



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

Trabajo de Fin de Máster

Programación general anual Educación Secundaria
Máster Universitario en profesor de Educación Secundaria Obligatoria y
Bachillerato

Alumno: *Eugenio Hernández Herranz*

Tutor: *María Fernández Rivas*

Fecha: 13 - 06 - 2023

ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT	5
1-. Introducción	7
2-. Fundamentación teórico-normativa de la programación.....	9
3-. Contextualización.....	10
4-. Objetivos	12
5-. Competencias clave.....	13
6-. Contenidos.....	15
7-. Unidades didácticas.....	17
7.1. Temporalización y secuenciación de UD	17
8-. Metodología	41
8.1. Principios pedagógicos y metodológicos.....	43
8.2. Recursos TIC	44
8.3. Organización de espacios y tiempos	44
9-. Evaluación.....	46
9.1. Criterios de evaluación	47
10-. Atención a la diversidad	48
10.1. Medidas generales.....	48
10.2. Medidas ordinarias.....	49
10.3. Medidas extraordinarias.....	49
11-. Actividades complementarias.....	50
12-. Sistema de orientación y tutoría	52
13-. Anexos.....	54
ANEXO 1. Objetivos de etapa.....	54
ANEXO 2. Contenidos de Educación Física	55
ANEXO 3. Criterios de evaluación 4º ESO.....	57
ANEXO 4: Principios pedagógicos (REAL DECRETO 217/2022).....	58

ANEXO 5: Orientación y tutoría (DECRETO 65/2022).....	59
ANEXO 6: Desarrollo de las unidades didácticas	60
ANEXO 7: Guía de aprendizaje de la UD 11: La sierra de Madrid	107
14-. Bibliografía	108

RESUMEN/ABSTRACT

RESUMEN

En el presente Trabajo de Fin de Máster se tiene como objetivo el diseño de una programación didáctica para la asignatura de Educación Física, para el curso de 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Se enmarca bajo la legislación relativa a la Comunidad de Madrid, cuyos contenidos están bajo el marco del DECRETO 65/2022 distribuidos en un total de 12 unidades didácticas.

El hilo conductor de la programación es la cultura de nuestro país. Gracias a esto y de la mano de metodologías activas, se pretende implicar cognitivamente al alumno, aumentar autoestima, autonomía y motivación frente a la asignatura y, en definitiva, mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por último, esta programación posee la particularidad de presentar a los alumnos ciertos contenidos que, de manera general, no suelen cobrar tanto protagonismo en las aulas y menos en cursos tan avanzados. Por ello, se le pretende dar importancia y valor a estos y ofrecer una manera alternativa, alejadas de las más habituales, de practicar actividad física.

PALABRAS CLAVE: Programación, Educación Secundaria Obligatoria (ESO), metodologías activas, educación física.

ABSTRACT

The aim of this Master's Thesis is to design of a didactic programme for the subject of Physical Education, for the 4th year of High School (HS). It is framed under the legislation relating to the Community of Madrid, whose contents are under the framework of the DECREE 65/2022 distributed in a total of 12 didactic units.

The common thread of the programme is the culture of our country. Thanks to this and the use of active methodologies, the aim is to involve the pupils cognitively, increase self-esteem, autonomy and motivation in the subject and, in short, improve the teaching-learning process.

Finally, this programme has the particularity of presenting students with certain contents which, in general, are not usually given so much prominence in the classroom and even less so in such advanced courses. For this reason, the aim is to give importance and value to these contents and to offer an alternative way of practising physical activity, far from the most common ones.

KEY WORDS: Programme, High School (HS), active methodologies, Physical Education.

1-. Introducción

Gracias a mi formación anterior en un Doble Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Magisterio de Primaria, puedo decir que cuento con cierta experiencia y algo de rigor para poder evaluar la realidad educativa de los centros de nuestro país, más concretamente de la Comunidad de Madrid.

Mis experiencias como estudiante y docente en prácticas me han generado una serie de aprendizajes y experiencias que ojalá en un futuro pueda desarrollar como profesional de la docencia y que trato de plasmar en el presente trabajo, con la intención de desarrollar algo novedoso y que quizás en un futuro pueda llegar a desarrollar.

Es por ello, por lo que me he decidido a tratar de imaginar una situación en la que poder generar adherencia a los alumnos a la actividad física y el deporte, así como hacer que encuentren en el mismo un lugar donde autorrealizarse, ser mejores personas y abrir un nuevo mundo de sociabilización con los valores que lleva consigo de la mano.

Hoy en día la tendencia de la actividad física y el ejercicio diario que se lleva a cabo decrece en todos los rangos de edad (Estrada, 2016). Es por ello, por lo que gozamos de una importancia notable al impartir esta asignatura, de modo que podamos revertir esta situación trabajando con los más jóvenes y presentando el ejercicio físico como una vía de escape, liberadora de estrés, espacio de disfrute u otros aspectos, muy alejados de los complejos físicos, las enfermedades derivadas de la falta de ejercicio u otras problemáticas que puedan surgir.

Por otro lado, esta programación general anual se realiza bajo el marco de una nueva Ley educativa que ha entrado en vigor solo en los cursos impares, para hacerlo en el año venidero en todos. Sin embargo, se ha planteado desde el marco de la misma porque no encontraba ningún sentido a desarrollarla con una Ley educativa obsoleta, aunque se desarrollase para una clase de 4º de la ESO.

Por último, la programación anual tendrá un hilo conductual basado en las distintas realidades culturales que existen en España, tratando de realizar un viaje por ellas de la mano de la danza y la expresión corporal. Se desarrollarán un total de 12 unidades didácticas que atenderán, como ya se ha dicho, a distintas regiones siendo un ejemplo de ellas “El pericote asturiano” (danza tradicional asturiana).

Como no todas las unidades didácticas tratarán sobre danza, también se trabajarán juegos, tradiciones que tengan un componente motor o distintos aspectos culturales adaptados a la actividad física y el deporte que nos indica el currículo de 4º de la ESO. Así, se pretende a través de este planteamiento de la asignatura que los alumnos se involucren más, tratando de despertar su interés por las distintas realidades culturales españolas y ofrecer otra visión nueva sobre las distintas posibilidades que existen de realizar actividad física.

2-. Fundamentación teórico-normativa de la programación

En primer lugar, esta programación se desarrolla en la Comunidad de Madrid por lo que el primer documento que se va a emplear para realizar la concreción curricular es el *DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria*, el cual se basa en el *Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria*.

Aunque cuenta con más protagonismo el primer documento en cuanto a la selección de contenidos o criterios de evaluación, del Real Decreto 217/2022 se han escogido las competencias, así como se ha tenido en cuenta el perfil de salida del alumnado al término de la etapa. De la misma manera se han extraído de este documento las definiciones de los elementos curriculares en los cuales se fundamenta esta programación (Real Decreto 217/2022):

- **Objetivos:** logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.
- **Competencias clave:** desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales.
- **Competencias específicas:** desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito.
- **Criterios de evaluación:** referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.
- **Saberes básicos (de aquí en adelante nos referiremos a los saberes básicos como contenidos):** conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

3-. Contextualización

El centro en el que se va a desarrollar se conoce como López Gómez y se trata de un centro concertado para las etapas de Primaria y Secundaria, con Infantil y Bachillerato privado. Posee más de 750 alumnos en Primaria, siendo de línea 5 en esta etapa y cerca de 700 en Secundaria con línea 4, por lo que lo podemos considerar un colegio con un volumen alto de alumnos.

La zona en la que se encuentra es la zona del sureste de la capital de Madrid, más concretamente en el barrio de Vicálvaro. Los alumnos se sitúan en un contexto socioeconómico medio o medio-bajo, basándonos en la renta per cápita de la zona. Posee zonas verdes cercanas a los alrededores del centro y, además, existen otros colegios de diferente tipología que completan la oferta educativa de la zona. Por lo tanto, los alumnos que acuden a este centro es debido a que las familias lo eligen a conciencia. Cabe señalar que está muy bien comunicado tanto en bus como en Metro.

En cuanto a las instalaciones del centro cabe señalar la piscina, el pabellón y las dos pistas deportivas exteriores. Además, hay 3 edificios de aulas, todas incorporadas con proyectores y pantallas táctiles, donde se diferencian las tres etapas educativas. En cuanto a las particularidades, cuenta con 3 salas de informática, un gimnasio, una sala con tatami y otro edificio adicional de comedor.

El horario lectivo del centro es de 9:00 a 17:00, es decir, 6 horas lectivas; menos en la etapa de Bachillerato que se modifica de 8:00 a 14:00. Los servicios que ofrece el centro son secretaría, extraescolares (karate, piscina, fútbol, hockey...), comedor, guardería, gimnasio y enfermería.

Más particularmente en el departamento de Educación Física se organizan las clases de modo que por las mañanas son las clases de Primaria las que se llevan a cabo y después a partir de las 11 las de Secundaria y Bachillerato, habiendo 4 profesores en Primaria y 3 en Secundaria. Salvo inclemencias del tiempo las clases de desarrollan en las pistas exteriores y las sesiones de gimnasia y expresión corporal se realizan en el pabellón o el gimnasio.

El alumnado de 4º de la ESO posee una serie de características propias de la etapa de la adolescencia, pero con algunas peculiaridades que se pasan a exponer. Antes de comenzar con este análisis, se ha de apuntar que la etapa de la adolescencia afecta y hace

desarrollarse en todos los aspectos a los alumnos de una manera muy distinta entre individuos y entre chicos y chicas. Por ello, se planteará el perfil de alumnado de una manera lo más precisa posible para ver qué características reúne.

En primer lugar, el **desarrollo psíquicosocial** más destacable dentro de este aspecto es el ideal del “yo” que se construyen a partir de su imaginación e ilusiones; la reactualización de conflictos aparentemente superados; el nacimiento de una identidad personal que poco a poco se construye para pertenecer o semejarse a un grupo, y por lo que surgen las pandillas u otro tipo de agrupaciones y, por último, los cambios sociales que se dan en su vida, desde alejarse del núcleo familiar, explorar la identidad sexual o las modas que emergen (Massa y Álvarez, 2000).

Después, el **desarrollo físico** mucho tiene que ver con la aparición de la pubertad. Sin embargo, existen otros aspectos físicos que debemos tener en cuenta y que pueden repercutir en la actividad física. Debido a la etapa de crecimiento que conlleva la adolescencia, las exigencias motoras pueden ser distintas ya que dependen de factores endógenos (hereditarios y sexuales) y exógenos (prenatales y postnatales). Estos factores determinan el desarrollo del individuo habiendo diferencias entre alumnos y alumnas (Martín, 2009)

También, un componente que no se puede olvidar es el **emocional** que posee mucha importancia entre las características de este alumnado. En esta etapa aún se está desarrollando la inteligencia emocional, es decir, la capacidad para percibir, valorar, y expresar emociones con exactitud, así como comprenderlas y regularlas de modo que no interfieran en la conducta. Ello repercute en nuestro día a día en el sentido de que un alumno que posea esta inteligencia emocional es capaz de autogestionarse mejor, así como sus problemas. Por ello, es tarea del conjunto de docentes el estar disponibles y ser en la medida de lo posible cercanos a los alumnos (Pacheco y Fernández, 2013).

Por último, se debe ser conocedor de los peligros a los que se exponen los alumnos en esta etapa, sobre todo aquellos que estén mal autorregulados en cuanto a conducta o donde su contexto socioeconómico o familiar sea desfavorable. Este tipo de problemas pueden darse en forma de conductas agresivas, problemas de relaciones sociales, consumo de drogas... Por ello, como docentes debemos ser conocedores y hacer lo que este en nuestras manos para reducir la incidencia de estos peligros potenciales (Pacheco y Fernández, 2013).

4-. Objetivos

Los objetivos generales de etapa han sido extraídos del Artículo 13 del DECRETO 65/2022. A estos objetivos se les otorgará un mayor protagonismo en la siguiente programación y se pueden encontrar en el Anexo 1.

Además. Se han elaborado unos objetivos de programación, los cuales se basan en los objetivos de etapa y las competencias específicas y criterios de evaluación de la propia asignatura. De esta forma, los objetivos de la programación son los siguientes:

- Solucionar las situaciones motrices propuestas haciendo uso de las habilidades motrices básicas
- Mejorar la condición física y tener conocimientos para saber cómo desarrollarla
- Resolver distintas situaciones en colaboración-oposición en situaciones variables
- Adquirir conocimientos acerca de las fases de una sesión de actividad física
- Reconocer las ventajas que ofrecen las tecnologías de la comunicación y de la información vinculadas al deporte y la actividad física
- Ser conocedor y emplear los recursos artístico-expresivos y comunicativos del cuerpo propio y del resto
- Respetar y aceptar la diversidad física, deportiva y cultural; manteniendo una actitud crítica con uno mismo y con los demás
- Mostrar una correcta actitud y predisposición a la tarea, así como un buen comportamiento y respeto

5-. Competencias clave

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

La comunicación lingüística esta presente en numerosas ocasiones y de distintas formas. La comunicación oral que han de mantener los alumnos en la gran mayoría de las clases, así como una escucha activa tanto al profesor como al resto de ideas en lo que se refiere a indicaciones e intercambio de ideas u opiniones. También, se ve impulsada debido a que se trabaja de manera grupal en numerosas ocasiones gracias a la predominante presencia del estilo de enseñanza de resolución de problemas, el cual empuja a los alumnos a comunicarse activamente.

- **Competencia plurilingüe (CP)**

Esta competencia es la que menos peso posee dentro de la programación, pero que se ve favorecida, sobre todo, en las unidades didácticas de las habilidades expresivas y culturales en la que se verán danzas tradicionales de distintos puntos de España. Por lo tanto, las canciones se leerán, cantarán y traducirán de modo que conozcan las diferencias con el idioma propio y los rasgos culturales de la zona en concreto.

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)**

Aunque a priori no guarda mucha relación esta competencia con la asignatura de Educación Física, se trabaja en cuanto al manejo de datos que se recogen de las pruebas que se realizan, los comportamientos de los móviles según el rozamiento, contacto y propiedades, las respuestas del organismo en la actividad física y las distintas capacidades que el cuerpo humano posee.

Se ve especialmente reflejada en las unidades didácticas más dedicadas a capacidad físicas (UD3: San Fermín y UD12: San Silvestre), pero, de la misma manera, aparece en la UD10: La dieta mediterránea donde se indaga aun más en las respuestas fisiológicas del organismo.

- **Competencia digital (CD)**

Gracias a los avances tecnológicos que se suceden en la sociedad de hoy en día, se nos brinda la posibilidad de introducir en las clases de Educación Física elementos tecnológicos que anteriormente serían impensables. Principalmente, hay que destacar el

trabajo con la brújula y el desfibrilador automático, que los alumnos van a manipular, en la UD 11: La Sierra de Madrid. Por otro lado, aunque con menos protagonismo aparecen las herramientas tecnológicas de la información y comunicación, que se emplean para el trabajo de ciertos contenidos, como son los proyectores y las pizarras digitales.

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

Esta competencia se ve favorecida en la totalidad de las unidades didácticas ya que la Educación Física se vincula de manera directa con esta. El crecimiento personal, el espíritu de superación, la implicación cognitiva que se pretende y aumentar los niveles de autonomía son sinónimos de lo que promueve esta competencia y que aparece de manera más que plausible en esta programación.

- **Competencia ciudadana (CC)**

Otra de las competencias más palpables en esta programación es la que nos atañe ahora. La Educación Física presenta un escenario idóneo en cuanto a interacciones entre los alumnos, valores como el respeto, la generosidad y el esfuerzo, la cooperación y la resolución de conflictos. Por todo ello, esta competencia se ve muy favorecida y ayuda a observar ciertos comportamientos, tanto negativos como positivos, que no se dan dentro de las aulas, debido al contexto y a el nivel de activación general que existe normalmente en las clases de Educación Física.

- **Competencia emprendedora (CE)**

Gracias a la presencia del estilo de enseñanza de resolución de problemas se generan muchas situaciones en las que los alumnos han de resolver situaciones y plantear soluciones a las mismas de manera individual y colectiva. De la misma manera, el trabajar esta competencia hace inevitable la aparición de roles, por lo que, en la presente programación, guarda una estrecha relación con la competencia ciudadana.

- **Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC)**

Por último, esta competencia se ve más que representada en el presente trabajo debido a que el hilo conductor esta dedicado a la cultura de España y, también, porque se pretende dar un especial protagonismo a las danzas tradicionales y a las expresiones artístico-expresivas, de modo que se sensibilice al alumnado y se ofrezca una nueva manera de practicar actividad física.

6-. Contenidos

Los contenidos que se van a trabajar a lo largo de todo el año están divididos en un total de 12 unidades didácticas que, como ya se comentó anteriormente, va a poseer el hilo conductor de las distintas realidades culturales en España, concretando curricularmente los contenidos de 4º de la ESO bajo este marco, y basado en la legislación vigente (DECRETO 65/2022).

Para la temporalización de los contenidos se incluye el calendario escolar del presente año, teniendo en cuenta el aumento de las horas de educación física de 2 sesiones semanales a 3. En este centro las clases dan comienzo el día 5 de septiembre y concluye el curso escolar el día 23 de junio.

Figura 1. Calendario escolar 2022-2023



Nota: Página Web Educa Madrid (2022). <https://www.educa2.madrid.org/web/calendario-escolar-de-la-comunidad-de-madrid/calendario-escolar-22-23>

Los contenidos que se trabajarán a lo largo del curso académico, basados en el Decreto 65/2022, aparecen reflejados en el Anexo 2.

Cabe señalar, que los contenidos han sido seleccionados y agrupados a conciencia, sin embargo, es importante ser flexible, ya que pueden surgir, durante el curso escolar, imprevistos y situaciones que no manejamos y que pueden hacer que se modifiquen ligeramente la distribución de las sesiones o el trabajo de algunos contenidos.

A continuación, se realiza una temporalización de las distintas unidades didácticas que se van a llevar a cabo, junto con el nombre de estas. Las 5 primeras unidades didácticas ocuparán el primer trimestre que concluye el día 21 de diciembre, las 4 siguientes pertenecen al segundo trimestre que concluye el 17 de abril y, por último, el trimestre final concluye el 23 de junio y abarca 3 unidades didácticas.

Tabla 1. Temporalización de las unidades didácticas

UNIDADES DIDÁCTICAS	CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
1º TRIMESTRE		
1º UD – “Castellers catalanes”	Situaciones de colaboración-oposición	5 sep. – 21 sep.
2º UD – “El tirasoga”	Juegos tradicionales	23 sep. – 10 oct.
3º UD – “San Fermín”	Atletismo (velocidad, salto de longitud y de altura)	14 oct. – 2 nov.
4º UD – “El pericote asturiano”	Expresiones artísticas y culturales	4 nov. – 23 nov.
5º UD – “Los carnavales”	Expresiones artísticas y culturales	25 nov. – 21 dic.
2º TRIMESTRE		
6º UD – “La tomatina”	Lanzamientos y recepciones	9 ene. – 30 ene.
7º UD – “El camino de Santiago”	Desplazamientos, giros y saltos	1 feb. – 17 feb.
8º UD – “El fútbol”	Deportes de equipo (fútbol)	20 feb. – 15 mar.
9º UD – “La dieta mediterránea”	Higiene, salud y alimentación	17 mar. – 17 abr.
3º TRIMESTRE		
10º UD – “Las fallas valencianas”	Acrosport	19 abr. – 12 may.
11º UD – “La sierra de Madrid”	Medio natural	15 may. – 2 jun.
12º UD – “San Silvestre”	Atletismo (resistencia y medio fondo)	5 jun. – 23 jun.

Nota: Elaboración propia

7-. Unidades didácticas

A continuación, se pasará a exponer la secuenciación de las unidades didácticas donde se recogen todos los elementos curriculares, su justificación, objetivos didácticos y de etapa.

Se expone la totalidad de ellas, menos la 4ª “El pericote asturiano” y la 11ª “La Sierra de Madrid”, que vienen desarrolladas en su totalidad en los anexos 4 y 5 respectivamente.

7.1. Temporalización y secuenciación de UD

Unidad didáctica 1: Castellers catalanes				
Educación Física	4º	1º Trimestre	8 sesiones	5 – sep → 21 - sep
<p>Situaciones de aprendizaje: Esta primera unidad didáctica se va a emplear para presentar la asignatura, dar bienvenida y evaluar la condición física general de los alumnos tras la vuelta de vacaciones.</p> <p>Además de los contenidos propios de la unidad didáctica que se indican más abajo, esta unidad se dedicará a crear unos hábitos de trabajo durante las clases, normas de comportamiento y para conocer las características sociales del grupo con el que se va a trabajar.</p> <p>De la misma manera, en esta primera parte de la asignatura gozarán de mayor importancia los juegos y las dinámicas, donde la colaboración y oposición se vea reflejado, de modo que nos permita observar lo señalado con anterioridad a la vez que se trabajan contenidos específicos.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la coordinación, desplazamientos, agilidad y velocidad durante la práctica de los deportes de raqueta - Conocer e interpretar las reglas básicas de los deportes de raqueta - Impulsar el hábito de práctica habitual de los deportes de raqueta - Plantear los deportes de raqueta como una alternativa para la práctica de actividad física 			d), g) y k)	
Instalaciones			Materiales	

Pabellón y pistas deportivas.		Balones, conos, setas, petos y aros.						
Contenidos								
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales						
Interpretación de los errores individuales y colectivos y corrección de estos. (Bloque C)	Resolución de situaciones de colaboración oposición en función del móvil, acción, ubicación del rival y de los compañeros. (Bloque C) Empleo de las habilidades motrices para la resolución de situaciones de colaboración oposición usando palas de pádel. (Bloque C)	Control de las emociones durante las actividades y tareas motrices propuestas independientemente del resultado. (Bloque D)						
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Interpretación de los errores individuales y colectivos y corrección de estos.								
Resolución de situaciones de colaboración oposición en función del móvil, acción, ubicación del rival y de los compañeros.								
Empleo de las habilidades motrices para la resolución de situaciones de colaboración oposición usando palas de pádel.								
Control de las emociones durante las actividades y tareas motrices propuestas independientemente del resultado.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					

2	2.2	20	Registro anecdótico
3	3.1, 3.2, 3.3	70	Escala de observación o puntuación cualitativa
4	4.2	10	Observación

Unidad didáctica 2: El tira sogá				
Educación Física	4º	1º Trimestre	8 sesiones	23 – sep → 10 – oct
<p>Situaciones de aprendizaje: En la segunda unidad didáctica ya estarán establecidos los procedimientos de trabajo de clase, las normas y se habrá superado la primera toma de contacto.</p> <p>El nombre de esta unidad hace referencia a los contenidos referidos a juegos tradicionales que se trabajaran durante esta. Tal y como se indica al comienzo del trabajo, a lo largo de la programación se dará protagonismo al componente cultural y este es uno de esos casos.</p> <p>Además de tener un componente lúdico, los juegos tradicionales que poseen componente motriz trabajan las distintas capacidades físicas principales, por lo que resulta ser una perfecta combinación para trabajar en esta asignatura.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los juegos tradicionales como parte del patrimonio cultural y manera alternativa de practicar actividad física - Favorecer la creatividad para la resolución y el trabajo en equipo en los distintos juegos tradicionales - Desarrollar las capacidades físicas mediante los juegos tradicionales - Respetar y aceptar las características corporales propias y del resto 			d), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Pabellón y pistas deportivas		Antifaces, sogá, chapas, conos, petos.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Interpretación de las particularidades de los juegos	Organización de movimientos y estrategias individuales y colectivas en		Control de las emociones durante las actividades y tareas motrices	

tradicionales y sus demandas motrices principales. (Bloque C) Valoración de la influencia de los deportes y juegos tradicionales en la cultura actual. (Bloque E)	función de las demandas del juego. (Bloque C) Colaboración, negociación y apoyo hacia el resto de los compañeros en los distintos contextos motrices planteados. (Bloque D)	propuestas independientemente del resultado. (Bloque D)						
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Interpretación de las particularidades de los juegos tradicionales y sus demandas motrices principales.								
Valoración de la influencia de los deportes y juegos tradicionales en la cultura actual.								
Organización de movimientos y estrategias individuales y colectivas en función de las demandas del juego.								
Colaboración, negociación y apoyo hacia el resto de los compañeros en los distintos contextos motrices planteados.								
Control de las emociones durante las actividades y tareas motrices propuestas independientemente del resultado.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.1	10	Observación					
2	2.2	20	Registro anecdótico					

3	3.1, 3.2, 3.3	50	Lista de control
4	4.1, 4.2, 4.2	20	Registro anecdótico

Unidad didáctica 3: San Fermín				
Educación Física	4º	1º Trimestre	8 sesiones	14 – oct → 2 – nov
<p>Situaciones de aprendizaje: En estas 8 sesiones se van a desarrollar los contenidos referidos al atletismo. Derivado de ello se trabajarán, aunque con la misma importancia, los beneficios de la actividad física y los distintos sistemas de entrenamiento en función de las demandas de la modalidad.</p> <p>En esta unidad didáctica se van a ver las modalidades de velocidad, salto de longitud y salto de altura; donde principalmente aparecen las capacidades físicas de velocidad y fuerza. Se pretende con ello que los alumnos identifiquen las características físicas de cada modalidad y no solo las técnicas.</p> <p>*Se lleva a cabo la actividad complementaria de las Olimpiadas de atletismo</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las capacidades físicas básicas mediante el atletismo (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) - Conocer las particularidades reglamentarias y técnicas de cada una de las modalidades - Fomentar el respeto a uno mismo y a los demás y la capacidad de superación de la mano del atletismo - Ser consciente de los modelos de entrenamiento y beneficios derivados de la práctica del atletismo en el organismo 			d), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Pistas deportivas		Metro, testigo de relevos, conos, setas, aros y colchonetas.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Nociones de prevención de lesiones y del dolor muscular de origen retardado que derive	Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales temporales para la realización de la acción motriz. (Bloque C)		Valoración y respeto de las capacidades físicas propias y del resto. (Bloque D)	

de la actividad física. (Bloque A)	Ejecución de los ejercicios según las normas de ejecución de cada modalidad. (Bloque C)							
Identificación de las particularidades físicas y técnicas de las modalidades de atletismo. (Bloque B)								
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Nociones de prevención de lesiones y del dolor muscular de origen retardado que derive de la actividad física.								
Identificación de las particularidades físicas y técnicas de las modalidades de atletismo.								
Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales temporales para la realización de la acción motriz.								
Ejecución de los ejercicios según las normas de ejecución de cada modalidad.								
Valoración y respeto de las capacidades físicas propias y del resto.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6	20	Observación					
2	2.1, 2.2, 2.3	60	Escala de observación o puntuación cuantitativa					
3	3.1, 3.2	20	Registro anecdótico					

La unidad didáctica 4 “El pericote asturiano” viene desarrollada en el anexo “6”.

Unidad didáctica 4: El pericote asturiano				
Educación Física	4º	1º Trimestre	9 sesiones	4 – nov → 23 - nov
<p>Situaciones de aprendizaje: En esta cuarta unidad didáctica se trabajarán los contenidos referidos a las actividades artístico-expresivas, la comunicación no verbal y la danza tradicional. Estos contenidos no gozan de especial protagonismo de manera habitual en las programaciones de Educación Física, por lo que se pretende presentar estos contenidos como una manera alternativa de llevar a cabo actividad física.</p> <p>En lo referido a la danza, se llevarán a cabo danzas tradicionales sencillas para los alumnos, cobrando especial importancia el pericote asturiano, que se trata de un baile de cortejo perteneciente al Principado de Asturias, que reúne las características idóneas para trabajarlo en las clases de Educación Física.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los distintos recursos artístico-expresivos y posibilidades comunicativas del cuerpo propio y del resto - Potenciar la práctica de la expresión artística como forma de comunicar y de realizar actividad física - Eliminar estereotipos de género y fomentar la igualdad de ambos 			d), g), k) y l)	
Instalaciones		Materiales		
Sala de gimnasio, pista deportiva		Altavoz, antifaces, vestuario de baile		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Identificación de la danza como manera alternativa de realizar actividad física. (Bloque B)	Empleo de recursos creativos propios y corporales e integración del esquema corporal en función de la tarea y los recursos disponibles. (Bloque C)		Capacidad de control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto. (Bloque D) Reconocimiento de la importancia de las danzas y expresiones culturales. (Bloque E)	
Competencias clave				

Contenidos		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Identificación de la danza como manera alternativa de realizar actividad física.									
Empleo de recursos creativos propios y corporales e integración del esquema corporal en función de la tarea y los recursos disponibles.									
Capacidad de control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto.									
Reconocimiento de la importancia de las danzas y expresiones culturales.									
Sistema de evaluación									
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación						
1	1.1, 1.4, 1.6	15	Observación						
2	2.1, 2.2	15	Observación						
3	3.1, 3.2, 3.3	30	Registro anecdótico						
4	4.1, 4.2, 4.3	40	Escala de observación o puntuación cualitativa						

Unidad didáctica 5: Los carnavales				
Educación Física	4º	1º Trimestre	10 sesiones	25 – nov → 21 – dic
<p>Situaciones de aprendizaje: Esta unidad didáctica se asemeja mucho a la anterior ya que comparte muchos de los contenidos. Sin embargo, se pretende dar otro enfoque alejado de la danza que posee más protagonismo en la 4º unidad de la programación. Se ha planteado trabajar estos contenidos en estas fechas debido a que las condiciones climatológicas no acompañan para trabajar otro tipo de contenidos. Por lo tanto, durante las 10 sesiones de las que se compone esta unidad didáctica y gracias a las instalaciones disponibles se trabajarán los contenidos relacionados con la expresión corporal y las habilidades comunicativas no verbales.</p> <p>Este tipo de contenido no posee mucho peso en la mayoría de las programaciones. Por ello, se le otorga mucho más protagonismo, ya que cobra bastante peso en la vida de las personas y es necesario trabajar de igual manera.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los distintos recursos artístico-expresivos y posibilidades comunicativas del cuerpo propio y del resto - Potenciar la práctica de la expresión artística como forma de comunicar y de realizar actividad física - Eliminar estereotipos de género y fomentar la igualdad de ambos 			d), g), k) y l)	
Instalaciones		Materiales		
Sala de gimnasio y pabellón		Antifaces, altavoz, aros y colchonetas.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Identificación de la danza y los recursos artístico-expresivos como manera alternativa de realizar actividad física. (Bloque B)	Uso de los recursos comunicativos no verbales y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva. (Bloque B)		Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto. (Bloque D)	
Conocimiento de las características de las expresiones culturales en la	Empleo de herramientas digitales para el registro de las actividades propuestas. (Bloque B)			

propia cultura. (Bloque E)								
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Identificación de la danza y los recursos artístico-expresivos como manera alternativa de realizar actividad física.								
Conocimiento de las características de las expresiones culturales en la propia cultura.								
Empleo de herramientas digitales para el registro de las actividades propuestas.								
Uso de los recursos comunicativos no verbales y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva.								
Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.1, 1.4, 1.6	10	Observación					
2	2.1, 2.2	10	Observación					
3	3.1, 3.2, 3.3	40	Escala de observación o puntuación cualitativa					
4	4.1, 4.2, 4.3	40	Escala de observación o puntuación cualitativa					

Unidad didáctica 6: La tomatina				
Educación Física	4º	2º Trimestre	10 sesiones	9 – ene → 30 - ene
<p>Situaciones de aprendizaje: Aunque en los contenidos referidos a 4º de la ESO no se recoja expresamente los lanzamientos y las recepciones, hay otros contenidos relacionados con estos últimos que son los que se trabajarán.</p> <p>Se emplearán los deportes de beisbol y rugby como medios para el trabajo de estos contenidos y debido a su diferencia sustancial en cuanto al juego y los móviles que se emplean, por lo que la unidad didáctica gozará de cierta variedad.</p> <p>De la misma manera, se realizarán juegos a lo largo de las sesiones que tengan que ver con estos lanzamientos y recepciones empleando todo tipo de móviles.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Emplear diferentes recursos técnico-tácticos en los deportes de beisbol y rugby - Mejorar la coordinación, precisión y habilidad con respecto a los distintos móviles - Desarrollar la capacidad de coordinación, colaboración y trabajo colectivo en distintas situaciones y deportes 			d), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Pistas deportivas y pabellón		Bate y pelota de beisbol, balón de rugby, balones, conos, petos y aros.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
<p>Conocimiento de la mejor manera de preparar al organismo para la actividad física. (Bloque B)</p> <p>Reconocimiento de los fundamentos técnico-tácticos de los lanzamientos y las recepciones en el deporte en cuestión. (Bloque B)</p>	<p>Interacción con un móvil sea cual sea su tipología teniendo en cuenta la situación propia y de los demás. (Bloque C)</p> <p>Adquisición de habilidades técnico-tácticas en relación con los deportes de beisbol y rugby. (Bloque C)</p>		<p>Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto. (Bloque D)</p>	

Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Conocimiento de la mejor manera de preparar al organismo para la actividad física.								
Reconocimiento de los fundamentos técnico-tácticos de los lanzamientos y las recepciones en el deporte en cuestión.								
Interacción con un móvil sea cual sea su tipología teniendo en cuenta la situación propia y de los demás.								
Adquisición de habilidades técnico-tácticas en relación con los deportes de beisbol y rugby.								
Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.1, 1.4, 1.6	20	Observación					
2	2.1, 2.2	20	Observación					
3	3.1, 3.2	60	Lista de control					

Unidad didáctica 7: El camino de Santiago				
Educación Física	4º	2º Trimestre	8 sesiones	1 – feb → 17 - feb
<p>Situaciones de aprendizaje: El camino de Santiago es uno de los desplazamientos más famosos de todo el mundo, es por ello por lo que se ha enmarcado bajo el mismo los contenidos de desplazamientos, saltos y giros.</p> <p>Al igual que en la unidad didáctica anterior, no se presentan así los contenidos, pero gozamos de variedad suficiente como para relacionarlo con la vigente ley y trabajar capacidades físicas de la mano de estos aspectos.</p> <p>En las 8 sesiones se trabajarán diferentes actividades y ejercicios, la mayoría de ellos con un componente lúdico, que nos servirán, entre otras muchas cosas, para ver la manera en la que cooperan y colaboran entre ellos y sus características físicas respecto al comienzo del curso.</p> <p>*Se lleva a cabo la carrera de orientación en el Parque Valdebernardo.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Emplear la coordinación, la fuerza, y la flexibilidad para el empleo de los desplazamientos, giros y saltos en las tareas propuestas - Hacer uso de la creatividad motriz propia para la resolución de las tareas propuestas - Conocer la importancia y la aplicación de los desplazamientos, giros y saltos en la práctica de la actividad física 			d), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Pistas deportivas y pabellón		Conos, setas, cinta métrica y petos.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Conocimiento de la importancia y la repercusión en la salud de las posturas, equilibrios, fortalecimiento y estiramientos. (Bloque A)	Empleo de desplazamientos, giros y saltos aplicados a la actividad física y al deporte. (Bloque C)		Valoración y respeto de las capacidades físicas propias y del resto. (Bloque D)	

Reconocimiento de la mejor manera de preparar al organismo para la actividad física y prevenirlo de lesiones. (Bloque B)								
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Conocimiento de la importancia y la repercusión en la salud de las posturas, equilibrios, fortalecimiento y estiramientos.								
Reconocimiento de la mejor manera de preparar al organismo para la actividad física y prevenirlo de lesiones.								
Empleo de desplazamientos, giros y saltos aplicados a la actividad física y al deporte.								
Valoración y respeto de las capacidades físicas propias y del resto.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.1.; 1.2.; 1.3; 1.4; 1.5; 1.6	20	Observación					
2	2.1, 2.2	40	Escala de observación o puntuación cualitativa					
3	3.1, 3.2	40	Lista de control					

Unidad didáctica 8: El fútbol				
Educación Física	4º	1º Trimestre	9 sesiones	20 – feb → 15 – mar
<p>Situaciones de aprendizaje: En la presente programación didáctica se ha querido dar un espacio para el deporte del fútbol debido al gran componente cultural que posee en nuestra sociedad, pero se pretende enfocarlo desde el punto de vista de los contenidos de colaboración oposición, aspectos técnico-tácticos propios del deporte y trabajar el respeto y el fair-play.</p> <p>Los alumnos en su gran mayoría tendrán vinculación con este deporte de una u otra manera y verán comportamientos que mucho difieren de lo que se pretende trabajar en esta asignatura. Es por ello por lo que se reservará un espacio al trabajo de actitudes antes, durante y después de las actividades para tratar en la medida de lo posible de eliminar este tipo de conductas vinculadas al fútbol.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar el reglamento del futbol y el futbol sala con sus principales diferencias - Desarrollar conceptos técnico-tácticos del futbol de manera individual y colectiva - Resolver situaciones motrices de manera colectiva en las tareas propuestas - Fomentar en respeto, la tolerancia y el juego limpio durante la práctica y la visualización del deporte del fútbol 			d), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Pistas deportivas		Balones, petos y conos.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Reglamentación del fútbol y el fútbol sala, así como sus principales diferencias. (Bloque B) Valorar el deporte del fútbol como	Toma de decisiones individuales y colectivas en situaciones de colaboración oposición en función de la tarea planteada. (Bloque C) Empleo de las capacidades perceptivo-motrices, así como las habilidades motrices e integrarlas en la		Gestión emocional y respeto en diferentes situaciones relacionadas con el fútbol. (Bloque D)	

seña de identidad cultural. (Bloque E)	práctica del fútbol. (Bloque C)							
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Reglamentación del fútbol y el fútbol sala, así como sus principales diferencias.								
Valorar el deporte del fútbol como seña de identidad cultural.								
Toma de decisiones individuales y colectivas en situaciones de colaboración oposición en función de la tarea planteada.								
Empleo de las capacidades perceptivo-motrices, así como las habilidades motrices e integrarlas en la práctica del fútbol.								
Gestión emocional y respeto en diferentes situaciones relacionadas con el fútbol.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.1, 1.4, 1.6	25	Registro anecdótico					
2	2.1, 2.2	25	Escala de observación o puntuación descriptiva					
3	3.1, 3.2	50	Registro de acontecimientos					

Unidad didáctica 9: La dieta mediterránea				
Educación Física	4º	2º Trimestre	8 sesiones	17 – mar → 17 – abr
<p>Situaciones de aprendizaje: Aprovechando la gastronomía que pertenece al sello cultural que posee nuestro país, vamos a emplear esta unidad didáctica para el trabajo de los hábitos saludables, la importancia de una buena alimentación y la repercusión que tiene en la salud.</p> <p>Se trata de la única unidad didáctica que posee trabajo en el aula, aunque solo sean 3 sesiones de las 8 planificadas, y se emplearán para la visualización de contenidos audiovisuales y la elaboración de dietas sencillas. También, aprovecharemos para realizar debates e intercambiar impresiones acerca de los contenidos que estamos trabajando, de modo que se pueda servir de apoyo a los alumnos para que eviten ciertos comportamientos nocivos para su salud, que a la edad a la que va dirigida comienzan a aparecer, como pueden ser el consumo de alcohol, drogas o tabaco.</p> <p>La otra parte, se dedicará a aplicar protocolos de emergencia derivados de la actividad física (paro cardíaco, atragantamiento, heridas...) que desarrollaremos en las instalaciones deportivas.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Impulsar la práctica de hábitos alimentarios saludables y equilibrados - Valorar la importancia de mantener una buena salud y una vida activa - Desarrollar una actitud crítica para con los alimentos perjudiciales y la práctica deportiva irresponsable 			d), f), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Pabellón, pistas deportivas y aula.		Proyector, hojas, setas, conos, desfibrilador y material sanitario.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Conocimiento del beneficio y perjuicio que generan los alimentos en nuestros	Nociones de primeros auxilios, protocolo RCP y maniobras de reanimación con desfibrilador. (Bloque B)		Conciencia de seguridad propia y colectiva, así como conocimiento de las principales medidas preventivas respecto al entorno. (Bloque F)	

organismos. (Bloque A)								
Nociones básicas de diseño de una dieta básica saludable y equilibrada. (Bloque A)								
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Conocimiento del beneficio y perjuicio que generan los alimentos en nuestros organismos.								
Nociones básicas de diseño de una dieta básica saludable y equilibrada.								
Nociones de primeros auxilios, protocolo RCP y maniobras de reanimación con desfibrilador.								
Conciencia de seguridad propia y colectiva, así como conocimiento de las principales medidas preventivas respecto al entorno.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.1; 1.2.; 1.3; 1.4; 1.5; 1.6	15	Observación					
2	2.1, 2.3	15	Registro anecdótico					
3	3.1	40	Escala de observación o puntuación descriptiva					
5	5.1, 5.2	30	Registro anecdótico					

Unidad didáctica 10: Las fallas valencianas				
Educación Física	4º	3º Trimestre	10 sesiones	29 – abr → 12 – may
<p>Situaciones de aprendizaje: Vinculando las fallas valencianas con los contenidos de Educación Física, uno de los que más se correlacionaba era el del acrosport. Aunque, al igual que otros contenidos, no viene recogido en la legislación como tal, trabajaremos bajo las expresiones artístico-culturales para poder encuadrarlo en la programación, aunque esta unidad didáctica mucho difiera de las anteriores en las que se trabajaban este tipo de contenidos.</p> <p>Gracias a que los alumnos ya son mayores, las posibilidades de ejecución también lo son. Es por ello por lo que se va a dificultar las tareas propuestas y se emplearán medios digitales de grabación de vídeo para que los alumnos perciban su nivel de desempeño y de qué manera representan y se desenvuelven con su cuerpo, el de los demás y con el espacio.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los distintos recursos artístico-expresivos y posibilidades comunicativas del cuerpo propio y del resto - Potenciar la práctica de la expresión artística como forma de comunicar y de realizar actividad física - Eliminar estereotipos de género y fomentar la igualdad de ambos 			d), g), k) y l)	
Instalaciones		Materiales		
Pabellón y sala de gimnasio		Grabadora de vídeo y colchonetas.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Reconocer el esquema corporal propio y de los demás compañeros. (Bloque B)	Empleo de la creatividad para resolver situaciones-problema a través de los recursos individuales y colectivos. (Bloque B)		Gestión emocional y respeto en diferentes situaciones relacionadas con el acrosport. (Bloque D)	
Identificación de las figuras y coreografías de la mano de técnicas de expresión corporal	Utilización de los recursos artístico-expresivos del cuerpo y del resto para crear			

aplicadas al acrosport. (Bloque E)	figuras de acrosport. (Bloque C)							
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Reconocer el esquema corporal propio y de los demás compañeros.								
Identificación de las figuras y coreografías de la mano de técnicas de expresión corporal aplicadas al acrosport.								
Empleo de la creatividad para resolver situaciones-problema a través de los recursos individuales y colectivos.								
Utilización de los recursos artístico-expresivos del cuerpo y del resto para crear figuras de acrosport.								
Gestión emocional y respeto en diferentes situaciones relacionadas con el acrosport.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.1, 1.4, 1.6	15	Observación					
2	2.1, 2.2	15	Registro anecdótico					
3	3.1, 3.2	40	Lista de control					
4	4.1, 4.2, 4.3	30	Escala de observación o puntuación descriptiva					

La unidad 11 “La Sierra de Madrid” será desarrollada en el anexo “6”.

Unidad didáctica 11: La Sierra de Madrid				
Educación Física	4º	3º Trimestre	9 sesiones	15 – may → 2 - jun
<p>Situaciones de aprendizaje: En esta unidad didáctica se ha de tener en cuenta que se van a tratar contenidos que los alumnos no conocen previamente y con los que no están familiarizados la mayoría de ellos. También, es la penúltima unidad didáctica del curso y normalmente los alumnos achacan el cansancio y las condiciones meteorológicas no acompañan debido al calor que hace en la Comunidad de Madrid.</p> <p>Por ello, se encuadran estos contenidos en esta unidad didáctica que son muy importantes y pueden tener mucha trascendencia en la práctica de actividad física futura de nuestros alumnos. Se debe también concienciar a los alumnos del cuidado del entorno natural, por ello, en la penúltima sesión se realiza una salida a la Sierra de Madrid, más concretamente al Puerto de Canencia (Miraflores), donde se realizarán distintas actividades en el medio natural.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar la importancia del cuidado del medio natural para la vida - Emplear medidas de seguridad y prevención de riesgos en el desarrollo de actividades en el medio natural - Desarrollar el trabajo grupal y colectivo en la práctica de actividades en el medio natural - Conocer el uso de distintos dispositivos tecnológicos para facilitar o impulsar la actividad física en medio natural 			d), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Sala de gimnasio, enfermería, aula y Sierra de Madrid.		Instrumentos médicos, brújula, mapa, conos, setas, petos, desfibrilador y material de primeros auxilios.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Conocimiento de herramientas digitales (GPS,	Resolución de tareas motrices en espacios cambiantes naturales y		Análisis y gestión del riesgo, así como ser consciente de las precauciones que hay que adoptar	

brújula y vídeo), protocolo RCP, maniobra de Heimlich, ictus y nociones de primeros auxilios. (Bloque B)	urbanos, tomando decisiones individuales y colectivas. (Bloque C)	para la prevención de accidentes. (Bloque F) Consolidación de los valores de cuidado y prevención del entorno natural. (Bloque F)
--	---	--

Competencias clave

Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Conocimiento de herramientas digitales (GPS, brújula y vídeo), protocolo RCP, maniobra de Heimlich, ictus y nociones de primeros auxilios.								
Resolución de tareas motrices en espacios cambiantes naturales y urbanos, tomando decisiones individuales y colectivas.								
Análisis y gestión del riesgo, así como ser consciente de las precauciones que hay que adoptar para la prevención de accidentes.								
Consolidación de los valores de cuidado y prevención del entorno natural.								

Sistema de evaluación

Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación
1	1.1, 1.4, 1.6	15	Observación
2	2.1, 2.2	15	Observación
3	3.1, 3.2	40	Escala de observación o puntuación descriptiva
5	5.1, 5.2	30	Registro anecdótico

Unidad didáctica 12: San Silvestre				
Educación Física	4º	1º Trimestre	10 sesiones	2 – jun → 23 – jun
<p>Situaciones de aprendizaje: En esta última unidad didáctica que se compone de las últimas 10 sesiones, se van a trabajar contenidos relacionados con el atletismo. Aunque ya se dedicó una unidad didáctica para el atletismo (San Fermín), se trabajarán otro tipo de pruebas como el fondo o el medio fondo.</p> <p>Para ello, se van a plantear e introducir a los alumnos distintos modelos de entrenamiento de manera sencilla de modo que se comprenda la manera en la que responde el organismo a este tipo de ejercicios y cuál es la mejor manera de prepararlo para ello.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las capacidades físicas básicas mediante el atletismo (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) - Conocer las particularidades reglamentarias y técnicas de cada una de las modalidades - Fomentar el respeto a uno mismo y a los demás y la capacidad de superación de la mano del atletismo - Ser consciente de los modelos de entrenamiento y beneficios derivados de la práctica del atletismo en el organismo 			d), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Pistas deportivas y pabellón		Conos, petos, testigos de relevos y colchonetas.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Conocimiento acerca de la respuesta del organismo al ejercicio de resistencia, su preparación e importancia para la salud. (Bloque A)	Uso de las capacidades físicas de resistencia y fuerza para el desempeño de las tareas y ejercicios planteados. (Bloque C)		Valoración y respeto por las capacidades físicas propias y del resto. (Bloque D)	

Identificación de las particularidades, sistemas de entrenamiento y características técnicas de las modalidades de atletismo que se van a trabajar. (Bloque B)								
Competencias clave								
Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Conocimiento acerca de la respuesta del organismo al ejercicio de resistencia, su preparación e importancia para la salud.								
Identificación de las particularidades, sistemas de entrenamiento y características técnicas de las modalidades de atletismo que se van a trabajar.								
Uso de las capacidades físicas de resistencia y fuerza para el desempeño de las tareas y ejercicios planteados.								
Valoración y respeto por las capacidades físicas propias y del resto.								
Sistema de evaluación								
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación					
1	1.2.; 1.3; 1.4; 1.5; 1.6	20	Observación					
2	2.1, 2.2, 2.3	60	Escala de observación o puntuación cuantitativa // Cronometraje					
3	3.1, 3.2	20	Registro anecdótico					

8-. Metodología

Aunque la legislación vigente no recoge expresamente la definición de metodología se puede expresar como la forma de enseñar, es decir, todo aquello que da respuesta a cómo se enseña, donde aparecen la intervención del docente y del estudiante (Fortea, 2019).

Por lo tanto, con esta breve definición de lo que es la metodología podemos ampliar que son el conjunto de procedimientos, estrategias y acciones organizadas y planificadas por parte del profesorado orientadas a posibilitar el aprendizaje del alumnado. Es capital señalar que se realiza de manera reflexiva y consciente, teniendo en cuenta diversas características como pueden ser la etapa evolutiva del alumnado o las características psicopedagógicas de la clase en la que se desarrolla la metodología en cuestión.

Otro aspecto que no se ha señalado con anterioridad pero que goza de especial importancia a la hora de impartir cualquier metodología es la **motivación** del alumnado y del mismo profesor. En cuanto a los primeros, cabe señalar que existen diferencias notables entre alumnas y alumnos, siendo estas más creativas, cooperadoras y autónomas; influye el nivel de estudios de los padres y su situación, así como el curso y etapa, siendo 4º de la ESO el curso donde menos autoeficacia poseen los alumnos (Pintor et al., 2005). Gracias a este estudio donde se arrojan todos estos conceptos, se debe tener en cuenta a la hora de la elección de la metodología a desarrollar y su desarrollo.

Por todo lo expuesto anteriormente se van a emplear en esta programación las **metodologías activas**. Cada vez más son los docentes, aunque siguen siendo minoría, que optan por este tipo de metodologías, ya que implica cognitivamente al alumno y produce aprendizajes más significativos y de calidad. Por ello, se puede afirmar que un empleo de este conjunto de metodologías producirá un salto cualitativo a la asignatura de Educación Física y ponen en contacto al alumnado con los problemas del mundo real, así como una mejora del pensamiento crítico (Díaz et al., 2020).

A modo de planteamiento inicial acerca de la metodología que aparecerá en esta programación, se han seleccionado una metodología activa, un modelo pedagógico, técnicas de enseñanza, familias y estilos de enseñanza y, por último, estrategias en la práctica.

Comenzando con la metodología activa que más protagonismo tendrá, se ha seleccionado el **aprendizaje basado en retos**. Se ha elegido debido a que se vincula con el resto de los

apartados de la metodología referentes a la metodología y porque se relaciona de manera perfecta con la asignatura de Educación Física. Con esta metodología activa los estudiantes consiguen comprender mejor los conceptos, se involucran notablemente más en la tarea, son capaces de ser creativos en el ofrecimiento de soluciones, tienden a desarrollar habilidades de comunicación y a conectar lo que aprenden en la escuela con el mundo que les rodea (Bolaños y Pérez, 2019).

Siguiendo con el modelo pedagógico, se empleará el **aprendizaje cooperativo**. Este, concebido como modelo pedagógico, se puede afirmar que impulsa, además de muchos otros aspectos, que cualquier actividad que se desarrolle bajo este planteamiento favorece que los alumnos aprendan los unos de los otros, además de las evidencias que se han encontrado en la mejora de la motivación empleando este modelo pedagógico (Méndez y Fernández, 2016).

A continuación, se pasará a exponer las técnicas y familias de enseñanza. La técnica de enseñanza que se empleará será mediante la búsqueda, esto es debido a que se pretende que los alumnos, principalmente, se impliquen cognitivamente y el querer apostar por un paidocentrismo que sitúe a los alumnos en el centro del proceso de enseñanza siendo ellos los protagonistas de este. Englobado bajo las técnicas de enseñanza mediante la búsqueda, se encuentran dos estilos, que a su vez están bajo sus respectivas familias. El primero de ellos se trata de la **resolución de problemas**, que pertenece a la familia de los estilos cognitivos y el segundo de ellos se trata de la **sinéctica corporal**, que pertenece a los estilos creativos (Delgado, 1991).

Comenzando con el primero de ellos, la resolución de problemas es un estilo que como su familia indica implica cognitivamente al alumno. Esto es debido a que esta plantea problemas a los alumnos y estos son los que han de resolverlo de manera autónoma extrayendo un aprendizaje de dicho proceso. Durante este proceso es cuando se pretenden generar esos aprendizajes para el alumno, tanto de manera autónoma como colectiva.

El segundo de ellos, la sinéctica corporal, englobada bajo la familia de estilos que fomentan la creatividad, se relaciona de manera idónea con esta programación debido a la gran presencia que poseen las actividades artístico-expresivas y las habilidades comunicativas. Sin embargo, aunque estos contenidos no estén presentes, la sinéctica corporal sigue apareciendo ya que es un estilo que intenta fomentar la creatividad a través de gestos corporales.

Por último, las **estrategias en la práctica** van a aparecer de manera dispersa tanto las analíticas como las globales. Se elegirán en función de las necesidades del contenido, el nivel de desempeño de los alumnos y el contexto general en el que nos encontremos para encontrar cual es la mejor manera de que los alumnos adquieran los contenidos de la manera más satisfactoria.

8.1. Principios pedagógicos y metodológicos

Con relación a lo recientemente expuesto, esta programación didáctica se basa en un conjunto de principios pedagógicos y metodológicos que aparecerán y caracterizarán los procesos de enseñanza y aprendizaje durante toda la programación. Los primeros vienen recogidos en el Real Decreto 217/2022, en el Artículo 6; y han sido recogidos en el anexo 6. Por otro lado, los principios metodológicos, surgen a partir de la elaboración propia en consonancia con los principios pedagógicos escogidos de la ley y la metodología anteriormente expuesta. Son los siguientes:

- **Principio de atención a la diversidad:** Durante todo el año se trabajarán una gran variedad de contenidos de diversa tipología los cuales han sido adaptados empleando distintas herramientas, de modo que cualquier alumno que las desempeñe tenga oportunidad de logro dependiendo ritmos de aprendizaje, motivación o inquietudes de los alumnos. Por lo tanto, se puede afirmar que esta programación está bajo el DUA (Diseño Universal de Aprendizaje).
- **Principio de educación competencial:** La legislación vigente nos indica que se debe desempeñar una educación basada en la adquisición de competencias. Esto quiere decir que se ha de lograr que los alumnos sean capaces de desarrollar o realizar los contenidos que se trabajan, no memorizarlos o conocerlos simplemente.
- **Principio de motivación:** Tal y como se expuso al comienzo del apartado, la motivación juega un papel esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje y, más aún, en el curso al que va dirigida la programación. Cobra especial importancia, además, porque es un factor desencadenante a la hora de facilitar una participación activa y predisposición a la tarea. Por lo tanto, se tendrá en cuenta en el diseño de las actividades de modo que aparezcan elementos motivadores y las propuestas se ajusten a los intereses del alumnado.

- **Principio de participación activa:** Este principio va de la mano del anterior ya que se interrelacionan y se potencian la una a la otra. Es un principio que se debe buscar e intentar plantear con regularidad, ya que se han seleccionado estilos de enseñanza que van más allá de la barrera cognitiva, es decir, que se hace muy necesario la participación activa, tanto individual como colectiva, para su correcto desarrollo.
- **Principio de educación en valores:** La Educación Física posee unas características particulares que la diferencian del resto de asignaturas de aula. En esta surgen otro tipo de conductas, se observan mejor los lazos sociales del grupo, además de ver cómo toleran la frustración y como tratan al resto de compañeros. Es por ello por lo que este principio está presente a lo largo de toda la programación y que no solo sea para con el resto, sino que sea también con uno mismo.

8.2. Recursos TIC

Principalmente, los recursos TIC cobran especial importancia en las unidades didácticas de las actividades artístico-expresivas (UD 4: El pericote asturiano, UD 5: Los carnavales y UD 10: Las fallas valencianas), debido a que podrán usar dispositivos de grabación de vídeo y, posteriormente, deberán editarlos con herramientas digitales de edición de vídeo.

Además, se ha querido dar protagonismo a otros elementos tecnológicos que no poseen importancia normalmente en las programaciones y en las aulas, pero que es necesario que los alumnos conozcan. Aparecen en las unidades didácticas 12 “San Silvestre” y 9 “La dieta mediterránea”. Estos elementos son el desfibrilador externo automático en caso de alguna parada cardíaca, diversos aparatos para la medición del pulso, así como elementos de medición de la actividad física y las respuestas fisiológicas. En caso de no disponer de este material, se le presentará a los alumnos de modo que tengan un conocimiento más amplio.

8.3. Organización de espacios y tiempos

En cuanto a la organización de espacio y tiempos, se recuerda que el centro educativo donde se desarrolla la programación posee un pabellón, dos pistas deportivas, una calle techada asfaltada y 2 salas de gimnasio, una de ellas equipada con un equipo de sonido. Una vez expuesto las instalaciones de las que disponemos, se ha de recordar que el centro cuenta con un volumen muy alto de alumnos, por lo que implica el compartir espacios de

manera simultánea con el resto de las clases que tengan Educación Física en el mismo horario.

Sin embargo, el departamento de Educación Física organiza de manera independiente esos espacios gracias a la comunicación de los docentes de manera continuada, de modo que se da prioridad a las clases que estén trabajando contenidos específicos y que sea más satisfactorio el empleo de uno u otro espacio. Esto puede verse reflejado cuando se imparten las sesiones de expresiones artístico-culturales, donde se precisa de la sala de gimnasio con equipo de sonido o bien cuando se trabajen contenidos de atletismo donde se realizará en las pistas exteriores.

Si bien es cierto que hay épocas del año donde nos debemos adaptar a las condiciones meteorológicas, donde puede llover o hacer demasiado frío o calor. Por suerte, como se ha descrito con anterioridad, el centro posee de instalaciones suficientes para albergar todas las clases que se imparten de Educación Física. Bien es cierto, que la programación plantada ha tenido en cuenta las posibles condiciones meteorológicas que se puedan dar, para reducir al máximo este tipo de situaciones. Por último, en cuanto a la organización de espacios se debe señalar que se ha elegido la sierra de Madrid como lugar de excursión al medio natural, más concretamente el Puerto de Canencia (Miraflores).

Pasando con la organización de los tiempos, el centro imparte en 4º un total de 3 clases semanales de Educación Física, siendo cada una de ellas de 1 hora. Lo cierto es que ese tiempo se reduce a unos 55 minutos debido a la demora que se sufre cuando suben y bajan de las aulas, ya que vienen con el chándal del centro cuando ese día tienen la asignatura.

De esos 55 minutos que se poseen aproximadamente de sesión, de manera general se reservan 5 minutos para el calentamiento y otros 5 minutos para la vuelta a la calma, ya que se pretende dar protagonismo a la parte principal que es donde se imparten los contenidos seleccionados. Al comienzo del año se pretende que los alumnos se habitúen a las rutinas diarias de modo que se pueda desarrollar la asignatura de manera más fluida.

Aunque son particulares de cada profesor, de manera general estas rutinas consisten en estar preparados para bajar con el profesor a las instalaciones, cuando se llega a las mismas estar en silencio y escuchando acerca de lo que se va a realizar en la sesión, así como ayudar a la recogida de material y no demorar mucho tiempo en el regreso al aula de modo que no se pierda tiempo de la siguiente sesión.

9-. Evaluación

La evaluación en el presente trabajo se plantea desde el empleo de esta como una herramienta más del proceso de enseñanza-aprendizaje y se diferencia bastante de la visión tradicional de la evaluación como manera de medir si se supera la asignatura o no. Por lo tanto, la evaluación se puede entender de varias maneras siendo las principales la medición y la valoración o una combinación de ambas (Vargas, 2004).

Existe la posibilidad de no solo evaluar al alumno sino también al profesor y a la misma programación, pero en este caso se evaluará únicamente al alumno. Ahora bien, a la hora de resolver el interrogante de para qué se evalúa pueden surgir algunas dudas. En una revisión conceptual, Eloa y Toranzos (2007) plantean 4 tipos de finalidades que se pueden establecer para dar respuesta a esa cuestión. Estas 4 finalidades son diagnóstico, pronóstico, selección y acreditación. En esta programación se verá reflejada de manera más plausible la **finalidad de diagnóstico**, para identificar las problemáticas que poseen los alumnos y tomar decisiones en cuestión y la finalidad de acreditación, para corroborar el nivel de aprendizaje de los contenidos por parte de los alumnos.

En cuanto a la manera de evaluar tendrá mucho protagonismo la técnica de **heteroevaluación** donde el profesor será el que la desempeñará. De manera general se realizará al final y durante la unidad didáctica a través de distintos instrumentos de evaluación que se elegirán en función de las necesidades, características y contenidos de cada unidad didáctica.

También, en algunas ocasiones del presente trabajo aparecerá la técnica de **coevaluación** que supone ser una evaluación entre iguales y que sirve de complemento para la evaluación del profesor. La evaluación entre iguales favorece la motivación y la predisposición a la tarea por parte de los alumnos, ya que se sienten partícipes y relevantes y, por otro lado, hace que los contenidos trabajados queden mejor interiorizados al tener que evaluarlos ellos mismos. Es decir, con relación a lo señalado con anterioridad acerca de cómo se enfoca la evaluación en esta programación, este tipo en particular favorece claramente el proceso de enseñanza aprendizaje.

Hay que señalar que en cuanto a la evaluación extraordinaria se lleva a cabo cuando alguno de los alumnos no ha superado alguno de los criterios de evaluación se habían preestablecido para la unidad didáctica en cuestión. Por lo tanto, el alumno que no logre cumplir con los indicadores de logro y por tanto con los criterios deberá realizar un trabajo

teórico al final del año de los criterios que no hayan sido superados. Este trabajo ha de ser entregado antes del cierre de actas al profesor y deberá recoger información relativa a los contenidos relativos a esa unidad didáctica.

Por último, a continuación, se mostrará la distribución de porcentajes que se establecen para las unidades didácticas a lo largo de la programación.

Tabla 2. Porcentajes de calificación de la propuesta

Distribución de los porcentajes de las unidades didácticas											
1º Trimestre					2º Trimestre				3º Trimestre		
33%					33%				33%		
UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12
20	20	20	20	20	25	25	25	25	33	33	33

Nota: Elaboración propia

9.1. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son una pieza capital para llevar a cabo la evaluación. Los que se refieren a esta programación están recogidos en el Anexo 3 y se emplearán la totalidad de ellos distribuidos a lo largo del año. Los criterios se agrupan respecto a las competencias específicas de cada asignatura, por lo que para la evaluación se ajustará de acuerdo con las competencias específicas que se quieran medir.

A partir de estos dos ítems se extraerán, en la mayoría de los casos los indicadores de logro. Estos se emplean para plasmar en los momentos de evaluación lo que la legislación vigente nos indica que debemos medir. Por último, se ha de señalar que los criterios se han extraído del DECRETO 65/2022 donde se recogen todos los elementos curriculares referidos a la Comunidad de Madrid. Anteriormente existían los estándares de aprendizaje, pero en esta legislación que entra en vigor este año y bajo la que se enmarca esta programación, solo recoge los criterios de evaluación.

10-. Atención a la diversidad

La legislación vigente, más concretamente en el Real Decreto 217/2022 recoge en sus artículos 19, 20, 21, 22 y 23 de qué manera atender a la diversidad del alumnado que nos podemos encontrar en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. La literatura científica define la atención a la diversidad como la atención que se realiza de manera equitativa dependiendo de las necesidades particulares de los alumnos, incluso de aquellos que no son “etiquetados”, que requiere de una reflexión previa antes de pasar a la acción (Lozano et al. 2015).

En relación con lo anterior, se diseñan las actividades y ejercicios de clase bajo el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA). Este diseño trata de hacer que todos y cada uno de los alumnos que realicen esas actividades o ejercicios sean capaces de desempeñarlas sea cual sea su condición, de modo que les permita desarrollar sus conocimientos, destrezas, habilidades, motivaciones e implicaciones en relación con el aprendizaje (Pastor et al., 2014).

Además, cada centro ha de elaborar un Plan de Atención a la Diversidad (PAD), que contiene cada una de las medidas con las que el centro va a atender a los alumnos que estén escolarizados y que precisen de alguna necesidad para poder desarrollar la vida en la escuela de manera equitativa. Existen una diferenciación de 3 niveles de medidas que se distinguen principalmente en a quién van dirigidas.

Por todo ello, el centro está preparado para responder a cualquier demanda educativa en una escolarización ordinaria. En nuestra clase, no existe ninguna necesidad de activar ninguna de las medidas del PAD ya que no suele ser común encontrarse a alumnos con este tipo de necesidades en estos cursos tan elevados.

10.1. Medidas generales

La principal característica de estas medidas generales son que se realizan a nivel de centro y que van dirigidas a todos los alumnos. Se pretende generar un clima en el que se dé una respuesta educativa lo más inclusiva y normalizada posible. Es decir, se pretende generar una igualdad de oportunidades.

Entre las medidas generales más relevantes que lleva a cabo el centro en el que se encuadra la propuesta se encuentra un programa de prevención del absentismo y el abandono escolar, programas de apoyo psicológico, programas de innovación escolar y

la existencia de equipos de orientación que están disponibles para los alumnos y las familias.

10.2. Medidas ordinarias

Las medidas ordinarias son las estrategias que se llevan a cabo a nivel de aula para todos los alumnos, donde se benefician todos, pero especialmente los ACNEAE. Pueden darse de 3 maneras distintas: a nivel organizativo, curricular y coordinativo.

A nivel organizativo aparecen los desdobles, la reducción de ratios por aula, los grupos flexibles o la introducción de un PT (Pedagogía Terapéutica) o AL (Audición y Lenguaje) en el aula. Para la clase de Educación Física también se unirán en caso de ser necesario un apoyo durante el desarrollo de estas. A nivel curricular no existe ninguna modificación, sino que se emplean metodologías que favorezcan de la mejor manera al aprendizaje a los alumnos, es decir, se realizan adaptaciones no significativas. Por último, a nivel coordinativo se refiere a la cooperación que se produce entre profesores, familias y especialistas para acomodarse a los alumnos con necesidades específicas.

10.3. Medidas extraordinarias

Estas medidas están dirigidas a los Necesidades Educativas Especiales (NEE) que están en la ordinaria. Este tipo de medidas sí que modifican el currículum reduciéndolo o ampliándolo, de modo que siempre existan unos mínimos. Estas adaptaciones curriculares se conocen como Adaptación Curricular Individual Significativa (ACIS) y han de estar precedidas de una evaluación psicopedagógica previa. Estas pueden modificar los objetivos, los contenidos o los criterios de evaluación según se haya determinado para que el alumno alcance su máximo potencial. Además, posee una particularidad este tipo de medidas y es que los alumnos con Altas Capacidades (AACC) tienen acceso a estas medidas sin ser alumnos ACNEE.

Por otro lado, las medidas de acceso también son consideradas como extraordinarias porque están dirigidas a los ACNEE. Estas medidas pueden ser físicas como las rampas o ascensores; de comunicación como los pictogramas, lenguaje de signos o braille y, por último, de materiales como los materiales deportivos adaptados o elementos más grandes para los alumnos con discapacidad visual.

11-. Actividades complementarias

En este apartado se indicarán cuáles van a ser las actividades que se van a plantear a lo largo de la programación. Este tipo de actividades tienen un carácter formativo y que pretenden complementar a los contenidos de la asignatura desde un contexto menos formal y motivador para los alumnos.

Se plantean a comienzo del curso y se ajustan a la programación. Suelen ser salidas del centro por lo que su logística de autorizaciones o reservas de espacios ha de hacerse con antelación suficiente. También, a modo de apunte, cabe destacar los servicios del centro en cuanto a deportes extraescolares, donde aparecen los deportes de natación, atletismo, fútbol sala y baloncesto.

A continuación, se realizará una descripción breve de las actividades complementarias que aparecerán en la programación:

- Olimpiadas de atletismo (Polideportivo de Moratalaz): Al comienzo del mes de noviembre, en la unidad didáctica 3 “San Fermín”, se lleva cabo las conocidas como Olimpiadas de atletismo que congregan a diversos colegios de la zona que quieran participar y se realizan pruebas de atletismo de diversa tipología como pueden ser los 60 metros, 400 metros, carrera de relevos, salto de longitud y salto de altura.

Se lleva a cabo en coordinación del club de atletismo del polideportivo, el Ayuntamiento y los centros que acuden a la cita. El nuestro acude debido a que sostiene que es una gran manera de motivar a los alumnos e impulsar su socialización y espíritu de superación en un contexto menos formal.

Dirección: C/ Valdebernardo, 2

Teléfono: 917 72 71 21

Página web: <https://bit.ly/3OXDIEB>

- Carrera de orientación en el Parque Valdebernardo: Para la carrera de orientación que se lleva a cabo en 4º de la ESO, se emplea el Parque Valdebernardo que está situado a escasos 300 metros de distancia. Es una zona verde lo suficientemente grande para llevar a cabo la actividad que se pretende y que muchos de los alumnos conocen debido a que viven cerca de este.

La carrera de orientación se desarrolla de manera conjunta con dos clases. Los profesores preparan unas balizas que los alumnos han de encontrar con la ayuda

del mapa que se les entrega y con las pistas que hay por la parte de atrás. El grupo se dividirá en torno a 7/8 subgrupos y el objetivo es completar en el menor tiempo posible la totalidad de las pistas de modo que se pueda obtener el producto final. Se trata de una manera muy positiva de impulsar el trabajo por equipos, la resolución de problemas y la cooperación en un entorno natural y cambiante.

Dirección: Av. de la Democracia, 25

Teléfono: 915298210

Sitio web: <https://bit.ly/43qMkCF>

- Senderismo en el Puerto de Canencia: Por último, en el mes de mayo se reserva un día para realiza una excursión a la Sierra de Madrid. La excursión consiste en realizar una ruta de senderismo de nivel medio-bajo, para que los alumnos realicen actividad física en el medio natural, conozcan las características de la biodiversidad de la zona y presentarles una nueva manera de realizar actividad física.

Concretamente la excursión se llevará a cabo en el Puerto de Canencia, situado en Miraflores de la Sierra. Todos los grupos de 4º de la ESO se dirigen en autobuses con los profesores de Educación Física y los respectivos tutores de cada grupo. Se pretende que sea una excursión menos estricta que se genere un contexto menos formal de modo que se genere cierta adherencia y gusto por la naturaleza y la actividad física en la misma.

Dirección: M-629, 28743 Canencia, Madrid

12-. Sistema de orientación y tutoría

Tal y como recoge el Artículo 18 del Real Decreto 217/2022 la tutoría y la orientación son pilares fundamentales en la vida académica de los alumnos en la Etapa de Secundaria. Principalmente, la ley indica que se ha de orientar a los alumnos acerca de la elección que hacen de las opciones y materias que se asocien más a sus intereses.

Sin embargo, es necesario recordar que los alumnos de 4º de la ESO culminan la etapa obligatoria de estudio y necesitan consejo, no solo académico, sino también personal. Por ello, no podemos perder de vista que durante el curso pueden aparecer en ellos ciertos aspectos que debemos controlar o favorecer, tales como el estrés o las relaciones interpersonales con los demás, que la literatura científica ha demostrado que poseen una baja correlación con el éxito académico (Broc Cavero, 2019).

De manera más concreta, la Comunidad de Madrid en el Artículo 5 del Decreto 65/2022 recoge las particularidades e intenciones que todos los centros han de seguir. Estas directrices vienen recogidas en el Anexo 7 y a diferencia del BOE, concreta quien debe designar el profesor tutor de cada clase, que importancia posee cada uno de los agentes de tutorización de los alumnos (equipo de orientación, tutor y jefatura de estudios) y el papel de las familias, así como, la manera de comunicarse con las mismas.

Además, en lo que concierne a la asignatura de Educación Física cobra especial protagonismo debido a las conductas que manifiestan los alumnos en un contexto muy distinto al aula y suelen verse los grupos sociales bien diferenciados, así como las posibles problemáticas que surgen en el grupo.

Por último, se pasará a exponer las acciones que se realizan. En primer lugar, el centro recomienda concretar mínimo dos tutorías por alumno de modo que se haga un seguimiento rutinario, aunque queda a elección del profesor ajustarlas según su criterio. Por ello, si hay algún alumno que este en una situación particular en la que se precise más de dos tutorías, el tutor puede hacer uso de esta herramienta cuantas veces crea necesario.

Por otro lado, se realizan dos tutorías grupales, una al comienzo de curso y otra a la vuelta de las Navidades, con un carácter informativo y, también, como toma de contacto para los padres. Esto ayudará a resolver sus inquietudes y posibles dudas. No pretende atender problemas particulares por lo general, sino situaciones que se generan en clase y posibles

problemáticas. De la misma manera, se facilitarán correos de contacto y de qué manera acudir al tutor cuando ellos lo vean necesario.

Al ser fin de etapa, se les orientará a los alumnos en cuanto a sus decisiones académicas y si ellos lo demandan personales, pero también a los padres. Es decir, sobre que deben de hacer según que problemáticas o situaciones se les presenten y de qué herramientas disponen en el centro y cómo pueden hacer uso de ellas (equipo de orientación y de psicología).

13-. Anexos

ANEXO 1. Objetivos de etapa

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.

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

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

ANEXO 2. Contenidos de Educación Física

Contenidos.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.

- Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos.
 - Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.
 - Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.
 - Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
 - Salud social.
 - Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.
 - Salud mental.
 - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
- B. Organización y gestión de la actividad física.**
- Elección crítica y justificada de la práctica física.
 - Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
 - Preparación de la práctica motriz.
 - Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.
 - Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.
 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
 - Actuaciones específicas ante accidentes: resaca mediante desfibrilador automático

- Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
- Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
 - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto.
 - Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente
- Capacidades condicionales.
 - Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.
 - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades

motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:

- Deportes de red y muro: frontenis, pádel palas o paladós.
- Deportes de red y muro: *fistball* o voleibol.
- Deportes de bate y campo: béisbol, *softbol* o *rounders*.
- Deportes de invasión: rugby, *rugby tag* o *touch rugby*.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.

D. Emociones y relaciones sociales.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional:
 - Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.
- Deporte y género.
 - Estereotipos.
 - Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.

ANEXO 3. Criterios de evaluación 4º ESO

4º ESO.

Criterios de evaluación.

Competencia específica 1.

- 1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.
- 1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.



BOLETÍN OFICIAL DE LA COMUNIDAD DE MADRID

B.O.C.M. Núm. 176

MARTES 26 DE JULIO DE 2022

Pág. 475

- 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. ~~Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada~~
~~proceso como del resultado.~~
- 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
- 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.
- 4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.
- 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

- 5.1. Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

ANEXO 4: Principios pedagógicos (REAL DECRETO 217/2022)

Artículo 6. *Principios pedagógicos.*

1. Los centros elaborarán sus propuestas pedagógicas para todo el alumnado de esta etapa atendiendo a su diversidad. Asimismo, arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.

2. Las administraciones educativas determinarán las condiciones específicas en que podrá configurarse una oferta organizada por ámbitos y dirigida a todo el alumnado o al alumno o alumna para quienes se considere que su avance se puede ver beneficiado de este modo.

3. En esta etapa se prestará una atención especial a la adquisición y el desarrollo de las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y se fomentará la correcta expresión oral y escrita y el uso de las matemáticas. A fin de promover el hábito de la lectura, se dedicará un tiempo a la misma en la práctica docente de todas las materias.

4. Para fomentar la integración de las competencias trabajadas, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos y relevantes y a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad.

5. Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso, se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

6. Las lenguas oficiales se utilizarán solo como apoyo en el proceso de aprendizaje de las lenguas extranjeras. En dicho proceso se priorizarán la comprensión, la expresión y la interacción oral.

7. Las administraciones educativas establecerán las condiciones que permitan que, en los primeros cursos de la etapa, los profesores con la debida cualificación impartan más de una materia al mismo grupo de alumnos y alumnas.

8. Corresponde a las administraciones educativas promover las medidas necesarias para que la tutoría personal del alumnado y la orientación educativa, psicopedagógica y profesional, constituyan un elemento fundamental en la ordenación de esta etapa.

9. De igual modo, corresponde a las administraciones educativas regular soluciones específicas para la atención de aquellos alumnos y alumnas que manifiesten dificultades especiales de aprendizaje o de integración en la actividad ordinaria de los centros, de los alumnos y alumnas de alta capacidad intelectual y de los alumnos y alumnas con discapacidad.

ANEXO 5: Orientación y tutoría (DECRETO 65/2022)

Artículo 5

Tutoría y orientación

1. Los centros establecerán en sus proyectos educativos las líneas principales de la acción tutorial. Asimismo, los centros desarrollarán un plan de acción tutorial de carácter anual que formará parte de la programación general anual.

2. Los planes de acción tutorial incluirán medidas y actuaciones que garanticen que el alumnado cuenta con la información y las orientaciones necesarias para que la elección de las opciones y materias respondan de forma adecuada a sus intereses y expectativas tanto formativas como profesionales.

3. El director del centro, a propuesta del jefe de estudios y antes del inicio de las actividades lectivas, designará para cada curso escolar y para cada grupo de alumnos, de entre el profesorado que le imparta clase, a un profesor tutor.

4. La jefatura de estudios, en colaboración con los profesionales de orientación educativa, coordinará las actuaciones de los profesores tutores.

5. A lo largo de la etapa educativa, los profesores tutores realizarán el seguimiento del proceso educativo de cada alumno, así como del conjunto del grupo de alumnos que les sea asignado.

6. Los centros docentes facilitarán la orientación educativa al alumnado a través de los profesionales de la orientación, quienes colaborarán con el equipo directivo y los equipos docentes, así como también con las familias. Todo ello sin perjuicio de las funciones atribuidas al profesorado en este ámbito.

7. Los padres o tutores legales de los alumnos, así como los propios alumnos, recibirán un consejo orientador cuando sus hijos o tutelados finalicen el segundo y el tercer curso de la Educación Secundaria Obligatoria, que incluirá un informe sobre su evolución académica y una propuesta para continuar su formación y, en su caso, para su incorporación a programas específicos o ciclos formativos de grado básico. Igualmente, al finalizar la etapa o, en su caso, al concluir la escolarización de sus hijos o tutelados, recibirán un consejo orientador con una propuesta sobre las opciones académicas, formativas o profesionales que se consideren más convenientes. Este consejo orientador se incluirá en el expediente académico del alumno.

ANEXO 6: Desarrollo de las unidades didácticas

UD4: EL PERICOTE ASTURIANO

Unidad didáctica 4: El pericote asturiano				
Educación Física	4º	1º Trimestre	9 sesiones	4 – nov → 23 – nov
<p>Situaciones de aprendizaje: En esta cuarta unidad didáctica se trabajarán los contenidos referidos a las actividades artístico-expresivas, la comunicación no verbal y la danza tradicional. Estos contenidos no gozan de especial protagonismo de manera habitual en las programaciones de Educación Física, por lo que se pretende presentar estos contenidos como una manera alternativa de llevar a cabo actividad física.</p> <p>En lo referido a la danza, se llevarán a cabo danzas tradicionales sencillas para los alumnos, cobrando especial importancia el pericote asturiano, que se trata de un baile de cortejo perteneciente al Principado de Asturias, que reúne las características idóneas para trabajarlo en las clases de Educación Física.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los distintos recursos artístico-expresivos y posibilidades comunicativas del cuerpo propio y del resto - Potenciar la práctica de la expresión artística como forma de comunicar y de realizar actividad física - Eliminar estereotipos de género y fomentar la igualdad de ambos 			d), g), k) y l)	
Instalaciones		Materiales		
Sala de gimnasio, pista deportiva		Altavoz, antifaces, vestuario de baile		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Identificación de la danza como manera alternativa de realizar actividad física. (Bloque B)	Empleo de recursos creativos propios y corporales e integración del esquema corporal en función de la tarea y los recursos disponibles. (Bloque C)		Capacidad de control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto. (Bloque D) Reconocimiento de la importancia de las danzas y expresiones culturales. (Bloque E)	
Competencias clave				

Contenidos		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Identificación de la danza como manera alternativa de realizar actividad física.									
Empleo de recursos creativos propios y corporales e integración del esquema corporal en función de la tarea y los recursos disponibles.									
Capacidad de control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto.									
Reconocimiento de la importancia de las danzas y expresiones culturales.									
Sistema de evaluación									
Competencias específicas	Criterios de evaluación	%		Instrumento de evaluación					
1	1.1, 1.4, 1.6	15		Observación					
2	2.1, 2.2	15		Observación					
3	3.1, 3.2, 3.3	30		Registro anecdótico					
4	4.1, 4.2, 4.3	40		Escala de observación o puntuación cualitativa					

Tabla 3. Distribución de sesiones unidad didáctica 4

Nº de sesión	Contenido	Fecha
1	Habilidades comunicativas no verbales y actividades artístico-expresivas	4 noviembre
2	Habilidades comunicativas no verbales y actividades artístico-expresivas	7 noviembre
3	Representaciones escénicas	9 noviembre
4	Representaciones escénicas	11 noviembre
5	Representaciones escénicas e iniciación al baile	14 noviembre
6	Ritmo y percusión	16 noviembre
7	Ritmo y percusión	18 noviembre

8	Danzas tradicionales: el chotis madrileño	21 noviembre
9	Danzas tradicionales: el pericote asturiano	24 noviembre

Nota: Elaboración propia

- **Metodología y recursos:**

Tal y como se señala en la metodología referida a la programación se emplearán estilos de enseñanza como la resolución de problemas y la sinéctica corporal, siendo el segundo de los estilos de enseñanza el que posea un mayor protagonismo en esta unidad didáctica. Con esta combinación de los estilos presentados se pretende que el alumno se implique cognitivamente en las tareas que se le van a presentar y que este posea un espacio en el que pueda ser creativo en la resolución de estas. De la misma manera, se seguirá todo lo planteado en el apartado 7 del presente trabajo, es decir, la metodología activa de ABR, el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo, técnicas de enseñanza mediante la búsqueda y las estrategias en la práctica, como la analítica secuencial.

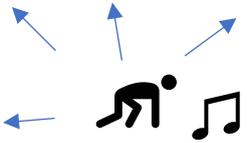
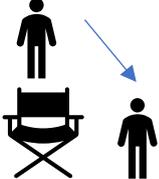
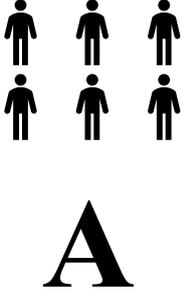
En cuanto a las **actividades tipo**, son muy diversas debido a la varianza de los escenarios y de tipo de tareas que vamos a plantear a los alumnos. Principalmente, serán actividades mayoritariamente en grupo en las que han de emplear su propio cuerpo y gestualidad, además de su creatividad, para resolverlas. Las **agrupaciones** a su vez son cambiantes en cuanto al número de alumnos por grupo. Sin embargo, se pretende que los grupos varíen de modo que todos trabajen con todos, de modo que se mejore a nivel social y que vean otras maneras de resolver las tareas y de cooperar.

El calentamiento será en la mayoría de las sesiones estanco, ya que solo precisa ser un acondicionamiento y no entorpecer la clase, por lo que se establece al comienzo del curso un calentamiento y es con el que los alumnos se familiarizan y trabajan durante el año salvo excepciones. Sin embargo, en la vuelta a la calma sí aparecen variantes en forma de reflexiones grupales acerca de la sesión o actividades de “*team building*” menos formales.

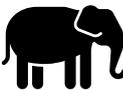
Por último, los **recursos** necesarios para desarrollar la unidad didáctica no son demasiados. Los altavoces y la sala del gimnasio serán dos elementos que son imprescindibles en esta unidad didáctica. También, pueden aparecer antifaces, elementos de percusión, vestuario para danzas o sillas; pero como se ha señalado poseen menos importancia y pretenden complementar las actividades.

- **Desarrollo de sesiones**

NOMBRE DE LA SESIÓN	A mover el esqueleto		
Nº de sesión	1		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Altavoz, sillas		
Instalaciones	Sala del gimnasio		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial		
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las capacidades expresivas del propio cuerpo y del resto - Emplear el cuerpo para comunicarse y transmitir información - Respetar y valorar las capacidades propias y las del resto 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física		
	<ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva - Identificación de la danza como una manera alternativa de realizar actividad física 		
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz - Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales y temporales para la realización de la acción motriz 		
	D. Emociones y relaciones sociales.		
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto 			
E. Manifestaciones de la cultura motriz.			
<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de coreografías y representaciones de manera colectiva 			
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CCEC 		
Competencias específicas	2, 4	CE	2.1, 2.2, 4.1, 4.2, 4.3
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

<ul style="list-style-type: none"> - Carrera continua durante 2 minutos. - Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o impar, depende del color, operaciones matemáticas...) 	2'	Gran grupo	
	3'	Gran grupo	
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>La primera actividad la realizaremos en el gimnasio y consiste en que los alumnos deberán desplazarse por el espacio en función de lo que les transmita la música, empezarán de manera individual y después lo harán por parejas.</p>	10'	Individual y por parejas	
<p>La segunda actividad consistirá en un juego conocido como marionetas. Se pondrá música de diferente tipología e intensidad, de modo que el alumno que es la marioneta deberá hacer lo que el compañero que maneja (subido a una silla) le diga como si manejará su cuerpo.</p>	15'	Parejas	
<p>Por último, se plantea de nuevo un juego en el cual los alumnos se disponen en 4 grupos de 6 y deben estar prevenidos por que el profesor les indicará una letra del abecedario y tendrán que representarla en el suelo en menos de 10 segundos para que se dé por válida.</p>	10'	Grupos de 6	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>Ya que se trata de la primera sesión en la que estamos trabajando las habilidades artístico-expresivas haremos una reflexión en gran grupo de modo que los alumnos nos indiquen sus impresiones, sensaciones y sugerencias para las siguientes sesiones, de modo que podamos desempeñarlo de la mejor manera el resto de las sesiones.</p>	5'	Gran grupo	

NOMBRE DE LA SESIÓN	A mover el esqueleto		
Nº de sesión	2		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Altavoz, antifaz		
Instalaciones	Sala del gimnasio		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial		
	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir las posibilidades comunicativas del cuerpo propio y del resto - Explorar, crear y expresar distintas maneras de desplazamientos o de interpretaciones - Valorar y respetar la corporalidad y capacidades propias y del resto 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física		
	<ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva - Identificación de la danza como una manera alternativa de realizar actividad física 		
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz - Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales y temporales para la realización de la acción motriz 		
	E. Manifestaciones de la cultura motriz.		
	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de representaciones de manera individual 		
Competencias específicas	1, 2, 4	CE	1.6, 2.1, 2.2, 4.1, 4.2, 4.3
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<ul style="list-style-type: none"> - Carrera continua durante 2 minutos. - Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen 	2'	Gran grupo	←  →
	3'	Gran grupo	

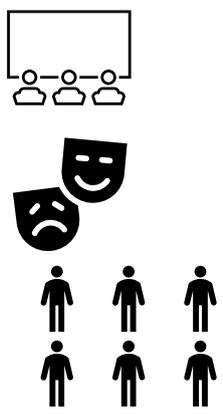
por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o impar, depende del color, operaciones matemáticas...)			
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
En la primera actividad se va a disponer el grupo por parejas y uno de ellos se pondrá el antifaz. El otro compañero deberá inventarse una historia en la cual el compañero deberá ir sorteando los obstáculos de dicha historia (salta el tronco, agáchate para pasar por la cueva...). Después se intercambiarán los roles.	15'	Por parejas	 
Después, se realizarán actividades en gran grupo en la cual los alumnos se distribuyen por el espacio libremente y el profesor va dando indicaciones de lo que tienen que ir haciendo como, por ejemplo: en parejas, por grupos de "X", imitando a "X" compañero, tocar algo de color "X", por parejas uno dramatiza una profesión y el otro adivina una profesión y viceversa, nos desplazamos como un animal (uno adivina y otro dramatiza), etc.	25'	Gran grupo	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Por último, la vuelta a la calma la llevaremos a cabo con una actividad que se llama "elefante, gorila y palmera". Consiste en que 1 alumno se sitúa en el medio y ha de señalar y decir uno de los 3 elementos al mismo tiempo. A quien señale debe hacer el gesto principal (trompa, brazos en jarra y brazos arriba) y los compañeros de los lados complementarlo (orejas, agarrar músculos y brazos simulando hojas). Quien lo haga más tarde se irá eliminando.	10'	Gran grupo	  

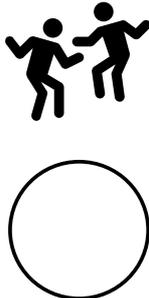
NOMBRE DE LA SESIÓN	Las emociones nos mueven		
Nº de sesión	3		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Altavoz		
Instalaciones	Sala de gimnasio		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial		
	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir de las capacidades expresivas y habilidades comunicativas propias y del resto - Resolver y representar las distintas situaciones propuestas empleando los recursos expresivos corporales - Mostrar respeto y una actitud positiva y proactiva frente a la tarea 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física		
	<ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva - Identificación de la danza como una manera alternativa de realizar actividad física 		
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz - Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales y temporales para la realización de la acción motriz 		
	D. Emociones y relaciones sociales.		
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto 			
Competencias clave	E. Manifestaciones de la cultura motriz.		
	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de coreografías y representaciones de manera colectiva 		
Competencias específicas	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CCEC 		
	1, 2, 4	CE	1.1, 2.1, 2.2, 4.1, 4.2, 4.3
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	
Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o impar, depende del color, operaciones matemáticas...)	3'	Gran grupo	
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
La primera actividad se realizará por grupos y tendrán que representar una historia acerca de una emoción (ira, alegría, miedo...). Se les otorgará unos personajes mínimos que deben aparecer y el resto lo ejecutarán de la manera que los alumnos creen conveniente. El resto de la clase ha de adivinar la historia que ha transcurrido y que emoción se ha representado. Todos los grupos dispondrán de tiempo para poder preparar bien la representación y hablar de los diferentes roles que adoptarán. La actuación ha de ser en completo silencio, tanto por la parte que ejecuta como la que representa.	25'	Grupos de 6	  
Continuando con la siguiente actividad, se mantendrán los mismos grupos y se creará una especie de competición en la cual los grupos irán saliendo a representar objetos, monumentos o estatuas, y el resto de los grupos deben adivinarlo. Quien antes lo adivine consigue un punto y, además, si el profesor piensa que está bien ejecutada la representación le otorgará un punto también al grupo que dramatiza.	20'	Grupos de 6	 
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

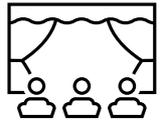
<p>Para concluir con la sesión los alumnos se dispondrán por parejas y deberán escribir una palabra en la espalda de su compañero y este debe adivinar cual es. Las 3 primeras veces será con la mano y las 3 veces siguientes se realizará con el codo para dificultar más la tarea.</p>	5'	Por parejas	
---	----	-------------	---

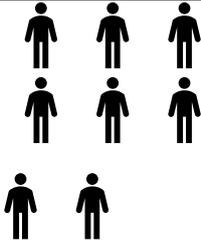
NOMBRE DE LA SESIÓN	Luces, cámara... ¡A representar!		
Nº de sesión	4		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Altavoz		
Instalaciones	Sala de gimnasio		
Metodología	<p>Metodología activa: Aprendizaje basado en retos</p> <p>Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo</p> <p>Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal</p> <p>Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda</p> <p>Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial</p>		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir de las capacidades expresivas y habilidades comunicativas propias y del resto - Resolver y representar las distintas situaciones propuestas empleando los recursos expresivos corporales - Mostrar respeto y una actitud positiva y proactiva frente a la tarea 		
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz - Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales y temporales para la realización de la acción motriz <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de coreografías de manera colectiva 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CCEC 		
Competencias específicas	3	CE	3.1; 3.2; 3.3

CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	
Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o impar, depende del color, operaciones matemáticas...)	3'	Gran grupo	
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
En esta sesión se seguirá con la representación y esta vez serán películas muy famosas que son acordes a la edad del alumnado. Los alumnos deberán escoger una escena y representarla al resto de la clase para que adivinen de cual se trata. Dividiremos al grupo en 4 grupos de 6 para que exista una gran variedad de escenas de diferente tipología y características de personajes, emociones o situaciones.	25'	Grupos de 6	
En la segunda actividad de la sesión vamos a llevar a cabo conversaciones entre dos alumnos, las cuales daremos por separado en un papel, y estos deberán hacerse entender el uno al otro y, después, corroborar si lo que han hecho entender y lo que han entendido. Se irán rotando los papeles con las conversaciones de modo que todos pasen por la mayoría de las conversaciones posibles.	20'	Por parejas	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

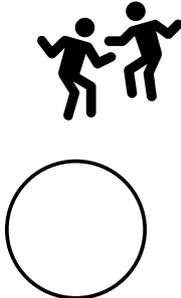
<p>Para la vuelta a la calma se llevará a cabo un juego donde se dividirá la clase en dos grupos y se dispondrán cada uno de ellos en círculo. El juego consiste en que comienza uno de los alumnos haciendo un gesto y el de la derecha tiene que añadir otro nuevo y así sucesivamente hasta que complete el último compañero todos los movimientos seguidos. Se separa la clase en dos grupos para que la secuencia de movimientos no se alargue demasiado.</p>	5'		
--	----	--	---

NOMBRE DE LA SESIÓN	Cine y zumba
Nº de sesión	5
Nº de alumnos	24
Materiales	Altavoz
Instalaciones	Sala de gimnasio
Metodología	<p>Metodología activa: Aprendizaje basado en retos</p> <p>Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo</p> <p>Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal</p> <p>Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda</p> <p>Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir de las capacidades expresivas y habilidades comunicativas propias y del resto - Emplear el cuerpo para la realización de las actividades propuestas - Mostrar una actitud proactiva frente a la variedad de tareas y posibilidades diferentes
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva - Identificación de la danza como una manera alternativa de realizar actividad física <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz - Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales y temporales para la realización de la acción motriz <p>D. Emociones y relaciones sociales.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia de las danzas y expresiones culturales en la cultura propia - Elaboración de coreografías de manera colectiva 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CCEC 		
Competencias específicas	1, 3	CE	1.4, 3.1; 3.2; 3.3
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	
Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o impar, depende del color, operaciones matemáticas...)	3'	Gran grupo	
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>En esta sesión se va a culminar con la parte de representación haciendo una pequeña actividad con mayor grado de dificultad que las anteriores y en la segunda parte se desarrollará una coreografía de un estilo de baile conocido como zumba que puede ayudar mucho a los alumnos a adquirir el compás, el ritmo y la musicalidad de las canciones, así como coordinar su propio cuerpo, junto con el resto de los compañeros.</p> <p>Por lo tanto, la primera actividad consiste en una representación de situaciones en las que se divide la clase en tres grupos y que deberán ir representando la acción de uno en uno, es decir, el primer alumno se situará de una manera que él crea que es acorde a la escena y el resto irán acoplándose a esta según lo vayan haciendo los compañeros.</p>	20'	Grupos de 8	

<p>Cuando hayan concluido el resto de los compañeros deberán adivinar con la mayor exactitud posible de qué se trata y dar feedback a los compañeros de qué podrían haber mejorado o hecho diferente.</p> <p>En cuanto a la segunda actividad, en primera instancia será el profesor quien guíe el ejercicio de baile de zumba y el resto de los alumnos deberán seguirle. Una vez que los alumnos hayan captado la manera en la que transcurre el compás y el ritmo de las canciones, deberán ir pasando de uno en uno y hacer un total de 4 pasos de baile en 4 compases distintos. El resto de la clase deberá seguir al alumno que se encuentre delante e ir rotando y variando los movimientos. Se pretende que sea una especie de antesala para la próxima sesión para el aprendizaje del baile del pericote.</p> <p>Antes de la realización de esta actividad se les pedirá a los alumnos que piensen los pasos que van a realizar para darle fluidez y agilidad al ejercicio y que no improvisen cuando les toque estar al frente de la clase.</p>	25'	Gran grupo	 
--	-----	------------	--

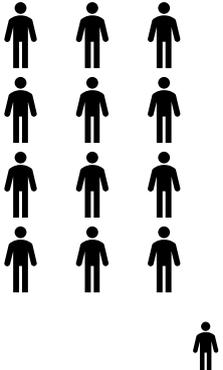
VUELTA A LA CALMA

Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>Para la vuelta a la calma se llevará a cabo un juego donde se dividirá la clase en dos grupos y se dispondrán cada uno de ellos en círculo. El juego consiste en que comienza uno de los alumnos haciendo un gesto y el de la derecha tiene que añadir otro nuevo y así sucesivamente hasta que complete el último compañero todos los movimientos seguidos. Se separa la clase en dos grupos para que la secuencia de movimientos no se alargue demasiado.</p>	5'	2 grupos	

NOMBRE DE LA SESIÓN	Creando canciones		
Nº de sesión	6		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Altavoz, objetos de aula que generen percusión.		
Instalaciones	Sala del gimnasio		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial		
	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar diferentes maneras de realizar melodías - Familiarizarse con los conceptos de ritmo, percusión y musicalidad - Emplear la creatividad de manera individual y colectiva. 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física <ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva 		
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz 		
Competencias clave	D. Emociones y relaciones sociales. <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto 		
	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CCEC 		
Competencias específicas	2, 3	CE	2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
A modo de calentamiento y ya que vamos a trabajar canciones, el sentido del ritmo y la percusión, vamos a realizar una canción de manera conjunta que se llama el baile del King Kong. Es un baile que se ejecuta en corro y agarrados los unos a los otros y cada vez que se finaliza se da un paso al centro acortando la distancia y haciéndolo más difícil para los alumnos.	5'	Gran grupo	
PARTE PRINCIPAL			

Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>En cuanto a la primera actividad de la parte inicial vamos a comenzar con el trabajo del ritmo y la percusión. Para ello, dividiremos a la clase en grupos de 6 y les daremos a cada uno de los grupos diversos objetos con los cuales deberán crear una melodía y representarla al resto de la clase.</p> <p>Después, una vez que los alumnos hayan representado con los objetos las melodías que hayan creado, deben buscar la manera de realizar de nuevo la misma melodía, pero con la percusión de su cuerpo de modo que se asemeje lo máximo posible a la canción original.</p>	25'	Grupos de 6	  
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>Por último, en la vuelta a la calma vamos a jugar al reloj humano. Es un juego en el cual un alumno se sitúa en el medio orientado hacia un determinado sitio y dice una hora. Dividiremos el grupo en dos y cada alumno estará diferenciado ocupando los 12 números del reloj. El alumno del medio dice una hora y minuto (7:30) el primer alumno que ocupa las 7 y el segundo que ocupa los 30 (6), deberán decir el nombre del otro lo más rápido posible. El que tarde más queda eliminado.</p>	10'	Grupos de 12	

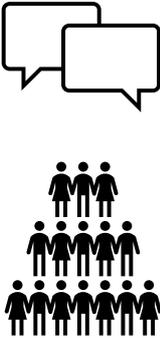
NOMBRE DE LA SESIÓN	La orquesta		
Nº de sesión	7		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Altavoz,		
Instalaciones	Sala del gimnasio		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial		
	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir nuevas maneras de crear música y melodías - Explorar diferentes técnicas de composición musical de manera colectiva - Reflexionar sobre el proceso de creación musical 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física		
	<ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva - Identificación de la danza como una manera alternativa de realizar actividad física 		
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz - Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales y temporales para la realización de la acción motriz 		
Competencias clave	E. Manifestaciones de la cultura motriz.		
	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de coreografías y representaciones de manera colectiva 		
Competencias específicas	2, 4	CE	2.1, 2.2, 4.1, 4.2, 4.3
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	
Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o	3'	Gran grupo	

impar, depende del color, operaciones matemáticas...)			
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>En esta primera actividad se realizará una tarea en la cual se dividirá a la clase en 3 grupos y habrá 1 director de orquesta que irá rotando. A modo de prueba el profesor realizará una explicación a modo de ejemplo con la palabra canasta. A cada grupo se le otorgará una sílaba que deberá decir y ejecutar a mayor o menor entonación según se le indique. Los grupos han de estar prevenidos y mantener la concentración para seguir las instrucciones del director de orquesta en cuestión.</p>	20'	Gran grupo	
<p>A modo de segunda actividad y siguiendo la misma tipología de actividad en el que hay un alumno que dirige al resto (se irá rotando el rol), vamos a realizar una actividad llamada “cópíame”. En esta los alumnos se disponen de frente al alumno que dirige. El resto deberá hacer, en primera instancia, lo que el alumno les indique hablando, después han de hacer lo contrario que indique hablando, después deberán imitar lo que haga y por último deberán realizar lo contrario que el director realice. De nuevo los alumnos deberán permanecer atentos para conseguir seguir con éxito las indicaciones.</p>	25'	Gran grupo	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>Por último, en la vuelta a la calma vamos a jugar al reloj humano. Es un juego en el cual un alumno se sitúa en el medio orientado hacia un determinado sitio y dice una hora. Dividiremos el grupo en dos y cada alumno estará diferenciado ocupando los 12 números del reloj. El alumno dice una hora y minuto (7:30) el primero el de las 7 y el segundo el de los 30 (6) y deberán decir sus nombres. El que tarde más queda eliminado.</p>	5'	Grupos de 12	

NOMBRE DE LA SESIÓN	Chotis madrileño		
Nº de sesión	8		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Altavoz		
Instalaciones	Sala del gimnasio		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
	Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la danza del chotis y sus características - Desempeñar la danza del chotis acorde a los pasos y tipología de danza - Valorar y respetar la riqueza cultural de los bailes tradicionales 		
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva - Identificación de la danza como una manera alternativa de realizar actividad física <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz - Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales y temporales para la realización de la acción motriz <p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de coreografías y representaciones de manera colectiva 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CCEC 		
Competencias específicas	3	CE	3.1, 3.2, 3.3
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	
Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o impar, depende del color, operaciones matemáticas...)	3'	Gran grupo	
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
En esta sesión enseñaremos a los alumnos la danza tradicional más famosa de Madrid conocida como el chotis. Este es un baile en parejas por lo que iremos enseñando paso a paso sus particularidades y según vaya avanzando la sesión las parejas irán cambiando a lo largo de ella. Como es un baile relativamente sencillo, cuando hayan adquirido correctamente los conocimientos básicos del baile, así como su ejecución, se vendarán los ojos a uno de la pareja de modo que tenga que estar más pendiente de su esquema corporal propio y del compañero en todo momento y para dificultar la tarea, así como favorecer la cooperación entre los alumnos.	45'	Por parejas	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
A modo de vuelta a la calma se llevará a cabo una reflexión acerca de las características culturales que posee esta danza tradicional madrileña, sus orígenes y principales características. Se pretende sensibilizar y dar a conocer uno de los rasgos culturales madrileños más importantes.	5	Gran grupo	

NOMBRE DE LA SESIÓN	El pericote asturiano		
Nº de sesión	9		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Altavoz		
Instalaciones	Pabellón		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: analíticas - secuencial		
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la danza del pericote y sus características - Desempeñar la danza del pericote acorde a los pasos y tipología de danza - Valorar y respetar la riqueza cultural de los bailes tradicionales 		
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso los recursos comunicativos y artístico expresivos del cuerpo de manera individual y colectiva - Empleo de herramientas digitales para el registro de las danzas o actividades propuestas - Identificación de la danza como una manera alternativa de realizar actividad física <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recursos creativos propios y colectivos en función de la tarea y los recursos disponibles - Integración del esquema corporal y toma de decisiones para la actividad motriz - Empleo de los recursos corporales coordinativos, espaciales y temporales para la realización de la acción motriz <p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para el control emocional, instinto de superación y respeto por el cuerpo propio y del resto <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia de las danzas y expresiones culturales en la cultura propia - Elaboración de coreografías de manera colectiva 		
	Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CCEC 	
Competencias específicas	3	CE	3.1; 3.2; 3.3
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

Debido a que se precisa del máximo tiempo en esta sesión no se va a realizar calentamiento.			
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>Durante la última sesión se va a enseñar a los alumnos a desempeñar la danza del pericote. Para ello, realizaremos un aprendizaje subdividiendo el baile de manera analítica en cada uno de los pasos de baile y enseñándoselos a los alumnos de manera secuencial, es decir, los pasos se aprenderán en orden y cuando se haga logrado aprender esa parte del baile se comenzará con la siguiente y así sucesivamente hasta que los alumnos logren completar el baile entero.</p> <p>Se ha dedicado únicamente una sesión debido a la baja complejidad de este baile. También, vamos a subdividir el grupo en subgrupos de modo que la coreografía la puedan llevar a cabo correctamente, ya que la totalidad de los alumnos no es viable para este tipo de baile tradicional.</p>	50	Gran grupo	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Para concluir con esta sesión se va a llevar a cabo una breve reflexión acerca de lo que significa el pericote cultural y artísticamente y de algunas de las distintas danzas tradicionales que existen en nuestro país y más concretamente en nuestra comunidad autónoma.	5'	Todo el grupo	

- **Evaluación:**

Tal y como recoge la legislación vigente la evaluación debe ser “continua, formativa e integradora y esta tendrá un carácter formativo y será instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.” (DECRETO, 65/2022).

Para ello, se van a emplear distintos instrumentos de evaluación. Además, siempre se tratará de una **heteroevaluación** en la cual el profesor es el que evalúa el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos. En la presente ley se les indica a los docentes que han de evaluar por competencias, por ello, cada competencia específica, propia de la asignatura de Educación Física, se ha relacionado con un criterio de evaluación que es lo que se ha utilizado para poder aterrizar y llevar a la práctica dicha evaluación. Los instrumentos de evaluación que se utilizarán son: observación, registro anecdótico y la escala de observación o puntuación cualitativa.

La **observación** se relaciona directamente con las competencias específicas 1 y 2 (Anexo 1), ambas con un 15% del peso de la nota final, y pretende atender a parte de la evaluación formativa que aparece durante la unidad didáctica que, además, se relaciona con los criterios 1.1., 1.4., 1.6., 2.1. y 2.2. (Anexo 2). Se empleará la lista de control a modo de observación indirecta, que atiende a aparición u omisión de los ítems que recoge.

Tabla 4. Lista de control

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Alumno:	SÍ	NO
1	1.1, 1.6	Muestra creatividad en las tareas		
2	2.1, 2.2	Muestra interés		
2	2.1, 2.2	Coopera con los compañeros		
2	2.1, 2.2	Respeto sus capacidades y las del resto		
1	1.1, 1.6	Se implica durante las sesiones		

Nota: Elaboración propia

La otra parte de evaluación formativa recae sobre el **registro anecdótico** en el cual se pretende atender a unos ítems específicos que se relacionan con la competencia específica 3 y con los criterios 3.1., 3.2. y 3.3. y que posee un 30% de peso en la nota final. Estos ítems son: cooperación y trabajo en equipo, creatividad, presentación y predisposición a

la tarea. En este instrumento el profesor realizará anotaciones a lo largo de la unidad didáctica, siempre y cuando estos no se manifiesten en los alumnos, es decir, para facilitar el trabajo docente, solo se realizarán anotaciones de aquellos alumnos que no presenten algunos de estos ítems, dando por supuesto que si no se realizan anotaciones de los demás alumnos es porque han cumplido con lo que se pedía acerca de estos.

Tabla 5. Registro anecdótico

Nombre del alumno:	Descripción del hecho	Análisis del hecho

Nota: Elaboración propia

Por otro lado, como se ha indicado anteriormente, aparece la **escala de observación o puntuación cualitativa** que se relaciona con la competencia específica 4 y con los criterios 4.1., 4.2. y 4. 3.. Atiende a la parte de evaluación sumativa, posee un 40% de peso en la nota final de la unidad didáctica y se llevará a cabo en la última sesión donde se presenta el baile del pericote asturiano por grupos. En este instrumento se recogen distintos ítems con distintos niveles de desempeño y se empleará una para cada alumno.

Para relacionar curricularmente el instrumento con la legislación, el ítem de “coordinación” y de “expresividad atiende al criterio de evaluación 4.1; el ítem “consonancia con el resto” al criterio de evaluación 4.3 y el de “sentido del ritmo” al 4.2.

Tabla 6. Escala de observación o puntuación cualitativa.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: HABILIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS					
ALUMNO:		CURSO:		FECHA:	
ÍTEM	DEFICIENTE	INSUFICIENTE	REGULAR	BIEN	EXCELENTE
Coordinación					
Expresividad					
Consonancia con el resto					
Sentido del ritmo					

Nota: Elaboración propia

UD 11: La Sierra de Madrid

Unidad didáctica 11: La Sierra de Madrid				
Educación Física	4º	3º Trimestre	9 sesiones	15 – may → 2 - jun
<p>Situaciones de aprendizaje: En esta unidad didáctica se ha de tener en cuenta que se van a tratar contenidos que los alumnos no conocen previamente y con los que no están familiarizados la mayoría de ellos. También, es la penúltima unidad didáctica del curso y normalmente los alumnos achacan el cansancio y las condiciones meteorológicas no acompañan debido al calor que hace en la Comunidad de Madrid.</p> <p>Por ello, se encuadran estos contenidos en esta unidad didáctica que son muy importantes y pueden tener mucha trascendencia en la práctica de actividad física futura de nuestros alumnos. Se debe también concienciar a los alumnos del cuidado del entorno natural, por ello, en la penúltima sesión se realiza una salida a la Sierra de Madrid, más concretamente al Puerto de Canencia (Miraflores), donde se realizarán distintas actividades en el medio natural.</p>				
Objetivos didácticos			Objetivos de etapa	
<ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar la importancia del cuidado del medio natural para la vida - Emplear medidas de seguridad y prevención de riesgos en el desarrollo de actividades en el medio natural - Desarrollar el trabajo grupal y colectivo en la práctica de actividades en el medio natural - Conocer el uso de distintos dispositivos tecnológicos para facilitar o impulsar la actividad física en medio natural 			d), g) y k)	
Instalaciones		Materiales		
Sala de gimnasio, enfermería, aula y Sierra de Madrid.		Instrumentos médicos, brújula, mapa, conos, setas, petos, desfibrilador y material de primeros auxilios.		
Contenidos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
Conocimiento de herramientas	Resolución de tareas motrices en espacios		Análisis y gestión del riesgo, así como ser consciente de las	

digitales (GPS, brújula y vídeo), protocolo RCP, maniobra de Heimlich, ictus y nociones de primeros auxilios. (Bloque B)	cambiantes naturales y urbanos, tomando decisiones individuales y colectivas. (Bloque C)	precauciones que hay que adoptar para la prevención de accidentes. (Bloque F) Consolidación de los valores de cuidado y prevención del entorno natural. (Bloque F)
--	--	---

Competencias clave

Contenidos	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
Conocimiento de herramientas digitales (GPS, brújula y vídeo), protocolo RCP, maniobra de Heimlich, ictus y nociones de primeros auxilios.								
Resolución de tareas motrices en espacios cambiantes naturales y urbanos, tomando decisiones individuales y colectivas.								
Análisis y gestión del riesgo, así como ser consciente de las precauciones que hay que adoptar para la prevención de accidentes.								
Consolidación de los valores de cuidado y prevención del entorno natural.								

Sistema de evaluación

Competencias específicas	Criterios de evaluación	%	Instrumento de evaluación
1	1.1, 1.4, 1.6	15	Observación
2	2.1, 2.2	15	Observación
3	3.1, 3.2	40	Escala de observación o puntuación descriptiva
5	5.1, 5.2	30	Registro anecdótico

Tabla 7. Distribución de sesiones unidad didáctica 11

Nº de sesión	Contenido	Fecha
1	Carrera de obstáculos	15 mayo
2	Carrera de obstáculos	17 mayo
3	Prevención de riesgos en la actividad física	19 mayo
4	Carrera de orientación	22 mayo
5	Iniciación a la escalada	24 mayo
6	Construcción de pasa-block	26 mayo
7	Primeros auxilios	29 mayo
8	Excursión	31 mayo
9	Actuación en situaciones de emergencia derivadas de la actividad física	2 junio

Nota: Elaboración propia

A continuación, se procederá al desarrollo de la unidad didáctica 11 la Sierra de Madrid.

- **Metodología y recursos:**

A diferencia de la unidad didáctica anterior, en esta no aparecerá tanto la sinéctica corporal como estilo de enseñanza y cobrará, en algunas ocasiones, protagonismo la clase magistral y la asignación de tareas debido a que se van a trabajar contenidos nuevos y que se adquieren mejor de manera expositiva, teniendo al grupo en un periodo corto de tiempo con una atención plena y ejecutando las tareas propuestas por el profesor.

También, es una unidad didáctica muy rica en cuanto a contenidos nuevos para los alumnos (maniobra RCP, Heimlich, desfibrilador, escalada, entorno natural...) por lo que nos permite crear una amplia variedad de actividades siempre bajo el protagonismo del estilo de enseñanza de la resolución de problemas.

De la misma manera, se seguirá todo lo planteado en el apartado 7 del presente trabajo, es decir, la metodología activa de ABR, el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo, técnicas de enseñanza mediante la búsqueda y las estrategias en la práctica, como la analítica secuencial.

Por otro lado, las **actividades tipo** que se van a plantear de manera más general son actividades donde los alumnos van a tener que resolver problemáticas que les serán planteadas. Dos ejemplos muy claros es la carrera de orientación de la sesión 4 y la creación de una carrera de obstáculos en la 1 y 2. Se pretende, mediante estas actividades,

implicar cognitivamente al alumno y hacerle partícipe del desarrollo de las sesiones, buscando un aumento de motivación e implicación en las sesiones.

En cuanto a las **agrupaciones**, la mayoría de las ocasiones se trabajan en grupos de 4 y 6 personas donde todos los integrantes de cada grupo son igual de importantes para la consecución de los resultados pretendidos. No son agrupaciones estancas para toda la unidad didáctica, sino que cada sesión se realiza de manera aleatoria, ya que se pretende hacer que logren resolver el problema como cooperar con quien sea necesario para ello.

No varía mucho respecto al resto de unidades didácticas debido a que la resolución de problemas, aunque se pueda hacer de manera individual, resulta más beneficioso hacerlo con pequeñas o medianas agrupaciones.

Por último, los **recursos** empleados son muy variados también. Gracias a los medios de los que dispone el centro, el alumnado va a poder observar contenidos multimedia para la presentación de ciertos contenidos previamente al trabajo o práctica de los mismo (vendajes, primeros auxilios...). Resulta ser una manera rápida, eficaz y motivante para trabajar en primera instancia estos contenidos.

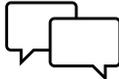
Además, el centro dispone de un médico particular debido al elevado número de alumnos con los que cuenta el centro. Por lo tanto, disponemos de material sanitario para poder presentárselo a los alumnos y que puedan manipularlo y conocerlo en profundidad e, incluso, ser ayudados por el mismo médico como se desarrolla en la última sesión de la unidad.

- **Desarrollo de sesiones:**

NOMBRE DE LA SESIÓN	Spartan Race		
Nº de sesión	1		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Conos, setas, vallas, antifaz, pelotas...		
Instalaciones	Pistas deportivas		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Estrategias en la práctica: Global con modificación de la situación real			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las condiciones físicas (fuerza, velocidad y resistencia) - Crear nuevos obstáculos a partir de conocimientos previos - Cooperar con los compañeros sea cual sea su condición física 		
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del riesgo propio y del resto <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de tareas motrices en entornos naturales, con obstáculos propios de la zona - Capacidad adaptativa a las condiciones y los entornos presentes - Toma de decisiones individuales y colectivas según las circunstancias y las tareas planteadas - Capacidad perceptivo-motriz del cuerpo propio y del resto y empleo de los recursos coordinativos, espaciales y temporales del cuerpo 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CCEC 		
Competencias específicas	1, 2, 3	CE	1.1, 1.6, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Tal y como se viene trabajando a lo largo del curso, los alumnos calentarán de la misma manera para agilizar las sesiones, salvo algunas excepciones.			
Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	←   →

Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o impar, depende del color, operaciones matemáticas...)	3'	Gran grupo	
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
La primera actividad va a consistir en una carrera de relevos simulando una carrera por la naturaleza. Esto se realizará de manera conjunta por parejas con vistas a que se familiaricen con las carreras de obstáculos. No se indicará cómo resolverlo y deberán superar de manera conjunta los obstáculos propuestos.	15'	Parejas	
Después para dificultarlo realizarán dos veces más la carrera, pero esta vez uno de los compañeros llevará los ojos vendados cada vez.	10'	Parejas	
Por último, en vistas a la siguiente clase los alumnos se dispondrán por grupos de 4 y deberán crear dos obstáculos cada uno con el material disponible de cara a crear una carrera de obstáculos que la clase con la que se comparte horario deberá realizar al día siguiente y viceversa. Una vez hayan elegido los obstáculos deberán hacer una simulación juntando todos con el resto de los grupos y montando la carrera definitiva, en vista a ser más ágiles para el día siguiente.	20'	Grupos de 4	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Para la vuelta a calma se pondrán en común las propuestas de obstáculos y lo que se pretende con cada una de ellas, qué dificultad posee, qué capacidades físicas intervienen y de qué manera ordenarlas.	5'	Gran grupo	

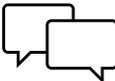
NOMBRE DE LA SESIÓN	Crea, corre y coopera		
Nº de sesión	2		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Conos, setas, vallas, antifaz, pelotas...		
Instalaciones	Pistas deportivas		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: Global con modificación de la situación real		
	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las condiciones físicas (fuerza, velocidad y resistencia) - Crear nuevos obstáculos a partir de conocimientos previos - Cooperar con los compañeros sea cual sea su condición física 		
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del riesgo propio y del resto <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de tareas motrices en entornos naturales, con obstáculos propios de la zona - Capacidad adaptativa a las condiciones y los entornos presentes - Toma de decisiones individuales y colectivas según las circunstancias y las tareas planteadas - Capacidad perceptivo-motriz del cuerpo propio y del resto y empleo de los recursos coordinativos, espaciales y temporales del cuerpo 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CCEC 		
Competencias específicas	1, 2, 3	CE	1.1, 1.6, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	
Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o impar, depende del color, operaciones matemáticas...)	3'	Gran grupo	←  →

PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>En primer lugar, se van a realizar la carrera de obstáculos que ha sido propuesta por la otra clase.</p> <p>Se va a llevar a cabo de la misma manera, por parejas, y se realizarán primero normal y luego con los antifaces, tal y como se realizó en la primera sesión.</p>	20'	Por parejas	 
<p>Por último, los alumnos van a realizar la carrera que ellos mismos habían preparado. Esto no se les había indicado previamente para que pusieran obstáculos con cierta dificultad y que tuviera buen resultado la actividad conjunta con la otra clase. Se seguirá la misma metodología de trabajo.</p>	25'	Por parejas	 
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>Al igual que la primera sesión, se hará una puesta en común con los alumnos acerca de cómo se ha desarrollado la sesión y que les ha parecido tanto su carrera como la de los compañeros de la otra clase.</p>	5'	Gran grupo	

NOMBRE DE LA SESIÓN	Ándate con ojo		
Nº de sesión	3		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Proyector, material médico y pulsómetro		
Instalaciones	Clase y pistas deportivas		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: Global con modificación de la situación real		
	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir a los riesgos de la actividad física - Concienciar y vivenciar de los propios límites del cuerpo - Valorar la salud y la integridad física 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en la actividad física en entorno natural - Gestión del riesgo propio y del resto - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), señales de ictus y maniobra de Heimlich - Nociones de primeros auxilios más comunes que derivan de la actividad física 		
	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. <ul style="list-style-type: none"> - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE 		
Competencias específicas	1, 2	CE	1.1, 1.6, 2.1
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
No hay calentamiento porque se comienza la clase en el aula.			
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

<p>La primera parte de la sesión se visualizará un vídeo donde se expone los principales problemas de actividad física. Previamente al mismo, los alumnos compartirán sus conocimientos previos y después se compararán con los expuestos en el vídeo. También, se propondrá una tarea breve en el que los alumnos deberán proponer como averiguar los niveles básicos de fuerza, de resistencia y de velocidad.</p>	30'	Gran grupo	
<p>Posteriormente, tras una breve activación física. Se llevarán a cabo las pruebas que los alumnos hayan pensado previamente, eligiendo los más coherentes, y después se correlacionará e identificará los principales factores de riesgo y aspectos nocivos para la salud y que perjudiquen a esas capacidades. El profesor deberá corroborar o no la mayor o menor validez de las elecciones de los alumnos.</p>	25'	Gran grupo	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
No se realiza vuelta a la calma en esta sesión.			

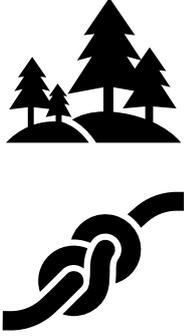
NOMBRE DE LA SESIÓN	Carrera de orientación		
Nº de sesión	4		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Mapa, brújula, hoja de pistas		
Instalaciones	Todo el exterior del centro educativo		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Estrategias en la práctica: Global puro			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir a la orientación y a el manejo de brújula y mapa - Fomentar el trabajo en equipo y la resolución de problemas - Superar desafíos de manera colectiva 		
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herramientas digitales (GPS, brújula y vídeo) en la práctica de actividad física en el medio natural <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad adaptativa a las condiciones y los entornos presentes - Toma de decisiones individuales y colectivas según las circunstancias y las tareas planteadas 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CD - STEM 		
Competencias específicas	1, 2, 3	CE	1.1, 1.6, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
No se realizará calentamiento debido a que se explicará la actividad que va a abarcar toda la parte principal de la sesión.	5'	Gran grupo	
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

<p>En esta sesión se van a trabajar la orientación con los medios de los que se dispone en el centro. En este caso se realizará una actividad que ocupará toda la hora en la que, en primer lugar, dividiremos a los alumnos en grupos de 4 de modo que haya un total de 6 grupos. A cada grupo se le otorgará una hoja de ruta que contiene tanto pistas como indicaciones de donde se sitúan las balizas que deben encontrar en los exteriores del centro.</p> <p>Se marcarán unos límites de modo que los alumnos no accedan e interfieran en el resto de las aulas del centro, así como el orden de recogida de las balizas será distinto para evitar que las encuentren viendo a otros grupos.</p> <p>Se les hará entrega de un mapa del centro, de la hoja de pistas y de una brújula que deberán emplear para lograr localizar las balizas.</p> <p>No se trata de una carrera sino de lograr que todos los grupos encuentren todas las balizas por sí mismos y tratando de resolver las problemáticas que surjan de manera colectiva.</p> <p>Al final cada grupo tendrá un fragmento de una oración motivacional, por ello, todos los grupos han de completar todas las balizas.</p>	50'	Grupos de 4	  
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>En esta vuelta a la calma se hará una puesta en común con los alumnos donde ellos expondrán, grupo por grupo, las impresiones y las dificultades que se les ha presentado.</p> <p>Esto les servirá a ellos a modo de cierre de la actividad y al profesor para identificar mejor los fallos y problemas de la actividad en cuestión.</p>	5'	Gran grupo	

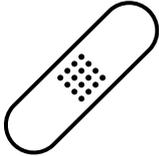
NOMBRE DE LA SESIÓN	Escalada en la escuela		
Nº de sesión	5		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Arnés, cuerdas, mosquetones y conos		
Instalaciones	Pistas deportivas o pabellón		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo tradicional – clase magistral		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: Analítica secuencial		
	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender nudos esenciales y uso básico del material de escalada (arnés, cuerdas y mosquetones) - Aplicar la escalada de 3 apoyos y sus características básicas - Promover la importancia de la seguridad en la práctica de actividad física 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física		
	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en la actividad física en entorno natural - Gestión del riesgo propio y del resto - Conocimiento de las características básicas de la escalada 		
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de tareas motrices en entornos naturales, con obstáculos propios de la zona - Toma de decisiones individuales y colectivas según las circunstancias y las tareas planteadas 		
	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.		
	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad 		
Competencias específicas	1, 2, 3, 5	CE	1.1, 1.4, 1.6, 2.1, 3.1, 3.2, 5.1, 5.2
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	
Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o	3'	Gran grupo	←  →

impar, depende del color, operaciones matemáticas...)			
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
La primera parte de la sesión la dedicaremos a la presentación del material básico para realizar la escalada. Se explicará cual es la función del arnés, de las distintas cuerdas que nos podemos encontrar, tanto en un rocódromo como en escalada en medio natura, de manera más común y de los distintos mosquetones.	10'	Gran grupo	
Después, una vez presentado el material se realiza una revisión de la cabuyería necesaria para la escalada (ocho, ocho doble, pescador doble, ballestrinque...) y para la construcción de tirolinas a través de pasablock que se verá en la siguiente sesión.	20'	Gran grupo	
Por último, al no disponer de rocódromo realizaremos una actividad que simule la escalada de modo que dispondremos conos en el suelo simulando un rocódromo con distintas presas (conos). En esta actividad se pedirá a los alumnos que realicen una escalada utilizando la técnica de los 3 apoyos.	15'	Gran grupo	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Para concluir la sesión, les mostraremos a los alumnos la construcción de un pasablock. Se trata de un sistema de cuerdas y mosquetones que realizaremos en 3 árboles de los que dispone el centro para crear una tirolina. Se presenta al final de esta sesión debido a que en la siguiente se va a pedir a los alumnos que aprendan, practiquen y realicen uno ellos.	5'	Gran grupo	 

NOMBRE DE LA SESIÓN	Tirolinas en el colegio		
Nº de sesión	6		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Cuerdas, mosquetones, cordinos y arnés.		
Instalaciones	Exteriores del centro		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo tradicional – clase magistral		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: Global con modificación de la situación real		
	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender las distintas tipologías de nudos que existen - Aplicar conocimientos de cabuyería a la construcción de tirolinas - Conocer los riesgos que derivan de este tipo de actividades 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en la actividad física en entorno natural - Gestión del riesgo propio y del resto - Conocimiento de las características básicas de la escalada 		
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de tareas motrices en entornos naturales, con obstáculos propios de la zona - Toma de decisiones individuales y colectivas según las circunstancias y las tareas planteadas 		
Competencias clave	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. <ul style="list-style-type: none"> - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad 		
	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - STEM 		
Competencias específicas	1, 2, 3	CE	1.1, 1.4, 1.6, 2.1, 3.1, 3.2, 5.1, 5.2
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Carrera continua durante 2 minutos.	2'	Gran grupo	
Juego de activación y agilidad mental. Los alumnos se disponen por parejas y deberán escapar/perseguir al compañero a la señal del profesor, según se asigne (si es par o	3'	Gran grupo	←  →

impar, depende del color, operaciones matemáticas...)			
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
Tal y como concluyó la sesión anterior, esta dará comienzo con el profesor haciendo una demostración y explicación de cómo se realiza una tirolina usando un sistema de nudos entre 3 árboles. Al ser un proceso complicado al comienzo, dividiremos a los alumnos en grupos y se les pedirá que cada uno de ellos se quede y se oriente a una de las partes de la construcción de modo que sean capaces después de aplicarlo por su propia cuenta.	10'	Grupos de 4	
Tras esta primera parte, serán los alumnos quienes dispondrán del material necesario para su construcción y quienes deberán tratar de construirlo por su propia cuenta, siguiendo las indicaciones que previamente ha dado el profesor.	30'	Grupos de 4	
Por último, el profesor hará una revisión de las estructuras que han preparado los alumnos y se les dará permiso para probarlas si la construcción es correcta. Esta corrección estará evaluada por una escala de observación o puntuación descriptiva en la que el profesor se fijará en ciertos fallos que puedan haber cometido los alumnos en base al instrumento de evaluación elegido.	10'	Grupos de 4	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
No hay vuelta a la calma ya que se pretende consumir todo el tiempo de la sesión en la parte principal y el calentamiento.			

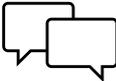
NOMBRE DE LA SESIÓN	Acción reacción		
Nº de sesión	7		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Material sanitario y pulsómetro		
Instalaciones	Pistas exteriores		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo tradicional – clase magistral		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: Global con modificación de la situación real		
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer para qué sirven los primeros auxilios y de qué manera aplicarlos - Concienciar acerca de la importancia de la rápida actuación - Valorar la integridad física y factores de riesgo en la práctica de actividad física 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en la actividad física en entorno natural - Gestión del riesgo propio y del resto - Nociones de primeros auxilios más comunes que derivan de la actividad física 		
	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. <ul style="list-style-type: none"> - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - STEM 		
Competencias específicas	1, 2	CE	1.1, 1.6, 2.1
CALENTAMIENTO			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
No existe calentamiento debido a que la primera parte de la sesión es teórica.			
PARTE PRINCIPAL			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

<p>La primera parte de la sesión tiene que ver con una clase teórica en la que el profesor irá exponiendo los primeros auxilios que se han de aplicar debido a algunas de las problemáticas que deriven de la actividad física (mareos, contusiones, heridas, luxaciones...).</p>	20'	Gran grupo	
<p>A diferencia de la sesión que dedicamos a la prevención de riesgos de la actividad física, esta se dedica más a los problemas a posteriori.</p>			
<p>Después, se realizará una práctica de toma de pulso con el pulsómetro y de otras maneras si no se dispone de aparatos. Se les enseñará a calcular su frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).</p>	10'	Gran grupo	
<p>Por último, se practicará un vendaje compresivo de tobillo que se emplea en caso de torceduras, esguinces o luxaciones. Los alumnos se pondrán en grupos de 4 y será uno de ellos a quién le venden el tobillo según se les haya indicado en la parte teórica.</p>	15'	Grupos de 4	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>Para la vuelta a la calma se explicará de manera detallada la excursión que se va a realizar en la siguiente sesión que ocupará todo el día que consistirá en una ruta de senderismo por la Sierra de Madrid, más concretamente en el Puerto de Canencia en Miraflores.</p>	5'	Gran grupo	

NOMBRE DE LA SESIÓN	Excursión a Canencia		
Nº de sesión	8		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Material para hacer senderismo		
Instalaciones	Sierra de Madrid		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo creativo - sinéctica corporal.		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: Global puro		
	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizar a los alumnos con el contacto con la naturaleza - Practicar actividad física en el medio natural - Concienciar de la importancia del cuidado del medio ambiente 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física		
	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en la actividad física en entorno natural - Gestión del riesgo propio y del resto 		
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de tareas motrices en entornos naturales, con obstáculos propios de la zona - Capacidad perceptivo-motriz del cuerpo propio y del resto y empleo de los recursos coordinativos, espaciales y temporales del cuerpo 		
	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.		
	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno 		
Competencias específicas	1, 2, 3, 5	CE	1.4, 1.6, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 5.1, 5.2
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA			
<p>La excursión consistirá en realizar una ruta de senderismo de bajo nivel con el resto de los grupos de 4º de la ESO. Se comerá en el punto medio de la ruta y se permitirá a los alumnos organizarse y comer lo que ellos hayan elegido, aunque el colegio de una solución para aquellos alumnos que no tengan nada para comer.</p>			

Antes de comenzar el camino de regreso se les dará una pequeña charla informativa acerca de la zona en la que se encuentran y de las medidas que se adoptan para el cuidado y mantenimiento de la zona.

NOMBRE DE LA SESIÓN	Visita al médico		
Nº de sesión	9		
Nº de alumnos	24		
Materiales	Material sanitario y desfibrilador		
Instalaciones	Sala médica del centro		
Metodología	Metodología activa: Aprendizaje basado en retos		
	Modelo pedagógico: Aprendizaje cooperativo		
	Familias y estilos de enseñanza: Estilo cognitivo – resolución de problemas. Estilo tradicional – clase magistral		
	Técnicas de enseñanza: Mediante la búsqueda		
Objetivos	Estrategias en la práctica: Global con modificación de la situación real		
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer en qué consiste la RCP y el uso del desfibrilador - Familiarizarse con maniobras de emergencia en casos extremos - Ser conocedor de las medidas preventivas y de actuación de emergencia que existen 		
Contenidos	B. Organización y gestión de la actividad física <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en la actividad física en entorno natural - Gestión del riesgo propio y del resto - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), señales de ictus y maniobra de Heimlich - Nociones de primeros auxilios más comunes que derivan de la actividad física 		
	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. <ul style="list-style-type: none"> - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad 		
Competencias clave	<ul style="list-style-type: none"> - CCL - CPSAA - CE - CCEC - CD 		
Competencias específicas	1, 2	CE	1.1, 1.6, 2.1
ACTIVIDAD TEÓRICO PRÁCTICA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica

<p>Se irá a la sala médica de la que dispone el centro donde se encuentra el doctor que está en preaviso de que se acudirá y quien realizará una pequeña demostración de cómo se ha de actuar en situaciones de emergencia y cuál es la manera de realizar las maniobras de RCP, de Heimlich y el uso de desfibrilador. Uno de los alumnos servirá de ejemplo y el doctor le empleará para la demostración de todo lo que el precise necesario.</p>	30'	Gran grupo	 
<p>Después, se elegirán 3 voluntarios que realizarán una práctica en la que llevarán a cabo la maniobra de Heimlich y la RCP según haya indicado el doctor. El resto debe estar pendiente debido a que son ellos quienes deben indicar si se está realizando bien o mal la maniobra.</p>	20'	Gran grupo	
VUELTA A LA CALMA			
Actividades	Tiempo	Agrupaciones	Descripción gráfica
<p>A modo de cierre de la sesión y de la unidad, se realizará un repaso de las dudas que hayan podido aparecer y que no se hayan solventado y un resumen breve de los principales contenidos que se hayan trabajado y que posean una mayor importancia.</p>	5'	Gran grupo	

- Evaluación:

Al igual que la evaluación de la unidad didáctica anterior se comenzará señalando que la legislación vigente indica que la evaluación debe ser continua, formativa e integradora y esta tendrá un carácter formativo y será instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. (DECRETO, 65/2022).

De igual manera, la legislación vigente nos indica que la evaluación ha de ser competencial. Cada competencia específica propia de la asignatura de Educación Física de 4º de la ESO, se relaciona con unos criterios de evaluación en concreto que se han utilizado para evaluar a los alumnos.

Se va a llevar a cabo una **heteroevaluación**, donde el profesor será quien evalúe en todo momento con los distintos instrumentos de evaluación seleccionados que se presentarán a continuación.

En primer lugar, aparece la técnica de evaluación de la **observación** (Tabla 8 y 9). Este se relaciona con las competencias específicas 1 y 2 (Anexo 1) y con los criterios de evaluación 1.1, 1.4, 1.6, 2.1, 2.2. Tiene un peso de un 15% por cada competencia específica y pretende ser la parte de evaluación formativa que aparece distribuida en la mayoría de las sesiones de la unidad didáctica.

Después aparece la **escala de observación o puntuación descriptiva** que se realiza en dos momentos concretos de la unidad y forma parte de la evaluación sumativa de la unidad didáctica. El primero es en la carrera de orientación (sesión 4) que posee un peso de un 20% en la nota final y el segundo es en la creación del pasa-block (sesión 6) con otro peso del 20%, lo que hace que en total posea un 40%. Se relaciona con la competencia específica 3 y con los criterios de evaluación 3.1 y 3.2.

Tabla 8. Escala de observación o puntuación descriptiva (carrera de orientación)

Competencia específica	CE	Nombre del alumno:				
3, 2	2.2, 3.1	Orientación	Se orienta correctamente	Se pierde algunas veces	Necesita ayuda de sus compañeros para orientarse	No se orienta nunca
2, 3	2.2, 3.2	Cooperación	Coopera siempre y correctamente	Es capaz de cooperar de vez en cuando y relativamente bien	No muestra predisposición a cooperar	No coopera nunca
1, 2, 3	1.1, 1.6, 2.1, 3.1	Manejo de material	Maneja el mapa y la brújula correctamente	No maneja alguno de los elementos bien	Posee alguna dificultad con los dos elementos	No es capaz de emplear ningún elemento bien

Nota: Elaboración propia

Tabla 9. Escala de observación o puntuación descriptiva (pasa-block)

Competencia específica	CE	Nombre del alumno:				
1, 2, 3	1.4, 1.6, 2.2, 3.1	Construcción	Logra construir su parte del pasa - block correctamente	Su parte posee algunos fallos menores	Necesita correcciones del profesor para poder ser válido	No es capaz de construir su parte
2, 3	2.2, 3.2	Cooperación	Coopera siempre y correctamente	Es capaz de cooperar de vez en cuando y relativamente bien	No muestra predisposición a cooperar	No coopera nunca
1, 2, 3	1.1, 1.6, 2.1, 3.1	Manejo de material	Maneja los mosquetones, arneses y cuerdas correctamente	No maneja alguno de los elementos bien	Posee alguna dificultad con dos elementos	No es capaz de emplear ningún elemento bien

Nota: Elaboración propia

El último de los instrumentos seleccionados es el **registro anecdótico** en el cual se evalúa la competencia específica 5 bajo los criterios de evaluación 5.1 y 5.2. Este instrumento de evaluación se empleará en las sesiones 6 y 8 y posee un peso total de un 30% sobre la nota. Estos ítems que aparecen en el registro anecdótico son: valora el impacto medioambiental que el ser humano produce, es consciente de los riesgos de la actividad física en el medio natural, es conocedor de las características principales del entorno en el que se encuentra y muestra conciencia acerca de sus límites personales y grupales.

Tabla 10. Registro anecdótico

Nombre del alumno:	Descripción del hecho	Análisis del hecho

Nota: Elaboración propia

ANEXO 7: Guía de aprendizaje de la UD 11: La sierra de Madrid

A continuación, se presenta la guía de aprendizaje que se ha realizado para la unidad didáctica 11: La Sierra de Madrid.

Tabla 11. Guía de aprendizaje para el alumno (UD 11)

	Nombre del alumno:
¿Qué voy a aprender y para qué?	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar la importancia del cuidado del medio natural para la vida - Emplear medidas de seguridad y prevención de riesgos en el desarrollo de actividades en el medio natural - Desarrollar el trabajo grupal y colectivo en la práctica de actividades en el medio natural - Conocer el uso de distintos dispositivos tecnológicos para facilitar o impulsar la actividad física en medio natural
¿Qué información voy a recibir?	<ul style="list-style-type: none"> - Carreras de obstáculos en la naturaleza y en el medio urbano - Prevención de riesgos en la actividad física - Carreras de orientación y manejo de utensilios (brújula y mapa) - Construcción de pasa-block (cuerdas, mosquetones, arneses...) - Iniciación a la escalada - Nociones de primeros auxilios y maniobras de emergencia (RCP, Heimlich...)
¿Qué sabía ya?	<ul style="list-style-type: none"> - Nociones básicas de orientación - Excursiones a lo largo de la vida escolar donde has realizado actividades de tirolina y manejo de material de escalada - Conocimiento acerca de medidas preventivas básicas de seguridad en la práctica deportiva
¿Cómo distribuyo mi tiempo?	<ul style="list-style-type: none"> - La totalidad del trabajo es en clase, por lo que asistir es obligatorio - Consulta con el profesor si quieres invertir más tiempo en casa
¿Qué hago?	<ul style="list-style-type: none"> - Las actividades son variadas, muchas de ellas en grupo - Tendrás que resolver en la mayoría de ellas problemáticas planteadas por el profesor
¿Cómo lo hago?	<ul style="list-style-type: none"> - Sigue las indicaciones del profesor en todo momento - Tomate en serio las medidas de seguridad - Muestra respeto por los compañeros y su nivel de desempeño - Estaré predispuesto a la tarea y ante cualquier duda la consultaré con el profesor
¿Lo hago bien y sé para qué?	<ul style="list-style-type: none"> - Pregúntate a ti mismo: - ¿Qué sabía antes y después? - ¿Repetiría alguna actividad por mi cuenta? - ¿He tenido buena actitud? - ¿Me he divertido?

Nota: Elaboración propia

14-. Bibliografía

- Bolaños, O., y Pérez, S. M. (2019). Aprendizaje basado en retos (ABR). *Centro de Recursos para el aprendizaje CREA. Universidad Icesi.*
- Broc Cavero, M. Á. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria obligatoria. *Revista española de orientación y psicopedagogía.* <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/192021>
- DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 176, de 26 de julio de 2022. http://www.madrid.org/wleg_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmnorma=12793&eli=true#no-back-button
- Delgado, M.A. (1991). Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza. Granada: I.C.E. de la Universidad de Granada. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5147786.pdf>
- Díaz, Ó. L., Mediavilla, A. A., Santos-Pastor, M., y Muñoz, L. F. M. (2020). Las metodologías activas en Educación Física: Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 587-594. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446413.pdf>
- Estrada, P. R., Vázquez, E. I. A., Gáneas, Á. M. V., Ortega, I. M. J., Serrano, M. D. L. P., y Acosta, J. J. M. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 203-206. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Forteza Bagán, M. Á. (2019). Metodologías didácticas para la enseñanza/aprendizaje de competencias. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/182369>
- Lozano, J., Cerezo, M. C., y Alcaraz, S. (2015). Plan de Atención a la Diversidad. *Educatio Siglo XXI*, 33(1), 343-346. <https://revistas.um.es/educatio/article/download/224201/174921/791911>

- Nicolás, G. V., Ortín, N. U., López, M. G., y Viguera, J. C. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 42-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3133244>
- Martín, F. J., (2009). Evaluación del desarrollo motor en educación física. *Innovación y experiencias*. (16), https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/Francisco%20Jesus_Martin_2.pdf
- Massa, J. L. P., y Álvarez, L. M. (2000). Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada. *Documentación social*, 120, 69-90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=815783>
- Méndez-Giménez, A., y Fernández-Rio, J. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464040.pdf>
- Morejón, C. Q., Benítez, J. E. M., y Martínez, I. (2020). La expresión corporal y la música en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (66), 118-129. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7584422>
- Pacheco, N. N. E., y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Pastor, C. A., Sánchez, J. M., & Zubillaga, A. (2014). Diseño Universal para el aprendizaje (DUA). *Recuperado de: https://www.academia.edu/download/56229831/dua_pautas_intro_cv.pdf*
- Pintor, M., Chasco, P. G. y Hernández, S. G. (2005). La motivación en Secundaria. Un estudio empírico. *Revista Complutense de Educación*. 16(1), 339-352. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/RCED0505120339A/16121>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del*

Estado, 76, de 30 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-4975m>

Sánchez, I. G., Ordás, R. P., y Lluch, Á. C. (2011). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual: aspectos metodológicos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (20), 33-36.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3713271>

Vargas, A. I. M. (2004). La evaluación educativa: Concepto, períodos y modelos. *Actualidades investigativas en educación*, 4(2).
<https://doi.org/10.15517/aie.v4i2.9084>