la obesidad, las de tipo cardiovascular o diabetes tipo II (Jomar, 2015).

Una de las más preocupantes en nuestro país son la obesidad y el sobrepeso obteniendo uno de los mayores valores en Europa, con un 13,9% de la población entre 2 y 24 años obesa, y un 12,4% con sobrepeso (Valencia-Peris 2013).

¿Cómo valorarlo?

La inactividad física está relacionada con estos resultados de salud en los más jóvenes, considerándola como uno de los principales factores por el que nos encontramos con esta clase de patologías. Los autores Sánchez, Sánchez, Cánovas, Barceló y Maset (1993), corroboran los bajos niveles de actividad mediante la utilización de diversas metodologías, aplicándolas tanto dentro como fuera del centro escolar, justificando así la necesidad de cambio en el ámbito educativo. El instrumento considerado más objetivo y al que más se recurre, es el acelerómetro, permitiendo comprobar si se cumplen las recomendaciones y si se relacionan con los comportamientos sedentarios de los jóvenes (Martínez, Contreras, Aznar y Lera, 2012).



Una iniciativa que se propone es el desarrollo de proyectos de innovación, para que de alguna forma se pueda expandir el currículo y se proporcionen diferentes oportunidades que ofrezcan estilos de vida saludables. Las otras opciones se corresponden con la necesidad del aumento de las horas de Educación Física en el ámbito escolar y la influencia del tiempo del recreo en los valores de actividad física. La infancia y la adolescencia serán periodos clave para influir en el comportamiento futuro, evitando problemas graves de salud en los jóvenes.

Instrumentos de recogida de información

Para conseguir información de cara a plantear la necesidad de esta innovación, y planificar y programar la propuesta, se llevará a cabo un método descriptivo desde un enfoque cuantitativo, con esto nos referimos a la realización de una encuesta planificada por el profesorado del departamento de educación física. Esta herramienta nos sirve para recoger datos cuantitativos sobre un aspecto concreto, en nuestro caso “el nivel de actividad física del alumnado del IES”. Para ello se utilizará un instrumento estandarizado como el cuestionario, que comprende un conjunto predefinido de preguntas y opciones de respuesta.

Para conocer la opinión del alumnado y poder sacar conclusiones sobre el contexto en el que se desarrollará la propuesta, el alumnado responderá a unas preguntas (ver tabla del apartado de “Anexos 3”) tras una explicación directa del objetivo de la encuesta. Antes del cuestionario se permitirá al alumnado leer las preguntas y formular cualquier duda que tuviesen.

Colectivos y agentes implicados

Esta iniciativa será desarrollada por parte del profesorado del IES, sin embargo, el alumnado que participe en la misma estará de igual modo implicado en su puesta en práctica, de cara a lograr los objetivos fijados. Por todo ello, partiendo de la organización por parte del profesorado de departamento de Educación Física, los alumnos de cursos superiores, 4º de la ESO y 1º de Bachiller, se encargarán de organizar las inscripciones en la propuesta y el posterior reparto en equipos mixtos, de los que formarán parte.

Otros agentes implicados podrán ser los profesores de otros departamentos, como el de Matemáticas o Plástica, desde los que se propone trabajar la interdisciplinariedad que ofrece este proyecto. Además, se contará con la ayuda de profesionales externos al



centro educativo en el caso en el que fuera necesario, de cara a enriquecer aún más la propuesta.

Análisis de resultados

Este apartado se desarrolla bajo la premisa de un supuesto caso práctico en el que este proyecto sea desarrollado en un centro educativo concreto.

Así pues, una vez analizados los resultados de investigación, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en estudio publicado en “Child and Adolescent Health” (2009), aparece que la mayoría del alumnado está lejos de cumplir con las recomendaciones de actividad física, y se indica que sólo el 35% de niños y 6,25% de las niñas cumplían con los 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa diarios. Las diferencias de género en este aspecto van a ser significativas, al igual que encontramos mayor gasto calórico en chicos que en chicas a la vez que este disminuye conforme los sujetos maduran. Además, se detectaron evidencias mediante una encuesta que refleja que las chicas tienen menor interés e intencionalidad de practicar deporte respecto a los chicos (Macias y Moya, 2002).

También se comprueba la importancia del ámbito educativo a la hora de influir en estos niveles de actividad física y, sobre todo, en las chicas, cuyos valores de actividad aumentan en horario escolar, siendo mayor la actividad que realizan por las mañanas que por las tardes. Por todo ello, cobra especial importancia intervenir desde el ámbito educativo para la mejora de los hábitos saludables y para aumentar los niveles actividad física de los jóvenes, ya que estos pasan la mayor parte del tiempo en su centro de estudios correspondiente.

Descripción y desarrollo de la propuesta de innovación

A continuación, se expone todo lo relacionado con la implementación de la correspondiente propuesta de innovación:

Objetivos

El objetivo principal de este proyecto de innovación es contribuir al aumento de los niveles de actividad física y la mejorar de la salud del alumnado, creando estilos de vida activos y saludables.

Como objetivos más específicos recogemos los siguientes.



1. Favorecer las relaciones interpersonales de cara a mejorar la convivencia dentro del centro escolar.
2. Proporcionar una serie de estrategias para la resolución de conflictos entre iguales.
3. Mejorar la autonomía del alumnado para que pueda desarrollar sus propias actividades en su tiempo libre, dentro y fuera del horario escolar.
4. Favorecer la inclusión de los Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE).

Recursos

En este apartado se representan los principales recursos que se van a necesitar para lograr la consecución de los objetivos planteados en esta propuesta, dando resultados reales, eficaces y positivos.

Recursos Humanos

Para llevar a cabo el desarrollo del proyecto se necesitará de la colaboración del claustro de profesores, así como de otros miembros de la comunidad educativa y agentes externos al colegio en el caso de que fuera necesario.

Para lograr los objetivos anteriormente expuestos los recreos han sido coordinados desde el área de Educación Física, teniendo en consideración las preferencias de alumnado en cuanto a las actividades que quieren practicar para que les resulte más motivante su participación en los recreos. Los mismos estudiantes también han participado en la organización de las actividades, su dirección, el control del material y los arbitrajes, favoreciendo de este modo su propia autonomía.

Recursos espaciales y materiales

El presente proyecto está planteado para poder desarrollarse en el patio exterior, sin embargo, será necesaria la habilitación de espacios cubiertos para la puesta en práctica de las actividades cuando las condiciones meteorológicas no acompañen, pintar áreas de juegos que sirvan para la realización de otras actividades menos convencionales, incluir rotaciones de espacios y proporcionar materiales a los alumnos para favorecer la práctica deportiva... Respecto a este último aspecto, como material deportivo dispondremos del recogido por el departamento de educación física, mencionado en epígrafes anteriores.



Fases y Actividades

Dentro de las actividades realizadas, encontramos juegos y deportes convencionales y alternativos, de carácter fundamentalmente cooperativo, buscando un objetivo común entre todos para favorecer la práctica de actividad física y mejorar las relaciones entre compañeros.

Dar a los recreos un cierto carácter inclusivo permite sensibilizar al alumnado en aspectos de diversidad y desarrollar valores como la empatía mediante el juego, adquiriendo de este modo habilidades sociales y aprendiendo a convivir sin prejuicios, Gámez (2015).

Todas las actividades de este proyecto tendrán una temática concreta, e irán cambiando de semana en semana. Como se menciona anteriormente, esta propuesta será plantada para el segundo y tercer trimestre; realizando una primera introducción al alumnado durante los días finales del primer trimestre. Por ello, para lo que sería una implementación real de la propuesta, desarrollaremos este proyecto a lo largo de todo el curso escolar.

Fases

- ✚ Fase 1: durante el mes de septiembre el profesorado implicado deberá dar a conocer la propuesta e informar al alumnado de diversas cuestiones, para ello se realizarán varias actuaciones:
 - Presentación del proyecto: se realizará una breve descripción del proyecto y se colocará un póster por todo el centro educativo (recogido en el apartado de “Anexos 5”).
 - Crear un listado del alumnado participante en la propuesta.
 - Enseñar los conceptos básicos a cerca de los objetivos y la finalidad de la propuesta.
 - Transmitir los valores propios del proyecto: respeto, participación, compromiso, etc.
 - Comprender las reglas y normativa general en la realización de las actividades.
- ✚ Fase 2: puesta en marcha de la propuesta durante los recreos. Una vez finalizadas las actividades en cada trimestre, sería interesante realizar una puesta en común de los resultados de la práctica, de cara a dar conclusiones de mejora.



✚ Fase 3: memoria y reflexión final grupal del proyecto.

Actividades

La duración de cada juego o deporte irá determinada por el número de equipos en cada actividad, llevándose a cabo durante los cinco días lectivos de la semana en horario de recreo. Durante el mismo, la actividad comenzará tras cinco minutos de preparación, y finalizará cinco minutos antes con el objetivo de recoger y rellenar las actas de equipos.

Así pues, las diferentes actividades llevadas a cabo serán:

Segundo trimestre: JUEGOS TRADICIONALES

- La Quema
- La Rosquilla
- El Pañuelo
- El Tres en Raya humano
- Sogatira
- Relevo de lecheras
- Carreras de sacos

Tercer trimestre: JUEGOS DEL MUNDO

- Ultimate
- Twincon
- Colpbol
- Ringol
- Flag Football
- Balonkorf
- Kin-Ball
- Tchoukball

Todos estos juegos y deportes serán organizados por el profesorado, admitiendo adaptaciones reglamentarias, espaciales o conductuales, de cara a lograr los mejores resultados de práctica.

Organización

El presente proyecto es coordinado y organizado por los docentes del departamento de Educación Física en colaboración con los diferentes miembros de la



comunidad educativa y de los propios estudiantes. Así pues, se necesitará de la aprobación de la propuesta por parte de la directora del centro y se solicitará la participación de otros departamentos a la hora de trabajar la interdisciplinariedad de este proyecto, como puede ser el de historia, a la hora de hablar de juegos populares asturianos y juegos o deportes del mundo; el de matemáticas, a la hora de contabilizar los resultados de las encuestas; o el de plástica, a la hora de realizar algún tipo de material autoconstruido para las actividades.

Esta innovación se centra en una propuesta de “RECREOS ACTIVOS” como eje fundamental sobre el que se sustentarán los objetivos del proyecto. Está programada para ser desarrollada a lo largo de todo el curso escolar, pero su actuación se centra dentro del segundo y tercer trimestre del curso escolar durante el tiempo del recreo, donde se plantearán una serie de actividades para un tiempo aproximado de 30”.

Por último, cabe destacar que, a la hora de llevar a cabo las actividades, para la inclusión del Alumnado con Necesidades Educativas Especiales (ACNEAE) en el proyecto, dependiendo del caso, necesitaremos de la colaboración de los tutores específicos de estos alumnos, y de sus profesores de apoyo, para una mejor integración de estos y adaptación de las actividades y materiales a sus características concretas.

Creación de los equipos

Las actividades a desarrollar son de carácter cooperativo, lo que implica tener que colaborar en grupo para lograr el objetivo (Méndez, 2003). Los grupos se compondrán de 8-10 jugadores obligatoriamente en equipos mixtos con miembros de las diferentes clases. Siguiendo esta pauta, según la cantidad total de participantes, obtendremos el número de grupos que vamos a conformar, que a su vez será el número de capitanes o capitanas que comenzarán a escoger jugadores para su equipo. Una vez hecho el listado de capitanes o capitanas de cada equipo (elegidos por parte del profesorado de Educación Física), se les reunirá para informarles de sus funciones y se comenzará con la elección de jugadores. Para que los equipos sean lo más equilibrados posibles, los jugadores serán distribuidos en varias categorías por edad y sexo, teniendo que comenzar eligiendo en una misma categoría hasta que esta esté agotada. Cuando hayan sido elegidos todos los jugadores de todas las categorías ya estarán conformados los equipos, los cuales deberán escoger un nombre. El arbitraje será responsabilidad de los capitanes de los equipos en juego, bajo la supervisión del profesorado de guardia del recreo.



Posibles problemas

Durante la puesta en práctica del proyecto pueden surgir problemas que impidan cumplir con los objetivos propuestos. Entre los mismos encontramos:

- El número de participantes: Para que el proyecto salga adelante se necesitan participantes, por lo que es un problema fundamental que se debe evitar.
- Falta de supervisión: Que los propios alumnos gestionen las actividades puede generar el pensamiento de falta autoridad por parte de algunos participantes, lo que se traduciría en faltas de conducta.
- Falta de materiales: La ausencia de éstos puede hacer que sea imposible practicar ciertos deportes, por lo que su uso y cuidado es muy importante.
- Exceso de competitividad: Aunque el proyecto no esté orientado hacia la competición pueden surgir “piques” durante el transcurso de los partidos que creen una mala práctica.
- Diferencia de edades: La diferencia de edad podría ser un problema a la hora de jugar en equipo.
- Características del juego: El desconocimiento de algunos juegos o deportes en suma con las individualidades de cada alumno.

Evaluación de la propuesta de innovación

Con el fin de evaluar la propuesta de innovación se desarrollarán una serie de herramientas mediante las cuales se tomarán datos del proyecto de forma continua. Por ello debemos partir de una evaluación de los niveles de actividad física, llevada a cabo en todos los alumnos mediante el registro, al inicio del proyecto y a la finalización de cada semana, de un cuestionario con el que completar un informe para ver si conseguimos el objetivo de aumentar los niveles de actividad física respecto a una semana normal. Además, se compararían los datos de los niveles obtenidos de los alumnos participantes con los datos de los alumnos que no hayan participado en este proyecto. Este análisis de los datos sería un buen momento para relacionar la asignatura de Educación Física con la de Matemáticas.

Además, se establecerá una evaluación continua del proyecto de innovación, mediante un método de observación diaria mediante el cual, mantendremos aquello que tiene éxito o cambiaremos aquello que no funcione para cumplir los objetivos.



Para finalizar, se realizará un cuestionario final de evaluación general del proyecto en su totalidad, el cual estará recogido en el apartado de “Anexos”.

Reflexión personal sobre el proceso de innovación

Cuando se habla de la necesidad de cambiar una metodología, unos contenidos, unos materiales, unas rutinas o incluso las relaciones familia-colegio-alumno, estamos hablando de uno de los principios esenciales de la innovación. Y si nos preocupamos por realizar un estudio completo de la realidad o situación problema y lo difundimos, terminamos cumpliendo con lo que nos dicen los principios esenciales de innovación.

Llevar a cabo innovaciones en centro educativos, no es tarea fácil, existen dificultades que en ocasiones no son salvables. Un cambio implica la participación de los diferentes agentes que forman parte del colectivo educativo. La innovación educativa puede desarrollarse de arriba-abajo, pero en este sentido llevar a cabo la innovación es más complicado; los docentes no suelen encontrar el apoyo y asesoramiento externo suficiente, la comunicación entre las diferentes instituciones administrativas no suele ser la adecuada, la intervención de la inspección educativa en los proyectos de innovación, en la mayoría de los casos es inexistente, además de todo esto debemos añadir la falta de presupuesto.

Un docente no puede mantener un cambio si se está trabajando en una cultura escolar negativa o en un contexto burocratizado e inflexible. La innovación educativa debe ser compromiso de todos aquellos que formamos parte del sistema educativo, debemos luchar para hacernos oír, debemos evitar el individualismo y la falta de cooperación entre todos nosotros. Las innovaciones alcanzan mayor éxito si parten de un grupo.



Conclusiones

Para finalizar el TFM se realizarán una serie de conclusiones alcanzadas tras la elaboración del mismo. Para comenzar, en relación a la formación recibida, he de decir que todas y cada una de las asignaturas tienen vinculación, en mayor o en menor medida, con las prácticas externas realizadas. Estas constituyen el lugar donde se juntan todos los conocimientos y competencias adquiridos durante el Máster, que culminan en la elaboración del presente trabajo.

Por otro lado, he de comentar el echo de que, a pesar de todo el aprendizaje y la formación recibida, la realidad de los centros difiere de algunos de los contenidos ofrecidos, pues la práctica real del ejercicio de la docencia cambiará según el centro de enseñanza en el que te encuentres.

Para continuar, se ha de dejar claro que la programación y proyecto de innovación planteados, no se han llevado a cabo, por lo que las conclusiones generadas no son fruto de un desarrollo integral de estos programas. Por todo ello, las ideas que surgen al finalizar este trabajo resultan de el impacto que se espera que tenga esta propuesta a la hora de llevarse a cabo de forma real en un centro.

De esta forma, puedo concluir en que este tipo de trabajo en el que se incluyen nuevos proyectos y se trabaja en base al contexto de diversidad del alunado, no sería posible sin la aplicación de experiencias vividas en la propia práctica. Todo lo anterior da como resultado una programación didáctica y la propuesta de un proyecto de innovación que espero, algún día, poder llevarlos a cabo.



Fuentes y bibliografía

Legislación:

Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.

BOPA 150, 30/06/2015, pp. 1-521.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE 106, 04/05/2006, pp. 17158-17207.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE 295, 10/12/2013, pp. 97858-97921.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE 25, 29/01/2015; pp. 6986-7003.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. BOE 3, 03/01/2015, pp. 169-546.

Resolución de 22 de abril de 2016, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se regula el proceso de evaluación del aprendizaje del alumnado de la educación secundaria obligatoria y se establece el procedimiento para asegurar la evaluación objetiva y los modelos de los documentos oficiales de evaluación.

Resolución de 4 de junio de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se regulan aspectos de la ordenación académica de las enseñanzas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Resolución de 30 de julio 2020, de la Consejera de Educación, por la que se dispone la reanudación presencial de las clases en el curso escolar 2020-2021 y se aprueban las instrucciones de organización para el inicio de curso, que serán de aplicación hasta el fin de la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

Resolución de 17 de septiembre de 2020, de la Consejería de Educación, de primera modificación de la Resolución de 30 de julio de 2020.



Artículos y Webs:

Blanco García, N. (2007). Coeducar es educar para la libertad. *Andalucía educativa*, 64, 24-27.

Cervelló, E.M., Del Villar, F., Jiménez, R., Ramos, L & Blázquez, F. (2003) Clima motivacional en el aula, criterios de éxito de los discentes y percepción de igualdad de trato en función del género en las clases de educación física. *Enseñanza*. (21), 379-395

Gámez, E. R. (2015). Módulo Activo Recreo Activo-MARA: una estrategia para incrementar la actividad física en niños y niñas de 5º grado en Bogotá (Tesis de Maestría). Universidad de Rosario

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (5º ed.) Perú: McGraw-Hill.

Idler, E., y Benyamini, Y. (1997). Self-rated health and mortality: A Review of twenty seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(1), 21-37.

Jomar, E. (2015). Plan de ejercicios físicos para disminuir los niveles de sedentarismo en adultos de 40 hasta 45 años de Comunidad San Martín de Porres, Barquisimeto, Lara. *Lecturas: Educación Física y deportes*, (203), 1-6.

López de la Nieta, M. (2011). *Educación física: metodología global y participativa*. Madrid, España. Editorial CCS

Martinez, J., Contreras, O. R., Aznar, S. y Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.

Macías, V. y Moya, M. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*, 17(2), 129-148. doi: 10.1174/02134740232000756

Méndez, A. (2009). Modelos actuales de iniciación deportiva: Unidades didácticas sobre deportes de invasión. Wanceulen SL.



Méndez, A. (2003). Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de Educación Física. Editorial Paidotribo.

Méndez, A. y Pallasá, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 134, 55-68. doi: <http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es>

Ruiz Pérez, L. (2001). Desarrollo, comportamiento motor y deporte. Madrid, España. Síntesis.

Sánchez-Cruz, J.J., Jiménez-Moleón, J., Fernández-Quesada, F. y Sánchez, M. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista española de cardiología*. (66), 371-376

Sánchez, A., Sánchez, V., Cánovas, J., Barceló, M. L., y Marset, P. (1993). Dimensiones educativas y sanitarias de la educación para la salud en la escuela: Una experiencia participativa y global en dos zonas de salud de Murcia. *Revista Española de Salud Pública*, 67(4), 293-304

Valencia-Peris, A. (2013). Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

Viciano Ramírez, Jesús (2002) Consideraciones generales sobre la planificación educación física y La sesión en educación física. Planificar en educación. Barcelona:

INDE

Web IES Universidad Laboral: <https://alojaweb.educastur.es/web/iesulgijon>



Anexos:

Anexo 1: Evaluación de la programación docente

ELEMENTOS	INDICADORES DE LOGRO	CALIFICACIÓN				PROPUESTAS DE MEJORA
		MAL	REGULAR	BIEN	MUY BIEN	
1. PLANIFICACIÓN	1.1. Las clases son abiertas y flexibles, programando tareas y actividades en base a las necesidades e intereses del alumnado.					
	1.2. Los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación; se dejan claramente definidos.					
	1.3. Se establece la programación de las actividades en función de lo establecido en la programación docente.					



	1.4. La programación es adecuada a las individualidades o características específicas del alumnado.					
	1.5. Los objetivos didácticos se establecen de manera que representan las competencias a lograr por el alumnado.					
2. METODOLOGÍA	2.1. Se planifican tareas variadas, que favorecen el logro de los objetivos didácticos establecidos, y las habilidades y técnicas cooperativas básicas.					
	2.2. Se plantean diferentes agrupamientos en base a la tarea que se va a llevar a cabo.					
	2.3. Se recuperan los conocimientos ya adquiridos por los alumnos, previamente al comienzo de unidad didáctica, tomando de referencia sus experiencias, con un lenguaje claro y adaptado.					
	2.4. Se incrementa la adquisición de nuevos conocimientos, utilizando preguntas clarificativas, resumiendo, ejemplificando, etc.					



	2.5. Se da información a los alumnos de su progreso, así como de las dificultades encontradas, para poder superarlas.					
	2.6. Se proponen actividades que favorecen y fomentan el trabajo y aprendizaje autónomos.					
	2.7. Se distribuyo el tiempo de las sesiones de manera que el tiempo útil de práctica es muy elevado.					
3. EVALUACIÓN	3.1. Se consiguen registrar las diferentes variables del aprendizaje con los instrumentos de evaluación.					
	3 .2. Se ajustan los criterios de calificación en función de las actividades planificadas.					
	3.3. Se realiza una evaluación inicial al comienzo del año escolar					
	3.4. Se establecen correctamente os criterios para una buena evaluación con los objetivos y los contenidos programados.					



4. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	4.1. Se adoptan medidas con antelación, con el objetivo de conocer las dificultades de aprendizaje.					
	4.2. Se ha ofrecido respuesta a las diferentes capacidades y ritmos de aprendizaje.					
	4.3. Las medidas y los recursos ofrecidos han sido suficientes.					
	4.4. Se aplican las medidas extraordinarias recomendadas por el equipo docente.					



Anexo 2. Evaluación Práctica Docente

NIVEL DE SATISFACCIÓN DEL ALUMNADO		
1. El carácter del profesor es (Marcar todas las opciones que se consideren apropiadas)	Arrogante	
	Amable	
	Sarcástico	
	Desconsiderado	
2. Las clases en general son (Marcar sólo una opción)	Siempre fáciles de seguir	
	Casi siempre fáciles de seguir	
	Casi siempre difíciles de seguir	
	Siempre difíciles de seguir	
3. A menudo me siento	Muy motivado	
	Algo motivado	
	Algo desmotivado	
	Muy desmotivado	
4. Mi interés por la asignatura es:	Muy elevado	
	Elevado	
	Normal	
	Bajo	
5. La dirección de la clase es:	Caótica, la clase es desordenada y ruidosa	
	Ruidosa, tiene problemas para mantener el orden	
	Dinámica, la gente participa de forma constructiva	
	Silenciosa, la clase está habitualmente callada y en silencio.	
6. Cuando tengo dificultades con esta asignatura, el profesor me resulta una figura de apoyo	SI	NO
7. Al profesor le gusta enseñar y demuestra pasión por su materia	SI	NO
8. El profesor demuestra los conocimientos y competencia adecuados para enseñar esta asignatura	SI	NO
9. El profesor trata con respeto a los alumnos	SI	NO



10. El profesor gestiona el tiempo adecuadamente	SI	NO
11. La evaluación resulta justa y con un nivel de dificultad aceptable	SI	NO
12. El nivel de trabajo para casa es aceptable	SI	NO
Evalúa al profesor con una nota:		



Anexo 3 Proyecto de Innovación. Cuestionario Niveles de Actividad Física

CUESTIONARIO EVALUACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA						
Este cuestionario se realiza con la finalidad de conocer cuál es el nivel de actividad física en tu día a día. Esto incluye cualquier tipo de actividad o deporte que te implique realizar algún tipo de ejercicio o actividad física.						
Recuerda: NO HAY RESPUESTAS BUENAS O MALAS. Contesta a las preguntas de una forma honesta y sincera.						
CONTEXTO	PREGUNTAS	RESPUESTAS				
Tiempo libre	¿Has hecho alguna actividad física en los últimos 7 días? ¿Cuántas veces la has hecho?	SI	NO	Actividad:		
Clase de Educación Física	¿Has estado activo durante las clases: jugando intensamente; corriendo; saltando, etc.?	No hice la clase	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Siempre
Tiempo libre	¿Qué sueles hacer antes y después de comer?	Estar sentado (hablar, leer, trabajar en clase)	Estar o pasear por los alrededores	Correr o jugar un poco	Correr y jugar bastante	Correr y jugar intensamente todo el tiempo.
Después de la escuela	¿Cuántos días jugaste a algún juego, deporte o actividad justo al acabar las clases?	Ninguno	Una vez en la última semana	2 -3 veces en la última semana	4 veces en la última semana.	5 veces o más en la última semana
Entre las 18:00 y las 22:00	¿Cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?	Ninguno	Una vez en la última semana	2 -3 veces en la última semana	4 veces en la última semana.	5 veces o más en la última semana
Última Semana	¿Qué frase describe mejor	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico				




	tu última semana?	Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, aerobic)																																																
		A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre																																																
		Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre																																																
		Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre																																																
Última semana	¿Con qué frecuencia hiciste actividad física en cada día de la semana?	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Ninguna</th> <th>Poca</th> <th>Normal</th> <th>Bastante</th> <th>Mucha</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lunes</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Martes</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Miércoles</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Jueves</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Viernes</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Sábado</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Domingo</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>		Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha	Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha																																													
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																													
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																													
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																													
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																													
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																													
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																													
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																													
Enfermedad	¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras actividad física?	<table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> </tr> </table>	SI	NO																																														
SI	NO																																																	
Actividad Extraescolar	¿Vas a alguna actividad organizada y dirigida por un adulto (monitor, entrenador...) como escuelas deportivas, clubes o gimnasios?	<table border="1"> <tr> <td>NO, las hago por mi cuenta o con mis amigos</td> <td>SI.....veces a la semana</td> </tr> </table>	NO, las hago por mi cuenta o con mis amigos	SI.....veces a la semana																																														
NO, las hago por mi cuenta o con mis amigos	SI.....veces a la semana																																																	




Anexo 4 Proyecto de Innovación. Cuestionario Final del Proyecto

CUESTIONARIO EVALUACIÓN DEL PROYECTO			
ÁMBITOS		RESPUESTA	
Autonomía	¿Los juegos y actividades fomentan la toma de decisiones?	SI	NO
	¿Crees que con el proyecto aumenta la actividad física en los recreos?	SI	NO
	¿El proyecto ha mejorado tu disfrute hacia la práctica deportiva?	SI	NO
	¿Crees que hay transferencia de lo aprendido en tu tiempo libre?	SI	NO
Competencias	¿Qué aspectos deportivos has mejorado con este proyecto?		
	¿Las actividades han favorecido el aprendizaje?		
	¿Crees que el proyecto favorece la participación?		
Relaciones Sociales	¿La propuesta promueve la deportividad y la comunicación?		
	¿Crees que el proyecto previene comportamientos violentos?		
	¿Crees que la propuesta favorece la cohesión grupal, trabajo cooperativo y colaboración?		
¿QUÉ NOTA LE PONDRÍAS AL PROYECTO?			




 Universidad de Oviedo
 Universitat d'Oviedo
 University of Oviedo

Máster Universitario en Formación del profesorado
 de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y
 Formación Profesional (2021/2021)


 FACULTAD
 DE EDUCACIÓN
 Y FORMACIÓN
 PROFESIONAL

VIVE EN MOVIMIENTO

Proyecto de innovación de 71965047W
Especialidad: Educación Física

RECREOS ACTIVOS

La presente propuesta incardina una programación para ser desarrollada a lo largo del segundo y tercer trimestre del curso escolar. Durante el tiempo del recreo se plantearán una serie de actividades para un tiempo aproximado de 30'.

El departamento de Educación Física creará diferentes actividades en cada recreo

La temática irá cambiando de semana en semana

Puede participar cualquier alumno/a que quiera

JUEGOS DEL MUNDO



TERCER TRIMESTRE

JUEGOS TRADICIONALES



SEGUNDO TRIMESTRE

La ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR te ayuda a:

- ✓ Mantener control del peso
- ✓ Fortalecer huesos y músculos
- ✓ Bajar los niveles de estrés y ansiedad

QUEEN MUEVE LAS PIERNAS MUEVE EL CORAZÓN



CAJA DE BERRANJITAS Vive y crece saludable



REALIZA 30 MINUTOS de Actividad Física Diaria

Incluye en tus RUTINAS DE MOVILIDAD las caminatas y la bicicleta como medios alternativos de transporte

Vive la experiencia de practicar **actividad física en familia**



!! Planea actividad para aprovechar el tiempo libre !!

Cambia las rutinas de trabajo y estudio

Si una vida saludable quieres tener, Actividad Física debes hacer