



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

**Actividad Física y Hábitos Saludables en
Adolescentes Españoles**

**Physical Activity and Healthy Habits in Spanish
Adolescents**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Emilio Fernández López

Tutor: Antonio Méndez Giménez

Mayo 2021

Índice

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas	5
4. Propuesta de programación docente 2º de E.S.O.	7
a) Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.	9
b) Objetivos generales (Capacidades a desarrollar).	12
c) Metodología.	14
d) Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado.	20
e) Recursos.	24
f) Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado y, en su caso, las adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales, o con altas capacidades intelectuales.	25
g) Propuesta de actividades complementarias y, en su caso, extraescolares relacionadas con la asignatura.	31
h) Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente.	33
i) Cronograma de las U.D. con su título y distribución en el tiempo.	35
j) Secuenciación de las U.D.	36
5. Proyecto de investigación educativa	77
1. Problema planteado	77
2. Justificación y fundamentación teórica	78
3. Objetivos e hipótesis	80
4. Diseño metodológico	81
5. Resultados	83
6. Conclusiones e implicaciones educativas	86
6. Conclusiones	89
7. Bibliografía	90

1. Resumen

Resumen

El presente trabajo supone una reflexión basada en el “*Master de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional*”, donde se ha desarrollado una propuesta de Programación Didáctica dirigida al 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria. Esta intervención didáctica plantea innovaciones metodológicas a llevar a cabo dentro del contexto escolar regulado principalmente por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa y el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria obligatoria en el Principado de Asturias. Por lo tanto, las innovaciones integradas en la propuesta de programación no deben salirse de los límites marcados por estos documentos legislativos. Dentro de este trabajo, también se incluye un proyecto de investigación educativa que ha estudiado los niveles de actividad física y los hábitos saludables del alumnado de un centro escolar con edades comprendidas entre los 12-14 años durante el contexto de la pandemia mundial generada por el COVID-19. Los resultados indican niveles de actividad física moderados y un estilo de vida clasificado como “malo” que indica un margen de mejora bastante amplio.

Palabras clave: Programación Didáctica, actividad física, hábitos saludables.

Abstract

The current project supposes a reflection based on the “*Master de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional*”, where a proposal of an educational programme directed to the 2nd year of Compulsory Secondary Education has been developed. This teaching programme proposes methodological innovations to be carried out in the school context regulated mainly by Organic Law 8/2013, of December 9th, for the improvement of the educational quality and Decree 43/2015, of June 10th, where the curriculum for Compulsory Secondary Education is established in the Principality of Asturias. Therefore, the innovations integrated in the educational programme proposal must not go beyond the limits set by these legislative

documents. An educational research project is also integrated, that has studied the levels of physical activity and healthy habits of students in a Secondary School with ages between 12-14 years during the context of the global pandemic situation generated by the COVID-19. The results indicate moderate levels of physical activity and a lifestyle classified as "bad" that indicates a wide margin for improvement.

Key words: educational programme, physical activity, healthy habits.

2. Introducción

El presente Trabajo Fin de Master tiene como objetivo demostrar y aplicar los aprendizajes adquiridos durante el “*Master de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional*” diseñando, de modo innovador, una Programación Docente dirigida al 2º curso de la E.S.O. acompañada de un Proyecto de Investigación Educativa y una serie de comentarios, reflexiones y conclusiones referentes a la formación recibida y la realización del TFM.

Para completar todos los requerimientos del presente trabajo, ha sido necesario conocer los contenidos de la materia de Educación Física, seleccionando los correspondientes al nivel de aplicación de la Programación Docente para planificar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es por eso que ha llevado a cabo una revisión y reflexión sobre el marco legal de la Programación Docente, los contextos que aparecen en el alumnado de los centros educativos y las variables que intervienen en el desempeño como docente.

Tras las reflexiones y revisiones pertinentes, finalmente se ha optado por la realización de una Programación Docente dirigida al 2º curso de la E.S.O. en la cual se han establecido propuestas metodológicas, de planificación y de adaptación de contenidos, entre otras, basadas en los documentos legislativos de referencia. Dicha propuesta va acompañada de un Proyecto de Investigación enfocado a conocer los hábitos saludables de los adolescentes en edad escolar, ya que se trata de un aspecto estrechamente ligado con la Educación Física y las competencias a desarrollar en esta materia. A continuación, se exponen de forma detallada todos los aspectos que conforman el Trabajo Fin de Master.

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

El *Máster de Formación del Profesorado* recoge una serie de contenidos que contribuyen a la adquisición de las competencias necesarias para el desempeño como docentes dentro del sistema educativo actual, aportando una formación de carácter general en los aspectos más importantes de cara a la docencia y a los procesos que aparecen en el contexto del sistema educativo y sus centros. Los distintos contenidos que lo componen y las competencias que deben ser adquiridas están integradas en las diferentes asignaturas que el alumnado debe superar durante el transcurso de este máster universitario, de esta manera, cada una de las asignaturas realizadas se centra en un aspecto concreto de relevancia a la hora de llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje, es por eso, que se realiza una pequeña reflexión sobre la aportación de cada una de estas asignaturas a la formación del profesorado.

En primer lugar, se valoran las asignaturas específicas de la especialidad, en este caso, centradas en la Educación Física. La asignatura de *Complementos a la Formación Disciplinar*, ha servido como primer acercamiento al contexto de las aulas de Educación Física, aportando una variedad de herramientas de gran utilidad a la hora de desarrollar la docencia en distintos contextos educativos, valorando todos los aspectos a tener en cuenta, desde los aspectos más generales, como pueden ser los documentos legislativos y los documentos de referencia de los centros educativos, hasta aspectos más concretos de la docencia diaria en el aula. Es por eso, que esta asignatura ha sentado las bases del aprendizaje específico en la materia de Educación Física. La asignatura de *Aprendizaje y Enseñanza* también ha supuesto una gran aportación a la hora de concretar los contenidos abordados en la asignatura anteriormente mencionada dentro del contexto diario del aula y todos los aspectos que intervienen en la estructuración de sesiones, unidades didácticas y planificación de estilos de enseñanza y metodologías empleadas entre otros. Es por eso que considero que el conjunto de estas dos asignaturas aporta elementos básicos y muy importantes a la formación del profesorado de Educación Física.

Continuando con las asignaturas comunes a las diferentes especialidades, nos encontramos con *Diseño y Desarrollo del Currículo*, la cual ha servido para comprender el principal documento de referencia para el desarrollo de los procesos

educativos. Personalmente, considero de gran importancia entender el contenido de este documento y la manera en la que se debe utilizar. Los contenidos de esta asignatura se han transmitido al alumnado de forma sencilla y clara, lo que ha contribuido a un mayor aprovechamiento de esta.

La asignatura de *Procesos y Contextos Educativos* ha sido una de las que ha tenido una mayor carga tanto horaria como de trabajo durante el primer cuatrimestre del máster, de esta manera, se ha trabajado sobre los distintos contextos que aparecen en los centros educativos, acercando al alumnado una realidad que, personalmente, en muchas ocasiones era desconocida para mí, por lo tanto, considero de gran importancia comprender todos los aspectos que conforman esta materia. Continuando con la asignatura de *Sociedad Familia y Educación*, se completa el grupo de asignaturas que atienden a los distintos contextos y elementos del entorno educativo que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo tanto, esta asignatura, ha supuesto un acercamiento hacia la relación entre las familias y los centros educativos junto con el conocimiento de distintas situaciones que pueden encontrarse en los centros educativos en cuanto a la situación de las familias y contextos personales del alumnado que tienen una gran influencia en su formación.

Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad ha sido una asignatura con un contenido teórico muy amplio dentro de una materia que puede ser compleja y quizás en ocasiones ha sido una asignatura con mayor dificultad a la hora de comprender sus contenidos y saber trasladarlos al contexto educativo. De la misma forma, la asignatura *Lengua Inglesa para el Aula Bilingüe* me ha generado una sensación de mayor contenido teórico que práctico, centrándose en el propio aprendizaje de la lengua inglesa más que en su aplicación directa en las aulas bilingües, lo cual genera una sensación de falta de estrategias didácticas a la hora de planificar sesiones en este aspecto.

Tecnologías de la Información y la Comunicación ha sido una asignatura que ha aportado distintas herramientas que pueden ser muy útiles en las clases hoy en día, innegablemente será necesario adaptarse a estas nuevas herramientas en un futuro muy cercano, por lo tanto, ha sido una asignatura muy útil en este sentido. Del mismo modo que las nuevas tecnologías están muy presentes en el sistema educativo, también lo están los contenidos que componen la asignatura de

Innovación Docente e Iniciación a la Investigación, durante el desarrollo de sus clases se han promovido las actitudes innovadoras en la docencia desde un punto de vista claro y sencillo, lo que ha supuesto un gran acercamiento a estos aspectos que en muchas ocasiones pueden parecer complejos y lejanos, por lo tanto ha supuesto una gran motivación hacia la innovación e investigación.

Personalmente, las dos asignaturas más relevantes del máster para mí han sido aquellas que componen el Prácticum, tanto el *Prácticum I* como el *Prácticum II*, ya que han sido aquellas que han acercado al profesorado en formación de una forma más concreta al contexto educativo y la realidad de los centros y sus aulas. No obstante, la carga de trabajo que supone el segundo cuatrimestre limita en gran medida el aprovechamiento de esta etapa en la que se emplea mucho tiempo en trabajo individual fuera de las aulas que podría ser aprovechado para una mayor implicación en los centros de prácticas.

Por último, el presente *Trabajo Fin de Máster* supone reflejar las competencias adquiridas durante la realización de este máster y, por lo tanto, es una asignatura de vital importancia para la formación integral de los futuros docentes.

De forma general, la valoración del Master de Formación del Profesorado es positiva, ya que aporta las competencias necesarias, despeja posibles dudas y sienta las bases para un futuro docente en el que poder desarrollar totalmente este perfil profesional.

4. Propuesta de programación docente 2º de E.S.O.

• Marco legislativo y justificación de la programación

Los documentos básicos en los que se fundamenta esta programación son los siguientes:

- **Ley Orgánica 8/2013**, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

- **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.

- **Decreto 249/2007**, de 26 de septiembre, por el que se regula los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios.

- **Resolución de 22 de abril de 2016**, por la que se regula el proceso de evaluación del aprendizaje del alumnado de ESO y se establecen el procedimiento para asegurar la evaluación objetiva y los modelos de los documentos oficiales de evaluación.

- **Orden 14 de febrero 1996**, sobre evaluación de los alumnos con necesidades educativas especiales que cursan enseñanzas generales.

La Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias del alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta. La materia tiene como finalidad 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 los hábitos relativos al mismo, en sus múltiples manifestaciones, serán el principal eje de actuación. En unos casos se tratará de conseguir rendimientos y, en otros, soluciones a problemas concretos de naturaleza utilitaria, expresiva, agonística, etc., para que el alumnado adquiera aprendizajes con los que realizar una práctica adecuada de actividades físicas variadas (de acondicionamiento, lúdicas, deportivas, rítmicas y expresivas) o que desarrolle hábitos y propuestas en lo relativo a lo corporal y motriz desde un planteamiento progresivamente autónomo.

Este proceso es facilitado gracias a nuestro entorno y el medio natural que nos proporciona el Principado de Asturias, supone un marco inigualable para la realización ordenada y secuenciada de actividades, favoreciendo la conciencia sobre su cuidado y respeto paralelo al establecimiento de estilos de vida saludables.

La práctica deportiva, entendida como fenómeno inevitable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no solo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de la misma. El deporte, depurado de sus aspectos menos educativos (elitismo, competitividad desmedida, discriminación sexual y de género, etc.), se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido estético o artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de sensibilidades y usos distintos del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. La incorporación y naturalización de estas situaciones es una vía de expresión fundamental que genera confianza y contribuye al desarrollo personal. La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico característico de la etapa anterior, y lo conecta además con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices, constituyentes primarios de todos los actos motores. La Educación Física en esta etapa se organiza en seis bloques de contenido que dan sentido a la asignatura y en los que se desarrollan aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas, la mejora de la competencia motriz en el paso de la niñez a la adolescencia, la experimentación en diversas y variadas situaciones, espacios y con manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre en la creación de hábitos de vida saludables. El éxito de su concreción y desarrollo irá más allá de la práctica hasta poder instaurarse como propia y particular en el alumnado.

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

El desarrollo de las competencias clave previsto para el final de la etapa educativa debe ser fruto de los resultados del aprendizaje, relacionados con los contenidos y estándares de aprendizaje de la Educación Física. Por lo tanto, la intervención didáctica debe integrar todos los elementos necesarios para la maduración de las competencias clave.

La contribución de la Educación Física a la **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología** se concretará a través de situaciones que requieran operaciones y cálculos matemáticos, representaciones espaciales y conocimientos básicos sobre el funcionamiento del cuerpo humano, mecánica básica o uso de herramientas que ayudan a comprender la complejidad del movimiento del cuerpo humano junto con sus factores cualitativos y cuantitativos desde la perspectiva de la actividad física y el deporte.

Respecto a la **competencia en comunicación lingüística**, la materia incentivará en el alumnado el desarrollo de las habilidades comunicativas, tanto verbales como no verbales, mediante el uso y correcta aplicación de la terminología propia de la materia adecuando la expresión oral y escrita al entorno donde se desarrolla. Además, la Educación Física representa un espacio privilegiado para la incorporación de lenguas extranjeras.

La materia contribuye especialmente al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas**, principalmente mediante la gran interacción con el entorno que aparece en las sesiones de Educación Física, siendo esta área fuente de desarrollo de aspectos como la integración, tolerancia, solidaridad, respeto, cooperación, igualdad, trabajo en equipo, cumplimiento de las normas y resolución pacífica de los conflictos. El ámbito de la actividad física y el deporte supone un escenario idóneo para el desarrollo de estas capacidades.

En cuanto a la **competencia en aprender a aprender**, la materia ofrece la posibilidad de llevar a cabo aprendizajes autodidactas mediante la planificación de actividades físicas a partir de la experimentación, el trabajo en equipo y el aprendizaje de elementos técnicos, estratégicos y tácticos., desarrollando la autoestima del alumnado dentro del ámbito de la Educación Física.

Los recursos tecnológicos utilizados actualmente en el ámbito del ejercicio físico y el deporte ayudarán al desarrollo de la **competencia digital**. Todo aquello que implique la formación final de un entorno personal de aprendizaje integrado por plataformas, páginas virtuales, foros, blogs, aplicaciones, etc., incentivará el desarrollo de esta competencia y el acercamiento de la materia a las herramientas tecnológicas de carácter popular y familiar para el alumnado.

Respecto a la **competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**, la Educación Física contribuye a su desarrollo en la medida en que fomenta la adquisición de actitudes y aptitudes que permiten aprender a gestionar su propia actividad física, autosuperarse ante las dificultades, responsabilizarse de proyectos y del cumplimiento de las normas, así como contribuir a su capacidad para aceptar de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz del grupo.

La comprensión, aprecio y valoración de las diversas formas que adopta la motricidad humana a través del tiempo y en diferentes sociedades, como un patrimonio común del que extraer enseñanzas que sobrepasan lo característico y puramente corporal, son contribuciones de la materia a la **competencia en conciencia y expresiones culturales**.

Las competencias anteriormente mencionadas deben alcanzarse mediante las propuestas didácticas desarrolladas durante la etapa escolar, a través de tareas de carácter individual, grupal, en formato de proyecto y elaboraciones que fomenten hábitos de vida saludables y autonomía en el aprendizaje. Para lograr un correcto desarrollo del proceso de aprendizaje y la consecución de las competencias clave en la materia de Educación Física, se tendrán en cuenta las orientaciones metodológicas recogidas en el currículo de Educación Secundaria Obligatoria del Principado de Asturias y los Decretos que establecen los procesos a seguir en la correspondiente etapa educativa. Las orientaciones metodológicas a seguir aconsejan la utilización de distintos métodos, estrategias y estilos de enseñanza con el objetivo de que el alumnado sea el principal protagonista de las clases de Educación Física. Será necesario plantear los aprendizajes desde un marco social y de carácter principalmente práctico.

Las distintas habilidades requeridas en los aprendizajes propios de la materia requerirán de distintas estrategias y estilos de enseñanza que pretenden ajustarse de la mejor manera posible al correcto aprendizaje de las habilidades físicas, técnicas o tácticas requeridas en los distintos tipos de actividad física y deportes. De esta manera, la enseñanza de habilidades cerradas y complejas donde predomina el mecanismo de ejecución, que pueden exigir una calidad en su prestación de la que deriva la seguridad de la práctica, se aborda mejor con métodos reproductores, en los que el modelo técnico establecido garantiza eficacia y

economía. Estos métodos también pueden ser útiles en aprendizajes que suponen el dominio de secuencias estables de coordinación rítmico-musical y motriz. Complementariamente, la resolución de problemas es más adecuada para abordar el aprendizaje de habilidades abiertas que centran su dificultad en los mecanismos de percepción y decisión, imprescindibles en el desarrollo de tareas que incluyen la oposición y cooperación o a la adaptación al entorno y la creación de respuestas motrices originales a estímulos rítmicos y musicales, por ejemplo. El tradicional protagonismo del planteamiento competitivo debe dejar espacio a propuestas de trabajo cooperativo, sin descuidar el carácter educativo del primero.

Para generar un entorno adecuado al proceso de enseñanza-aprendizaje y a la adquisición de las competencias clave, adquiere gran importancia la gestión de las variables emocionales del alumnado, aportando siempre en la medida de lo posible, motivación y un clima de trabajo adecuados. El profesorado debe ser guía y facilitador del proceso de enseñanza, poniendo el acento en esa emoción que surge al aprender algo nuevo o superar un reto, sobre todo si está precedido de trabajo, esfuerzo y determinación.

La autonomía personal es uno de los elementos básicos dentro de la materia, aportando al alumnado herramientas que puedan ser utilizadas durante su vida cotidiana, además, en cuanto a las habilidades y destrezas específicas de la asignatura, se busca una mejora y desarrollo personal en relación al punto de partida

b) Objetivos generales (Capacidades a desarrollar)

Los objetivos generales de la etapa educativa señalan las capacidades que el alumnado tendrá que adquirir al final de esta. El Decreto 43/2015 del 10 de junio, establece en el apartado de Metodología Didáctica las capacidades a desarrollar. Estas, deben contextualizarse dentro del ámbito de la Educación Física vinculándolas con las competencias clave. Los objetivos establecidos en el decreto anteriormente citado conllevan una serie de capacidades que pueden presentar distintas dificultades y, por lo tanto, se deben adaptar a los distintos cursos de Educación Secundaria y a las características del alumnado, adaptando las capacidades a desarrollar y reforzando aquellas a las que se aporte una mayor importancia o tengan una mayor dificultad. Las capacidades a desarrollar en la

asignatura de Educación Física establecidos en el Decreto 43/2015 del 10 de junio son las siguientes:

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.

- 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.

- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.

- 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.

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

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

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

- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.

- 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.

- Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.

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

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

- 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.

c) Metodología

Será importante tener en cuenta las orientaciones metodológicas generales que aparecen en el Decreto 43/2015, las cuales indican que se debe perseguir una búsqueda del aprendizaje significativo, de la motivación y del aprendizaje funcional a partir del nivel de desarrollo del alumnado. La individualización, el fomento de la actividad, la reflexión y la participación del alumnado, así como de la transferencia en los aprendizajes. Mostrar posibles opciones de ocupación activa del tiempo libre, fomentar la autonomía del alumno y elevar su autoestima, evitando todas las comparaciones que no sean con uno mismo. Aprender a aprender (Competencia Clave), conduciendo al alumno hacia el autocontrol, para conseguir una mayor cooperación y trabajo en grupo, ofreciendo una visión global de la materia, vinculada a los ámbitos motor, social, cognitivo y afectivo que implica el desarrollo de la Educación Física. Actuar minimizando las desigualdades de acceso a los aprendizajes, derivados de los diferentes niveles de destreza y sexos en la consecución de los objetivos educativos.

Además, se señala la importancia de los aprendizajes cooperativos frente a los planteamientos competitivos en el aula de Educación física, promoviendo la utilización de estilos de enseñanza y estrategias didácticas variadas, tanto de carácter analítico como global. La programación didáctica integra una combinación de métodos que incluyen tanto la reproducción como el descubrimiento autónomo

del alumnado. La planificación de las sesiones, que serán de carácter principalmente práctico, se realizará utilizando distintos estilos de enseñanza que dependerán de las características singulares del alumnado, el grupo y el contenido abordado. El aprendizaje se aborda desde un enfoque de progresiva autonomía del alumnado mediante estilos que favorezcan el aprendizaje activo y la toma de decisiones. No obstante, los contenidos que presenten unas características de mayor dificultad técnica o riesgo en su comprensión y ejecución serán abordados desde planteamientos que aseguren un mayor control del alumnado mediante la repetición sistemática basada en modelos de ejecución con una estructura analítica. La asignación de tareas en el aprendizaje deportivo y estilos socializadores, trabajo en grupos de nivel y heterogéneos se dan en los juegos cooperativos o en el desarrollo de las sesiones de expresión corporal, etc. En el contexto de los aprendizajes deportivos, aunque se empleen métodos de carácter más cerrado y analítico en su aprendizaje, se busca la autonomía en la valoración técnica y el desarrollo del pensamiento táctico lo que condicionará el modelo de aprendizaje deportivo, preferentemente activo, cooperativo y comprensivo.

El papel del docente debe ser facilitador de la progresiva autonomía del alumnado, aportando herramientas útiles para el aprendizaje de los contenidos correspondientes a la etapa y su desarrollo fuera del aula y el centro educativo. Desde la materia se promoverá la integración de todo el alumnado mediante actividades colectivas que generen un clima de aula óptimo donde se atenderá a las características individuales de los estudiantes atendiendo a sus inquietudes, habilidades y niveles.

Se fomentarán estilos de enseñanza que favorezcan la investigación e indagación. La evaluación del alumno será continua, realizando una evaluación inicial en cada unidad didáctica para poder trabajar en grupos de nivel. Es necesario que el alumnado conozca al principio de curso los objetivos que se espera conseguir, contenidos y criterios de evaluación y que se les vaya informando de su progreso favoreciendo la reflexión personal y el aprendizaje autónomo.

• **Métodos:**

- **Basados en la reproducción:** en tareas cerradas con componentes técnicos que pueden presentar mayor dificultad o riesgo. Mayor presencia en sesiones de acondicionamiento físico, aprendizaje de técnica deportiva, actividades

luctatorias que requieren mayor seguridad de práctica o unidades didácticas con mayor contenido teórico como la dirigida a nutrición y hábitos saludables.

- **Basados en el descubrimiento:** en tareas abiertos con mayor autonomía y número de posibles soluciones. Mayor presencia en las unidades didácticas de expresión corporal y ritmo, orientación deportiva y actividades de aventura o en el aprendizaje táctico de los deportes.

- **Basados en la cooperación y el trabajo en grupo:** tareas que fomentan la integración y el desarrollo personal respecto al grupo por parte del alumnado. Mayor presencia en las unidades didácticas de juegos cooperativos y deportes alternativos y juegos tradicionales.

• **Estrategias:** combinación de estrategias de carácter analítico y global en función a las características del alumnado y los contenidos impartidos.

• **Estilos de enseñanza:** a continuación, se muestran los distintos estilos utilizados junto con los contenidos y unidades didácticas de la programación en los que tienen una mayor presencia, no obstante, la gran mayoría de contenidos son susceptibles de adaptarse a los distintos estilos de enseñanza

- **Mando directo:** se trata del estilo más tradicional donde se repiten los ejercicios indicados por el profesorado que ejerce el control de toda la clase de forma masiva. El alumnado reproducirá los ejercicios presentados y el docente tiene el control y organización de la clase (Corrales, 2009). Este estilo aparecerá principalmente durante el aprendizaje de la técnica deportiva, nutrición y hábitos saludables, test físicos, pruebas objetivas, actividades luctatorias que requieran control del profesorado y actividades dirigidas de acondicionamiento físico.

- **Asignación de tareas:** el objetivo de este estilo de enseñanza es repetir ejercicios previamente realizados por el docente de forma masiva o en subgrupos. El papel del profesorado deja de ser tan central como el mando directo y el alumnado se vuelve más activo, siendo un aspecto muy importante la correcta organización y ejemplificación de las tareas previa a su realización (Corrales, 2009). Este estilo estará presente en todas las unidades didácticas.

- **Enseñanza por grupos de nivel:** su objetivo es atender los distintos niveles de ejecución, ritmos de aprendizaje e intereses del grupo. El profesorado

guía los distintos subgrupos aportando información y buscando el desarrollo óptimo del aprendizaje en cada uno de ellos (Corrales, 2009). Este estilo de enseñanza adquirirá mayor presencia en circuitos de acondicionamiento físico, aprendizaje deportivo y actividades luctatorias.

- **Descubrimiento guiado:** supone una implicación cognitiva del alumnado, donde el profesorado plantea una serie de problemas en forma de tarea que el alumnado debe superar. Los alumnos y alumnas deben descubrir y el profesorado debe aportar sugerencias y guiar las acciones mediante preguntas formuladas adecuadamente para que el alumnado obtenga por si mismo un aprendizaje que será reforzado (Martínez, 2003). Este estilo aparecerá en mayor medida durante la orientación deportiva y actividades de aventura, juego real de los deportes, expresión corporal y ejercicios de relajación.

- **Resolución de problemas:** es otro de los estilos cognoscitivos en el cual el profesorado plantea un problema o pregunta general que puede tener distintas soluciones válidas. Se busca cooperación y puesta en común de las soluciones propuestas para su reflexión y posterior adaptación a situaciones de juego (Rando, 2010). Este estilo se utilizará en mayor medida durante los retos cooperativos, tareas del modelo pedagógico Educación-Aventura y táctica deportiva.

• **Modelos pedagógicos:** Para conseguir un desarrollo integral del alumnado y progresar hacia una mayor autonomía en el proceso de aprendizaje, se utilizarán nuevos modelos pedagógicos de enseñanza, principalmente en el aprendizaje de los deportes. Para ello el docente utilizará nuevas herramientas que permitan un correcto desarrollo de estos modelos.

- **Aprendizaje Cooperativo:** mediante este modelo pedagógico, el alumnado desarrolla su aprendizaje conjuntamente y con una interacción constante con el resto del estudiantado, se plantea un sistema de enseñanza-aprendizaje en el que promueven una interdependencia e interacción positivas donde, tanto docentes como estudiantado, actúan como aprendices en el proceso cooperativo (Fernández-Rio, 2014).

Para un correcto desarrollo de este modelo pedagógico será necesario trabajar en grupos heterogéneos con liderazgo compartido donde el docente

interviene para asegurar la participación y ayuda de todo el alumnado para el trabajo de las habilidades sociales y la interdependencia positiva. Se puede llevar a cabo una evaluación tanto individual como colectiva donde el objetivo es que el aprendizaje conjunto del alumnado sea mayor que el individual.

Dentro de esta programación, este modelo pedagógico se utilizará principalmente durante la primera unidad didáctica desarrollada que está basada en los juegos cooperativos. El objetivo es conseguir desde el inicio del curso una cohesión y clima de aula adecuados para el transcurso del curso escolar en un ambiente óptimo para el aprendizaje. Además, se utilizará durante distintas sesiones de las unidades didácticas programadas que integren actividades de carácter cooperativo.

- **Enseñanza Comprensiva del Deporte:** este modelo se utilizará en el aprendizaje de los deportes, concretamente en el del balonmano dentro de esta programación. Los fundamentos pedagógicos de este modelo se basan en el aprendizaje cognitivo, constructivista y el aprendizaje situado, alejándose del aprendizaje técnico tradicional para abordar la enseñanza deportiva desde el enfoque táctico y la comprensión del deporte previa al desarrollo de los gestos técnicos. El proceso de aprendizaje se desarrolla mediante juegos modificados, enseñanza contextualizada, transferencia del aprendizaje y enseñanza técnico-táctica, centrándose en el alumnado, sus ideas previas y su motivación. El profesorado debe ser el encargado de guiar las reflexiones de los alumnos y alumnas para conseguir la comprensión adecuada del deporte (Abad et al., 2013).

- **Educación Aventura:** este modelo pedagógico será utilizado durante la unidad didáctica de orientación deportiva y actividades de aventura. Durante las sesiones correspondientes a la unidad anteriormente señalada, el alumnado participará en actividades de aventura realizadas en el aula de Educación Física o en espacios exteriores cercanos al centro que se adaptarán para el desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y afectivas que supone este modelo. Entre los fundamentos principales del modelo Educación-Aventura nos encontramos con la resolución de problemas, superación de barreras físicas y mentales, cooperación, uso creativo de espacios y materiales comunes en las aulas de Educación Física y un contexto lúdico que motive y divierta al alumnado (Fernández-Rio et al., 2016).

- **Modelo Ludotécnico:** es utilizado en la enseñanza de los elementos técnicos de los distintos deportes. En el caso de esta programación didáctica, será utilizado durante la unidad didáctica de atletismo con el objetivo de que el alumnado desarrolle los elementos técnicos básicos de algunas modalidades de atletismo mediante adaptaciones lúdicas. El Modelo Ludotécnico se diseñó específicamente para el aprendizaje del atletismo (Valero y Conde, 2003), por lo tanto, se ajusta perfectamente al contenido abordado. Se centra en la adquisición de las habilidades técnicas por medio de propuestas lúdicas que buscan comprensión por parte del alumnado. Las sesiones desarrolladas siguiendo este modelo siguen una estructura básica que incluye la fase de presentación de la disciplina y planteamiento de desafíos, fase de propuestas ludotécnicas, fase de propuestas globales y fase de reflexión final y puesta en común (Fernández-Rio et al., 2016).

• **Estructura y organización de las sesiones:** Según lo establecido en el decreto 43/2015 la sesión de Educación Física se estructura diferenciando las siguientes partes: activación, desarrollo y recuperación. Esta clasificación de las diferentes partes de la sesión está muy vinculada a la estructura que suele seguir el desarrollo de la condición física, por lo tanto, la estructuración de las fases que se llevarán a cabo será la siguiente: parte inicial, parte central y parte final. Ya que es una clasificación utilizada habitualmente en los últimos años y se adapta a todos los contenidos a llevar a cabo.

La estructuración de la clase y la organización de los tiempos disponibles puede ser modificada en función a las características de cada clase, grupo y medios disponibles. La duración de la clase de Educación Física es de 55 minutos, de los cuales, habitualmente, entre 5-10 minutos son destinados a las transiciones, por lo tanto, el tiempo útil de práctica está entorno a los 45-50 minutos.

• **Organización de los grupos:** para conseguir un mayor aprovechamiento del tiempo disponible en las sesiones de Educación Física, es de gran importancia llevar a cabo organizaciones adecuadas a cada actividad realizada durante las clases. Se intentará reducir al máximo posible los tiempos de espera utilizando estructuras grupales que favorezcan las transiciones entre las distintas tareas realizadas dentro de una misma sesión. Atendiendo a las características de la sesión,

alumnado y materiales utilizados se emplearán formaciones en filas, oleadas, circuitos, parejas, etc.

• **Gestión de la clase:** será esencial conseguir un buen clima de aula en el que todos los alumnos y alumnas tengan su propio espacio para desarrollarse individualmente a la vez que existe una integración dentro del grupo. Durante las primeras sesiones del curso escolar se deben establecer claramente las normas a cumplir y los objetivos de la materia, tratando de establecer buenas relaciones entre el alumnado y el profesorado mediante actividades cooperativas y de conocimiento mutuo. También será importante llevar a cabo evaluaciones iniciales sobre las capacidades y habilidades iniciales del alumnado además de conocer sus situaciones personales y contextos socio-económicos, de esta manera, se puede observar de forma más clara la progresión en el aprendizaje. Será interesante para un mejor desempeño del alumnado aportar motivación hacia las tareas desarrolladas aportando responsabilidad y autonomía al estudiantado.

• **Feedbacks:** Fundamentalmente, procurando: Alabar cuando sale bien sin abusar; Corregir en general cuando algo sale mal a varios alumnos y en particular cuando se repite el error; Poner ejemplos cuando un alumno lo hace bien; Animar a los alumnos a tener paciencia en el aprendizaje, valorando que es necesario el esfuerzo y la práctica para la adquisición de nuevos aprendizajes; Ayudar a interpretar sus propias ejecuciones y resultados y a relacionar la causa y el efecto (atribuciones adecuadas).

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

Para llevar a cabo el sistema de evaluación del alumnado, se deben tener en cuenta las indicaciones recogidas en el Decreto 45/2015 y en la resolución del 26 de abril que regula la evaluación del aprendizaje del alumnado en Educación Secundaria Obligatoria.

A continuación, se exponen algunas consideraciones generales a tener en cuenta durante la calificación del aprendizaje del alumnado:

- Las distintas tareas realizadas diariamente en el aula se convierten en situaciones de aprendizaje que pueden ser evaluadas mediante la observación

sistemática, esta herramienta, será una de las principales a la hora de valorar el aprendizaje del alumnado, ya que, si se ajusta a los indicadores de logro, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje tiene un carácter totalmente objetivo.

- La calificación supone una gran preocupación tanto para el alumnado como para sus familias, siendo la obtención de una calificación positiva el objetivo principal de gran parte del alumnado. La información sobre los criterios de calificación tiene que estar disponible para el estudiantado y sus familias y deben ser informados sobre los procedimientos que se llevarán a cabo, puesto que la calificación supone dotar de una nota numérica los aprendizajes evaluables del alumnado.

- La consecución de los aprendizajes teóricos y prácticos está condicionada por los elementos que incluye el currículo, el cual es ambicioso en cuanto a indicadores y criterios, por lo que será necesario seleccionar adecuadamente los elementos que se evaluarán en cada unidad didáctica, aunque la evaluación es continua, las distintas UD se evaluarán por separado para detectar con mayor facilidad las dificultades del alumnado y promover planes de refuerzo y recuperación adaptados de forma individual.

- La calificación de junio será la media de las 3 evaluaciones. En la prueba extraordinaria de septiembre, el alumno se examinará únicamente de aquellas unidades que no haya superado en base al Programa Vacacional de refuerzo, manteniendo como mínimo la calificación obtenida en junio. Las UD con evaluación negativa se podrán ir superando a lo largo del curso según los Planes de Recuperación individuales establecidos.

En el inicio del curso, en la sesión de presentación, el profesorado informará a los alumnos de los criterios específicos de evaluación y calificación, mínimos exigibles y procedimientos e instrumentos de evaluación que guiarán el proceso evaluativo, dicha información quedará a disposición del alumnado. Es importante que conste, mediante la firma del alumno o alumna, en el cuaderno de clase, que dicha información le ha sido facilitada. A nivel general, se establecerá como

imprescindible, el respeto por las normas higiénicas y de convivencia establecidas, así como lo recogido en el Decreto 249/2007 de Derechos y Deberes del alumnado:

- **Asistencia y puntualidad durante las clases:** se establecerán tiempos máximos para llegar a la clase y llevar a cabo las transiciones de cambio de ropa, recogida de materia, etc.

- **Conducta y comportamiento:** una de las principales obligaciones del alumnado será mostrar respeto a sus compañeros, profesores y otras personas que pueden intervenir en el desarrollo de las clases, además tendrán que ser respetuosos en el uso del material, instalaciones y cumplimiento de las normas impuestas en las tareas realizadas durante las clases.

- **Higiene e indumentaria:** se considera como indumentaria básica el uso de zapatillas deportivas en buen estado y realizando un uso correcto de las mismas y ropa deportiva adecuada a las condiciones climatológicas. El alumnado que presente una indisposición temporal por lesión o algún otro motivo tiene la obligación de acudir a la clase con indumentaria deportiva, en caso de no poder realizar la sesión práctica con normalidad, se planteará un trabajo alternativo.

- **Participación activa:** se tendrá en cuenta la participación y colaboración en las tareas propuestas durante las clases, debiendo justificarse tanto la no asistencia como la no realización de las sesiones diarias. Se valorarán positivamente acciones como recogida de material, evitar situaciones de peligro con los compañeros, realizar transiciones rápidas siguiendo las instrucciones, uso adecuado del material o respeto por las normas de seguridad.

• Procedimientos e instrumentos de evaluación

Procedimiento	Instrumentos
Observación sistemática del trabajo en el aula.	<ul style="list-style-type: none"> - Escalas de observación - Listas de control - Plazos de realización de tareas
Intercambios e interacción con el alumnado	<ul style="list-style-type: none"> - Debates - Puesta en común - Diálogos - Compartir contenido online y aportaciones durante las clases

Revisión de producciones del alumnado	<ul style="list-style-type: none"> - Producciones escritas - Producciones orales - Producciones en soporte digital - Proyectos colaborativos
Pruebas objetivas de carácter motriz o de ejecución	<ul style="list-style-type: none"> - Escalas de control - Rúbricas - Pruebas escritas, orales o en soporte digital
Autoevaluación del alumnado	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de autoevaluación - Reflexión personal
Coevaluación de los compañeros/as	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de coevaluación - Equipos interactivos

• Criterios de calificación del aprendizaje del alumnado

- Valoración de los aspectos teóricos (30% de la calificación):

- a) Realización de pruebas escritas y cuestionarios relativos a los contenidos impartidos y corrección según criterios establecidos.
- b) Realización de las actividades y cuestiones planteadas durante las sesiones teóricas o en su cuaderno de actividades (Educatur Campus y/o TEAMS).
- c) Realización de trabajos o proyectos de investigación del alumnado.

- Valoración de los aspectos prácticos (40% de la calificación):

- a) Realización de pruebas objetivas o test de valoración de la condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas específicas y ejercicios para el desarrollo de destrezas, habilidades motrices básicas y habilidades coordinativas del alumnado.
- b) Realización de producciones del alumnado, composiciones, coreografías, circuitos, realización de material autoconstruido mediante observación de apreciaciones con escalas de calificación ordinales, numéricas o descriptivas (rúbricas)

- Valoración de aspectos actitudinales (30% de la calificación):

- a) Observación sistemática, listas de control y registro anecdótico para la valoración de actitudes, disposición positiva al trabajo, esfuerzo, etc.

e) Recursos

• **Recursos materiales y audiovisuales:** se utilizarán los materiales disponibles de forma variada y ajustada a las tareas realizadas, dividiendo los tipos de material en:

- **Material convencional y fungible específico de la materia.**

- **Material auxiliar:** botiquín, pulsómetros, cronómetros, bomba de aire...

- **Materiales autoconstruidos:** tanto por parte del profesorado como por parte del alumnado para el desarrollo de tareas específicas de la Educación Física (bates de beisbol, palas, planos del centro, etc.).

- **Materiales tecnológicos y audiovisuales:** proyector, soporte musical, dispositivos móviles, GPS...

• Recursos didácticos:

- **Utilización de aulas virtuales y TEAMS** donde alojar: cuadernos de actividades del alumnado, información para familias, requisitos de los trabajos, apuntes y vídeos (enlaces) que constituyen el soporte teórico-práctico complementario a las clases y a los que el alumnado tiene acceso a través de la web.

- **Dossier de actividades** (cabuyería, lecturas, trabajos, malabares, respiración, tonificación, autoconstrucción de material, etc.), disponible siempre en el gimnasio y en el pabellón para aquellos alumnos y alumnas que por una indisposición puntual requieran una adaptación de la sesión planteada para el resto de la clase.

- **Cuaderno de lecturas** con artículos, estudio de casos o noticias de actualidad.

- **Pruebas objetivas y rúbricas** que se utilizarán y desarrollarán de forma específica en cada UD.

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

• Medidas de refuerzo y planes de recuperación

En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo reflejadas en planes de recuperación.

- Plan de recuperación para el alumnado que suspende durante el curso (medidas de refuerzo educativo ante unidades didácticas con evaluación negativa)

Las unidades didácticas con evaluación negativa se irán recuperando dentro del periodo de evaluación ordinaria (al finalizar cada unidad didáctica o cada evaluación), siguiendo los planes de recuperación establecidos. La evaluación será continua, lo que implica que se valorará la progresión o el descenso en el rendimiento del alumno. Sin embargo, que supere las pruebas relativas a una unidad didáctica en la segunda o tercera evaluación no conduce a la superación de anteriores pruebas si no se corresponden con la temática de la unidad didáctica evaluada negativamente. Estas medidas se adoptarán y aplicarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo. Las medidas de refuerzo pueden ser de tipo conceptual (exámenes y trabajos), procedimental (pruebas prácticas) e incluso actitudinal (rectificar aspectos negativos) y su seguimiento periódico.

- Plan vacacional de actividades de refuerzo para superar con evaluación positiva la prueba extraordinaria de septiembre

Al término de la evaluación final ordinaria y con el objeto de orientar la realización de las pruebas ordinarias, se elaborará un plan vacacional de actividades de refuerzo de los aprendizajes no alcanzados. La prueba extraordinaria de septiembre versará sobre dicho plan vacacional que, con carácter individual, es entregado al alumno en junio. En él figurarán las UD que el estudiante no haya superado y los indicadores, objetivos didácticos, contenidos y actividades que regularán su prueba extraordinaria de septiembre.

- Plan de recuperación para el alumnado que promociona con evaluación negativa en Educación Física

El alumnado deberá contar con un programa de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos, que será adaptado a cada estudiante en función de las dificultades de aprendizaje que motivaron la no superación de la materia. Para la evaluación de la materia pendiente se tendrán en cuenta los progresos que el alumno o alumna realice en las actividades del programa de refuerzo, así como su evolución en la materia en el curso siguiente. La importancia del aspecto procedimental en el área de Educación Física hace que, en ocasiones, la consecución de determinados objetivos venga íntimamente relacionado con la maduración motriz y crecimiento del alumnado. Es por ello que, en ocasiones, los objetivos que en un curso no se alcanzaban, sí que se logran en cursos consecutivos. Así mismo, el carácter cíclico del área hace que cada año el alumnado sea capaz de mejorar pudiendo alcanzar objetivos que otros años no lograba. A lo largo del primer mes de clase el profesorado establecerá el plan de recuperación del alumnado con la materia pendiente. En función de los contenidos tratados en la programación, las tareas pueden basarse en la propia superación de las unidades didácticas del curso presente (prácticos), vinculados a los del nivel anterior (organizados por bloques de contenidos), así como en la realización y entrega de otras tareas o actividades de carácter teórico-práctico complementarias (trabajos).

- Plan específico personalizado de refuerzo para el alumnado que no promociona habiendo obtenido una evaluación negativa en Educación Física

En este caso, sobre la permanencia de un alumno un año más en el mismo curso habiendo obtenido una calificación negativa en Educación Física (uno de los motivos de la no promoción), deberá acompañar la normalidad de las clases con un plan específico personalizado, orientado a la superación de las dificultades detectadas el año anterior, dicho plan será comunicado al alumnado a lo largo del primer mes de docencia y se basará en una serie de actividades de refuerzo en base a los motivos que causaron el suspenso.

• **Medidas de Atención a la Diversidad**

La diversidad presente y patente en el alumnado de los centros y las aulas de los diferentes niveles educativos, hace que no haya un único tipo de alumnado definido por la edad y el nivel escolar en el que nos situemos. El alumnado con una situación personal que desaconseje total o parcialmente la práctica de actividad física no puede quedar desvinculado de la Educación Física ni de otras situaciones en las que se establecen relaciones lúdicas o deportivas, y que se dan con frecuencia en la práctica docente.

Desde el departamento de Educación física se estudiará detenidamente cada caso concreto para aquellos alumnos y alumnas que necesiten medidas de atención a la diversidad. Para esto se contará con los informes existentes el departamento de orientación del centro, donde en el caso de alumnado con deficiencias y/o dificultades manifiestas existirá con total seguridad algún informe sobre su historial y la evolución sufrida en los últimos años. Además, se requerirá al alumnado la entrega de informes médicos que sin duda alguna serán una fuente de información de vital importancia para realizar adaptaciones a lo largo del proceso según las diferentes situaciones, más o menos temporales, que puedan aparecer a lo largo del curso. Y, por último, no debemos de olvidarnos de la información facilitada por el alumno/a en cuestión, que no por ser menos científica cobra menor importancia que las anteriores.

• **Factores condicionantes del aprendizaje en Educación Física**

Para poder reflejar en la programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno o alumna debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje vendrá marcado por:

a) **Grado de desarrollo motor:** Además del desarrollo intelectual, el grado de maduración motriz del alumnado a estas edades es un factor de gran importancia. Es este un periodo caracterizado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta dando origen a notables diferencias individuales. No se puede, por lo tanto, establecer un solo nivel

de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

b) **Características individuales:** El factor genético no solo afecta a la velocidad de desarrollo, hay alumnos y alumnas mejor dotados que otros de forma innata y por eso debemos ser conscientes de que no son responsables de no poder llegar donde otros llegan por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumnado encuentra al estar limitado.

c) **Experiencias previas:** La eficacia en las tareas propuestas puede estar motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una educación física correctamente adaptada sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas. En ambos casos la evaluación inicial adopta un papel importante como punto de partida del aprendizaje de los alumnos.

• **Tipología de alumnado del 2º curso de E.S.O.**

a) **Alumnado con necesidades educativas especiales (ANEES):** presentan discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales, tales como trastornos de conducta, enfermedades crónicas, esquizofrenia, trastornos del lenguaje, etc. En el caso de esta unidad didáctica, se incluyen medidas de atención a la diversidad para un alumno con **discapacidad visual profunda**.

b) **Alumnado que presenta necesidades educativas temporales:** Por las particularidades de nuestra materia, clasificaremos como alumnos con necesidades educativas temporales a los resfriados, indispuestos, lesionados, etc. que manifiesten una imposibilidad parcial o temporal para la práctica concreta realizada por el grupo, por lo tanto, dichos alumnos y alumnas deberán llevar a cabo las actividades paralelas adecuadas a sus posibilidades y adaptadas mediante la modificación de contenidos, metodología, etc.

• **Medidas para el alumnado con discapacidad visual:** a continuación, se concretan las medidas a llevar a cabo dentro del 2º curso de Educación Secundaria

Obligatoria para adaptar los contenidos, como se ha indicado antes, al alumno que presenta una discapacidad sensorial visual.

La etapa escolar en la que se desarrolla la programación corresponde, en el aprendizaje del alumno con discapacidad visual, a la toma de contacto con las prácticas deportivas (Martínez, 2009), donde se presentan al alumno los elementos básicos de distintos deportes y trabajos específicos de ejercicio físico tras haber superado una primera etapa de estructuración motriz. Por lo tanto, se trabajará en la adquisición de habilidades técnicas específicas por parte del alumno aportando adaptaciones que faciliten su aprendizaje.

- Criterios para las adaptaciones curriculares del alumnado con discapacidad visual:

➤ Las adaptaciones realizadas deben ajustarse a los resultados de la evaluación psicopedagógica previa que aporte la información necesaria para establecer las medidas específicas.

➤ Las adaptaciones realizadas buscarán siempre la integración e inclusión del alumno en el grupo facilitando la interacción con el resto del alumnado, partiendo de la misma propuesta curricular que sufrirá las adaptaciones y modificaciones necesarias.

➤ Las medidas llevadas a cabo tendrán un carácter progresivo, pudiendo ser modificadas una vez que observe la evolución del alumno.

- Adaptaciones en la evaluación:

➤ Se utilizarán instrumentos y procedimientos de evaluación variados y adaptados a la discapacidad visual del alumno.

➤ Desarrollo de modalidades de evaluación diferenciadas en distintos contextos a los del resto de la clase mediante instrumentos o técnicas distintas.

➤ Realización de pruebas escritas en Braille aportando un 50% más de tiempo al alumno.

➤ Adaptación de las condiciones físico-ambientales del aula durante el proceso de evaluación para conseguir un espacio adaptado a las condiciones del alumno.

➤ Eliminar de la evaluación los aprendizajes saturados de componentes visuales.

➤ Adaptación de los formatos de evaluación y sus contenidos o sustitución de los canales sensoriales para que el alumno ciego sea capaz de realizar el proceso de evaluación de forma adecuada.

- Adaptaciones metodológicas:

➤ Explicaciones verbales descriptivas y concretas para facilitar el entendimiento por parte del alumno, se debe llamar al alumno por su nombre para una mejor identificación utilizando un tono de voz adecuado y cuidando el ruido ambiental.

➤ Evitar los aspectos gestuales del lenguaje utilizando referencias verbales o táctiles que ayuden al alumno a comprender las explicaciones.

➤ Complementar los medios audio-visuales con audio-descripción

➤ Utilización de materiales adaptados o alternativos para el desarrollo de los contenidos recogidos en la programación. Será necesaria una familiarización previa con los materiales incentivando la exploración táctil y utilizando señales táctiles o acústicas para un mejor reconocimiento de los materiales que han de ser seguros para el alumno.

➤ En cuanto al uso del espacio, se busca una familiarización previa mediante el tacto, oído y olfato, trabajando siempre en un mismo espacio que esté adaptado y sea fácilmente reconocible. Deben evitarse obstáculos desconocidos o puertas y ventanas abiertas que puedan desorientar al alumno. Para una mayor seguridad pueden acolcharse los obstáculos que no se puedan eliminar y pueden utilizarse líneas táctiles para una mejor orientación.

➤ Para aumentar la seguridad del alumno, se situará cerca del profesorado siempre que sea posible y se podrá establecer un alumno o alumna colaborador que acompañe al alumno con discapacidad visual mediante indicaciones, cuerdas de acompañamiento o mediante orientaciones táctiles simples como acompañamientos agarrados de la mano.

• Medidas para el alumnado con necesidades educativas temporales:

Algunas de las actividades a llevar a cabo cuando el alumnado tenga algún tipo de indisposición son las siguientes:

- Asignación de roles durante la clase que puedan ser realizados por el alumno o alumna tales como arbitraje, encargado de material, entrenador o entrenadora, etc.
- Lectura de artículos, libros o documentos relacionados con los contenidos prácticos impartidos.
- Ejercicios de condición física o tonificación aconsejados para posibles lesiones que pueden impedir el desarrollo normal de la clase para el alumno o alumna indispuerto.
- Ejercicios de malabares, cabuyería, etc. adaptados a la situación temporal del alumno/a.
- Uso de aplicaciones móviles o TIC's adaptadas a los contenidos de la materia para profundizar en los contenidos abordados, búsquedas de información, tareas online o autoconstrucción de material.

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

La materia de Educación Física ofrece infinidad de posibilidades a la hora de realizar actividades complementarias a la práctica docente, siendo este un punto de interés para la consecución de los objetivos en el proceso de enseñanza aprendizaje debido al carácter motivador que este tipo de actividades produce en los alumnos y alumnas. Las actividades complementarias y extraescolares que se proponen están limitadas al grado de interés del alumnado de los distintos niveles y al horario de atención al alumnado del profesorado del Seminario, en el caso de los torneos deportivos. También dependemos de la colaboración que profesores/as de otros seminarios estén dispuestos a ofrecer, de cara a coordinarse en el que se refiere a las salidas.

Se tendrán en cuenta aspectos relativos al coste económico, priorizando actividades de carácter gratuito o cuyo coste sea simbólico (transporte). Se buscarán actividades variadas a lo largo de la etapa y de riqueza motriz y condicional, preferentemente en el medio natural. Se informará tanto a alumnado y familias de la organización y elementos educativos de la actividad. A su vez, se solicitará una autorización firmada de los padres o tutores legales del alumnado. Se priorizarán actividades compatibles con el transporte escolar y el horario habitual de clase. Se

programarán actividades significativas para el alumnado y que tengan riqueza cultural y promuevan conocimiento de nuestra Comunidad Autónoma.

La propuesta de actividades para el segundo curso de E.S.O. será la siguiente:

• **Actividades complementarias propuestas:**

a) **Charlas informativas ofertadas durante el curso escolar:** el alumnado del curso al que va dirigida esta programación acudirá a encuentros o reuniones organizadas por el centro escolar junto con agentes educativos externos del entorno como pueden ser: clubes deportivos y deportistas de alto rendimiento, profesionales de la actividad física y el deporte o personal sanitario (medidas de seguridad y protocolo PAS). Estas charlas buscan acercar la realidad de la actividad física y el deporte al alumnado desde sectores especializados que puedan aportar una mayor información en su formación.

b) **Actividad relacionada con la orientación deportiva:** se organizarán actividades de orientación en el medio natural próximo al centro para aplicar los contenidos trabajados en el bloque de adaptación al medio natural y el entorno, realizando finalmente una carrera de orientación como modalidad deportiva.

c) **Proyecto para el fomento de la actividad física y los hábitos saludables:** desde el área de Educación Física, se promueve este proyecto perteneciente al centro escolar en el que el alumnado realizará distintas actividades durante el curso, las cuales se centran en el montaje de videos sobre la higiene postural en las aulas, la realización de posters relacionados con la alimentación y hábitos de vida saludables y actividades interdepartamentales como el cuidado de un huerto ecológico.

• **Actividades extraescolares propuestas:**

a) **Semana blanca:** los estudiantes podrán formar parte de este programa en el que acudirán durante 5 días a una estación de esquí del Principado de Asturias, donde recibirán una formación adecuada a su nivel inicial en este deporte y realizarán actividades en la montaña y el medio natural como espacios distintos a los habituales, fomentando la convivencia y los valores educativos.

b) Ruta senderista en el medio natural: se organizará una ruta senderista adaptada a las condiciones del alumnado que seguirá un itinerario sencillo. Como propuesta inicial se considera la Senda del Oso (Proaza).

c) Día de la Educación Física en la calle: desde el departamento de Educación Física se promueve esta iniciativa mediante la participación del alumnado de este curso en las actividades organizadas por el profesorado y el ayuntamiento donde se muestra el trabajo realizado por la Educación física mediante juegos o actividades físicas dirigidas entre otras actividades.

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

Con el fin de aumentar la calidad de la enseñanza siguiendo las pautas ministeriales, todos los apartados que recoge la presente programación serán evaluados de forma continua a lo largo del curso sin olvidar tener en cuenta los intereses y necesidades del alumnado.

La Evaluación de la aplicación y desarrollo de la Programación docente tiene un carácter tanto procesual como sumativo, por lo que se realiza en distintos momentos del curso escolar.

Procedimiento de evaluación y aplicación del desarrollo de la programación	
Descripción	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> Revisión de la marcha de la programación en los Departamentos Didácticos: breve informe sobre el desarrollo de las Programaciones recogido en las Actas de Reunión de los Departamentos Didácticos. 	Mensual
<ul style="list-style-type: none"> Análisis de resultados de evaluación, seguimiento de las medidas de atención a la diversidad y propuestas de mejora: entrega de informe a Jefatura de Estudios 	Inicio de 2ª Evaluación Inicio de 3ª Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> Evaluación Final de los Departamentos Didácticos: entrega a Jefatura de Estudios del Informe Final en el que se recoge la evaluación de las programaciones docentes y el funcionamiento de los departamentos Didácticos. 	Final de curso

También se tendrán en cuenta los siguientes indicadores para conocer la efectividad y los resultados de la presente programación:

• **Valoración de los resultados académicos**

Materia	Porcentaje alumnado aprobado			
	2º E.S.O.			
	A	B	C	D
% Grupos				

• **Valoración de la programación docente y su aplicación en el aula**

Valoración: 1=Inadecuado, 2=Poco adecuado, 3=Adecuado, 4=Muy Adecuado	1	2	3	4
- Secuenciación de los contenidos y criterios de evaluación asociados.				
- Adecuación de la distribución de los espacios y tiempos.				
- Contempla actividades integradas que facilitan la adquisición de las competencias clave.				
- Adecuación de procedimientos e instrumentos de evaluación y criterios de calificación.				
- Contribución de los métodos pedagógicos a la mejora de los resultados obtenidos				
- Adecuación de los materiales y recursos didácticos.				
- Aprovechamiento de los recursos didácticos disponibles (centro y entorno).				
- Adecuación de las programaciones a las necesidades específicas y/o especiales del alumnado.				

- Medidas educativas complementarias en caso de diferentes ritmos de aprendizaje.				
- Pertinencia de las medidas de atención a la diversidad aplicadas.				
- Adecuación de las Adaptaciones Curriculares Significativas, si las hubiera.				
- Aprovechamiento de los apoyos y/o desdobles, si los hubiera.				
- Aprovechamiento de los programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promocione con evaluación negativa en la asignatura, si los hubiera.				
- Adecuación de las actividades desarrolladas en el marco del Plan de Lectura, Escritura e Investigación.				
- Adecuación de las actividades complementarias y/o extraescolares desarrolladas, si las hubiera.				
- Coordinación del profesorado del mismo nivel educativo				
- Coordinación con el profesorado que imparte los apoyos ordinarios y/o específicos.				
- Frecuencia y calidad de la información al alumnado sobre el proceso de aprendizaje.				

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

CURSO	2º E.S.O.														
TRIMESTRE	1er TRIMESTRE														
Semana	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15
UD	Juegos cooperativos			Acondicionamiento físico					Atletismo (modelo ludotécnico)				Nutrición y hábitos saludables		

CURSO	2º E.S.O.											
TRIMESTRE	2º TRIMESTRE											
Semana	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24	Semana 25	Semana 26	
UD	Deportes de raqueta			Expresión corporal y ritmo				Balonmano (Enseñanza Comprensiva del Deporte)				

CURSO	2º E.S.O.												
TRIMESTRE	3er TRIMESTRE												
Semana	Semana 27	Semana 28	Semana 29	Semana 30	Semana 31	Semana 32	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36	Semana 37	Semana 38	Semana 39
UD	Deportes alternativos y juegos tradicionales					Actividades luctatorias			Orientación deportiva y Actividades de aventura (Educación aventura)				

j) Secuenciación de las U.D.

- UD 1.

Título Unidad Didáctica	Juegos cooperativos
Tiempo estimado	6 sesiones
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar y potenciar la interacción e interdependencia positiva entre el alumnado. - Desarrollar las habilidades interpersonales y sociales mediante el procesamiento grupal y la responsabilidad individual. - Facilitar el desarrollo motor mediante actividades cooperativas que eliminan los aspectos competitivos. - Generar un clima de aula óptimo para el desarrollo del alumnado.
Aspectos de las competencias que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística: interacción del alumnado mediante distintas situaciones comunicativas fomentando la diversidad del lenguaje y el diálogo crítico y constructivo como herramientas para completar las actividades cooperativas. - Competencias sociales y cívicas: colaboración en el desarrollo de actividades cooperativas considerando las distintas características de los compañeros y compañeras y sus aportaciones al grupo. - Competencia digital: utilización de aplicaciones móviles para el desarrollo de actividades cooperativas de carácter grupal. - Aprender a aprender: comprensión de los requerimientos necesarios para superar las tareas de carácter cooperativo, considerando tanto las ideas propias como las aportaciones del resto de compañeros y compañeras para un mejor aprendizaje.

	<ul style="list-style-type: none"> - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: desarrollo de la iniciativa propia dentro del grupo, donde el contexto cooperativo genera un espacio para aportar ideas individuales que enriquecen a dicho grupo. - Conciencia y expresiones culturales: realización de tareas y juegos cooperativos que integran y fomentan distintas características culturales de nuestra sociedad.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc. - Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes. - Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas. - Trabajo en equipo: ventajas y desventajas. - Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma. - Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente.
Actividades tipo a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Retos cooperativos que deben ser superados con diversidad de materiales. - Juegos cooperativos tradicionales. - Tareas grupales con utilización de aplicaciones móviles. - Iniciación a las habilidades deportivas mediante actividades cooperativas.
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en la reproducción ➤ Basados en la cooperación y el trabajo en grupo - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resolución de problemas ➤ Asignación de tareas - Modelo Pedagógico: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje Cooperativo
	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social,

<p>Criterios de evaluación</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. - Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<p>Estándares de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. - Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

- UD 2.

<p>Título Unidad Didáctica</p>	<p>Acondicionamiento físico</p>
<p>Tiempo estimado</p>	<p>12 sesiones</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Mejorar la condición física general.

<p>Objetivos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir herramientas para desarrollar la autonomía en el trabajo de condición física. - Adoptar hábitos adecuados de entrenamiento e higiene corporal. - Identificar las fases que integran una sesión de acondicionamiento físico.
<p>Aspectos de las competencias que se trabajan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: empleo de reglas matemáticas y conocimientos científicos básicos para la cuantificación del entrenamiento, uso de la frecuencia cardiaca, etc. - Competencia en comunicación lingüística: comprensión y utilización adecuada de los términos específicos de la UD para comunicarse con el profesorado y el resto del alumnado. - Competencias sociales y cívicas: desarrollo de la condición física como medio de socialización y fuente de mejora para la sociedad y la salud. - Competencia digital: utilización de herramientas tecnológicas para la búsqueda de información, realización de proyectos y su uso en el entrenamiento de las capacidades físicas básicas. - Aprender a aprender: conocimiento de los métodos de entrenamiento básicos, sus principios y efectos para la salud. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: desarrollo de proyectos que fomenten la iniciativa del alumnado dentro de los contenidos correspondientes a la UD, - Conciencia y expresiones culturales: conocimiento del valor de la condición física, el entrenamiento y los hábitos saludables en distintas culturas en la sociedad actual y a lo largo de la historia.
	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica diferenciada y adaptada de sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc. - Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivomotrices. - Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. - Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables.

<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas. - Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables. - Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una. - Las cualidades perceptivo-motrices: factores y tipos de cada una. - La agilidad: factores. - La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica. - Estructura de la actividad física: intensidades características. - Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación.
<p>Actividades tipo a desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de los principales tipos de entrenamiento. - Realización de baterías de test físicos - Utilización de elementos tecnológicos para el acondicionamiento físico (pulsómetro, aplicaciones móviles...). - Circuitos de condición física para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Proyecto grupal sobre los aspectos teóricos básicos del entrenamiento.
<p>Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en la reproducción - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mando directo ➤ Asignación de tareas ➤ Enseñanza por grupos de nivel
<p>Criterios de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física,

	relacionándolas con las características de las mismas.
Estándares de aprendizaje	<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 - Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca 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. - Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. - Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados

• UD 3.

Título Unidad Didáctica	Atletismo
Tiempo estimado	8 sesiones
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y experimentar la técnica de las principales modalidades del atletismo mediante el modelo ludotécnico. - Valorar el atletismo como actividad divertida mediante actividades que buscan el aprendizaje de la técnica mediante el juego. - Conocer los elementos técnicos y reglamentarios de las principales disciplinas del atletismo. - Trabajar las capacidades perceptivo-motrices mediante la práctica del atletismo.
	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística: explicación de los elementos específicos del deporte y posterior análisis y reflexión del alumnado. - Competencias sociales y cívicas: comprensión de las reglas y respeto por los

<p>Aspectos de las competencias que se trabajan</p>	<p>compañeros en la realización de las tareas propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competencia digital: búsqueda de información relativa a los principios básicos del atletismo y su historia. - Aprender a aprender: comprensión y realización de los ejercicios propuestos, buscando que el alumnado conozca su evolución y mejora mediante el feedback continuo del profesor y la coevaluación. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: Exploración de las posibilidades del alumnado durante los juegos, tareas y retos cognitivos propuestos. - Conciencia y expresiones culturales: valoración del atletismo, sus modalidades y su cultura como deporte socializador.
<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior. - Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. - La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración. - Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias. - Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros. - Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva.
<p>Actividades tipo a desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tareas para el aprendizaje de la técnica básica de carrera. - Actividades para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con el atletismo. - Actividades carrera de relevos. - Actividades salto de altura y longitud. - Actividades carrera de obstáculos.
<p>Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en la reproducción ➤ Basados en el descubrimiento - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mando directo ➤ Asignación de tareas

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resolución de problemas ➤ Descubrimiento guiado - Modelo pedagógico: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ludotécnico
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
Estándares de aprendizaje	<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. - 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. - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - 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.

- **UD 4.**

Título Unidad Didáctica	Nutrición y hábitos saludables
Tiempo estimado	4 sesiones
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los beneficios del ejercicio físico para la salud y su correcta realización. - Conocer los efectos de los alimentos en la obtención de energía y los posibles efectos negativos de distintas sustancias.

<p>Objetivos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar sesiones de actividad física saludable con una correcta higiene postural y estructuración de la sesión. - Concienciar al alumnado de las medidas de seguridad básicas en la práctica de actividad física.
<p>Aspectos de las competencias que se trabajan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: lectura del etiquetado de alimentos identificando sus propiedades. - Competencias sociales y cívicas: conocimiento de los hábitos de vida y estereotipos presentes en la sociedad. - Competencia digital: utilización de aplicaciones móviles para el análisis del etiquetado de los alimentos - Aprender a aprender: aprendizaje de los procesos necesarios para realizar actividad física de forma segura y beneficiosa para la salud. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: desarrollo de los correctos hábitos de ejercicio físico e higiene postural durante todas las sesiones de la UD. - Conciencia y expresiones culturales: comprensión de los principales aspectos culturales que intervienen en los hábitos de vida y características de la dieta en distintos grupos de nuestra sociedad.
<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los alimentos y la obtención de energía. - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión. - Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc. - Ejercicios de relajación. - Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías. - Higiene corporal, íntima y postural en el desarrollo de actividades físicas cotidianas e intencionales. - El sedentarismo: causas evitables y consecuencias. - Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer,

	<p>seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva.</p>
<p>Actividades tipo a desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de higiene postural. - Realización de programas de actividad física para la salud. - Lectura de etiquetado de alimentos. - Clases teóricas sobre nutrición y hábitos saludables.
<p>Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en la reproducción - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mando directo ➤ Asignación de tareas ➤ Descubrimiento guiado
<p>Criterios de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<p>Estándares de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. - 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. - Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones - Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

- UD 5.

Título Unidad Didáctica	Deportes de raqueta
Tiempo estimado	6 sesiones
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y ejecutar la técnica y táctica básica de los deportes de raqueta. - Utilizar materiales autoconstruidos durante las sesiones de la UD - Experimentar distintos deportes de raqueta mediante adaptaciones del juego real. - Trabajar la coordinación óculo-manual. - Desarrollar la percepción espacio-temporal.
Aspectos de las competencias que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística: comunicación con el resto de compañeros y compañeras durante las tareas de colaboración y colaboración-oposición. - Competencias sociales y cívicas: correcto uso del material y concienciación de los valores y elementos positivos del deporte. - Competencia digital: uso de elementos digitales para la búsqueda de información sobre materiales autoconstruidos. - Aprender a aprender: conocimiento de los aspectos básicos de los deportes de raqueta para su posterior adaptación a modalidades deportivas específicas (tenis, badminton...) - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: construcción de materiales innovadores para su uso en las clases de Educación Física. - Conciencia y expresiones culturales: conocimiento de los valores positivos del deporte y su efecto en la cultura de nuestra sociedad.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados.
	<ul style="list-style-type: none"> - Tareas de aprendizaje de los aspectos básicos de los deportes de raqueta. - Autoconstrucción de palas para su posterior uso durante las sesiones.

<p>Actividades tipo a desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de juegos de raqueta de oposición y colaboración-oposición. - Explicaciones teóricas sobre las modalidades de los deportes de raqueta y su historia.
<p>Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en la reproducción ➤ Basados en el descubrimiento - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mando directo ➤ Asignación de tareas ➤ Enseñanza por grupos de nivel ➤ Descubrimiento guiado
<p>Criterios de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
<p>Estándares de aprendizaje</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. - 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. - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - 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.

- UD 6.

Título Unidad Didáctica	Expresión corporal y ritmo
Tiempo estimado	8 sesiones
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar diferentes manifestaciones expresivas - Aceptar la propia realidad corporal, y valorar las posibilidades expresivas del cuerpo. - Asumir roles interpretativos en las distintas actividades ajustándose a las características de los personajes. - Coordinar de forma colectiva los elementos que intervienen en la ejecución de coreografías - Fomentar la creatividad y originalidad en el alumnado.
Aspectos de las competencias que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: Utilización de reglas matemáticas básicas para establecer frases musicales, contar y combinar ritmos. - Competencia en comunicación lingüística: Comunicación con los compañeros y compañeras durante la creación de actividades colectivas de ritmo y expresión. - Competencias sociales y cívicas: Conocimiento de distintos roles, personajes y características que aparecen en la sociedad mediante la expresión corporal. - Aprender a aprender: Comprensión y conocimiento de los procesos empleados en la conformación de escenas y coreografías. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: Autonomía del alumnado en la conformación de una coreografía básica grupal, permitiendo el desarrollo de su creatividad y autonomía. - Conciencia y expresiones culturales: Conocimiento y utilización de distintas expresiones artísticas culturales en el ámbito de la expresión corporal y la danza.
	<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo expresivo: la tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo. - La mímica corporal.

<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencias entre baile, danza y coreografía. - La reproducción, variación y creación escénica y coreográfica. - El ritmo corporal y musical. Uso del cuerpo como instrumento musical: percusiones y fonaciones. - El espacio como variable expresiva: directo y curvo. - Autoestima e imagen corporal. Análisis crítico de los modelos de belleza. - Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.
<p>Actividades tipo a desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de iniciación a la expresión corporal. - Conformación de escenas grupales mediante la expresión corporal. - Juegos y actividades basadas en el ritmo y la danza. - Creación de coreografías básicas grupales.
<p>Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en el descubrimiento ➤ Basados en la cooperación y el trabajo en grupo - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Asignación de tareas ➤ Descubrimiento guiado
<p>Criterios de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos - 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.
	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. - Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. - 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.
----------------------------------	---

- UD 7.

Título Unidad Didáctica	Balonmano
Tiempo estimado	8 sesiones
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y desarrollar los elementos técnicos y tácticos básicos del balonmano a través del modelo pedagógico de Enseñanza Comprensiva del Deporte. - Conocer los fundamentos básicos del reglamento en balonmano. - Reconocer las principales capacidades físicas que intervienen en el desarrollo del balonmano. - Conocer y valorar la práctica de deportes colectivos como medio para el desarrollo personal y la educación en valores.
Aspectos de las competencias que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística: comunicación con el resto de compañeros y compañeras necesaria a la hora de practicar deportes de colaboración-oposición. - Competencias sociales y cívicas: educación en valores a través del deporte y la integración de todo el alumnado en tareas cooperativas. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: participación en el juego asumiendo roles de responsabilidad dentro de un equipo. - Conciencia y expresiones culturales: puesta en valor de la cultura existente entorno a los deportes colectivos y su historia.

<p style="text-align: center;">Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios. - La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. - El liderazgo: deberes y responsabilidades.
<p style="text-align: center;">Actividades tipo a desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tareas de comprensión y aprendizaje de la táctica previas a la ejecución técnica. - Ejecuciones técnicas básicas basadas en la táctica previamente trabajada. - Análisis de la prensa deportiva y realización de proyectos o trabajos grupales que integren información relativa a este aspecto. - Situaciones de juego adaptadas para la práctica del balonmano - Exposiciones teóricas sobre la historia y el reglamento del balonmano.
<p style="text-align: center;">Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en la reproducción ➤ Basados en el descubrimiento - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mando directo ➤ Asignación de tareas ➤ Descubrimiento guiado ➤ Resolución de problemas - Modelo pedagógico: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Enseñanza Comprensiva del Deporte
<p style="text-align: center;">Criterios de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. - 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.

<p>Estándares de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas - 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. - Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
---	--

• UD 8.

<p>Título Unidad Didáctica</p>	<p>Deportes alternativos y juegos tradicionales</p>
<p>Tiempo estimado</p>	<p>10 sesiones</p>
<p>Objetivos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y experimentar juegos alternativos y tradicionales distintos a los convencionales. - Conocer deportes innovadores o con menor popularidad en la sociedad. - Desarrollar tareas lúdicas que aportes nuevas experiencias al alumnado. - Conocer la historia de los juegos tradicionales y algunos deportes alternativos.
<p>Aspectos de las competencias que se trabajan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística: comunicación con el resto de compañeros y compañeras en los deportes planteados utilizando nuevos términos específicos. - Competencias sociales y cívicas: integración de todo el alumnado en el grupo por medio de deportes y juegos con características integradoras incluidas en el reglamento. - Competencia digital: uso de herramientas digitales en la búsqueda de información sobre deportes alternativos. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: participación activa y

	<p>búsqueda de nuevos juegos y deportes distintos a los convencionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia y expresiones culturales: conocimiento y experimentación de juegos tradicionales que provienen de la cultura propia de nuestra sociedad.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos tradicionales asturianos de precisión: los bolos, la llave, etc. - Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior. - Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios. - Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc. - Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva. - Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.
Actividades tipo a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos tradicionales asturianos. - Conocimiento y experimentación del Ultimate. - Juegos con indiaca. - Conocimiento y experimentación del Kin-Ball.
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en la cooperación y el trabajo en grupo - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mando directo ➤ Asignación de tareas ➤ Resolución de problemas - Modelo pedagógico: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendizaje Cooperativo
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - 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,

	<p>colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

- **UD 9.**

Título Unidad Didáctica	Actividades luctatorias
Tiempo estimado	8 sesiones
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer distintos tipos de lucha, sus características y reglamento básico. - Conocer y cumplir las normas de seguridad e indumentaria necesarias para practicar deportes de lucha evitando lesiones propias o de los compañeros. - Aplicar los elementos técnico tácticos básicos de los deportes de lucha (derribos, aprovechamiento de la fuerza del adversario...). - Buscar información sobre la historia de las actividades luctatorias como ejercicio físico y su evolución.

<p>Aspectos de las competencias que se trabajan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística: verbalización y reflexión de acciones realizadas durante las sesiones prácticas además de la realización de fichas escritas con información teórica sobre los deportes de lucha. - Competencias sociales y cívicas: fomento del respeto por el adversario y la cooperación con el resto de compañeros durante el aprendizaje, generando un espacio seguro y libre de riesgo para el alumnado. - Competencia digital: visualización de videos sobre los principales tipos de lucha y su historia desde la época de los antiguos Juegos Olímpicos. - Aprender a aprender: regulación propia del alumnado en el aprendizaje de nuevas habilidades en las que la seguridad y el respeto por los compañeros son el elemento clave. - Conciencia y expresiones culturales: explicación de los elementos culturales que intervienen en los distintos deportes de lucha atendiendo a sus orígenes y evolución histórica.
<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma. - Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. - La violencia en el marco deportivo.
<p>Actividades tipo a desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tareas de aprendizaje de los elementos técnico-tácticos básicos de los deportes de lucha (derribos, agarres, aprovechamiento de la fuerza del adversario...). - Tareas de aprendizaje de los elementos básicos del Judo. - Exposiciones teóricas sobre la historia de las actividades luctatorias y sus características. - Tareas de aprendizaje de luchas tradicionales (lucha leonesa, lucha al baltu...).
<p>Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en la reproducción - Estilos de enseñanza:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mando directo ➤ Asignación de tareas ➤ Enseñanza por grupos de nivel
<p align="center">Criterios de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. - Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<p align="center">Estándares de aprendizaje</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. - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas - 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. - Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

- UD 10.

Título Unidad Didáctica	Orientación deportiva y Actividades de aventura
Tiempo estimado	8 sesiones
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y experimentar los principios básicos de la orientación deportiva. - Desarrollar tareas en distintos entornos valorando sus posibilidades. - Experimentar actividades o deportes de aventura mediante el modelo pedagógico de Educación Aventura. - Conocer las medidas de seguridad y prevención necesarias a la hora de realizar actividad física en entornos naturales y distintos al centro educativo. - Conocer las medidas de protección básicas y el protocolo PAS.
Aspectos de las competencias que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: utilización de reglas matemáticas básicas para interpretar planos y establecer rumbos. - Competencia en comunicación lingüística: comunicación con los compañeros y compañeras durante actividades cooperativas utilizando los términos específicos de las actividades en el medio natural. - Competencias sociales y cívicas: uso adecuado del entorno y espacios naturales disponibles para la práctica deportiva. - Competencia digital: utilización de herramientas digitales como aplicaciones móviles o GPS para realizar actividades de orientación o buscar información sobre otras actividades en el medio natural. - Aprender a aprender: conocimiento de las posibilidades que ofrecen los entornos naturales en el aprendizaje de la Educación Física. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: participación y aportaciones individuales al grupo para desarrollar actividades creativas en espacios menos comunes para las clases de Educación física. - Conciencia y expresiones culturales: valoración de las características de la

	<p>actividad física en el medio natural y los aspectos culturales que influyen en las prácticas desarrolladas en distintas zonas de la geografía.</p>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos, mapas y brújula. - Iniciación a prácticas senderistas. - Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse. - Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria. - La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza. - Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural. - Adecuación de la alimentación e hidratación. - Protección y autoprotección en caso de emergencia. - El protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer).
Actividades tipo a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades de iniciación a la orientación (uso de plano, brújula, rumbos...). - Prácticas senderistas. - Educación Aventura en el aula de EF (surf, espeleología, escalada...). - Planificación de itinerarios con pautas de alimentación e hidratación, medidas de seguridad... - Aprendizaje de medidas básicas de seguridad y protección junto con el protocolo PAS.
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basados en el descubrimiento - Estilos de enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Asignación de tareas ➤ Descubrimiento guiado ➤ Resolución de problemas - Modelo pedagógico: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educación-Aventura
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. - Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades

	físicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. - Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. - Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas 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.

• Unidad didáctica desarrollada

La UD seleccionada para su desarrollo detallado de las sesiones que la conforman y sus fundamentos básicos será la número 8 dentro de la temporalización anteriormente propuesta, la cual corresponde al aprendizaje del **Atletismo** mediante el **Modelo Ludotécnico**.

A continuación, se recogen todos los aspectos fundamentales referentes a esta unidad didáctica para, seguidamente, desarrollar individualmente todas las sesiones que la conforman, exponiendo cada una de las tareas a realizar.

TITULO UNIDAD DIDÁCTICA: ¡El Atletismo es un juego!
TEMA: Aprendizaje del atletismo mediante el modelo pedagógico ludotécnico.
NÚMERO DE SESIONES/UBICACIÓN EN LA PROGRAMACIÓN: 8 sesiones / 1er trimestre (3ª UD).
NIVEL EDUCATIVO: 2º E.S.O.
U.D. VINCULADA/AS: Acondicionamiento físico / Juegos cooperativos
ASPECTOS DE COMPETENCIAS A DESARROLLAR

<p>Competencia en comunicación lingüística: explicación de los elementos específicos del deporte y posterior análisis y reflexión del alumnado.</p>	<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: explicación de las herramientas utilizadas para la valoración del rendimiento en atletismo y su biomecánica.</p>
<p>Competencia digital: búsqueda de información relativa a los principios básicos del atletismo y su historia.</p>	<p>Aprender a aprender: comprensión y realización de los ejercicios propuestos, buscando que el alumnado conozca su evolución y mejora mediante el feedback continuo del profesor y la coevaluación.</p>
<p>Competencias sociales y cívicas: comprensión de las reglas y respeto por los compañeros en la realización de las tareas propuestas.</p>	<p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: Exploración de las posibilidades del alumnado durante los juegos, tareas y retos cognitivos propuestos.</p>
<p>Conciencia y expresiones culturales: valoración del atletismo, sus modalidades y su cultura como deporte socializador.</p>	<p>Observaciones (en caso de necesidad)</p>
<p>OBJETIVOS</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y experimentar la técnica de las principales modalidades del atletismo mediante el modelo ludotécnico. - Valorar el atletismo como actividad divertida mediante actividades que buscan el aprendizaje de la técnica mediante el juego. - Conocer los elementos técnicos y reglamentarios de las principales disciplinas del atletismo. - Trabajar las capacidades perceptivo-motrices mediante la práctica del atletismo. 	
<p>CONTENIDOS</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior. - Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. - La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración. - Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias. - Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros. - Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva. 	
<p>ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR SESIONES</p>	
<p>Temporización de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1ª Sesión: velocidad de reacción. • 2ª Sesión: velocidad de desplazamiento. 	

- **3ª Sesión:** resistencia a la velocidad.
 - **4ª Sesión:** iniciación a la carrera de relevos.
 - **5ª Sesión:** competición relevos.
 - **6ª Sesión:** iniciación salto de altura.
 - **7ª Sesión:** iniciación lanzamiento de peso.
 - **8ª Sesión:** gymkana competición atletismo (evaluación).
- **Medidas de Atención a la Diversidad:** se establecerán distintos roles y tareas para aquellas personas que presenten dificultades en el aprendizaje de forma permanente o de forma puntual por algún tipo de indisposición. Entre los roles y tareas para el alumnado que no puede participar de forma convencional durante la clase se plantean los siguientes roles o tareas:
- Encargado de material y autoconstrucción de materiales utilizados durante las sesiones.
 - Recogida de datos e información referente a los contenidos que componen la UD.
 - Rol de entrenador o árbitro durante las tareas prácticas realizadas en la sesión.

METODOLOGÍA Y RECURSOS

- **Metodología empleada:** la metodología en la que se basa el modelo ludotécnico, establece al alumnado como eje del proceso enseñanza-aprendizaje, donde el profesorado será el encargado de guiar el proceso de aprendizaje y mediar en los debates o conflictos que pueden surgir durante la adquisición de las habilidades técnicas específicas. Se empleará una metodología semidirectiva donde el profesorado integre dentro de las sesiones los aspectos fundamentales y estructura del proceso ludotécnico para un correcto y divertido aprendizaje de los elementos técnicos específicos del atletismo.
- **Estilos de enseñanza:**
- Mando directo
 - Asignación de tareas
 - Descubrimiento guiado
 - Resolución de problemas
- **Material e instalaciones:** los recursos materiales utilizados están formados por elementos convencionales del aula de Educación Física (conos, colchonetas, aros...) y materiales específicos para la práctica de distintas modalidades del atletismo (testigo de relevos, listones, discos...). Los materiales utilizados pueden ser autoconstruidos.

EVALUACIÓN

Tipos: cualitativa y cuantitativa

Agentes: alumnado y profesorado.

Instrumentos: fichas de observación diaria, ficha de autoevaluación y cuestionarios teóricos.	
Productos a evaluar (contextos de evaluación): actitudes, trabajo diario del alumnado, realización de cuestionario teórico y autoevaluación de habilidades y técnicas específicas del atletismo.	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 	<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. - 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. - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - 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.
Porcentajes y criterios de calificación	
<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de los aspectos teóricos referentes al atletismo, sus modalidades, reglamento y consideraciones técnicas (30% de la calificación). - Valoración de los aspectos prácticos referentes al desempeño de las tareas específicas propuestas durante las sesiones y sus ejecuciones técnicas (40% de la calificación). - Valoración de los aspectos actitudinales (30% de la calificación). 	

• Desarrollo de las sesiones que componen la Unidad Didáctica

- **Sesión 1:** velocidad de reacción.

- **Objetivo y contenidos de la sesión:** el objetivo de la sesión será conocer los fundamentos básicos de la carrera en atletismo, posiciones corporales, capacidades físicas necesarias y la velocidad de reacción como eje central de la sesión que será básica para el desarrollo de sesiones posteriores. Este objetivo se buscará a través del trabajo de la capacidad de reacción ante diversos estímulos y el correcto desempeño de las posiciones corporales y capacidades físicas necesarias para obtener un buen rendimiento en la carrera de atletismo.

- **Material e instalaciones:** serán necesario un soporte audiovisual, conos, petos y pañuelos. La sesión se desarrollará en una pista polideportiva o gimnasio libre de obstáculos.

➤ **Presentación global y planteamiento de los desafíos:**

1. Recogida de información sobre los conocimientos previos del alumnado: el profesorado realiza preguntas en busca de información y conocimientos del alumnado sobre el contenido de la sesión. ¿Alguien ha practicado atletismo? ¿Conocéis alguna disciplina? ¿Habéis visto alguna carrera de atletismo o conocéis a algún atleta?

2. Presentación de los contenidos teóricos: se exponen los principales elementos teóricos como base para el aprendizaje y las principales disciplinas del atletismo, haciendo especial hincapié en las que se trabajarán durante la UD, la presentación estará acompañada de elementos audiovisuales.

3. Desafío: ¿Cuál es la mejor posición para salir más rápido durante una carrera de velocidad en atletismo?

➤ **Propuestas ludotécnicas:**

Tarea 1. Leones y gacelas: la clase se divide en dos grupos de mismo número (grupo de los leones y grupo de las gacelas), la disposición de los grupos será en dos filas enfrentadas por parejas donde el profesorado indicará la posición en la que se colocará el alumnado de cada fila (sentados y enfrentados, de pie y de espaldas, tumbados boca arriba tocándose las cabezas, de espaldas y de cuclillas...). El objetivo de la tarea es responder a un estímulo que puede ser sonoro o visual y

que indicará cuál de las filas está compuesta por el alumnado que debe escapar y cuál de ellas está compuesta por el alumnado que debe pillar a los compañeros de la fila opuesta. Los alumnos y alumnas que escapan deben correr en línea recta hasta el fondo de la pista, mientras que el resto del alumnado tendrá que pillar a aquellos que escapan antes de que lleguen a la línea de fondo.

Tarea 2. Las tres palmadas: el grupo se dividirá en grupos de 8 personas que, a su vez, se dividirán en dos equipos de 4. Durante el juego, se delimita un campo con dos líneas de fondo a los laterales donde se colocarán los equipos. Un jugador se desplazará desde su línea de fondo a la del equipo contrario, comenzando a dar palmadas en las manos de los jugadores del equipo contrario, la tercera palmada que dé indicará el adversario que debe perseguir al alumno o alumna que da las palmadas. Si el jugador o jugadora que ha dado la palmada consigue llegar a la línea de fondo sin que le pillen ganará un punto para su equipo, si el jugador que persigue es capaz de pillarlo antes de que llegue a la línea de fondo, conseguirá un punto para su equipo.

Tarea 3. Tres en raya: la organización del grupo será la misma de la tarea anterior y serán necesarios 6 petos (3 de un color y 3 de otro) y 9 aros por cada grupo de 8. Hay dos equipos, formados por 4 miembros cada equipo, se colocan en fila uno detrás de otro y a la voz de ya tendrán que ir corriendo de uno en uno hasta el tablero (formado por 9 aros) y colocar el peto, volver y chocar la mano al siguiente, el siguiente sale y así sucesivamente. El equipo que consiga hacer el tres en raya, es decir, colocar los tres petos en línea horizontal, vertical o diagonal ganará. El cuarto jugador deberá coger el peto ya colocado y situarlo donde en un espacio libre del tablero, ya que sólo hay tres petos por cada equipo.

➤ **Propuestas globales:**

1. ¡A recoger!: Cuatro o más equipos en fila, en función del número de alumnos para dar a la actividad mayor grado de participación y menor tiempo de espera, como máximo habrá cinco o seis niños por equipo. A 20 metros de la salida, se colocarán pañuelos/petos/chaquetas de distintos colores. Cada integrante del equipo podrá coger sólo un pañuelo del color que haya dicho el maestro. Previamente se colocarán unos conos o marcas a 5 metros de la salida, cuando el primer participante pase por él, el segundo podrá salir a por otro pañuelo y así sucesivamente hasta que no queden pañuelos. Después de cada ronda se

contabilizarán los pañuelos y serán los puntos que consigan los equipos. Norma: Se explicará la posición de salida y tendrán que salir de esta forma, pierna fuerte delante, el brazo contrario adelantado en posición 45 grados y el cuerpo agachado e inclinado hacia delante.

➤ **Reflexión y puesta en común:**

Se reflexionará sobre la aplicación de las tareas realizadas a las distintas modalidades del atletismo, valorando las reflexiones del alumnado sobre su experiencia durante la sesión.

El alumnado responderá al desafío inicial y que será resuelto y explicado detenidamente por el profesorado, además se resolverán posibles dudas o sugerencias.

- **Sesión 2:** velocidad de desplazamiento

- **Objetivo y contenidos de la sesión:** el objetivo de la sesión será conocer en mayor profundidad los gestos técnicos de la carrera desarrollando la capacidad de desplazamiento.

- **Material e instalaciones:** se utilizará material audiovisual, gomas elásticas, petos y conos. La sesión se desarrollará en una pista polideportiva o gimnasio libre de obstáculos.

➤ **Presentación global y planteamiento de los desafíos:**

1. **Presentación del gesto técnico de salida:** el profesorado explicará de forma específica los tipos de salida que se pueden realizar en atletismo y las acciones que componen el gesto técnico, ya que el alumnado ha tenido un acercamiento a las salidas durante la sesión anterior, además se explicará con mayor profundidad los aspectos básicos del gesto técnico de la carrera de velocidad. Se visualizarán carreras de velocidad de atletas profesionales para tener un ejemplo más visual.

2. **Desafío:** ¿De qué forma podemos correr más rápido recorriendo una mayor distancia en el menor tiempo posible? ¿En qué posición generamos una mayor velocidad de salida?

➤ **Propuestas ludotécnicas:**

Tarea 1. Desplazamientos variados: el alumnado se desplazará por un espacio delimitado de forma individual, el profesorado, propondrá distintas formas de desplazamiento: corriendo con zancadas amplias, de puntillas, zancadas cortas, skipping, correr inclinados hacia adelante, correr inclinados hacia atrás...

Tarea 2. Caballos y carretas: el alumnado se colocará en parejas, utilizando una goma elástica, un integrante de la pareja retiene a su compañero o compañera sujetando la goma de forma que le rodee pasándola alrededor del vientre mientras intenta avanzar inclinando el cuerpo hacia delante y subiendo las rodillas hasta que el compañero suelta la goma y el primero corre a sprint hasta la meta.

Tarea 3. Relevos variables: se dividirá la clase en 4 grupos para realizar carreras de relevos en las que los ganadores deben cumplir una serie de consignas indicadas por el docente. Algunas de las consignas o normal para completar las carreras de relevos son las siguientes: corremos con la máxima frecuencia de zancada posible, corremos dando el menor número de zancadas posible, corremos ejecutando el gesto de skiping...

➤ **Propuestas globales:**

1. Se forman equipos de 6 personas. Tres serán los evaluadores, que tendrán una hoja de registro con unos ítems marcados y los otros tres realizarán una carrera “relevo”. El primero correrá 30 m. Al llegar a la meta gritará ¡Ya!, y el segundo corredor comenzará su salida. Lo mismo con el tercero. Todos pasarán por los papeles de evaluador y corredor. Norma: Aplicar técnica de carrera durante el rol de corredor y observar y evaluar el gesto técnico de los compañeros y compañeras durante el rol de evaluador.

➤ **Reflexión y puesta en común:**

Se reflexionará sobre los gestos técnicos que los alumnos y alumnas han experimentado durante la clase y se explicará cual es la forma más eficiente y rápida del gesto de carrera en distintas modalidades.

El alumnado responderá al desafío inicial y el profesorado resolverá posibles dudas al respecto.

- **Sesión 3:** resistencia a la velocidad

- **Objetivo y contenidos de la sesión:** el objetivo de esta sesión es trabajar la resistencia a la velocidad aumentando las distancias y tiempos de ejecución para que el alumnado aprenda a establecer ritmos y dosificar sus fuerzas en función a su forma física.

- **Material e instalaciones:** serán necesarios petos, aros, conos y pañuelos. El espacio de práctica será una pista polideportiva, gimnasio sin obstáculos.

➤ **Presentación global y planteamiento de los desafíos:**

1. **Presentación teórica** de la sesión en la que se transmitirá al alumnado la importancia de establecer ritmos de carrera relacionados con las distancias recorridas, atendiendo a la forma física individual y las zonas de intensidad. Además, se relacionarán los nuevos conceptos de la sesión con los contenidos abordados en las anteriores (gesto técnico de carrera, velocidad de reacción...)

2. **Desafío:** ¿Cuál es la forma más rápida de llegar a la meta?

➤ **Propuestas ludotécnicas:**

Tarea 1. El comecocos: en organización de gran grupo, habrá dos personas de la clase que llevarán un peto y que tendrán que pillar al resto de compañeros y compañeras. La norma que se debe cumplir en este juego es que todo el alumnado debe desplazarse por las líneas dibujadas en el suelo de la pista, podrá desplazarse en cualquier dirección, pero siempre sin salirse de las líneas.

Tarea 2. Ordena los petos: se dividirá la clase en grupos de 4 que formarán un equipo para realizar una carrera de relevos. Se colocará un aro junto a la zona de salida de cada grupo y otro aro 50 metros más adelante, dentro de cada aro habrá 5 petos de dos colores diferentes, el objetivo es colocar todos los petos del mismo color dentro de los dos aros de cada grupo.

Normas: el alumnado solo se puede desplazar con un peto en la mano, los integrantes del grupo pueden decidir cuantos petos desplaza cada componente sin un orden fijo, pero todos tendrán que desplazar al menos dos petos.

Tarea 3. El rescate: equipos de 5 personas. La casa se hunde y tenemos que salvarnos. Cuatro miembros del equipo se colocan en la meta o “casa”, el quinto estará a 50 m, cuando el profesor dé la señal saldrá a rescatar a uno de sus compañeros, y dándole la mano volverán juntos a la salida, con lo que quedará salvado. El segundo participante irá a recoger al tercero y así hasta que todos estén “salvados”.

Norma: La vuelta o segunda carrera en la que se salva a un compañero vamos a aumentar la velocidad.

Tarea 4. Circuito técnico: el docente propone un circuito en el que se trabajarán elementos técnicos de la carrera de forma continua y manteniendo un esfuerzo de mayor duración donde el alumnado tendrá que establecer un ritmo cómodo para completar el circuito durante el tiempo indicado por el profesor o profesora. Durante el circuito tendrán que hacer skippig, zancadas largas en aros, zig-zag, salto a dos piernas y sprint.

➤ **Propuestas globales:**

1. La cola del zorro en relevos: en equipos de 4 personas, se colocarán alrededor de la pista a distancias equivalentes un equipo de otro, señalizando la posición de cada uno con un cono. A la señal del profesor o profesora los primeros de cada grupo tendrán que dar la vuelta a la pista pasando por detrás de los conos para llegar donde se encuentra su equipo y chocar la mano a un compañero, intentando por el camino robar la cola a los compañeros que adelante. Se conseguirán puntos tanto por posición en el que terminen el relevo como por el número de colas.

➤ **Reflexión y puesta en común:**

Reflexión sobre la experiencia del alumnado en cuanto a su fatiga, intensidad de los ejercicios y la forma en la que han dosificado sus esfuerzos.

Se resolverá el desafío inicial y se atenderán las dudas del alumnado en cuanto a los motivos de la fatiga, dosificación de esfuerzos y zonas de intensidad.

- **Sesión 4:** iniciación a la carrera de relevos

- **Objetivo y contenidos de la sesión:** el objetivo de la sesión será conocer y experimentar la técnica de entrega y recogida del testigo en la carrera de relevos mediante el trabajo de coordinación motriz y el trabajo cooperativo del alumnado.

- **Material e instalaciones:** se utilizarán testigos (pueden ser autoconstruidos o sustituidos por periódicos, revistas o estuches) y material audiovisual. La sesión se desarrollará en una pista polideportiva, gimnasio o zona exterior cercana al centro libre de obstáculos.

➤ **Presentación global y planteamiento de los desafíos:**

1. Búsqueda de información sobre los conocimientos del alumnado: ¿Alguna vez habéis visto una carrera de relevos? ¿Conocéis algún país famoso por su equipo de relevos? ¿Sabrías decirme las distancias que se corren en la modalidad de relevos?

2. Presentación del gesto técnico de entrega y recogida del testigo: se explicará al alumnado el patrón de movimiento de entrega y recogida del testigo y los aspectos reglamentarios a tener en cuenta. Además, se visualizarán carreras de relevos para observar la entrega del testigo en situación de competición

3. Desafío: ¿Cuál es la mejor forma de entregar el testigo? ¿De arriba abajo o de abajo a arriba?

➤ **Propuestas ludotécnicas:**

Tarea 1. Entrega y recogida de testigo: en disposición de gran grupo, el alumnado se desplazará libremente por el espacio, se repartirán unos 6-8 testigos y los alumnos y alumnas tendrán que desplazarse realizando entregas y recogidas continuas de los testigos con la técnica anteriormente presentada.

Norma: no se puede devolver el testigo a la persona que me lo ha entregado previamente.

Tarea 2. Relevos estáticos: en organización de gran grupo, el alumnado se desplaza por el espacio disponible, se repartirán 5 testigos entre los alumnos y alumnas. Dos participantes tendrán que pillar al resto de compañeros y compañeras, que podrán evitar ser pillados formando una estatua en posición de recepción del testigo, los alumnos y alumnas que porten un testigo podrán salvar a los jugadores en estatua pasándoles el testigo con la técnica correcta.

Tarea 3. Relevos en filas: la clase se dividirá en 3 grupos que formarán una fila. Cada uno de los grupos poseerá un testigo, el objetivo de la tarea es llevar el testigo desde el último componente de la fila hasta el primero pasando por todos los componentes que deberán hacer entregas y recepciones con la correcta técnica de ejecución sin desplazarse dentro de la fila.

Variante: con la misma dinámica los equipos tendrán que recorrer una distancia determinada. El participante que entrega el testigo sale corriendo hacia la

primera posición de la fila sucesivamente, de manera que la fila va avanzando a la vez que el testigo.

➤ **Propuestas globales:**

1. situación de competición: se divide al alumnado en grupos de 4 para realizar carreras de relevos adaptando la distancia y el espacio. Se deben realizar los gestos técnicos de forma correcta.

➤ **Reflexión y puesta en común:**

El profesorado reflexionará junto con los alumnos y alumnas sobre las experiencias durante la sesión, lanzando preguntas como ¿Por qué habéis escogido las posiciones para correr? ¿Os habéis sentido incómodos pasando el testigo o habéis notado una pérdida de velocidad?

Se resolverá el desafío inicial y se resolverán dudas sobre los contenidos abordados durante la sesión.

- **Sesión 5:** competición relevos

- **Objetivo y contenidos de la sesión:** el objetivo de la sesión será utilizar los elementos previamente trabajados de la carrera de relevos en situaciones de competición modificadas semejantes a la modalidad reglamentaria, aplicando los gestos técnicos necesarios y desarrollando la cooperación y el trabajo en equipo.

- **Material e instalaciones:** se utilizarán testigos, conos y petos, la sesión se desarrollará en una pista polideportiva, gimnasio o zona exterior cercana al centro con un espacio amplio y libre de obstáculos.

➤ **Presentación global y planteamiento de los desafíos:**

1. Explicación de la sesión: durante esta sesión será importante explicar al alumnado el desarrollo de las tareas, donde tendrán que utilizar todos los contenidos trabajados en las clases anteriores para una correcta ejecución: técnica de carrera, capacidades físicas, dosificación de esfuerzos y técnica específica de relevos. Se comenzará con una actividad introductoria como calentamiento para avanzar hacia adaptaciones de la competición de relevos.

2. Desafío: ¿Cuántos metros debo correr antes de recibir el testigo?

➤ **Propuestas ludotécnicas:**

Tarea 1. Relevos por parejas: se divide la clase en grupos de cuatro, cada uno de estos grupos tendrá 2 testigos. El objetivo de la tarea es que el grupo recorra en el menor tiempo posible la distancia delimitada por el docente, en este caso los relevos serán por parejas, de manera que dos integrantes del grupo salen a la vez con un relevo cada uno, el cual tendrán que entregar a la vez a los dos siguientes componentes del grupo que tendrán que llegar juntos al final del recorrido. En esta tarea se busca una coordinación máxima y cooperación entre los componentes del grupo.

➤ **Propuestas globales:**

1. Relevo corto: Equipos de cuatro personas. Previamente el docente habrá dividido la pista, marcando la salida de cada relevista y las zonas de transferencia. Si el número de alumnos es elevado se realizarán varias series. Habrá cuatro repeticiones para que todos los alumnos y alumnas salgan desde las cuatro postas. Se otorgarán puntos por número de llegada y aquel equipo que haya demostrado una técnica correcta.

2. Relevo largo: de la misma forma que la actividad anterior el alumnado debe competir en carreras de relevos de mayor distancia, interviniendo en este caso en mayor medida la dosificación de esfuerzos y la táctica del grupo.

➤ **Reflexión y puesta en común:**

Se reflexionará sobre las características de las tareas de competición modificadas y su efecto en la motivación y aprendizaje del alumnado, sintetizando en la sesión los contenidos trabajados previamente, además de valorar las actitudes de cooperación y compañerismo.

Se resolverá el desafío inicial y se considerarán los aspectos más importantes sobre la técnica de carrera y el relevo para continuar con las siguientes disciplinas.

- **Sesión 6:** iniciación salto de altura

- **Objetivo y contenidos de la sesión:** el objetivo de esta sesión será conocer y ejecutar el gesto técnico básico de salto de altura estilo “rodillo dorsal” o “Fosbury

Flop”, además de conocer la evolución histórica de la modalidad junto con los estilos existentes y su reglamento. Este objetivo se buscará mediante propuestas lúdicas que integren los movimientos principales del gesto técnico que se trasladará a una situación de competición modificada

- **Material e instalaciones:** será necesario disponer de listón, pelotas de espuma, conos, colchonetas, aros y material audiovisual. La sesión se podrá realizar en una pista polideportiva o gimnasio.

➤ **Presentación global y planteamiento de los desafíos:**

1. Búsqueda de información sobre los conocimientos del alumnado: ¿Alguna vez habéis practicado un salto de altura? ¿Habéis visto alguna competición de salto de altura? ¿Sabríais nombrar algún saltador o saltadora famoso?

2. Presentación de las fases de la técnica de salto: se expondrá al alumnado la secuencia del gesto técnico dividido en carrera, batida, vuelo y caída. Tras la explicación teórica se visualizarán pruebas atléticas de salto de altura donde el alumnado pueda identificar todas las fases anteriormente presentadas.

3. Desafío: ¿Qué movimiento es necesario para colocarse de espaldas al listón y superarlo?

➤ **Propuestas ludotécnicas:**

Tarea 1. Pilla-pilla con batida: en organización de gran grupo el alumnado se desplazará por un espacio delimitado donde se encuentran repartidos por el suelo una serie de aros. Dos alumnos o alumnas se encargarán de pillar al resto de compañeros, para evitar ser pillado, el alumnado debe saltar impulsándose con una pierna y cayendo con las dos dentro del aro, de manera que se practica el gesto técnico de batida.

Tarea 2. Fosbury Flop: manteniendo la dinámica de la tarea anterior, en este caso, el alumnado saltará dentro de los aros realizando el movimiento de rotación requerido para ejecutar el gesto técnico de salto “Fosbury”.

Tarea 3. Tela de araña: el alumnado se colocará en un extremo de la pista, excepto dos personas que estarán en la línea central. El objetivo del alumnado colocado en la línea de fondo es llegar al extremo contrario de la pista donde hay una colchoneta y saltar hacia ella realizando una rotación para aterrizar de espaldas. Las personas que se encuentran en el medio de la pista tendrán que intentar pillar a

todos los alumnos y alumnas que crucen hacia la colchoneta, el alumnado que sea tocado pasará a formar parte de la línea central y pillará a resto de compañeros y compañeras.

Tarea 4. Salto con lanzamiento de pelota: en esta tarea el alumnado practicará individualmente el movimiento requerido durante la fase de vuelo en el que se debe arquear la espalda para superar el listón. Cada alumno o alumna colocará una pelota de espuma entre los pies que servirá como referencia a la hora de saltar de espaldas hacia una colchoneta arqueando la espalda y enviando la pelota hacia atrás.

➤ **Propuestas globales:**

1. Salto de altura: se realizará el gesto técnico con todas sus fases superando distintas alturas de forma progresiva.

➤ **Reflexión y puesta en común:**

Se reflexionará y se debatirá sobre las distintas fases del salto y los gestos técnicos que requieren, preguntando al alumnado sus sensaciones y experiencia durante la sesión para conocer sus dificultades.

Se resolverá el desafío inicial y se aclararán posibles dudas sobre la disciplina y el gesto técnico.

- **Sesión 7:** iniciación lanzamiento de peso

- **Objetivo y contenidos de la sesión:** el objetivo de la sesión será conocer y ejecutar el gesto técnico básico del lanzamiento de peso en atletismo mediante la práctica de sus fases de forma lúdica y adaptada.

- **Material e instalaciones:** se utilizarán pelotas pequeñas, aros, dianas y conos. La sesión se desarrollará en una pista polideportiva o gimnasio.

➤ **Presentación global y planteamiento de los desafíos:**

1. Búsqueda de información sobre los conocimientos del alumnado: ¿Alguna vez habéis visto una competición de lanzamiento de peso? ¿Y practicado la modalidad? ¿Sabrías decirme como es el objeto que deben lanzar los atletas?

2. Presentación teórica del gesto técnico: se explican detenidamente las fases que componen el gesto técnico del lanzamiento de peso, desde la posición de partida, pasando por el deslizamiento para terminar en el lanzamiento y la fase de recuperación final. Se visualizará por medio de contenido audiovisual el gesto técnico realizado por atletas, además, el profesorado servirá también como modelo de ejecución técnica.

3. Desafío: durante la fase de recuperación ¿mantenemos el tronco bajo o nos erguimos rápidamente?

➤ **Propuestas ludotécnicas:**

Tarea 1. Pilla-pilla con lanzamiento: en disposición de gran grupo, el alumnado se desplaza libremente por un espacio limitado. Dos alumnos o alumnas tendrán que pillar al resto de compañeros, pero solamente a los que tengan la posesión de alguna de las 5 pelotas pequeñas que se repartirán entre todo el grupo. Para evitar ser pillado o pillada, el alumnado puede pasar la pelota a otro compañero realizando el gesto técnico del lanzamiento de peso y así cambiar la posesión de la pelota.

Tarea 2. Desequilibrios: en parejas, el alumnado se colocará mirando uno hacia otro y agarrados de las manos y adoptarán la posición de la fase de deslizamiento. Cada alumno o alumna de la pareja debe intentar desequilibrar a su pareja, de forma que se trabaja la situación de desequilibrio durante la fase de deslizamiento.

Tarea 3. Juego de los 10 pases: el alumnado se colocará en grupos de 6 personas que, a su vez, formarán dos equipos de 3. Cada uno de los equipos debe conseguir, dentro del espacio limitado que conforma su campo, realizar 10 pases consecutivos entre los componentes de su equipo, con una pequeña pelota realizando el gesto técnico del lanzamiento de peso sin que el equipo contrario intercepte ningún pase.

Tarea 4. Lanzamiento con aro: el alumnado se colocará en parejas con una pelota pequeña y un aro. Un componente de la pareja tendrá que lanzar la pelota haciéndola pasar por dentro del aro que el otro compañero o compañera estará sujetando a la altura de su cabeza con el brazo estirado. Se irá intercambiando el rol de lanzador y posición del aro y se irán modificando las distancias.

➤ **Propuestas globales:**

1. En grupos de 4 personas, se dispondrá de una diana con distintas puntuaciones para cada grupo. Los alumnos y alumnas tendrán que lanzar pequeñas pelotas desde una distancia determinada ejecutando el gesto técnico del lanzamiento de peso para obtener la mayor puntuación posible en la diana tras 3 lanzamientos.

2. **Cuestionario:** tras haber visto los aspectos teóricos de todas las modalidades trabajadas durante la Unidad Didáctica, el alumnado completará un pequeño cuestionario que integrará los principales aspectos teóricos de las técnicas trabajadas en clase y las características de las modalidades de atletismo desarrolladas en las sesiones anteriores. El resultado del cuestionario será una parte de la evaluación final.

➤ **Reflexión y puesta en común:**

Se reflexionará sobre las fases del lanzamiento, características del gesto técnico y las experiencias del alumnado durante la sesión, atendiendo a sus dificultades o curiosidades sobre el aprendizaje del lanzamiento de peso.

Se resolverá el desafío inicial, se resolverán posibles dudas y se realizará una pequeña síntesis de los contenidos trabajados anteriormente de cara al desarrollo de la sesión final.

- **Sesión 8:** gymkana competición atletismo (evaluación)

- **Objetivo y contenidos de la sesión:** el objetivo de esta sesión será ejecutar las distintas modalidades de atletismo trabajadas durante la unidad con sus respectivos gestos técnicos. Esta sesión servirá como evaluación de los aprendizajes obtenidos mediante la coevaluación y la observación del profesorado que simplemente añadirá más datos a los ya obtenidos durante la observación diaria de la Unidad Didáctica.

- **Material e instalaciones:**

➤ **Presentación global y planteamiento de los desafíos:**

1. **Presentación de la sesión:** se explicará al alumnado el funcionamiento de la clase, la cual tendrá una dinámica de gymkana donde el

alumnado practicará las modalidades previamente trabajadas y completará una ficha de coevaluación por grupos, indicando las puntuaciones de sus compañeros y compañeras en cada una de las pruebas de la gymkana.

2. Desafío: ¿Qué competición de atletismo integra distintas modalidades dentro de la misma?

➤ **Propuestas ludotécnicas:**

1. Circuito de atletismo: en grupos de 4 personas, el alumnado tendrá que superar un circuito formado por un salto de altura, lanzamiento de peso y relevo final entre dos integrantes del grupo. Cada componente del grupo ocupará una posición en el circuito que tendrá que ser completado de la forma más rápida posible, una vez se complete el salto de altura podrá realizarse el lanzamiento de peso y finalmente el relevo entre dos personas. Una vez se complete el circuito se cambiará de rol dentro del equipo.

➤ **Propuestas globales:**

1. Competición de relevos: en grupos de 4, se formarán equipos para realizar una carrera de relevos adaptada a las instalaciones y distancias disponibles. Una vez se realiza la carrera, todos los alumnos deben completar una ficha de coevaluación donde puntuarán el desempeño de sus compañeros durante la prueba, atendiendo a criterios de tiempo, ejecución técnica y coordinación con sus compañeros.

Competición de salto de altura: manteniendo los mismos grupos se realizará una prueba de salto de altura adaptada a las instalaciones disponibles. De la misma manera que en la actividad anterior, los alumnos de un mismo grupo evaluarán a sus compañeros mediante la ficha correspondiente que valorará la altura obtenida en el salto y la ejecución técnica.

Competición lanzamiento de peso: continuando con la misma dinámica, se lleva a cabo una prueba de lanzamiento de peso adaptando el espacio y los materiales utilizados en el lanzamiento. De nuevo los alumnos y alumnas evaluarán a sus compañeros atendiendo a criterios de distancia de lanzamiento y ejecución técnica.

➤ **Reflexión y puesta en común:**

Se reflexionará conjuntamente con el alumnado sobre el proceso de aprendizaje desarrollado durante la unidad y la progresión de los contenidos trabajados, exponiendo en común los puntos de interés del alumnado, dificultades durante la UD, sensaciones generales en cuanto a los contenidos, etc.

Se resolverá el desafío inicial y se recogerán todas las fichas con la coevaluación que serán una parte de la evaluación final.

5. Proyecto de investigación educativa

1. Problema planteado

Durante los últimos años, se han llevado a cabo numerosas investigaciones relacionadas con los hábitos deportivos, la actividad física y la salud de los jóvenes, tratando de identificar los posibles beneficios del ejercicio físico en distintos ámbitos o simplemente con el objetivo de conocer los hábitos de un grupo determinado. Muchas de las investigaciones como la realizada por Abalde y Pino (2016), consideran que la inactividad física, supone un factor de riesgo importante, relacionado con enfermedades, patologías e incluso la muerte. Se conoce que los adolescentes españoles poseen un estilo de vida principalmente sedentario, el cual supone una predisposición hacia enfermedades metabólicas o cardiovasculares entre otras. (Roselli, 2018).

Si bien el propio sedentarismo y la inactividad física suponen un problema y un riesgo para la salud de los adolescentes españoles, las situaciones derivadas de la pandemia del COVID-19 y la modificación en el estilo de vida que han supuesto en nuestra sociedad, podrían ser un factor importante a la hora de considerar las causas de la falta de actividad física en este grupo determinado. Las medidas de distanciamiento social han supuesto un impacto negativo en cuanto a la salud pública, sedentarismo y reducción de actividad física (Bravo-Cucci et al., 2020). Es por eso, que se plantea una investigación desarrollada en un centro de Educación Secundaria para conocer los hábitos deportivos y el nivel de actividad física de los adolescentes españoles dentro del contexto derivado de la pandemia mundial, llevando a cabo una recogida de datos que permita comparar los hábitos de los

jóvenes en edad escolar con los extraídos durante cursos anteriores con la posibilidad de identificar diferencias entre la actividad física en el contexto anterior a la pandemia y el que se encuentra actualmente en nuestra sociedad.

2. Justificación y fundamentación teórica

El objetivo de esta investigación es analizar los hábitos de actividad física en un grupo de estudiantes entre 12 y 14 años comparando estos niveles con los recogidos en estudios anteriores a la pandemia, buscando posibles relaciones con las medidas de distanciamiento social y aislamiento impuestas en la sociedad.

En primer lugar, se identifica la importancia de unos hábitos de vida saludables en adolescentes y los problemas que pueden surgir ante la falta de actividad física y el sedentarismo que parece estar ligado al estilo de vida de nuestra sociedad actual. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la inactividad física como uno de los principales problemas en cuanto a la salud de nuestra sociedad en el siglo XXI. Concretamente la obesidad, es una de las patologías que aparecen de forma cada vez más temprana y frecuente durante la infancia, hasta el punto de considerar a la población infantil y juvenil como un grupo de riesgo en la prevención de la obesidad (Federación Española de Medicina del Deporte, 2018).

Si nos centramos en la población juvenil, un aspecto a tener en cuenta en cuanto al sedentarismo es la falta de motivación por la práctica deportiva. Distintos estudios han identificado un desinterés general por parte de la juventud española ante el deporte y la actividad física, la oferta deportiva actual parece no aportar motivación suficiente a los adolescentes para conseguir evitar la inactividad física. Estudios como el realizado por Ruiz-Risueño (2010), recogen datos que indican que los escolares españoles emplean un alto número de horas diarias en jugar a videojuegos, ver la televisión o realizar trabajos de clase, disminuyéndose de esta manera el tiempo de práctica deportiva. Pieron et al. (1997), encuentran en su estudio sobre el estilo de vida de los jóvenes una tendencia hacia la reducción de la actividad física que aparece entre los 12 y los 15 años en ambos sexos masculino y femenino. Un elemento a tener en cuenta dentro de esta investigación es el número de horas que los jóvenes emplean en acudir a actividades extraescolares y los

posibles efectos que pueden generar en su estilo de vida, es por eso que esta será una de las variables que se medirán en la investigación.

A la situación observada durante los últimos años en España en cuanto al sedentarismo, se suma el contexto en el que se encuentra la sociedad española debido a la pandemia mundial. Numerosos estudios ya han investigado los efectos de la pandemia y las medidas que conlleva en los hábitos de vida de la sociedad. En este contexto aparecen dificultades para crear espacios adecuados para la práctica de ejercicio físico, falta de conocimiento de programas de ejercicio físico beneficiosos y problemas psicológicos y de salud mental derivados de las medidas de distanciamiento social (Bravo-Cucci et al., 2020). En el caso de los jóvenes, estas dificultades podrían aparecer debido al cierre de espacios para la práctica deportiva, como gimnasios o clubes deportivos, la reducción de actividades extraescolares realizadas o la forma en la que sus relaciones sociales se han visto afectadas.

Desde el ámbito de la Educación Física es importante contribuir al incremento de la actividad física en los adolescentes y transmitir hábitos de vida saludables a los estudiantes. Durante los últimos años la visión de la Educación Física ha ido evolucionando hasta considerarse un ámbito con un gran valor a la hora de completar la formación integral del alumnado. Las clases de Educación Física pueden suponer un aumento de la práctica físico-deportiva, pero el tiempo de práctica del que se dispone en las clases parece ser insuficiente para conseguir efectos significativos en la condición física. Es por ello que adquieren una gran importancia las actividades extraescolares y complementarias que pueden ser promocionadas desde las clases de Educación Física y que el profesorado podría utilizar como un elemento más del currículo. De esta manera, se pueden completar los aprendizajes y se puede aumentar el tiempo de práctica físico-deportiva de forma lúdica, voluntaria y atractiva para los adolescentes (Mollá 2007).

En cuanto a los datos recogidos en estudios anteriores para los adolescentes españoles, García (2009) o Mera et al. (2017) indican un mayor porcentaje de práctica físico-deportiva en chicos que en chicas, inclinándose los primeros por la práctica de deportes como el fútbol, natación o ciclismo, mientras que las mujeres adolescentes presentan una mayor tasa de práctica en danza, atletismo, natación y ciclismo. Además, la tasa de abandono de la práctica físico-deportiva por parte de

las chicas parece ser significativamente más alta que la de los chicos según los estudios anteriormente citados.

Sobre las actividades complementarias y extraescolares, se observa que pueden tener un impacto beneficioso e importante en el aumento de la actividad física en distintos grupos de edad y para ambos sexos, no obstante, se identifica una necesidad por generar una mayor motivación e interés al alumnado dentro de este tipo de actividades.

En cuanto a los niveles de actividad física observados en los adolescentes españoles, se identifica un nivel moderado-bajo según las indicaciones para este grupo de edad determinado. La Organización Mundial de la salud (2014), considera que los niños y jóvenes entre 5 y 17 años deben invertir un mínimo de 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa a diario para alcanzar unos niveles adecuados de actividad física.

Para facilitar el análisis de los datos obtenidos, su comparación y su clasificación según los niveles de actividad física establecidos, se ha optado por utilizar cuestionarios validados para el grupo de edad correspondiente.

3. Objetivos e hipótesis

El objetivo principal de esta investigación es recoger y analizar una serie de datos referentes a los hábitos de vida de adolescentes pertenecientes a los cursos de 1º y 2º de E.S.O., atendiendo a sus niveles de actividad física y al tiempo empleado en actividades extraescolares. Con los datos obtenidos se pretende establecer una comparación entre los hábitos observados en el presente curso y los datos recogidos en investigaciones anteriores que han utilizado los mismos cuestionarios. Como hipótesis, se plantea la posibilidad de que durante el presente curso escolar exista una reducción del tiempo de actividad física desempeñado por los adolescentes españoles debido a la pandemia generada por el COVID-19 y las medidas de confinamiento, distanciamiento social y restricciones en las relaciones sociales que ha causado. Además, se busca un análisis más profundo que permita extraer conclusiones más allá de las comparaciones y el valor numérico de los resultados obtenidos, analizando las distintas partes de los cuestionarios y su contexto con el objetivo de conseguir una reflexión productiva.

4. Diseño metodológico

- Participantes

El presente proyecto de investigación se desarrolló mediante la realización de dos cuestionarios por parte de un total de 130 sujetos en edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ($13,11 \pm 0,71$), la muestra estuvo compuesta por 64 participantes de género masculino (49%) y 66 participantes de género femenino (51%) pertenecientes a un Instituto de Educación Secundaria del Principado de Asturias. Las familias de los alumnos y alumnas del primer y segundo curso de Educación Secundaria recibieron por parte de la dirección del centro información sobre la investigación a llevar a cabo y una autorización para permitir a sus hijos e hijas realizar los cuestionarios. Por lo tanto, el criterio de selección de la muestra se basó en la edad del alumnado, el número de autorizaciones recibidas y la asistencia del alumnado a las clases de Educación Física donde se realizaron los cuestionarios.

- Variables e instrumentos

Las variables que se han medido en esta investigación son los niveles de actividad física en estudiantes adolescentes, el número de horas semanales dedicadas a las actividades extraescolares y el número de horas diarias dedicadas a ver la televisión o jugar a videojuegos.

En función al contexto escolar en el que se ha llevado a cabo la investigación, se ha escogido el cuestionario PAQ-A para recoger datos referentes a los niveles de actividad física y el Test Krece Plus para medir la variable relacionada con las horas empleadas por los jóvenes en el desarrollo de actividades extraescolares y el tiempo empleado en jugar a videojuegos o ver la televisión. El cuestionario PAQ-A ha sido validado entre otros autores por Kowalski et al. (1997) y más tarde por Martínez-Gómez et al. (2009) para los adolescentes españoles entre 12 y 17 años. En el caso del Test Krece Plus, Viñas et al. (2003) realizaron un estudio que consideró válido este test para niños españoles entre 4 y 14 años, es por eso, que el grupo seleccionado para esta investigación en función a los cuestionarios utilizados y su validación es el de los alumnos y alumnas del primer y segundo curso de la E.S.O., que se encuentran entre los 12 y 14 años de edad.

• **Physical Activity questionnaire for adolescents (PAQ-A):** valora la actividad física realizada por los adolescentes durante los últimos 7 días mediante 8 preguntas de las que se obtiene una puntuación del 1 al 5, además se incluye una pregunta en la que se indica si los participantes en el cuestionario han sufrido alguna enfermedad durante la última semana. La forma en la que se obtiene la puntuación del cuestionario permite establecer de forma sencilla promedios en las respuestas y correlacionar la puntuación obtenida con el nivel de actividad física. Además, este cuestionario permite analizar los niveles de actividad física durante distintas fases del día, distintos días de la semana y contextos en los que se realiza la práctica.

• **Test Krece Plus:** este test está compuesto únicamente por 2 preguntas, la primera de ellas consulta el promedio diario de horas empleadas en ver la televisión o jugar a videojuegos, se establece una puntuación de 0 a 5 que corresponde a 0 horas empleadas o un máximo de 5 horas diarias. La segunda pregunta está dirigida al número de horas semanales empleadas en actividades extraescolares, estableciéndose una puntuación de 0 a 5 para un mínimo de 0 horas y un máximo de 5 horas semanales. La suma de las puntuaciones obtenidas en ambas preguntas corresponde a un valor que se asocia al estilo de vida.

- Procedimiento

En primer lugar, se informó a la dirección del centro sobre el desarrollo del proyecto, ya que se encargarían de conceder los permisos para su realización, tras esto, se informó a las familias sobre el proceso a llevar a cabo y se recogieron los consentimientos necesarios para comenzar con los cuestionarios. La administración de los dos cuestionarios utilizados se desarrolló de forma conjunta durante las clases de Educación Física en formato de papel físico, donde se explicó al alumnado el objetivo del estudio y la tarea propuesta para la recogida de datos. Ya que el profesorado estuvo presente durante la realización de los cuestionarios, en todo momento se aportaron instrucciones al alumnado para que completara todos los ítems de forma correcta y se ofreció un tiempo suficiente en cada pregunta para que todos los alumnos y alumnas pudieran completarla antes de explicar las siguientes. En primer lugar, el estudiantado aportó datos en cuanto a su género y edad, tras esto, se completó el cuestionario PAQ-A formado por 9 preguntas y el Test Krece Plus formado por 2 preguntas como parte final de la investigación. Una vez se

completaron y se recogieron los cuestionarios de los 130 sujetos participantes, comenzó el proceso de volcado y análisis de datos.

- Análisis resultados

Los datos obtenidos se analizaron mediante las indicaciones correspondientes a cada cuestionario para obtener las puntuaciones obtenidas.

Para el PAQ-A se establece una puntuación tanto en cada pregunta, como en el total del cuestionario del 1 al 5, de manera que se puede analizar el promedio total de actividad física o los niveles de actividad física correspondientes al contexto de cada una de las preguntas.

Para el Test Krece Plus se establecen las siguientes puntuaciones relacionadas con hábitos de vida:

- Varones: ≤ 5 (malo), 6-8 (regular) y ≥ 9 (bueno)

- Mujeres: ≤ 4 (malo), 5-7 (regular) y ≥ 8 (bueno)

5. Resultados

Los resultados se han analizado mediante las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios, diferenciando los datos por sexos y obteniendo las puntuaciones promedio y la desviación típica tanto total como de cada pregunta realizada.

En la tabla 1 se pueden observar los resultados obtenidos en la administración del PAQ-A, donde se aprecia una puntuación ligeramente mayor por parte de los hombres en todas las preguntas excepto en la número 2, por lo tanto, aunque no existe una diferencia muy significativa en la puntuación media final del test, se identifica un mayor nivel de actividad física por parte de los hombres frente a los niveles presentados por las mujeres.

Se han encontrado diferencias significativas entre sexos en las siguientes preguntas del cuestionario:

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿Saltando?, ¿Haciendo lanzamientos?

6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo?

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).

Tabla 1. Resultados cuestionario PAQ-A

	Hombres (N=64)		Mujeres (N=66)	
	Promedio	Desv. típica	Promedio	Desv. típica
1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho?	1.30	.25	1.26	.36
2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿Saltando?, ¿Haciendo lanzamientos?	3.71	.95	3.96	1.1
3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?	1.75	.89	1.6	.70
4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de salir del instituto hasta las 6, ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los	3.125	1.40	3.1	1.20

que estuvieras muy activo?				
5. En los últimos 7 días, ¿Cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?	3.03	1.20	2.96	1.24
6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo?	2.85	1.18	2.59	1.05
7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?	2.98	1.24	2.89	1.05
8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)	2.60	.76	2.35	.71
TOTAL	2.66	0.65	2.58	0.56

La puntuación promedio total de ambos sexos obtenida en el cuestionario ha sido 2.62 en cuanto al nivel de actividad física.

Además de los resultados de las 8 preguntas que se reflejan en la tabla anterior, se incluyó una más con el objetivo de conocer si la actividad física realizada por los participantes en los últimos 7 días se había visto afectada por algún tipo de enfermedad o indisposición. A la pregunta ¿Estuviste enfermo en la última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? Un total de 15 personas (11.53%) respondieron afirmativamente.

Tabla 2. Resultados Test Krece Plus

	Hombres (N=64)		Mujeres (N=66)	
	Promedio	Desv. típica	Promedio	Desv. típica
1. ¿Cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos diariamente de promedio?	2.15	1.18	2.09	1.22
2. ¿Cuántas horas dedicas a actividades extraescolares semanalmente?	2.9	1.88	2.66	1.94
Puntuación obtenida en el test	5.71	2.46	5.74	2.45

La puntuación promedio obtenida en el Test Krece Plus indica un estilo de vida malo en hombres (5.71) y regular en mujeres (5.74). Aunque las franjas de puntuación consideran el estilo de vida de las mujeres “regular” frente al “malo” de los hombres, no se han encontrado diferencias muy significativas entre sexos. Se aprecia que los hombres superan ligeramente a las mujeres en horas dedicadas a las actividades extraescolares, mientras que las mujeres reflejan un menor empleo de tiempo en ver la televisión o jugar a videojuegos, también apreciándose una diferencia muy pequeña.

6. Conclusiones e implicaciones educativas

Los resultados de esta investigación, en cuanto al cuestionario PAQ-A, muestran niveles de actividad física que coinciden con los datos obtenidos en otros estudios que han utilizado dicho cuestionario como el realizado por Mera et al. (2017), los cuales corresponden a un nivel de actividad física moderado, no obstante, no se ha observado un impacto negativo de las medidas derivadas de la pandemia mundial en los niveles de actividad física de los jóvenes, esto podría indicar que el alumnado mantiene sus hábitos de actividad física en su tiempo libre

y que el régimen de presencialidad que se da en el centro en el que se realizó la investigación para los dos primeros cursos de Educación Secundaria, podría contribuir a un mayor nivel de actividad física reflejado en un mayor número de horas presenciales de Educación Física ante el régimen de semipresencialidad.

Estos resultados podrían verse reflejados en los deportes y tipos de actividad física que han sido identificados como los más comúnmente practicados entre los participantes de la investigación. Los tipos de actividad física más repetidos entre los participantes han sido caminar (como ejercicio), correr y jugar a juegos como el pilla-pilla, mientras que los deportes más realizados han sido entre otros, voleibol y baloncesto, los cuales han sido impartidos en las clases de Educación Física del centro escolar donde se realizó la investigación durante el proceso de administración de los cuestionarios. Además, el resto de los deportes más comúnmente practicados coinciden con los observados en investigaciones como las realizada por García (2009) o Mollá (2007), donde la práctica de deportes como el fútbol, natación o ciclismo sigue siendo mayoritaria entre los hombres adolescentes, mientras que las mujeres adolescentes presentan una mayor tasa de práctica en danza, atletismo, natación y ciclismo.

La interpretación de estos datos podría reflejar la importancia de las clases de Educación Física en el contexto actual, ya que los deportes más practicados son los correspondientes a los contenidos de dicha asignatura. Cabe también destacar que la pregunta en la que se ha obtenido una mayor puntuación dentro del cuestionario ha sido la número 2, la cual mide el grado de activación durante las clases de Educación Física, donde la mayoría de los participantes consideran que a menudo realizan las sesiones correspondientes con intensidad y un alto porcentaje considera que siempre realiza las tareas de la clase con un grado alto de activación e intensidad.

Aunque los hombres han obtenido una puntuación ligeramente superior a la de las mujeres en cuanto a actividad física, no existe una diferencia significativa entre sexos ni edad de los participantes, si se observan tendencias muy similares de actividad física entre los componentes de un mismo grupo-clase, donde algunos grupos determinados dentro del mismo curso escolar muestran puntuaciones significativamente más elevadas que las de otros grupos. Esto podría reflejar la

importancia del clima de aula para un aumento de la realización de ejercicio físico, tanto durante las clases de Educación física como durante el tiempo libre.

En cuanto al Test Krece Plus, las puntuaciones han sido bastante bajas y muy similares para ambos sexos, la puntuación ha sido ligeramente mayor por parte de las mujeres, que dentro de los rangos de puntuación del test presentan un estilo de vida “regular”, mientras que los hombres presentan un estilo de vida “malo”, no obstante, solo existe una diferencia de 4 centésimas en la puntuación promedio total. Se ha observado un número muy reducido de horas semanales dedicadas a las actividades extraescolares, superando en este aspecto los hombres a las mujeres, y un número elevado de horas diarias dedicadas a ver la televisión o jugar a videojuegos, también superando los hombres a las mujeres en el número de horas empleadas en estas actividades. Estos resultados podrían coincidir con la hipótesis planteada en la que las restricciones actuales de la pandemia generada por el COVID-19, repercuten en el desarrollo de actividades extraescolares, donde los adolescentes en edad escolar acuden a menos actividades dirigidas y emplean mayor parte de su tiempo en actividades como ver la televisión reduciéndose el tiempo de práctica de deportes o cualquier tipo de actividad física. También podría deberse a la necesidad de generar una mayor motivación en los adolescentes de cara a la realización de actividades extraescolares que atiendan a sus intereses y al fomento de la actividad física.

En cuanto a las implicaciones educativas de esta investigación, la más relevante podría ser la influencia de las clases de Educación Física observada en los hábitos de actividad física del alumnado. Como se indicaba anteriormente, una de las problemáticas actuales ante los bajos niveles de actividad física en adolescentes es la falta de motivación hacia actividades que impliquen ejercicio físico, por lo que, desde las clases de Educación Física, se podría contribuir al fomento de la práctica deportiva desde posturas más innovadoras que adapten los gustos de los adolescentes de la sociedad actual a las sesiones desarrolladas en los centros educativos. Además, podría ser interesante aportar al alumnado más herramientas para realizar actividad física fuera del aula, pudiendo adaptarlas a distintas motivaciones o contextos y colaborando con agentes educativos externos del entorno del centro escolar para que todos los adolescentes puedan encontrar una motivación y un espacio donde desarrollar sus gustos y motivaciones ayudándose

del ejercicio físico y la Educación Física. Por lo tanto, las clases de Educación Física podrían convertirse en un espacio donde todos los adolescentes puedan desarrollarse físicamente en función a sus intereses y motivaciones, convirtiéndose en un espacio de desarrollo personal donde se puedan conectar estrechamente los contenidos de la materia con la vida cotidiana de los alumnos y alumnas. Para establecer innovaciones en el aula de Educación Física sería necesario continuar en esta línea de investigación, conociendo más profundamente los gustos y motivaciones de los adolescentes y adaptándolos al aula, ya que en esta investigación se observa la importancia y la influencia de las clases de Educación Física en los hábitos de actividad física de los jóvenes.

Por último, se consideran las limitaciones de esta investigación que deben tenerse en cuenta a la hora de valorar y utilizar los resultados obtenidos. El número de sujetos que ha formado parte de la investigación, aunque es válido para la interpretación de resultados, no abarca una población lo suficientemente extensa para obtener datos de un mayor número de contextos sociales, a esto se añade que la investigación ha sido realizada en un solo centro educativo.

Otro aspecto limitante es la administración de los cuestionarios en una sola ocasión, por lo que no han podido ser comparados los resultados para la misma población en distintos contextos.

6. Conclusiones

El presente Trabajo Fin de Master ha supuesto la aplicación de las competencias adquiridas durante el “*Master de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional*” como forma de acercar al alumnado al contexto real del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que influyen una gran cantidad de variables y se deben cumplir una serie de procedimientos y requisitos para que sea óptimo y esté adecuado a cada nivel educativo. La realización de este TFM ha sido posible gracias al trabajo previo realizado durante el “*Prácticum*” en los centros educativos, pues el ámbito de la educación se desarrolla en un contexto variable que requiere un amplio conocimiento, tanto general como de las distintas especialidades, para conformar correctamente Programaciones Didácticas y Proyectos de Investigación.

Por lo tanto, se podrían considerar como ejes centrales del Master Universitario los procesos de prácticas en centros educativos y la realización del TFM, ya que son los aspectos que más aproximan al alumnado a la realidad de la práctica educativa. El correcto desempeño en estos ámbitos siempre está ligado a la formación previamente recibida en las asignaturas que componen el Master de Formación del Profesorado.

La propuesta de Programación Didáctica planteada ha integrado innovaciones principalmente en la temporalización de Unidades Didácticas, selección de contenidos y metodologías didácticas. No obstante, el marco legal y los documentos que regulan el proceso educativo pueden, en algunas ocasiones, limitar las innovaciones o actuaciones del profesorado, que se ve atado a las exigencias del currículo que abarca una gran cantidad de contenidos por etapa.

El apartado correspondiente a la innovación o investigación educativa desarrollada si ha supuesto un espacio de mayor libertad donde relacionar distintas variables con la especialidad del profesorado en formación de una forma más innovadora y creativa.

7. Bibliografía

- Abad, M.T., Benito, P.J., Giménez, F.J., & Robles, J. (2013). Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: una revisión de la literatura. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 137-146.
- Abalde, N. & Pino, M. (2016). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis*, 2(1), 147-161.
- Bravo-Cucci, S., Kosakowski, H., Núñez-Cortés, R., Sánchez-Huamash, C. & Ascarruz-Asencios, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22.
- Consejería de Educación (2013), Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

- Consejería de Educación (2015), Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias. Boletín Oficial del Principado de Asturias de 30 de junio de 2015.
- Corrales, A.R. (2009). La instrucción directa o la reproducción de modelos como metodología de enseñanza en el área de Educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (1), 4-14.
- Del Valle, S. & García, M.J. (2007). Como programar en Educación Física paso a paso. INDE Barcelona.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, Á., & Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75.
- Fernandez-Rio, J. (2014). Aportaciones del modelo de responsabilidad personal y social al aprendizaje cooperativo. En actas del IX congreso internacional de actividades físicas cooperativas, Vélez-Málaga.
- Galera, A. (2001). Manual de didáctica de la Educación Física: funciones de programación. Editorial Paidós.
- Izquierdo, E. (2013). El modelo ludotécnico en la iniciación deportiva escolar. Programación de una unidad didáctica de relevos en atletismo. *Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid*.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R., & Kowalski, N.P. (1997). Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9(4), 342- 352.
- Loras, M.J. (2012). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en los adolescentes de 14 años de la ciudad de Teruel, en el año 2012; en relación con sus hábitos alimenticios, su actividad física y otros determinantes asociados. *Trabajo fin de grado, Universidad de Zaragoza*.
- Martínez, D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E. & Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83(3), 427-439.

- Martínez, E. (2003). Método de enseñanza de la Educación Física: descubrimiento guiado. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 63(1). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd63/metodo.htm>
- Martínez, J. R. (2009) Intervención educativa en el área de Educación Física con alumnos con discapacidad visual. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 129(13). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd129/educacion-fisica-con-alumnos-con-discapacidad-visual.htm>
- Mera, R., Mera, I., Fornos, J.A., García, P., Fernández, M., Rodríguez, A. & Rica, I. (2017). Análisis de hábitos nutricionales y actividad física de adolescentes escolarizados. RIVACANGAS. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1).
- Sánchez-Morales, M., Valero-Valenzuela, A., Manzano-Sánchez, D., & López-Jiménez, J. (2016). Efectos de una unidad didáctica ludotécnica en el aprendizaje del salto de altura de alumnos de bachillerato. *Agora para la Educación Física y el Deporte*, 18(2), 199-213.
- Organización Mundial de la Salud (2014). Estadísticas sanitarias mundiales 2014. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Pastor, J.L. (2005). Educación Física y currículum. Editorial P.A.M.
- Piéron, M., Telama R., Almond L., & Carreiro da Costa F. (1997). Lifestyle of young europeans: comparative study in, J. Walkuski, S. Wright, & S. Tan Kwang San, *Proceedings AIESEP Singapore 1997. World conference on Teaching, Coaching and Fitness Needs in Physical Education and the Sport Sciences* (pp. 403-415).
- Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 146(15). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>
- Roselli, P. (2018). La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Recomendaciones en la salud y en la enfermedad. Editorial Médica Panamericana.

Valero, A., & Conde, J.L. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos (el enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas). Aljibe

Valero, A. (2013). Atletismo: enfoque ludotécnico. Tándem, 44, 109-110.