

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO ACADÉMICO 2022-2023



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º ESO A TRAVÉS DEL ABR Y EL TRABAJO COOPERATIVO

Titulación de Postgrado: Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato

Autor/a: Iker Maza Vargas

Director/a: Víctor Martínez Majolero

Modalidad: TFM de Programación Didáctica Anual

Fecha de presentación: 12/09/2023

AGRADECIMIENTOS

El primer agradecimiento de este Trabajo Final de Máster es para mi tutor del mismo, Víctor Martínez Majolero por la profesionalidad que ha demostrado tutorizando este trabajo a través de rápidas correcciones, consejos y aportaciones de mejora, disponibilidad y amabilidad para ofrecer tutorías de apoyo y una correcta y fluida comunicación. Gracias a todo esto, este trabajo se ha podido realizar a cabo con creces y con un resultado más que óptimo y en un período de tiempo breve en base a la rapidez por parte de él en las correcciones.

Además de Víctor, también ha habido otros profesores del máster que han influido mucho en la elaboración de este trabajo y así se ha podido reflejar en el apartado de la bibliografía citando los apuntes de las asignaturas de algunos profesores. Entre los que destacar y agradecer está María Fernández Rivas, profesora de Aprendizaje y Enseñanza de la Educación Física. Gracias a sus clases, se ha podido complementar y añadir mucha información de calidad en el apartado de la metodología y, tras tener que realizar un trabajo sobre una Unidad Didáctica en esa asignatura, he podido utilizarlo e incluir esa Unidad Didáctica en este trabajo final.

También agradecer al resto de profesores los contenidos recibidos en este año y que han servido para la elaboración de la programación didáctica, complementando la base de una programación realizada para mi Trabajo Final de Grado en el año anterior.

Por último, pero no menos importante, agradecer al centro educativo Humanitas Bilingual School, lugar donde he realizado mis prácticas del máster y lugar donde se ubica esta programación como centro seleccionado. Dentro del equipo Humanitas, agradecer a Pablo Aguilera Ruiz, mi tutor de prácticas durante los 3 meses que estuve, la oportunidad de estar allí y poder diseñar un horario que compaginase las prácticas con otros trabajos externos que tenía y ver todos los cursos de Secundaria y bachillerato y conseguir aumentar la vocación por la docencia en estas etapas. Estar ese tiempo en un centro de Secundaria impartiendo clases y sesiones de diferentes contenidos de Educación Física ha servido para tomar ideas de cara al diseño de diferentes actividades en esta programación y, sobre todo, gracias a esa experiencia, se ha diseñado el hilo conductor del virus de la adicción al móvil debido a los artículos científicos y al enganche que tienen los adolescentes del móvil y la falta de motivación para la realización de la actividad física. Una vez más, gracias a todas aquellas personas que han hecho posible este trabajo.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	1
LISTADO DE ABREVIATURAS	4
1. RESUMEN / ABSTRACT Y PALABRAS CLAVE	5
2. INTRODUCCIÓN	7
3. NORMATIVA	10
4. ANÁLISIS DEL CONTEXTO	12
4.1. <i>Presentación centro educativo</i>	12
4.2. <i>Contexto psicoevolutivo del alumnado</i>	14
5. OBJETIVOS	16
6. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS	19
7. SABERES BÁSICOS / CONTENIDOS	22
8. METODOLOGÍA	28
9. EVALUACIÓN: CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS	33
10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	37
11. SISTEMA DE ORIENTACIÓN Y TUTORÍA	40
12. UNIDADES DIDÁCTICAS	42
12.1. <i>Unidad Didáctica 1</i>	42
12.2. <i>Unidad Didáctica 2</i>	43
12.3. <i>Unidad Didáctica 3</i>	44
12.3.1. UD 3: Sesión 1	45
12.3.2. UD 3: Sesión 2	47
12.3.3. UD 3: Sesión 3	49
12.3.4. UD 3: Sesión 4	51
12.3.5. UD 3: Sesión 5	53
12.3.6. UD 3: Sesión 6	55
12.3.7. UD 3: Sesión 7	57
12.3.8. UD 3: Sesión 8	59
12.4. <i>Unidad Didáctica 4</i>	61
12.5. <i>Unidad Didáctica 5</i>	62
12.6. <i>Unidad Didáctica 6</i>	63
12.7. <i>Unidad Didáctica 7</i>	64
12.7.1. UD 7: Sesión 1	65
12.7.2. UD 7: Sesión 2	67
12.7.3. UD 7: Sesión 3	69

12.7.4.	UD 7: Sesión 4	71
12.7.5.	UD 7: Sesión 5	73
12.7.6.	UD 7: Sesión 6	75
12.7.7.	UD 7: Sesión 7	77
12.7.8.	UD 7: Sesión 8	79
12.8.	<i>Unidad Didáctica 8</i>	81
12.9.	<i>Unidad Didáctica 9</i>	82
12.10.	<i>Unidad Didáctica 10</i>	83
12.11.	<i>Unidad Didáctica 11</i>	84
13.	GUÍA DE APRENDIZAJE DE UNA UD DESARROLLADA	85
14.	BIBLIOGRAFÍA	86
15.	ANEXOS	89

LISTADO DE ABREVIATURAS

SIGLA	SIGNIFICADO
ABR	Aprendizaje Basado en Retos
AL	Audición y Lenguaje
BOCM	Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid
BOE	Boletín Oficial del Estado
CC	Competencias Clave
CCE	Competencia en conciencia y expresión culturales
CCI	Competencia ciudadana
CCL	Competencia en comunicación lingüística
CD	Competencia Digital
CE	Competencia Específica
CE	Competencia emprendedora
CP	Competencia plurilingüe
CPSAA	Competencia personal, social y de aprender a aprender
CRE	Criterio de evaluación
EF	Educación Física
ESO	Educación Secundaria Obligatoria
HBS	Humanitas Bilingual School
LOMLOE	Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación
MC	Manual de convivencia
OGE	Objetivos Generales de Etapa
PC	Plan de Calidad
PEC	Proyecto Educativo Centro
PT	Pedagogía Terapéutica
STEM	Competencia matemática y en ciencia, tecnológica e ingeniería
TFM	Trabajo Final de Máster
UD	Unidad Didáctica

1. RESUMEN / ABSTRACT Y PALABRAS CLAVE

Resumen

El siguiente Trabajo Final de Máster es una programación didáctica anual para el 2º curso de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en la asignatura de Educación Física, utilizando el Aprendizaje Basado en Retos (ABR) y el trabajo cooperativo como principal metodología activa y modelo pedagógico. El contexto en el que se sitúa es el Humanitas Bilingual School (HBS) de Tres Cantos, centro donde he podido realizar mis prácticas del máster durante el segundo período del mismo.

Dado que he podido realizar mis prácticas y utilizar ese centro, la programación está basada en una institución real, con una normativa propia además del DECRETO 65/2022 y el Real Decreto 217/2022, que han sido las leyes educativas utilizadas en la programación para abordar los objetivos, contenidos, competencias y criterios de evaluación.

La programación tiene un hilo conductor anual acerca de un virus informático relacionado con la nomofobia y para resolverlo, se les pide ayuda a los alumnos a través de las Unidades Didácticas (UD) de Educación Física (EF), con las que al finalizar cada una, obtendrán una palabra de una pregunta que deberán resolver al final y que va ligada a los minutos de actividad física, relacionando la importancia de realizar ejercicios en estas edades.

Palabras clave: Aprendizaje cooperativo; aprendizaje basado en retos; programación didáctica; Educación Física; Secundaria.

Abstract

The following Final Master's Project is an annual didactic programming for 2nd year of Compulsory Secondary Education in the subject of Physical Education, using Challenge-Based learning and cooperative work as the main active methodology and pedagogical model. The context in which it is located is the Humanitas Bilingual School in Tres Cantos, the center where I was able to carry out my internships Master during the second period of the same.

Given that he was able to do my internship and use that center, the programming is based on a real institution, with its own regulations in addition to DECREE 65/2022 and Royal Decree 217/2022, which have been the educational laws used in programming to address the objectives, contents, competences, and evaluation criteria.

The programming has an annual thread about a computer virus related to nomophobia and to solve it, students are asked for help through the Physical Education Didactic Units, with which at the end of each one, they will obtain a word from a question that they must solve at the end and that is linked to the minutes of physical activity, relating the importance of exercising at these ages.

Key words: Cooperative learning; Challenge Based Learning; Educational programming; Physical Education; secondary.

2. INTRODUCCIÓN

“El maestro deja una huella para la eternidad; nunca puedes saber cuándo se detiene su influencia”. Esta frase de Henry Adams marca en cierta manera el motivo por el cuál la realización de esta programación didáctica como Trabajo Final de Máster (TFM). Tras haber cursado un doble grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Educación Primaria y descubrir que la verdadera pasión y vocación era ser docente, quería ir más allá y avanzar en una etapa más en la educación, probar a ser docente en la ESO y Bachillerato.

Por este motivo, la realización del Máster en Profesor de Secundaria y Bachillerato y así realizar prácticas durante 3 meses en un instituto dando además la Educación Física (EF). Desde pequeño siempre he tenido atracción por los deportes y en el colegio estaba deseando que llegase la hora de EF porque significaba pasarlo bien y mucha diversión, pero por aquel entonces no tenía tan claro como ahora que quería ser profesor en Secundaria. Simplemente era un niño de Primaria que se divertía jugando en el colegio en las clases de EF y ahora, tras realizar las prácticas, las EF es mucho más que jugar y que con los alumnos de Secundaria se pueden hacer más cosas a nivel de contenidos y a nivel de desarrollo motor, social, emocional y afectivo con el deporte como herramienta.

Al tener la experiencia previa de realizar un trabajo similar y varias programaciones y UD tanto en la carrera como en el Máster, la elaboración de este trabajo no me suponía ningún inconveniente, al revés, me motivaba el mero hecho de diseñar una programación desde cero con el objetivo de que me pudiera valer para unas futuras oposiciones o para el día de mañana cuando esté en el mundo laboral como docente en un centro educativo. El curso al que va dirigido la programación el 2º de la ESO y el motivo de la elección de este curso es en una parte por los contenidos que se recoge en el currículum que son motivantes para el alumno y además fáciles a la hora de implementar la metodología del ABR. Por otro lado, es un curso cuyas edades, 13 y 14 años, están en plena adolescencia y es uno de los cursos más difícil de llevar por todos los agentes externos que influyen en el adolescente durante su proceso de aprendizaje, pero a su vez, si se consigue encaminar al alumnado el resultado y el aprendizaje significativo que se llevan es muy gratificante para el docente.

Otro gran reto de esta programación ha sido la ley educativa, la LOMLOE, ya que yo venía trabajando con la normativa anterior y algunos aspectos no eran igual y me he tenido que ir amoldando y acostumbrando a ellos, pero este ha sido otro de los motivos por el cuál decidí emprenderme con una programación y no una investigación. Al final mi objetivo a medio plazo es opositar y, por tanto, necesito saberme la ley educativa, cómo diseñar una programación, desarrollar una UD y los cambios que se vayan dando, por lo que considero que, al elaborar esta programación, además de incluir contenidos que he ido aprendiendo en el Máster de diferentes asignaturas, me llevo para mi mochila de aprendizaje recursos y herramientas muy útiles de cara a esas oposiciones que haré dentro de unos años.

Otra de las motivaciones que tenía para realizar este trabajo era el diseño del propio trabajo, es decir, ser algo elaborado por mí y que desde un principio tenía claro el hilo conductor que iba a llevar. Basándome en la etapa donde se enmarca, plena adolescencia, decidí crear un virus tecnológico basada en la nomofobia, que es el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil. A través de una presentación ([anexo 1](#)), los alumnos van a descubrir que el centro les necesita ya que este virus ha entrado en la base de datos del centro y la única manera de desactivarlo es respondiendo a una pregunta y que las palabras que forman esta pregunta las irán adquiriendo al finalizar cada UD de la asignatura si superan todos los retos y trabajan cooperativamente.

En estas edades, 2º de la ESO, como ya expondré más adelante en el apartado correspondiente, el trabajo en grupo y la sociabilidad es imprescindible y por eso he optado por una metodología que implique cognitivamente al alumno como puede ser la resolución de problemas a través del ABR, en la que el propio alumno deberá superar ciertas pruebas en las sesiones de la UD para adquirir esa palabra y formar al final la pregunta, responderla correctamente y salvar al colegio del virus. El trabajo cooperativo es un modelo pedagógico del cuál estoy a favor de incluir en todas las etapas educativas, desde infantil hasta Bachillerato, porque tiene varias ventajas de las que se destacan las siguientes (Hidalgo et al., 2018):

- Ayuda a la integración de posibles alumnos con discapacidades (por ejemplo, personas con autismo o TDAH)
- Alcanza competencias de desarrollo personal y social

- Proporciona la animación por la actividad física a través de juegos tradicionales de cooperación.
- Promueve el desarrollo de habilidades sociales

A lo largo de la programación se explicará más en detalle todos los aspectos del trabajo, empezando por el marco normativo, el contexto del centro y de la etapa educativa, los objetivos, tanto generales como didácticos y de cada UD, los saberes básicos, las competencias y su adquisición con las clave, los criterios de evaluación, la justificación de la metodología, la evaluación, las medidas de atención a la diversidad, el funcionamiento del sistema de orientación y tutoría y el desarrollo de las UD que componen dicha programación.

3. NORMATIVA

La normativa educativa vigente actualmente a nivel nacional se rige en base al *Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria*, documento elaborado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional que rige todo los contenidos relacionados con la educación a nivel de la ESO. De este documento están recogidos los Objetivos Generales de Etapa (OGE) que los alumnos deberán de alcanzar una vez finalizada y están recogidos en este trabajo en el [anexo 2](#).

Para esta programación no se van a cumplir ni trabajar todos los OGE que el Boletín Oficial del Estado (BOE) establece, ya que para la asignatura de EF no es posible llevar a cabo todos los objetivos y es por esto por lo que sólo he incluido aquellos objetivos que tienen más relación y son más viable de incluir en la programación con las UD.

A nivel autonómico, la programación está diseñada para un centro de la Comunidad de Madrid, por lo que la ley educativa con la que he trabajado ha sido 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*. En base a esta ley y al segundo curso de la ESO, aparecen en el [anexo 3](#) las competencias específicas, los criterios de evaluación en el [anexo 4](#) y los contenidos que voy a trabajar en la programación en el [anexo 5](#).

La Ley Orgánica de la Mejora de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE) establece una pirámide de niveles de concreción curricular, que son los grados de precisión de los diferentes elementos del currículum. En la base de la pirámide, y por tanto el primer nivel, encontramos a la administración educativa estatal y autonómica, es decir, las leyes educativas reguladas por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y la Comunidad de Madrid en este caso al estar en un centro perteneciente a dicha región. Aquí incluimos el BOE y el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (BOCM) mencionados anteriormente.

El siguiente nivel de concreción curricular, en orden ascendente, sería la normativa que tenga el propio centro educativo donde ubicamos la programación. Para este trabajo, como he dicho, voy a utilizar el centro donde he realizado mis Prácticas del Máster, el HBS Tres Cantos (en el [anexo 6](#) se encuentra la autorización por parte del mismo para poder usar su nombre en este trabajo) un centro concertado privado situado en el norte de

Tres Cantos. Dentro de la documentación que tiene el centro, en este nivel se incluye el Proyecto Educativo del Centro (PEC), el Plan de Convivencia (PC) y el Manual de Calidad (MC). Todos estos documentos se encuentran disponibles en la página web del centro, así como en el apartado de bibliografía del trabajo. Los puntos más importantes del PEC son una educación en personas libres, independientes y con espíritu crítico, además de formar en valores que favorezcan afrontar los retos de un mundo más globalizado. También hay que destacar su talante abierto, humanista y confesional que forma futuros ciudadanos europeos con competencias digitales y en comunicación de lengua extranjeras. Dentro del PC se recoge el modelo de convivencia basado en el respeto a la persona, la tolerancia, el compromiso y esfuerzo mutuo, el clima de orden y disciplina y la cooperación entre todos los miembros que conforman la Comunidad Escolar. Es un documento que engloba todas las partes de la Comunidad Escolar, con sus respectivas funciones y colaboraciones entre ambas, además de las faltas de disciplinas que se puedan producir a nivel leve, grave o muy grave, con sus correspondientes consecuencias.

Para el tercer nivel de concreción curricular estaría esta programación didáctica de EF, que sería el documento que recoge todo un año escolar la materia para un curso y que pertenece al aula. Esta programación didáctica la elaboran los docentes del departamento de cada asignatura y es supervisada por los subdirectores o jefatura de estudios de Secundaria en este caso.

En la cúspide de la pirámide o cuarto nivel de la concreción curricular encontramos las posibles adaptaciones curriculares para aquellos alumnos ACNEAE que presentan dificultades y necesitan de dichas adaptaciones en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Dentro de este apartado puede haber adaptaciones curriculares individualizadas no significativas o significativas. La principal diferencia es la modificación o no de los elementos curriculares prescriptivos.

4. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

4.1. *Presentación centro educativo*¹

El centro educativo donde se lleva a cabo esta programación didáctica es el Humanitas Bilingual School, situado en el municipio de Tres Cantos, en la zona norte de la Comunidad de Madrid. Como he mencionado, este ha sido el centro donde he realizado mis Prácticas del Máster y por este motivo he optado por elegirlo como centro para esta programación, pidiendo el pertinente permiso al centro para incluir su nombre en mi trabajo y quedando así reflejado en el [anexo 6](#). Tres Cantos es una ciudad moderna (se independizó de Colmenar Viejo hace 30 años), con un nivel socioeconómico medio alto y multitud de áreas verdes y parques urbanos que facilitan una vida sostenible y agradable. El centro se ubica en lo que se denomina zona Nuevo Tres Cantos, construida tras un parón urbanístico en las que se instaló la estación de ferrocarril y el ayuntamiento de la ciudad, quedando a unos 25 minutos del centro.

El HBS Tres Cantos, pertenece al Grupo Base de Educación, fundado en el año 2000, con el fin de ofrecer servicios especializados en la formación integral del centro educativo. La gestión del Grupo Base Educación está implementada en 8 centros concertados y privados de la Comunidad de Madrid y, dentro del subgrupo Humanitas, encontramos el HBS Tres Cantos y el HBS Torrejón de Ardoz.

El ideario del HBS Tres Cantos se basa en una educación en valores a través de un talante abierto, humanista, y confesional, con el objetivo de formar futuros ciudadanos europeos, impulsando la importancia de las lenguas extranjeras como el inglés, francés o chino. Para conseguir este ideario, el centro educativo establece una relación alumno – profesor no tan jerarquizada y basada más en criterios ampliamente afectivos, dando un ejercicio de libertad responsable en el desarrollo de la educación.

El centro es concertado para las etapas del segundo ciclo de Infantil, Primaria y Secundaria y privado en el primer ciclo de Infantil y ambos años de Bachillerato. Por lo tanto, las edades de los alumnos están comprendidas desde 1 año hasta los 17 años, llegando a los 1400 alumnos aproximadamente, lo que significa que el centro cuente con unas instalaciones amplias, singulares, agradables y diseñadas para la práctica docente

¹ La información del centro educativo ha sido extraída del apartado correspondiente en el trabajo de la memoria de prácticas realizada por Iker Maza para la asignatura del Prácticum del Máster de Profesorado en Secundaria y Bachillerato cursado en el año 2022/2023.

con numerosos espacios, jardines y zonas deportivas, en las que no solo intervienen los profesores de Educación Física.

El equipo docente, y así lo dice su PEC, se establece sobre una base sólida de profesionales enriquecidamente competentes con una elevada experiencia educativa a nivel nacional y extranjera en lenguas inglesas que están motivados por su trabajo e identificados con los valores del centro para una correcta marcha del mismo. El personal docente en la etapa de Secundaria y Bachillerato ronda con creces las 50 personas distribuidas en profesores de diversas materias: Biología, Física y Química, Lengua, Matemáticas, Dibujo, Filosofía, Música, Inglés, Francés, etc... Además de contar con personal no docente como orientadores, cocineros, mantenimiento, secretaria y demás personal que forma parte del equipo del HBS Tres Cantos.

Hablando de las zonas deportivas, el HBS Tres Cantos cuenta con un pabellón cubierto con dos porterías de fútbol sala y dos canastas de baloncesto y más de 115 m² en los que se pueden practicar diversos deportes (balonmano, bádminton, palas, Acrossport, habilidades gimnásticas, hockey, fresbee, comba, etc.). Además, en el exterior hay una pista de fútbol con 4 canastas más, otra pista de mini basket, dos campos pequeños de fútbol y una piscina para los alumnos más pequeños de infantil y primaria. En este sentido, el centro educativo es ideal para la práctica deportiva y poder realizar diferentes actividades enfocadas a la actividad física. Y en relación a esto último, es tarea muy importante por parte del docente el incentivar esta participación a los alumnos en la Secundaria.

Esto último corre a cargo del departamento de Educación Física principalmente, formado por los dos profesores que hay en Primaria y los dos profesores de Secundaria junto al subdirector de la etapa de Secundaria y Bachillerato. Estas 5 personas conforman el departamento y cada martes tienen una hora de reunión en la que poner en común los aspectos más relevantes o cuestiones a tratar de la asignatura y el centro educativo.

En estas reuniones algunos temas a tratar pueden ser actividades deportivas fuera del centro que involucren la participación del alumnado y demande una organización previa como puede ser la participación en unas jornadas de atletismo o una visita a un rocódromo. Asimismo, también se tiene en cuenta y se comenta el material que tiene el almacén de cara a si hace falta renovar alguno o pedir para un contenido específico.

4.2. *Contexto psicoevolutivo del alumnado*

Como se ha mencionado en la introducción del trabajo, esta programación está destinada a alumnos de 2º de la ESO, entre 13 y 14 años, y respecto al desarrollo psicoevolutivo se puede hablar de unos primeros cambios físicos de manera muy rápida, así como los primeros cambios sexuales, como la primera eyaculación o la menarquía para ellas. Se comienza a hablar sobre la imagen corporal y su preocupación por el aspecto.

Los alumnos durante esta etapa van a presentar cambios a nivel físico, como se ha indicado en el párrafo anterior, motor, cognitivo, emocional y social. Los cambios motores vienen ligados con la motricidad fina y gruesa que tengan desarrollados cada adolescente en su infancia y etapas previas, y en la que el docente de EF se puede encontrar con alumnos motrizmente muy avanzados y viceversa. En el ámbito cognitivo, es un periodo de cambio constante, diseñado para albergar toda esa información nueva mediante estímulos y transformarla en el cerebro a través de ese proceso llamado maduración. Por último, en lo social y emocional, ambas cosas van ligadas y aparece la idea de la imagen de sí mismo y encajar en el grupo de iguales, dando lugar a situaciones en las que grupos de chicas que no realizan la EF debido a su aspectos físico o porque el resto de las amigas no lo quieren realizar.

Por este motivo, la Educación Física juego un papel clave a la hora de ayudar a estos alumnos a alcanzar de nuevo referencias de sí mismos, del resto y de su capacidad motriz. A través de los contenidos de la UD, se van a sentar las bases en el fundamento de su autoimagen positiva, que, junto a una actitud crítica y comprometida, les facilitará no sacrificar su salud a la hora de acomodarse a unos modelos preestablecidos socialmente del momento adolescente.

Añadir en este apartado que el número de alumnos por clase (en 2º hay línea 3, es decir, va a haber tres grupos en este curso) es de 26, haciendo posible así una mejor configuración de grupos para las posteriores actividades en las sesiones. El perfil del alumnado es de un nivel socioeconómico medio alto, con un elevado nivel de inglés en general y un comportamiento adecuado pero mejorable. Aunque la mayoría de las nacionalidades del alumnado son españolas o europeos, sí hay una minoría de alumnos procedentes de Latinoamérica, pero sin ningún tipo de problema en su adaptación y

desarrollo del curso. Y, en 2° no hay ningún alumno con necesidades educativas especiales, por lo que no hay que desarrollar ninguna medida extraordinaria para este curso.

Además, otro factor a tener en cuenta por parte del docente de Educación Física va a ser el género, ya que es evidente que, en esta etapa, hay un mayor índice de abandono deportivo por parte de las chicas frente a los chicos y, se ve una menor disposición e interés de las chicas en las sesiones de Educación Física en Secundaria. Dichas diferencias de las actitudes y motivaciones por género nos llevan a plantear que las intervenciones educativas deben considerar más los propios intereses del género femenino, con el fin de una mejora de la motivación de las chicas hacia la actividad física y deportiva (Gil, Cuevas, Contreras y Díaz, 2012).

5. OBJETIVOS

En base a lo establecido en el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, la etapa de la ESO contribuye a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permiten adquirir los siguientes objetivos:

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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, 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.

En negrita están los objetivos, que coinciden con los expuestos en el [anexo 2](#), que se van a trabajar específicamente a lo largo de las distintas UD de esta programación didáctica, y, por tanto, van a tener una influencia mayor en el alumnado, al ser objetivos altamente relacionados con el ámbito de la educación y actividad física.

Por otro lado, esta programación didáctica también va a contar con unos objetivos didácticos, más amplios que los objetivos de cada UD, diseñados personalmente con el fin de evaluar al alumnado a lo largo de todo el curso escolar, siendo los siguientes:

- Emplear el trabajo cooperativo como herramienta principal para la resolución de los retos planteados.
- Alcanzar la importancia de valores como el respeto, la tolerancia, el compañerismo o la cooperación en las actividades físicas y deportivas.
- Suscitar la participación del alumnado tanto masculino como femenino en cada una de las UD planteadas y actividades físicas diseñadas.
- Desarrollar las habilidades motrices, sociales y afectivas del alumno en situaciones físico-deportivas.

- Analizar el comportamiento y la actitud de los alumnos durante las sesiones de EF.

Por último, el DECRETO 65/2022 de la Comunidad de Madrid establece los siguientes objetivos de la EF en la etapa de la ESO:

- Integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias desde diferentes perspectivas.
- Transferir el conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.
- Atender a la conciencia táctica para la apreciación del juego con el fin de comprender los aspectos reglamentarios y sus implicaciones, distribución de espacios y posibilidades de interacción.
- Enseñar los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real.
- Centrarse en los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

6. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS

En el artículo 11 del Real Decreto 217/2022 y, con lo dispuesto, así como lo recoge el DECRETO 65/2022, las ocho competencias clave (CC) al terminar la etapa de la enseñanza básica son las siguientes:

- a) **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**
- b) **Competencia plurilingüe (CP)**
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)
- d) **Competencia Digital (CD)**
- e) **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**
- f) Competencia ciudadana (CCI)
- g) **Competencia emprendedora (CE)**
- h) **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)**

De estas competencias clave, las que están marcadas en negrita son aquellas que se van a ver favorecidas a lo largo de las UD de la siguiente manera:

- CCL: esta competencia está relacionada con la interacción por la vía oral, escrita o signada de manera coherente y adecuada en distintos ámbitos y contextos y con intenciones comunicativas diferentes. Por eso, su adquisición estará presente en todas las UD de la programación a través del trabajo cooperativo y la comunicación requerida entre los alumnos para abordar los diferentes retos, actividades y trabajos en la asignatura de EF, además de existir también comunicación no verbal con las unidades de expresión cultural y manifestaciones artísticas.
- CP: implica manejar con solvencia y eficacia para la comunicación y el aprendizaje diferentes lenguas extranjeras, ya sea orales o signadas. El ejemplo más claro de lenguas extranjeras que existen en los centros educativos y que fomentan esta competencia son el inglés, francés, alemán o chino. Para esta programación, el HBS es un centro bilingüe y la EF se imparte en inglés, por lo tanto, en todas las UD la comunicación de los alumnos se realiza en este idioma, favoreciendo la adquisición de esta competencia no solo en el área deportiva, sino también con la elaboración de trabajos y exposiciones.

- CD: esta competencia está relacionada con el uso seguro, saludable, adecuado, sostenible y crítico de las tecnologías digitales durante el proceso de aprendizaje y por este motivo, a través del uso de códigos QR que los alumnos tendrán que escanear para resolver retos y otras aplicaciones para crear y diseñar presentaciones de cara a exponer algunos trabajos prácticos de la asignatura de EF, su adquisición se reflejará en las UD 1, 3, 9, 10 y 11. Además el centro promueve un proyecto llamado *one to one* basado en el uso del iPad como herramienta de aprendizaje en sus clases y siempre con una visión responsable del mismo, tal y como se recoge en el PEC.
- CPSAA: la competencia más individual o personal que hay, ya que consiste en la autorreflexión sobre uno mismo de cara a conocerse, aceptarse como es cada uno con el fin de conseguir una mejora y un crecimiento personal constante. Es una competencia muy importante en estas edades debido a la importancia de la autoimagen y la imagen que se ofrece al resto y, por tanto, se va a promover su adquisición en todas las UD, destacando un mayor énfasis en la UD 3, 5, 6, 10 y 11.
- CE: puede que sea una competencia más difícil de trabajar en el área de la actividad física debido a que implica generar en el alumno actuar sobre oportunidades e ideas a través de conocimientos concretos para lograr beneficios positivos en otras personas desarrollando la imaginación, creatividad, pensamiento estratégico y la reflexión crítica y constructiva a la par que cierta responsabilidad en la toma de decisiones. Por todo la parte de la creatividad y la toma de decisiones, esta competencia se va a ir adquiriendo a lo largo de toda la programación a medida que vayan superando retos y UD y los alumnos vayan adoptando roles diferentes.
- CCEC: por último, esta competencia tiene alta implicación con las distintas manifestaciones culturales y su forma de expresarlo ya sea a través de la danza, el teatro o expresiones artístico-expresivas, como por ejemplo el Acrossport en esta programación didáctica. Además de la UD 3, la de Acrossport, también esta

competencia va a ser adquirida en otras UD donde se fomenten estas manifestaciones culturales a través de exposiciones o trabajos creativos que puedan existir en las UD 2, 6 y 10.

Además de estas competencias clave, a lo largo de toda la programación se van a trabajar las cinco competencias específicas recogidas por la ley educativa para la asignatura de EF y el 2º de la ESO. Estas cinco competencias están desarrolladas y copiadas según vienen en dicho documento en el [anexo 3](#).

Y, a través de la siguiente tabla, se resumen y se muestra la relación que hay entre las competencias específicas, con su criterio de evaluación y la competencia clave asociada en base a los descriptores del perfil de salida, que también vienen recogidos en el curriculum.

Competencia Específica	Criterio de Evaluación	Competencia Clave	Descriptores Perfil de salida
1	1.1; 1.2; 1.3; 1.4	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2, STEM 5 CD4 CPSAA2, CPSAA4
2	2.1; 2.2; 2.3	CPSAA CE	CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3
3	3.1; 3.2; 3.3	CCL CPSAA CCI	CCL5 CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 CCI3
4	4.1; 4.3	CC CCEC	CC2, CC3 CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4
5	5.1; 5.2	STEM CCI CE	STEM5 CCI4 CE1, CE3

7. SABERES BÁSICOS / CONTENIDOS

En base a lo establecido por el DECRETO 65/2022, la asignatura de EF se divide en seis grandes bloques de contenidos que se deben desarrollar en diferentes contextos con el objetivo de conseguir situaciones de aprendizaje diversas. Para ello, la ley marca trabajar bloques de distintos bloques en una misma actividad y no centrarse en tareas exclusivamente de un único bloque y, siguiendo estas indicaciones, en toda esta programación se plantea diseñar UD con diferentes bloques de contenidos y dichos contenidos que se van a desarrollar están en el [anexo 5](#).

El bloque A corresponde a los tres niveles de la salud: física, mental y social. De este bloque se extraen contenidos para trabajar fomentando las relaciones positivas y los beneficios de prácticas físicas y las consecuencias que existen a nivel mental y social. Este bloque estará presente en todas las UD, aunque habrá una UD específica titulada la Salud y el Deporte en la que se entrará más en detalle sobre los contenidos de este bloque.

El siguiente bloque se relacionado con la elección de la práctica motriz, su preparación, la planificación y la autorregulación de los propios proyectos motores, así como la gestión de la seguridad que debe haber tanto antes, durante y después de ejecutar una actividad física y deportiva. Los contenidos de este bloque también estarán distribuidos transversalmente y de manera secundaria en las UD al incluir actividades en las que los alumnos deben diseñar y gestionar el calentamiento o algún juego a sus compañeros, teniendo que elegirlo, planificarlo y gestionar la seguridad del mismo.

Este bloque C es el más importante dentro de esta programación didáctica al tener la mayoría de los contenidos a trabajar a lo largo del curso escolar. Por un lado, en este bloque encontramos contenidos relacionados con la toma de decisiones y el uso eficiente de componentes de la motricidad. Por otro lado, contenidos acerca de los procesos de la creatividad motriz y, también, contenidos directamente de deportes en diferentes contextos y situaciones que en muchas UD van a ser el principal contenido a trabajar. Al tener el hilo conductor de la resolución del virus con los retos en las sesiones, la toma de decisiones y esa creatividad motriz hace que este bloque esté siempre muy presente en todas las UD de la programación didáctica.

Del bloque de las emociones y relaciones sociales, es decir, el bloque D, se extraen por una parte aquellos contenidos relacionados con la regulación emocional personal del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica deportiva que conlleven un riesgo o

un reto para ellos, por ejemplo, en la escalada o parkour, y por otra parte contenidos de habilidades sociales que fomenten ese crecimiento social y una mayor conexión con los compañeros.

El bloque E engloba principalmente tres apartados que son el conocimiento de la cultura motriz, la cultura artístico-expresiva y el deporte como medio de manifestación cultural. En esta programación, dentro de las UD de gimnasia o Acrossport, se van a trabajar contenidos del último apartado, aunque también otros contenidos van a estar presentes en un segundo plano como puede ser la cultura motriz de otros países con el Kárate en su correspondiente UD.

Por último, del bloque F el principal contenido será el uso de la bicicleta por el medio urbano y natural, además de la interacción con el mismo en actividades de escalada o parkour.

Esta programación didáctica tiene una propuesta de 11 UD distribuidas a lo largo de todo el curso escolar 2023/2024. El calendario, con los correspondientes festivos y puentes, está elaborado en base al calendario escolar de la Comunidad de Madrid y la elección de realizar cada UD en dichas fechas está elaborada a raíz del nivel motriz requerido, el deporte a realizar, la disponibilidad de contar con el espacio necesario y la climatología. En relación al número de sesiones de cada UD, su duración varía entre las 2 y 4 semanas, teniendo en cuenta que hay 3 horas de EF a las semana (martes, jueves y viernes), haciendo un total de 95 sesiones.

A continuación, se adjunta una tabla a modo de leyenda para seguir más fácilmente los colores que se ha utilizado en la secuenciación de las UD en los meses del calendario escolar. En un tono rosado aparecen las sesiones de EF con el título de cada UD, con excepciones de excursiones, charlas u otras actividades extraordinarias relacionadas con la EF que están en un color verde y en anaranjado los festivos de fin de semana y vacaciones correspondientes. El color morado se corresponde a otros festivos establecidos por la Comunidad de Madrid y el inicio y final del curso se indica con un tono azul. Todos los meses de la distribución de cada mes en el calendario escolar 2023/2024 se encuentra en el [anexo 7](#).

COLOR	LEYENDA	EJEMPLO
	Clase de Educación Física	21 de diciembre de 2023
	Actividades complementarias	15 de febrero de 2024
	Fin de semana y vacaciones	27 de marzo de 2024
	Otros Festivos	12 de octubre de 2023
	Inicio / Fin Secundaria	7 de septiembre de 2023

Como se observa en la tabla, a lo largo del curso escolar para esta programación están incluidas algunas actividades complementarias que afectarán en cierta medida a alguna de las UD propuestas. Estas actividades complementarias son las siguientes:

- **Excursión a la Pedriza:** esta actividad no está incluida en ninguna UD de la programación de EF, pero sí que afecta ya que se realiza un martes y por tanto se pierde una sesión de EF. Es una actividad planificada por el Departamento de Biología y está diseñada para que los alumnos de 2º y 3º pasen todo el día en la sierra de Madrid, concretamente en La Pedriza.
- **Fiesta de Navidad:** otra actividad que no forma parte de ninguna UD de EF, pero sí afecta al realizarse un día que los alumnos de 2º de la ESO tienen EF. Es una actividad diseñada por el centro educativo y celebra el último día lectivo antes de las vacaciones de Navidad.
- **Visita a Sputnik:** esta actividad si está elaborada y planificada por el Departamento de EF e incluida en la UD 5, ya que a través de ella se pretende utilizar un espacio destinado a la escalada como es el centro de escalada Sputnik, en Alcobendas, para practicar todas las habilidades adquiridas en dicha UD. Esta actividad es el cierre de la UD y por tanto se realizará como la última sesión, también para motivar al alumnado con una visita agradable y divertida.
- **Visita al centro de Parkour:** al igual que la actividad anterior, el departamento de EF también se encargará de esta visita a un centro de parkour que se encuentra en el propio Tres Cantos, a 20 minutos del centro.

El Parkour Park cuenta con unas recientes instalaciones perfectas para la práctica del Parkour y encaja perfectamente con la sexta UD de la programación. Allí se llevará a cabo una sesión con distintas pruebas y ejercicios aprovechando y respetando el entorno y las instalaciones.

- **Excursión al teatro:** es una actividad dirigida por el departamento de Inglés y Lengua Castellana, ya que consiste en la visita al Centro Cultural Adolfo Suárez de Tres Cantos para la visualización de una obra teatral en inglés. Está incluida en este trabajo porque el día que está programada es un día que hay sesión de EF y, por tanto, afecta indirectamente a la programación didáctica.
- **Actividad Día del Libro:** esta actividad es similar a la fiesta de Navidad, pero con el objetivo de promover la lectura entre los adolescentes y realizar diferentes actividades culturales relacionadas con la lectura. Será durante toda la mañana y en el propio centro educativo.
- **Visita a Educación Vial:** la última actividad diseñada por el departamento de EF y pensada para la UD 9 donde se trabaja la bicicleta como principal contenido. El parque de Educación Vial también se encuentra bastante cerca del centro y por eso es una gran oportunidad para ir con los alumnos y disfrutar de una jornada divertida y concienciadora sobre la seguridad vial.

En el [anexo 11](#) se encuentra una tabla resumen de todas ellas, con la fecha y lugar, así como los objetivos de cada actividad.

En la siguiente tabla se agrupa toda la temporalización de las UD de la programación didáctica a lo largo del curso escolar, indicando el título de cada una de ellas, las fechas en las que transcurren y el número de sesiones de cada una de ellas. Las UD están planificadas de tal forma que, en los meses de otoño e invierno, donde el tiempo suele ser menos favorable se realicen contenidos que se pueden ejecutar dentro del pabellón. A partir de la primera mitad del segundo trimestre, la quinta UD, ya hay contenidos con sesiones pensadas para poder realizarlas fuera del pabellón si el tiempo es favorable. Y para el último trimestre, las 4 UD finales están diseñadas y adaptadas para

realizarlas al exterior, ya que estaríamos en plena primavera, junto con los meses de calor y sol.

SECUENCIACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS		
<i>Título</i>	<i>Fechas</i>	<i>N.º Sesiones</i>
UD 1: Afinamos puntería	12/09/2023 – 22/09/2023	6
UD 2: Volteamos al virus	03/10/2023 – 24/10/2023	8
UD 3: Retosport	02/11/2023 – 23/11/2023	8
UD 4: La fuerza del Kiaaa	01/12/2023 – 15/12/2023	5
UD 5: Escalamos nuestro miedo	09/01/2024 – 23/01/2024	6+1
UD 6: Superando barreras	01/02/2024 – 15/02/2024	6+1
UD 7: Todos juntos metemos gol	01/03/2024 – 19/03/2024	8
UD 8: Más allá del fútbol	09/04/2024 – 19/04/2024	6
UD 9: La bici, un transporte más	07/05/2024 – 17/05/2024	5+1
UD 10: Menos móvil, más salud y deporte	21/05/2024 – 07/06/2024	6
UD 11: Choque de manos	En todos los meses	29

Y, por último, a través de la siguiente tabla se agrupan los contenidos trabajados en la programación didáctica según si son conceptuales, procedimentales o actitudinales, aunque en las UD desarrolladas, la 3 y la 7, estos contenidos a su vez van a estar otra vez divididos en conceptuales, procedimentales o actitudes en base a cada UD.

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Salud Física	Salud Física	Salud Mental
Salud Mental	Elección práctica física	Gestión emocional
Elección práctica física	Planificación y autorregulación proyecto motores	Habilidades sociales
Capacidades perceptivo-motrices	Toma de decisiones	Respeto a las reglas
Habilidades motrices específicas	Capacidades perceptivo-motrices	Deporte y género
La práctica de la bicicleta como medio de transporte	Capacidades condicionales	
Nuevos espacios y prácticas deportivas: ...	Habilidades motrices específicas	
	Creatividad motriz	
	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo	

8. METODOLOGÍA

La propuesta metodológica de trabajo dentro de esta programación didáctica se plantea a través de un enfoque motivador gracias a un trabajo que desarrolle la participación del propio alumnado con la necesidad de cooperación entre los compañeros para la consecución de diferentes retos para obtener una palabra en cada UD que conforma una pregunta final que será necesaria para salvar el virus de la nomofobia. Por otro lado, relacionando los estilos de enseñanza que se van a aplicar en la programación con la edad de los alumnos y el momento social y emocional en el que se encuentran, destacar que existen evidencias de que la actividad física cooperativa (ya sea en parejas, pequeños grupos o gran grupo) aumenta y favorece un mayor nivel cognitivo, bienestar psicológico y social en los adolescentes (Mezcua, Manzano, Martínez y López Serrano, 2018).

Hablando de modelos pedagógicos, nos referimos exactamente a la manera y distribución de ejecutar todas las sesiones en un mismo curso escolar, en un amplio periodo de tiempo, en un trimestre o en una UD. Estos modelos pedagógicos no pretenden sustituir a los estilos de enseñanza, sino incorporar en sus estructuras una ampliación de los estilos que se centre en un planteamiento de uso variado y con el fin puesto en el alumnado. Si bien algunos modelos pedagógicos puedan asemejarse o establecerse en determinados estilos de enseñanza concretos, esta semejanza es una mera apariencia ya que las intenciones que los generan no tienen nada que ver con las intenciones iniciales de sus autores. Fernández-Río et al. (2016) distinguen de modelos pedagógicos básicos, que fueron planteados inicialmente, y modelos pedagógicos emergentes, que han ido apareciendo a posteriori.

En esta programación didáctica el principal modelo pedagógico que se va a emplear va a ser el **aprendizaje cooperativo**, aunque, debido a los contenidos planteados, también en ciertas sesiones de alguna UD, aparecerán otros modelos pedagógicos como el de **responsabilidad personal y social** a través de los modelos de aplicación híbridos, que mezclará estos dos modelos pedagógicos principalmente.

En primer lugar, el aprendizaje cooperativo es el principal modelo pedagógico que se va a utilizar en toda la programación didáctica como he mencionado anteriormente. A través de este modelo, los alumnos aprenden con otros alumnos y por otros alumnos, un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que fomenta y potencia esta relación positiva

entre los alumnos. Debido al planteamiento de las sesiones en las que habrá retos para poder avanzar, los alumnos deberán estar en ese primer paso del aprendizaje cooperativo, la interdependencia positiva para lograr el objetivo final y conseguir la palabra de esa UD. Después, cada miembro del grupo pasará a tener una responsabilidad individual dentro del propio grupo o a la hora de tomar decisiones, hablando en este caso de la interacción promotora y la responsabilidad individual. Por último, para completar las características del aprendizaje cooperativo, en la vuelta a la calma de cada sesión el grupo comenta y debate sobre lo aprendido de manera conjunta.

Si tomamos de referencia la característica de la responsabilidad individual del aprendizaje cooperativo, podemos asociar y relacionar a través de la hibridación de modelos el propio aprendizaje cooperativo con el modelo de responsabilidad personal y social. El modelo de responsabilidad personal y social, que también es un modelo pedagógico básico al igual que el aprendizaje cooperativo, tiene como principal fin aumentar al máximo las capacidades del alumno para desarrollarlas gracias a los valores implícitos en la sociedad.

Dentro de este modelo aparecen 5 niveles de responsabilidad que se irán logrando en el alumnado de manera progresiva, empezando por el nivel 0 de conductas y actitudes irresponsables, hasta llegar al nivel 4 de ayuda (aparece la empatía y el liderazgo) o incluso el quinto ultimo nivel que sería llevar estos valores fuera del pabellón y las clases de Educación Física (Fernández Rivas, 2023). Y estos niveles se van a ir cumpliendo a lo largo de las sesiones en base a que los alumnos primero respeten las reglas y normas del deporte, después escuchen las aportaciones de sus compañeros en la actividades y retos grupales y, por último, haya un nivel de participación, esfuerzo y liderazgo a la hora de realizar los retos planteados en grupo.

Durante toda esta programación didáctica como se ha mencionado varias veces, el hilo conductor trata sobre un virus que afecta al colegio y que ha entrado en el sistema de la plataforma educativa del centro y sólo los alumnos de 2º E.S.O. de EF tiene una pequeña oportunidad de eliminar el virus a través de un código de tres cifras que es la respuesta a una pregunta que deberán sacar gracias a palabras encriptadas en cada UD de la asignatura.

Así, con esta temática, se introduce la metodología de **aprendizaje basado en Retos (ABR)**, ya que en cada UD, no solo estará el reto por averiguar cuál es la palabra

necesaria para esa pregunta final, sino que además, en cada sesión habrá mini retos o pruebas en los que el profesor en algunos casos dará más libertad a los alumnos acerca de la solución para desarrollar más la creatividad y la indagación, y en otros casos el reto será una instrucción directa que el propio alumnado deberá ejecutar para pasar a la siguiente tarea.

En el ABR el aprendizaje se aborda a partir de un tema genérico y en este caso, cada UD de la programación didáctica tiene que ver con un virus sobre la adicción al móvil y como fomentar así la actividad física en la adolescencia, por lo que es una problemática que les afecta de lleno a los alumnos en esta edad y para este curso, además de que les puede motivar e involucrar mucho más, siendo un enfoque pedagógico que activa al estudiante en una situación real de su día a día. Y es un tema tan cercano al alumnado que hay un estudio de Vicente Escudero et Al. (2019) que corroboran un aumento significativamente del uso de las tecnologías a los 15 años, edad justo de los alumnos de 2º de la ESO.

Y, otra ventaja de esta metodología es su aplicación positiva con la hibridación de modelos pedagógicos, ya que se pueden hacer retos cooperativos y, por tanto, emplear un aprendizaje cooperativo como va a ser el caso a lo largo de esta programación.

La técnica de enseñanza consiste en el proceso de la comunicación que ocurre en la clase entre el docente y el alumno, en la cual se incluye tanto la información primera como la información de conocimiento de resultados y, Delgado (1991) define dos tipos: instrucción directa o mediante la búsqueda. La instrucción directa menciona todo aquello que se imparte mediante la reproducción de modelos y, mediante la búsqueda es cuando la enseñanza se realiza por indagación.

Durante esta programación didáctica, la técnica de enseñanza que se va a emplear va a ser **mediante la búsqueda**, ya que los propios alumnos son los que a través de la búsqueda que ellos hagan mediante los QR en las sesiones que haya retos con QR o con su creatividad, irán adquiriendo los conocimientos suficientes para poder realizar y superar los retos planteados por el profesor y, por tanto, conseguir al final desbloquear la palabra encriptada de cada UD, necesaria para completar la pregunta final y así frenar el virus de la nomofobia.

A raíz del apartado anterior, dentro de cada técnica de enseñanza, el propio Delgado (1991), clasifica los estilos de enseñanza en familias de enseñanza, que están a su vez dentro de las técnicas de enseñanza. Es decir, en las técnicas de enseñanza de instrucción directa hay tres familias de enseñanza, que son las tradicionales, las que posibilitan la participación y las que fomentan la individualización. Por el contrario, en la técnica de enseñanza de la indagación también hay tres familias, pero estas son las que implican cognitivamente al alumno, las que favorecen una socialización y la que promueven la creatividad.

Como se ha ido comentando a lo largo de todo el documento y en relación al hilo conductor y la metodología activa utilizada, las familias de enseñanza que más se van a emplear en la programación didáctica son las que implican cognitivamente al alumno y las que promueven la creatividad. He decidido apostar por el uso de estilos de enseñanza pertenecientes a la **familia de la implicación cognitiva** debido a la edad de los alumnos y a la importancia que tiene el desarrollo cognitivo en ellos durante la adolescencia. Hay muchos estudios y evidencias científicas que concluyen los numerosos beneficios que tienen la EF en el área cognitiva en estas edades y, por ejemplo, Drobnic (2013), comenta que las dos etapas más claves para el desarrollo del cerebro son en la infancia y en la adolescencia, al ser un órgano muy dinámico y durante estos periodos es capaz de adquirir una mayor capacidad de modificación ante diferentes estímulos que se le presente. También, a la par que el alumno crece físicamente, su cerebro lo hace igual con el fin de poseer y madurar funciones nuevas para aprender y desarrollarse mejor como persona. Dentro de un estudio recogido por el propio Drobnic (2013), se demuestra que realizar actividad física produce cambios funcionales y estructurales dentro del propio sistema nervioso del adolescente y, concretamente, en su cerebro al liberarse un elevado número de sustancias como respuesta al ejercicio, destacando tres principales características descritas por Drobnic (2013) y Ardoy et al (2014):

- Aumenta la concentración de neurotransmisores, que facilita el desarrollo de la memoria.
- Se amplía el número de factores neurotróficos, para la supervivencia de las neuronas.
- Y, por último, se inician y articulan adaptaciones supramoleculares, se extiende el número de neuronas y tejidos cerebrales, como por ejemplo el hipocampo.

A raíz de este desarrollo cognitivo en el alumno, aparecen mejoradas otras áreas del cerebro como puede ser la **creatividad** y, por consiguiente, es imprescindible incluir estilos de enseñanza que promuevan esta capacidad. A través de los retos, del aprendizaje cooperativo y de la resolución de los problemas, son los propios alumnos los que deciden cómo van a resolver los retos planteados, trabajando de esta manera la creatividad. Involucramos al alumnos cognitiva y creativamente, valorando el esfuerzo y la capacidad de diseñar distintas tomas de decisiones para resolver el problema motriz.

Por tanto, el principal estilo de enseñanza que se dará en la mayoría de las sesiones de las UD de la programación didáctica va a ser la **resolución de problemas**, aunque puede ocurrir que alguna sesión el reto que se plantea lleve implícito una **asignación de tareas** e incluso estar presente la familia de estilos **socializadores** al trabajar cooperativamente en la resolución de los retos. Asimismo, los estilos de **libre expresión** estarán presentes en las sesiones para promover la tan citada creatividad.

Delgado (1991) clasifica las estrategias en la práctica en dos grandes tipos: la estrategia global y la estrategia analítica. Esta programación didáctica se centra en las **estrategias analíticas** porque el contenido que se va a impartir o las tareas a realizar en cada sesión van a estar fraccionadas en diferentes elementos que forma una parte global del propio contenido general de la UD. Concretamente, dentro de las estrategias analíticas, las sesiones que propongo tiene que ver con una estrategia progresiva, y por poner un ejemplo, si estamos en las primeras sesiones de la UD 3, los alumnos aprenderán figuras o acciones que en las siguientes sesiones les servirá y así sucesivamente hasta el montaje final de las últimas sesiones. Es decir, primero adquieren y conocen las normas de seguridad, los agarres y los roles, y esto lo incluirán en una sesión posterior con las figuras de dos, para después añadir figuras de 3, 4 y 5 y así progresivamente.

Un papel fundamental para abordar toda esta metodología va a ser el profesor de EF, como principal recurso humano. Su rol será crear los retos y ajustarlos al nivel de sus alumnos para que se produzca ese aprendizaje significativo, y que no se quede el reto muy asequible o complicado. Para ello deberá tener previstas o anticipar posibles soluciones para no improvisar y guiar al alumnado hasta que alcance la respuesta esperada. Los recursos materiales y espaciales necesarios que se van a utilizar a lo largo de la programación están incluidos y explicados al inicio de cada UD, ya que para cada contenido se va a necesitar de un material o espacio específico.

9. EVALUACIÓN: CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS

La parte de la evaluación es esencial en todo proceso de enseñanza – aprendizaje del alumno porque nos aporta una retroalimentación de los resultados obtenidos, tanto al docente como a las propias familias, detectando directamente las dificultades que se puedan producir en dicho proceso y por consecuencia las mejoras a realizar de cara al futuro. También con la evaluación diagnosticamos los contenidos más adversos para los alumnos y un resultado final que nos demuestre si el alumno ha adquirido los mínimos establecidos de ese contenido para poder iniciar la siguiente tarea o contenido exigido.

En toda esta programación didáctica, la evaluación va a ser continua y global para permitir observar el progreso del alumno no exclusivamente en un momento específico, sino a lo largo de todas las UD del curso escolar. El alumnado es el principal foco de atención en la evaluación, desde su actitud que tendrá un valor en cada UD y en cada trimestre contará un 10% y se valorará a través de la observación directa por parte del docente, comprobando si hay participación en las clases, se muestran ganas en los ejercicios o interés por la asignatura. A su vez, el profesor anotará aquellos malos comportamientos por parte de los alumnos que pueden venir provocados por faltas de respeto, tanto al docente como a sus propios compañeros o cualquier otro aspecto negativo que considere el propio docente como mala actitud.

Pero no todo va a ser heteroevaluación por parte del docente a los alumnos en esta programación. En algunas UD, como por ejemplo la UD 3, van a ser los alumnos a través de una coevaluación quienes evalúen hasta 1 punto al resto de sus compañeros en exposiciones grupales que hagan dentro de las UD. Con la coevaluación se pretende implicar más a los alumnos en las sesiones, haciéndoles conscientes de que tienen que utilizar correctamente su objetividad para calificar a sus compañeros, utilizando el pensamiento y juicio crítico, dejando a un lado las amistades y siempre desde el respeto y la tolerancia.

La evaluación como se ha mencionado será procesual, es decir, se evalúa el conjunto del proceso de enseñanza – aprendizaje, teniendo así una función clara de mejora e informativa para los alumnos en cada UD. Esta evaluación se realiza en base a los criterios de calificación establecidos por el Real Decreto 217/2022, que define a los mismos como: *“referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias*

específicas en cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje”. Cada criterio de evaluación va asociado a una competencia específica que indica si se logra adquirir ese nivel de desempeño de la competencia específica que es concreta para curso y para cada materia. En el apartado de la [adquisición de las competencias](#) de este documento aparece una tabla que recopila cada competencia específica ([anexo 3](#)) con su criterio de evaluación ([anexo 4](#)) y las competencias clave, así como los descriptores de perfil de salida.

Dentro de la evaluación encontramos dos términos claves: las técnicas y los instrumentos. Las técnicas de evaluación hacen referencia al procedimiento utilizado por el docente con el fin de adquirir información sobre el aprendizaje del alumnado y cada técnica tiene sus propios instrumentos. Por lo tanto, los instrumentos de evaluación son las herramientas reales y físicas diseñadas y utilizadas por el profesor para valorar el aprendizaje. Pueden servir tanto para sistematizar las valoraciones sobre diferentes indicadores de logro o para valorar la actuación del alumno en base a unos estándares de aprendizaje (Fernández Rivas, 2023).

En base al párrafo anterior, los principales instrumentos de evaluación que se utilizarán para evaluar al alumnado durante las UD van a ser los siguientes:

- Observación directa / indirecta
- Registro Anecdótico
- Listas de control
- Pruebas de condición física
- Escalas de observación cualitativas y cuantitativas (ejemplos en el [anexo 14](#))

Para realizar la calificación del alumnado se irán utilizando todas estas diferentes herramientas a lo largo del curso escolar, pero no todas ellas serán las empleadas en el mismo momento, es decir, el docente utilizará el registro diario a través de la lista de control o la observación directa en las sesiones, pero no realizará en cada UD una escala de observación cualitativa o cuantitativa. La calificación final del alumnado saldrá del resultado de la media aritmética de la suma de los tres trimestres, que, aunque no tengan el mismo número de UD, contarán con el mismo porcentaje en la nota final, quedando distribuidos dichos porcentajes de la siguiente manera:

Primer Trimestre			
UD 1	UD 2	UD 3	Actitud
30 %	30 %	30 %	10 %
90%			10 %
100%			

Segundo Trimestre				
UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	Actitud
20 %	20 %	20 %	30 %	10 %
90%				10 %
100%				

Tercer Trimestre				
UD 8	UD 9	UD 10	UD 11	Actitud
20 %	20 %	25 %	25 %	10 %
90%				10 %
100%				

Desarrollando las calificaciones de cada trimestres más detalladamente, hay que indicar que en las tres primeras UD el porcentaje será el mismo, siendo cada una de ellas un 30% y, por tanto, sumando un 90% de la nota de ese trimestre y dejando ese 10% de actitud que se ha comentado al inicio de este apartado. La lista de control utilizada para evaluar la actitud será igual para cada trimestre y se encuentra detallada en el [anexo 13](#).

En el segundo trimestre el porcentaje global de las UD sigue siendo del 90%, pero el peso no va a ser equitativo en cada una de ellas. Las tres primeras UD de este trimestre tienen un porcentaje menor con respecto a la última UD del segundo trimestre, ya que ésta tiene más sesiones y más desarrollo en la programación didáctica y por tanto su porcentaje es un poco más elevado. Se sigue manteniendo ese 10% de actitud en este trimestre.

Por último, en el último trimestre los porcentajes globales son los mismos que en los otros dos trimestres, un 90% la suma de las UD y el 10% para la actitud del alumnado. Pero dentro de ese 90% las dos primeras UD del tercer trimestre tiene un porcentaje del 20% y las otras dos UD que conforman el último trimestre valen un 25% debido a que los contenidos que se imparten tienen una mayor importancia o, por lo menos, eso es lo que se busca en esta programación didáctica.

Para acabar con este apartado de la evaluación, el proceso de recuperación es evaluación continua, es decir, si algún alumno suspende el primer trimestre (la nota de dos UD suspensa o la actitud) se recupera aprobando el segundo trimestre y lo mismo ocurriría con el segundo trimestre, en el caso de suspender, la forma de recuperarlo es aprobando la tercera evaluación. Si el alumno suspende dos o más trimestres o ha tenido una mala actitud todos los trimestres, su recuperación será una presentación sobre la importancia de la actividad física en los adolescentes y cómo evitar el sedentarismo en los adolescentes.

Y en el caso de algún alumno que no pueda realizar la actividad física por lesión o enfermedad grave y, esté debidamente justificada, tendrá que realizar un trabajo escrito sobre el contenido que están trabajando en esa UD, con un límite máximo de 5 hojas y siguiendo un índice establecido por el profesor. Este trabajo lo realizará en las sesiones con la ayuda del iPad mientras los compañeros realizan la sesión y será entregado el último día de esa UD.

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El PAD corresponde a las siglas de Plan de Atención a la Diversidad y es el conjunto de actuaciones, adaptaciones al currículo, medidas organizativas, apoyos y refuerzos que desde el centro educativo den respuesta a la diversidad de todo el conjunto de alumnos y no solamente a colectivos que tengan unas peculiaridades especiales o que requieren una evaluación psicopedagógica con una atención preferente por parte de profesorado especializado. Es elaborado por los centros educativos, con el objetivo de proporcionar respuestas a las necesidades educativas generales y particulares del propio alumno, favoreciendo así la integración del mismo con los demás. Estas medidas también se llevan a cabo en el ámbito de la Educación Física, ya que los alumnos ACNEAE están escolarizados en centros ordinarios y por tanto pueden estar en todas las clases al igual que los compañeros que no presentan dificultades.

Según la LOMLOE (2020), un alumno ACNAE (Alumno Con Necesidad Específica de Apoyo Educativo) es aquel que necesita ayuda por presentar un trastorno específico del aprendizaje, TDAH (trastorno de déficit de atención con hiperactividad), desconocimientos del idioma o del desarrollo del lenguaje y la comunicación, altas capacidades intelectuales, trastornos de conductas no graves, retraso madurativo, encontrarse en riesgo social, una incorporación tardía al sistema educativo o por presentar necesidades educativas especiales (ACNEE).

En el artículo 73 de la LOMLOE (2020), se recoge la siguiente información sobre los alumnos ACNEE (Alumno Con Necesidades Educativas Especiales): *“Se entiende por alumnado que presenta necesidades educativas especiales, aquel que afronta barreras que limitan su acceso, presencia, participación o aprendizaje, derivadas de discapacidad o de trastornos graves de conducta, de la comunicación y del lenguaje, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, y que requiere determinados apoyos y atenciones educativas específicas para la consecución de los objetivos de aprendizaje adecuados a su desarrollo”*. Por lo tanto, son ACNEE alumnos con discapacidades intelectuales, psíquicas, motriz, sensoriales o auditivas, TEA, trastornos específicos del lenguaje o trastornos muy grave de la conducta.

Para una correcta escolarización, y, por consiguiente, una adecuada integración en el centro educativo es recomendable que todos los alumnos, ya sean ACNEE o ACNEAE, estén en un centro ordinario, pero con la excepción de que los alumnos ACNEE tengan

apoyos y adaptaciones curriculares individuales de carácter significativa (ACIS) como principal medida extraordinaria. Un alumno ACNEE puede estar escolarizado también en centros de educación especial, unidades de educación especial en colegios ordinarios o en un centro de educación especial combinado con un centro ordinario. Por su parte los alumnos ACNEAE están siempre escolarizados en centros ordinarios, y la ley propone esta escolarización porque insiste en la importancia del contexto ordinario para su desarrollo socioemocional, más allá del ámbito curricular (Maza Vargas, 2022).

Para esta programación didáctica, la información acerca las medidas de atención a la diversidad se ha recogido del PEC del propio HBS donde se impartiría dicha programación, para así darle un contexto aún más real. Por lo tanto, en base al PEC del centro, las medidas de atención a la diversidad quedarían de la siguiente manera:

- Medidas generales: son las estrategias que el centro pone en funcionamiento para ajustar los elementos del currículo a su contexto particular con el fin de dar una respuesta educativa más inclusiva y normalizada a los diferentes niveles de competencia curricular, capacidades, motivaciones y dificultades emocionales del alumnado. Estas medidas están destinadas a todos los alumnos del centro y algunos ejemplos serían la acogida de alumnos, la evaluación inicial, el plan de orientación, el plan de acción tutorial o el plan académico profesional.
- Medidas ordinarias: dirigidas a aquellos alumnos que presentan dificultades del aprendizaje en los aspectos básicos e instrumentales del currículum y no han desarrollado convenientemente los hábitos de trabajo y estudios exigidos. Dentro de las medidas a tomar aquí están las diferentes agrupaciones del alumnado, ya sea por desdobles, agrupamientos flexibles o refuerzos individualizados; la sistematización de la coordinación; reuniones de seguimiento del equipo docente; o la coordinación con las familias.
- Medidas extraordinarias: son las medidas de carácter excepcional que se aplicarán para los alumnos que presentan necesidades educativas especiales. Estas medidas necesitan una previa evaluación psicopedagógica, ya sea por parte del Departamento de Orientación o por un dictamen de escolarización del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica. Se introducen modificaciones de los niveles prescriptivos del currículo para adaptarlo a sus

necesidades y suelen ser alumnos que reciben apoyo de una Pedagogía Terapéutica (PT) o Audición y Lenguaje (AL). Algunos ejemplos de medidas extraordinarias son las evaluaciones psicopedagógicas, el apoyo específico mencionado anteriormente con los PT o AL, y las Adaptaciones Curriculares Significativas Individuales (ACIS).

Como se ha mencionado anteriormente, dentro de tres grupos de 2º de la ESO no hay ningún alumno con necesidades educativas especiales, por lo que no hay que concretar ninguna medida de atención a la diversidad concreta ni en la programación ni en las sesiones de las UD.

11. SISTEMA DE ORIENTACIÓN Y TUTORÍA

La educación tiene como fin principal el desarrollo integral de la persona desde todos los ámbitos de su vida: educativo, social, cultural, emocional... El sistema de orientación y tutoría se encarga de que la educación no sea solo una instrucción directa recogida en los currículos que se diseñan para las diferentes etapas educativas y concretamente para esta etapa de Secundaria. En la orientación y tutoría se trabaja con personas individuales que tienen sus propias características y necesidades y esa educación que se trabaja desde la orientación va dirigida al conjunto global de la persona como un todo indivisible que le otorgue una respuesta ante sus necesidades y circunstancias personales, educativas y profesionales que puedan surgir durante esta etapa educativa.

Dependiendo de la etapa educativa en la que nos encontremos, la función de la tutoría va a ser diferente, y en el caso de esta programación destinada a la etapa de Secundaria, la tutoría y orientación tiene como objetivo ayudar al alumnado durante el proceso de elección, tanto de itinerario como de salida profesional al acabar la obligatoriedad de estudios, por lo que el rol del orientador/tutor juega un papel más importante a la hora de ser esa persona de referencia o guía para aconsejar las diferentes alternativas educativas al alumno.

En relación a esto, Marchesi (2007) identifica 6 competencias de la acción tutorial:

1. Favorecer el deseo de saber de los alumnos y ampliar sus conocimientos.
2. Velar por el desarrollo afectivo de los alumnos y por la convivencia escolar.
3. Favorecer la autonomía moral de los alumnos.
4. Desarrollar una educación multicultural.
5. Cooperar con la familia.
6. Trabajar en colaboración y en equipo con los compañeros.

Siguiendo los documentos normativos del HBS, y las competencias de Marchesi (2007) y Perrenaud (2010), se pueden relacionar y exponer los siguientes objetivos principales dentro del programa de acción tutorial de esta programación didáctica:

- **Asistir a la personalización en la enseñanza y a su individualización, es decir, a toda la persona, y cada persona. Por eso, se instruye a personas con características individuales y específicas (individualización) y se educa a la persona agrupando todos los ámbitos del desarrollo (integración).**

- Acordar la respuesta educativa a las necesidades específicas del alumnado mediante las adaptaciones curriculares y metodológicas necesarias (con las medidas de atención generales, ordinarias y extraordinarias explicadas en el correspondiente apartado de esta programación).
- **Destacar los aspectos orientadores de la educación, en un contexto real, favoreciendo la adquisición de aprendizajes significativos.**
- **Promover los procesos de maduración personal, de desarrollo de la propia identidad y de la progresiva toma de decisiones.**
- Predecir las dificultades del aprendizaje anticipándose y evitando el abandono, el fracaso y la inadaptación escolar.
- Presenciar la adecuada relación e interacción entre los diferentes agentes de la comunidad educativa, asumiendo el papel de mediación y/o de negociación en los conflictos/problemas que se planteen entre ellos.
- Promover la comunicación e interrelación entre todos los miembros de la comunidad educativa.
- **Integrar a los alumnos tanto en el centro como en el grupo.**
- Desarrollar hábitos y técnicas de estudio y de aprendizaje escolar.
- **Orientar en la vida y para la vida buscando mejorar su motivación y el desarrollo de sus intereses.**

Como se puede observar, algunos de estos objetivos están marcados en negrita y otros no. El motivo de esto es que aquellos objetivos destacados en negrita son los que van a tener una relación y aplicación más directa con la asignatura de EF y, por tanto, se abordarán con más detalle de manera implícita o explícita en las sesiones de las UD. Por ejemplo, aunque la principal línea de trabajo sea cooperativa, habrá momentos de desarrollo y aprendizajes individuales, en la que el alumnado deberá tomar sus propias decisiones. También se promoverá la motivación del mismo a través del deporte, la actividad física y el juego, incitándole a seguir practicándolo en su futuro.

La acción tutorial se considera intrínsecamente vinculada a la docencia como conjunto de acciones articuladas en torno a ésta y que pretenden contribuir a la consecución de grandes fines de la educación y por ello a los objetivos previamente expuestos. Dentro de los planes de acción tutorial, Del Pozo (2006) dividió 4 principios a tener en cuenta: personalización, individualización, integración y diversificación.

12. UNIDADES DIDÁCTICAS

12.1. Unidad Didáctica 1

UNIDAD DIDÁCTICA 1: AFINAMOS PUNTERÍA					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pabellón deportivo y pistas exteriores				
Temporalización	12/09/2023, 14/09/2023, 15/09/2023 19/09/2023, 21/09/2023, 22/09/2023				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las habilidades motrices básicas - Practicar distintos tipos de lanzamientos con distintos móviles - Disfrutar de juegos alternativos en el área de EF - Trabajar cooperativamente en la resolución de los retos 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>Esta primera UD está enfocada a empezar la asignatura con juegos alternativos de puntería para incentivar en el alumnado la participación en las clases y que lo hagan de forma cooperativa. Las primeras sesiones el profesor diseñará varios retos relacionados con juegos de puntería como pueden ser la petanca o los bolos y los alumnos deberán practicar y demostrar las habilidades motrices adquiridas años atrás.</p> <p>Para las últimas sesiones, los alumnos en grupos deben de crear y diseñar un juego de puntería para explicarlo al resto de la clase y hacer una pequeña demostración jugando entre todos al juego creado. De esta forma conseguimos desarrollar en el alumnado esa creatividad, pensamiento crítico e implicación que se demanda en estas edades, favoreciendo no solo un desarrollo motriz en EF, sino también cognitivo y social, beneficioso para alcanzar la madurez del adolescente.</p>				CCL CP CD CPSAA CCEC CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. - Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. - Deportes y juegos de blanca y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca. 		<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Habilidades sociales. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptor	
1		1.1; 1.2		CCL3 CD4 CPSAA2, CPSAA4	
2		2.1; 2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
3		3.2; 3.3		CCL5 CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	
4		4.1		CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	

12.2. Unidad Didáctica 2

UNIDAD DIDÁCTICA 2: VOLTEAMOS AL VIRUS					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	8
Instalaciones	Pabellón deportivo				
Temporalización	03/10/2023, 05/10/2023, 06/10/2023 10/10/2023, 17/10/2023, 19/10/2023, 20/10/2023, 24/10/2023				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender los movimientos básicos de las habilidades gimnásticas esenciales - Ejecutar diferentes habilidades motrices a raíz de las habilidades gimnásticas - Comprender los aspectos claves y necesarios de las actividades gimnásticas: ayudas, calentamientos, seguridad... - Valorar el esfuerzo y el compañerismo en las sesiones 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>Esta unidad didáctica tiene como principal contenido las habilidades gimnásticas, un elemento que está siempre presente en toda programación de EF, ya sea en Primaria o Secundaria. Es un contenido que se trabaja de forma monótona y poco motivante para la mayoría de los alumnos, concretamente para el género masculino, que creen que es un contenido para las chicas, según se ve en la sociedad.</p> <p>Con esta UD y el trabajo cooperativo, se busca animar la participación de estos alumnos y transformar su mentalidad e ideas sobre las habilidades gimnásticas. Para ello se trabajará desde el respeto y la tolerancia con actividades en las que tenga que colaborar entre sí para lograr el objetivo final.</p>				CCL CP CPSAA CCEC CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. - Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. - Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. - Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas. - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico. 		<ul style="list-style-type: none"> - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociales. - Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptorios	
1		1.2; 1.3		CCL3 CPSAA2, CPSAA4	
2		2.1; 2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
3		3.2; 3.3		CCL5 CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	

12.3. Unidad Didáctica 3

UNIDAD DIDÁCTICA 3: RETOSSPORT (Maza Vargas, 2022)²					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	8
Instalaciones	Aula y Pabellón deportivo				
Temporalización	02/11/2023, 03/11/2023, 07/11/2023, 10/11/2023, 14/11/2023, 16/11/2023, 21/11/2023, 23/11/2023				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las ayudas, los roles, funciones y responsables para una correcta ejecución del deporte - Realizar actividades físicas a través del Acrossport, desarrollando las cualidades básicas de fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio - Fomentar la creatividad a partir del diseño de un montaje final - Mantener una cooperación continua de los alumnos, promoviendo valores de respeto y compañerismo - Valorar la capacidad del esfuerzo ante situaciones más complejas 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>El principal fin de esta UD es enseñar un deporte alternativo a los tradicionales y promover la expresión corporal de los alumnos a través de la realización de figuras corporales, bailes y transiciones con el montaje de una coreografía, trabajando el trabajo cooperativo y la superación de retos.</p> <p>El Acrossport es un deporte acrobático realizado con compañeros o en grupo, por lo que la metodología del trabajo cooperativo es imprescindible y es un deporte ideal para fomentarla y que los alumnos colaboren entre ellos, se respeten los unos a los otros y confíen tanto en sus propias habilidades como en la de sus compañeros.</p>				CCL CP CD CPSAA CCEC CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. 		<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Acrossport: figuras, acrobacias y coreografía musical. - Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. - Habilidades sociales. - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptorios	
2		2.1; 2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
3		3.2; 3.3		CCL5 CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	
4		4.1; 4.3		CCL2, CCL3 CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4, CCEC5	

² Algunos contenidos han sido extraídos de la Unidad Didáctica utilizada en el Trabajo Final de Grado de Iker Maza en el año 2021-2022.

12.3.1. UD 3: Sesión 1 *

SESIÓN 1: Iniciación en el Acrossport			
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Retosport”			
Sesión: 1	Duración: 50´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 02/11/2023
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º. de alumnos: 26
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las normas de seguridad y los roles que existen en el Acrossport. • Investigar sobre el deporte del Acrossport y la importancia que tienen las ayudas en las figuras. • Interiorizar las normas de seguridad para poder aplicarlas con certeza en las próximas sesiones. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Normas de seguridad. - Roles y funciones. 		
	Saber hacer:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Investigación de la importancia de las ayudas. 		
	Saber ser:		
	<ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo y la ayuda a los demás. 		
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: ABR - Familia y estilo de enseñanza: Familia tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas. - Técnica de enseñanza: Instrucción directa; indagación - Estrategia en la práctica: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	2 3	Criterios de evaluación	2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CP, CCE, CPSAA, CD, CE		
Material: iPads		Instalaciones: Aula	

* Estas sesiones están extraídas del Trabajo Final de Grado realizado por el alumno Iker Maza Vargas en el año 2021/2022

<u>Periodo</u>	<u>Descripción:</u>	<u>Min:</u>
Calentamiento/ Presentación	➤ <i>Vídeo introductorio:</i> el profesor comienza explicando el contenido del Acrossport a través de la visualización de un vídeo de Quesada (2021).	10 MIN
Parte Principal	➤ <i>Información importante, normas de seguridad y ayudas:</i> siguiendo el vídeo anterior (Quesada, 2021), el profesor plantea distintas situaciones de incógnita a alumnos y explica la importancia que tienen las ayudas en a la hora de realizar Acrossport. Después menciona brevemente los agarres que hay, los roles que existen y sus respectivas funciones y por última deja tiempo a los alumnos para que con sus iPads resuelvan algunas de las actividades acerca de todos estos contenidos. Las actividades están en un enlace en la presentación del Genially.	25 MIN
Vuelta a la calma	➤ <i>Búsqueda por parejas:</i> los alumnos, por parejas, buscan en Internet más datos e información sobre el Acrossport, de cara a consolidar lo visto en el vídeo y lo explicado por el profesor. Si lo desean, pueden apuntar lo más importante para hacer una pequeña presentación de subida de hasta 0,50 puntos más.	15 MIN

SESIÓN 2: Aprendemos a agarrar			
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Retosport”			
Sesión: 2	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 03/11/2023
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir los diferentes tipos de agarre que se utilizan en Acrossport. • Representar las figuras básicas iniciales utilizando los agarres adecuados. • Asumir la importancia que tiene realizar correctamente los agarres para asegurar a los compañeros. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de agarre en Acrossport. - Figuras básicas iniciales. 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de figuras sencillas iniciales por parejas. - Realización de distintos tipos de agarre. 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - La importancia de la responsabilidad personal y el uso adecuado del agarre. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: ABR - Familia y estilo de enseñanza: Familia tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas. - Técnica de enseñanza: Instrucción directa; indagación - Estrategia en la práctica: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	2 3	Criterios de evaluación	2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CP, CCE, CPSAA, CD, CE		
Material: Colchonetas y iPads		Instalaciones: Aula y pabellón deportivo	

<u>Periodo</u>	<u>Descripción:</u>	<u>Min:</u>
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>¿Qué agarres existen?:</i> a raíz de esta pregunta qué dirá el profesor, cada alumno deberá pensar y buscar qué tipos de agarres se utilizan en Acrossport. Cuando acaben, se pondrán por parejas y comentarán entre ellos lo que cada uno ha encontrado para ver si hay aspectos nuevos o diferencias entre lo buscado. 	15 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>¿Cómo agarro a...?:</i> en esta actividad, los alumnos se agruparán en parejas y el profesor irá diciendo ciertas pautas y los alumnos deberán pensar cómo es la técnica de agarre correcta para esa situación dicha por el profesor. Las situaciones son del tipo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Agarrar a una persona por la mano ○ Agarrar a una persona por la muñeca ○ Utilizar 4 manos diferentes ○ Agarrar a una persona por su brazo ○ Agarrar a una persona por su pie - <i>Reto:</i> en grupos de 3, los alumnos deberán transportar a un compañero del grupo desde la línea del fondo del campo hasta la línea del medio campo utilizando el agarre que ellos prefieran. 	15 MIN 15 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> En gran grupo, los alumnos estirarán los principales grupos musculares trabajados mientras realizan una reflexión sobre lo aprendido y los aspectos más importantes de la sesión. 	5 MIN

SESIÓN 3: Retos en Parejas			
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Retosport”			
Sesión: 3	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 07/11/2023
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Horario: 16:05 – 17:00			
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Interiorizar los tipos de agarre aplicándolos correctamente en las situaciones planteadas. • Representar distintas figuras de dos a través de la superación de los retos. • Cooperar con el compañero en la superación de los retos y creación de nuevas figuras. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Diferentes figuras que existen de dos personas - Los usos de los tipos de agarre 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Realización de figuras de dos personas - Creatividad en el diseño de nuevas figuras 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - La cooperación en el trabajo por parejas y las habilidades sociales. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: ABR - Familia y estilo de enseñanza: cognitivamente con resolución de problemas; creatividad con libre expresión - Técnica de enseñanza: Indagación - Estrategias: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	2 3	Criterios de evaluación	2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CP, CD, CPSAA, CCE, CE		
Material: Colchonetas, iPad, fichas con QR		Instalaciones: Pabellón deportivo	

<u>Periodo</u>	<u>Descripción:</u>	<u>Min:</u>
Calentamiento/ Presentación	➤ <i>Calentamiento articulaciones:</i> en círculo los alumnos calentarán las articulaciones con un alumno en el medio haciendo de guía y después correrán 2 vueltas.	5 MIN
	➤ <i>Aprender a agarrar:</i> Por parejas, los alumnos empiezan a practicar los agarres vistos durante la sesión anterior, indagando ellos nuevas figuras corporales y las técnicas de agarre que ellos consideren oportunos.	5 MIN
Parte Principal	➤ <i>Retos por parejas:</i> los alumnos por parejas deberán escanear los distintos códigos QR (anexo 8) que habrá distribuidos por el pabellón y realizar lo que pide los retos: <ul style="list-style-type: none"> - Hacer una figura en la que los dos alumnos tengan los pies en el suelo - Hacer una figura en la que un alumno tenga los pies en el suelo - Hacer una figura en la que ningún alumno tenga los pies en el suelo - Hacer una figura en la que se utilice un agarre mano pie - Hacer una figura en la que se utilice un agarre mano brazo - Hacer una figura en la que un alumno tenga las dos manos libres - Hacer una figura en la que un alumno tenga las manos tocando el suelo - Hacer una figura en la que los dos alumnos tengan las manos tocando el suelo 	25 MIN
	➤ <i>Creación de figuras:</i> los alumnos, en las mismas parejas, deberán de diseñar dos figuras nuevas cada uno y enseñarlas al resto de parejas.	10 MIN
Vuelta a la calma	➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> En las parejas, los alumnos estirarán los principales grupos musculares trabajados mientras realizan una reflexión sobre lo aprendido y los aspectos más importantes de la sesión.	5 MIN

SESIÓN 4: Retos en Tríos			
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Retosport”			
Sesión: 4	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 07/11/2023
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Horario: 10:55 – 11:45			
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Interiorizar los tipos de agarre aplicándolos correctamente en las situaciones planteadas. • Representar distintas figuras de tres a través de la superación de los retos. • Cooperar con el compañero en la superación de los retos y creación de nuevas figuras. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Diferentes figuras que existen de tres personas - Los usos de los tipos de agarre 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Realización de figuras de tres personas - Creatividad en el diseño de nuevas figuras 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - La cooperación en el trabajo por parejas y las habilidades sociales. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: ABR - Familia y estilo de enseñanza: cognitivamente con resolución de problemas; creatividad con libre expresión - Técnica de enseñanza: Indagación - Estrategias: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	2 3	Criterios de evaluación	2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CP, CD, CPSAA, CCE, CE		
Material: Colchonetas, iPad, fichas con QR		Instalaciones: Pabellón deportivo	

<u>Periodo</u>	<u>Descripción:</u>	<u>Min:</u>
Calentamiento/ Presentación	➤ <i>Calentamiento articulaciones:</i> en círculo los alumnos calentarán las articulaciones con un alumno en el medio haciendo de guía y después correrán 2 vueltas.	5 MIN
	➤ <i>Aprender a agarrar:</i> Por parejas, los alumnos empiezan a practicar los agarres vistos durante la sesión anterior, indagando ellos nuevas figuras corporales y las técnicas de agarre que ellos consideren oportunos.	5 MIN
Parte Principal	➤ <i>Retos por parejas:</i> los alumnos en grupos de tres deberán escanear los distintos códigos QR (anexo 9) que habrá distribuidos por el pabellón y realizar lo que pide los retos: <ul style="list-style-type: none"> - Hacer una figura en la que todos los integrantes del trío tengan un apoyo en el suelo - Hacer una figura en la que la uno de los integrantes del grupo no estén en contacto con el suelo - Hacer dos figuras distintas que se unan por una persona - Hacer una pirámide - Hacer la figura más alta con los miembros de vuestro grupo - Hacer la figura más espectacular que se os ocurra - Hacer la figura más sencilla de elaborar - Hacer una figura en la que dos alumnos estén con todo su cuerpo en contacto del suelo 	25 MIN
	➤ <i>Creación de figuras:</i> los alumnos, en las mismos tríos, deberán de diseñar tres figuras nuevas en total y enseñarlas al resto de parejas.	10 MIN
Vuelta a la calma	➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> En los tríos, los alumnos estirarán los principales grupos musculares trabajados mientras realizan una reflexión sobre lo aprendido y los aspectos más importantes de la sesión.	5 MIN

SESIÓN 5: Retos en grupos			
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Retosport”			
Sesión: 5	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 14/11/2023
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Horario: 16:05 – 17:00			
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir diferentes tipos de figuras para 4, 5 y 6 personas. • Ejecutar y modelar figuras grupales como solución a los retos planteados. • Participar activamente en la elaboración y diseño de nuevas figuras acrobáticas en el grupo a través de los roles del Acrossport. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Figuras de 4, 5 y 6 personas - Los roles del Acrossport en figuras en grupos grandes 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de las figuras de 4, 5 y 6 personas 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - El trabajo en equipo y la colaboración, respetando las opiniones y el esfuerzo de cada miembro. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: ABR - Familia y estilo de enseñanza: cognitivamente con resolución de problemas; creatividad con libre expresión - Técnica de enseñanza: Indagación - Estrategias: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	2 3	Criterios de evaluación	2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CP, CD, CPSAA, CCE, CE		
Material: Colchonetas, iPad, fichas con QR		Instalaciones: Pabellón deportivo	

SESIÓN 6: Exposición del montaje final			
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Retosport”			
Sesión: 6	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 16/11/2023
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Interiorizar todo lo aprendido en las sesiones anteriores a través del montaje de una coreografía musical con figuras y elementos acrobáticos del Acrossport. • Ensayar una coreografía musical compuesta por transiciones, figuras de Acrossport y expresión corporal ante el resto de sus compañeros. • Valorar y evaluar el esfuerzo de los compañeros en la elaboración del montaje y disfrutar a la hora de realizar la coreografía. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Agarres, figuras, roles y elementos de una composición acrobática. 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución correcta de todos los elementos que forman parte de la coreografía - Técnica y gestos corporales en las figuras empleadas. 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación, - El respeto y tolerancia hacia los demás. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; creatividad con libre expresión - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	2 3 4	Criterios de evaluación	2.1 3.2; 3.3 4.1; 4.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CCE, CE		
Material: Colchonetas y complementos de cada grupo para su actuación		Instalaciones: Pabellón deportivo	

<u>Periodo</u>	<u>Descripción:</u>	<u>Min:</u>
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Calentamiento articulaciones:</i> en círculo los alumnos calentarán las articulaciones con un alumno en el medio haciendo de guía y después correrán 2 vueltas. 	5 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Ensayo del montaje final:</i> cada grupo prepara y diseña su montaje final de la coreografía con los elementos básicos que el profesor ha pedido que haya como mínimo en sus representaciones. Estos requisitos son: <ul style="list-style-type: none"> - Debe haber mínimo 2 figuras de 2 personas - Debe haber mínimo 3 figuras de 3 personas - Debe haber mínimo 4 figuras de 4 personas - Debe haber mínimo 2 figuras de 5 personas - Debe haber mínimo 2 figuras de 6 personas - Todas las personas deben ejercer todos los roles en las figuras: portor, ágil y ayuda - Como máximo 5 minutos de coreografía. 	40 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> En los grupos, los alumnos estirarán los principales grupos musculares trabajados mientras realizan una reflexión sobre lo aprendido y los aspectos más importantes de la sesión. 	5 MIN

SESIÓN 7: Exposición del montaje final			
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Retosport”			
Sesión: 7	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 21/11/2023
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demostrar todo lo aprendido en las sesiones anteriores a través del montaje de una coreografía musical con figuras y elementos acrobáticos del Acrossport. • Representar una coreografía musical compuesta por transiciones, figuras de Acrossport y expresión corporal ante el resto de sus compañeros. • Valorar y evaluar el esfuerzo de los compañeros en las distintas actuaciones, así como el de los propios compañeros dentro del grupo y disfrutar a la hora de realizar la coreografía. 			
Contenidos	<p>Saber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agarres, figuras, roles y elementos de una composición acrobática. 		
	<p>Saber hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecución correcta de todos los elementos que forman parte de la coreografía - Técnica y gestos corporales en las figuras empleadas. 		
	<p>Saber ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación, - El respeto y tolerancia hacia los demás. 		
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; creatividad con libre expresión - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	2 3 4	Criterios de evaluación	2.1 3.2; 3.3 4.1; 4.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CCE, CE		

Material: Colchonetas y complementos de cada grupo para su actuación		Instalaciones: Pabellón deportivo
Periodo	Descripción:	Min:
Calentamiento/ Presentación	➤ <i>Calentamiento articulaciones:</i> en círculo los alumnos calentarán las articulaciones con un alumno en el medio haciendo de guía y después correrán 2 vueltas.	5 MIN
Parte Principal	➤ <i>Exposición del montaje final:</i> por grupos se presenta su montaje final de la coreografía con los elementos básicos que el profesor ha pedido en la sesión de ensayo anterior y las figuras creativas que han ido elaborando en las sesiones anteriores. Además, un grupo evaluará al grupo que estará exponiendo con una escala de observación cualitativa (anexo 12) que contará un porcentaje de su nota final de exposición.	40 MIN
Vuelta a la calma	➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> En los grupos, los alumnos estirarán los principales grupos musculares trabajados mientras realizan una reflexión sobre lo aprendido y los aspectos más importantes de la sesión.	5 MIN

SESIÓN 8: Exposición del montaje final			
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Retosport”			
Sesión: 8	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 23/11/2023
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar todo lo aprendido en las sesiones anteriores a través del montaje de una coreografía musical con figuras y elementos acrobáticos del Acrossport. • Representar una coreografía musical compuesta por transiciones, figuras de Acrossport y expresión corporal ante el resto de sus compañeros. • Valorar y evaluar el esfuerzo de los compañeros en las distintas actuaciones, así como el de los propios compañeros dentro del grupo y disfrutar a la hora de realizar la coreografía. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Agarres, figuras, roles y elementos de una composición acrobática. 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución correcta de todos los elementos que forman parte de la coreografía - Técnica y gestos corporales en las figuras empleadas. 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación, - El respeto y tolerancia hacia los demás. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; creatividad con libre expresión - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	2 3 4	Criterios de evaluación	2.1 3.2; 3.3 4.1; 4.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CCE, CE		

Material: Colchonetas y complementos de cada grupo para su actuación		Instalaciones: Pabellón deportivo
Periodo	Descripción:	Min:
Calentamiento/ Presentación	➤ <i>Calentamiento articulaciones:</i> en círculo los alumnos calentarán las articulaciones con un alumno en el medio haciendo de guía y después correrán 2 vueltas.	5 MIN
Parte Principal	➤ <i>Exposición del montaje final:</i> por grupos se presenta su montaje final de la coreografía con los elementos básicos que el profesor ha pedido en la sesión del ensayo y las figuras creativas que han ido elaborando en las sesiones anteriores. Además, un grupo evaluará al grupo que estará exponiendo con una escala de observación cualitativa (anexo 11) que contará un porcentaje de su nota final de exposición.	40 MIN
Vuelta a la calma	➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> En los grupos, los alumnos estirarán los principales grupos musculares trabajados mientras realizan una reflexión sobre lo aprendido y los aspectos más importantes de la sesión.	5 MIN

12.4. Unidad Didáctica 4

UNIDAD DIDÁCTICA 4: La fuerza del Kiaaa ³					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	5
Instalaciones	Pabellón deportivo				
Temporalización	01/12/2023, 05/12/2023, 12/12/2023, 14/12/2023, 15/12/2023				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las distintas formas del kárate aplicando los fundamentos reglamentarios adecuadas a cada una de ellas - Mejorar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajando en equipo y con deportividad en la participación de deportes de adversario - Adoptar un comportamiento crítico ante la actividad física y su contexto sociocultural, aceptando las normas del deporte - Valorar la capacidad del esfuerzo ante situaciones más complejas 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>La realidad de incluir el kárate en el ámbito educativo y más en estas edades, son los grandes beneficios a niveles físicos, cognitivos, sociales y afectivos que éste tiene.</p> <p>A nivel físico porque emplea una serie de amplias cualidades físicas, el desarrollo el sistema coordinativo de los alumnos y acciones motrices específicas; los beneficios a nivel cognitivo son la toma de decisiones que realizan los propios alumnos durante el transcurso de la tarea, así como una mayor implicación mental a medida que se van introduciendo conceptos nuevos; a nivel social y afectiva, estudios realizados por Carratalá y Carratalá (1999) demuestran que la socialización que provocan los deportes de adversario, en concreto la lucha en su estudio, es uno de los factores más determinantes para el incremento de estas actividades en los niños y adolescentes.</p>				CCL CP CPSAA CCEC CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. 		<ul style="list-style-type: none"> - Integración de los diferentes aspectos coordinativos espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios del acondicionamiento físico. - Deportes de combate 		<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Gestión emocional. - Respeto a las reglas. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptor	
1		1.2; 1.3		CCL3 CPSAA2, CPSAA4	
2		2.1; 2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
4		4.1		CCL2, CCL3 CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4, CCEC5	

³ Algunos contenidos han sido extraídos de la Unidad Didáctica utilizada en el Trabajo Final de Grado de Iker Maza en el año 2021-2022.

12.5. Unidad Didáctica 5

UNIDAD DIDÁCTICA 5: Escalamos nuestros miedos ⁴					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	6+1
Instalaciones	Pabellón deportivo, zonas exteriores y Centro Sputnik (SS de los Reyes)				
Temporalización	09/01/2024, 11/01/2024, 12/01/2024, 16/01/2024, 18/01/2024, 19/01/2024, 23/01/2024				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir las destrezas y capacidades mínimas necesarias para la consecución de las actividades planteadas - Conocer los principales tipos de nudos y su realización - Experimentar diferentes tipos de escalada y situaciones de escalada con y sin ayudas - Tomar conciencia de los riesgos y la seguridad que conllevan estas actividades - Valorar el entorno y su correspondiente cuidado a la hora de realizar escalada 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>No es muy común incluir el contenido de la escalada en las programaciones de EF. Y esto se debe principalmente a los posibles accidentes para los alumnos, el seguro de responsabilidad civil por parte del docente, o que es un material complicado de implantar en el centro debido a los recursos materiales del propio centro que no cuentan con rocódromos o presas en sus instalaciones.</p> <p>Con esta UD se pretende un aprendizaje por parte de los alumnos en las destrezas, capacidades y aptitudes al utilizar herramientas como las cuerdas y la utilización adecuada de espacios para realizar la trepa, ayudándose de los nudos realizados y del trabajo cooperativo, así como de un disfrute de la actividad.</p>				CCL CP CPSAA CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Utilización de espacios naturales desde la motricidad: Escalada y rapel. 		<ul style="list-style-type: none"> - Integración de los diferentes aspectos coordinativos espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios del acondicionamiento físico. - Resolución de retos y situaciones-problemas, con incremento de su dificultad. 		<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Gestión emocional. - Habilidades sociales. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptor	
1		1.3		CCL3 CPSAA2, CPSAA4	
2		2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
5		5.1; 5.2		CE1, CE3	

⁴ Algunos contenidos han sido extraídos de la Unidad Didáctica utilizada en el Trabajo Final de Grado de Iker Maza en el año 2021-2022.

12.6. Unidad Didáctica 6

UNIDAD DIDÁCTICA 6: Superando Barreras⁵					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	6+1
Instalaciones	Pabellón deportivo, zonas exteriores y parque Parkour (Tres Cantos)				
Temporalización	01/02/2024, 02/02/2024, 06/02/2024, 08/02/2024, 09/02/2024, 13/02/2024, 15/02/2024				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Indagar sobre los entornos urbanos próximos al alumnado y utilizar las instalaciones y materiales convencionales de EF para otros tipos de contenidos - Practicar un deporte alternativo y divertido como es el Parkour - Respetar y cuidar el entorno natural y urbano donde se lleva a cabo este deporte 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>Está encima de la mesa de educación el debate de si los docentes deben usar espacios al aire libre y entornos fuera de las aulas para enseñar conocimientos y utilizar otras alternativas didácticas. Esto también afecta al área de la Educación Física, y muchos profesores están utilizando los parques y las instalaciones urbanas cercanas a los centros para implantar algunas de sus clases, debido entre otros motivos, a la escasez de espacios disponibles dentro del centro educativo para una correcta práctica deportiva.</p> <p>Hay que tener en cuenta y aprovechar estos espacios al aire libre que existen y que no se están utilizando, dejando escapar todo el marco pedagógico que ofrecen al aprendizaje de los alumnos. Es importante, además, que los alumnos conozcan que se pueden practicar otros deportes como el Parkour simplemente con el material convencional del pabellón, utilizando bancos suecos, vallas, colchonetas o las espalderas.</p>				CCL CP CPSAA CCEC CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - Utilización de espacios urbanos desde la motricidad: Parkour, skate u otras manifestaciones similares. - Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. 		<ul style="list-style-type: none"> - Integración de los diferentes aspectos coordinativos espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios del acondicionamiento físico. - Resolución de retos y situaciones-problemas, con incremento de su dificultad. 		<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Gestión emocional. - Habilidades sociales. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptor	
1		1.3		CCL3 CPSAA2, CPSAA4	
2		2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
5		5.1; 5.2		CE1, CE3	

⁵ Algunos contenidos han sido extraídos de la Unidad Didáctica utilizada en el Trabajo Final de Grado de Iker Maza en el año 2021-2022.

12.7. Unidad Didáctica 7

UNIDAD DIDÁCTICA 7: Todos juntos metemos gol ⁶					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	8
Instalaciones	Pabellón deportivo y pistas exteriores				
Temporalización	01/03/2024, 05/03/2024, 07/03/2024, 08/03/2024, 12/03/2024, 14/03/2024, 15/03/2024, 19/03/2024				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar distintas actividades relacionadas con la práctica del fútbol a un nivel básico - Poner en práctica aspectos técnicos del pase, regate, controles, desplazamientos y disparos - Identificar los principales sistemas de ataque y defensa - Mostrar interés y disfrute durante la realización de las sesiones 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>El fútbol es el deporte rey sin lugar a dudas, con más de 3.000 millones de practicantes en grandes continentes como Europa, Asia, América o África. Es por este motivo por el que su incorporación en el currículo educativo de Educación Física es imprescindible y, para la mayoría de los adolescentes, es un contenido esperado debido a dicha popularidad.</p> <p>Otra de las consideraciones por las que se decide incluir esta UD es debido al aumento del fútbol femenino en la sociedad y la vinculación que esto tiene con la igualdad de género. En las edades en las que se diseña esta programación, es importante tratar estos temas ya que los adolescentes están en pleno desarrollo evolutivo de su cuerpo, experimentando grandes cambios y muchos se empiezan a identificar con un género.</p>				CCL CP CPSAA CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - Las regla de juego como elemento de integración social. - Deporte y género. Promoción del deporte en igualdad. 		<ul style="list-style-type: none"> - Integración de los diferentes aspectos coordinativos espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. - Deportes de invasión - Resolución de retos y situaciones-problemas, con incremento de su dificultad. - Tomas de decisiones. 		<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Habilidades sociales. - Gestión emocional. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptorios	
1		1.2; 1.3		CCL3 CPSAA2, CPSAA4	
2		2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
3		3.1; 3.2; 3.3		CCL5 CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	

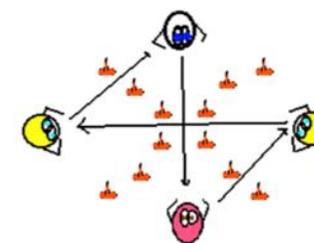
⁶ Algunos contenidos han sido extraídos de la Unidad Didáctica utilizada en el Trabajo Final de Grado de Iker Maza en el año 2021-2022.

12.7.1. UD 7: Sesión 1*

SESIÓN 1: Pasar y receptionar			
<i>UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Todos juntos metemos gol”</i>			
Sesión: 1	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 01/03/2024
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprender los conceptos esenciales y básicos relacionados con el pase y la recepción. • Efectuar ejercicios que tengan el pase y la recepción como elemento principal de trabajo. • Participar activamente en las sesiones mostrando una actitud motivante y de esfuerzo. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de pases. 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica y gestos de los pases. - Técnica y gestos de las recepciones. 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación, - El respeto y tolerancia hacia los demás. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	1 2 3	Criterios de evaluación	1.2 2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CP, CE		
Material: Balones de fútbol y conos		Instalaciones: Pistas exteriores	

* Estas sesiones han sido utilizadas en el Trabajo Final de Grado del Iker Maza Vargas en el año 2021/2022.

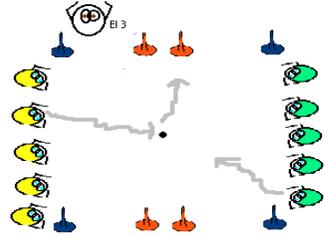
Periodo	Descripción:	Min:
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Interior o exterior:</i> Los alumnos se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo entre ambas de dos o tres metros de distancia. Un equipo será el interior y el otro equipo será el exterior. El profesor dirá en alto exterior o interior, y, cuando los alumnos oigan el nombre de su equipo, deberán intentar pillar al resto de alumnos del otro equipo. Es decir, si se dice exterior, las personas del equipo exterior deben pillar al equipo interior. 	5 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>El portero sin manos:</i> se forman parejas a raíz del juego anterior y se sitúan en campos pequeños distribuidos por todo el espacio. El ejercicio consiste en intentar hacer gol, sin salir de la portería que cada alumnos defiende. Para eso, los alumnos pueden utilizar cualquier parte de su cuerpo, excepto las manos, para recepcionar el balón. 	10 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Que no se toquen los balones:</i> Los alumnos se colocan en grupos de cuatro formando un cuadrado y en las esquinas opuestas de este habrá dos balones. El ejercicio consiste en ir haciendo pases al compañero de la derecha sin que se toquen los balones o que una misma persona no llegue a tener a la vez los dos balones. 	10 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>La cruz infernal:</i> Se diseña una X con los conos y se colocan a cuatro alumnos en los huecos de ambas diagonales. El objetivo es que, entre ellos, se realizan pases sin tocar ninguno de los conos. Los pases se harán tal y como se muestra en el siguiente dibujo: 	15 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> Se realizarán los estiramientos pertinentes en un círculo a la vez que los alumnos dicen en alto sus reflexiones acerca de la sesión. 	10 MIN



SESIÓN 2: Conduciendo y controlando			
<i>UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Todos juntos metemos gol”</i>			
Sesión: 2	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 05/03/2024
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar los tipos de controles y conducciones que se dan en la práctica del fútbol. • Resolver situaciones motrices que involucren el uso de los controles y las conducciones. • Aceptar las normas de cada actividad para su correcto desarrollo. 			
Contenidos	<p>Saber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de controles. 		
	<p>Saber hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica y gestos de los controles. - Técnica y gestos de las conducciones. 		
	<p>Saber ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación. - El respeto y tolerancia hacia los demás. 		
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	1 2 3	Criterios de evaluación	1.2 2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CP, CE		
Material: Balones de fútbol y conos		Instalaciones: Pistas exteriores	

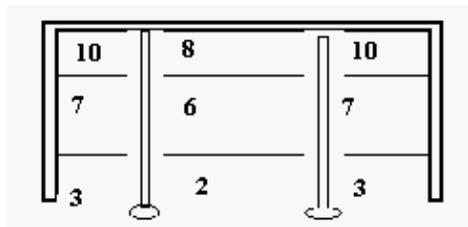
<u>Periodo</u>	<u>Descripción:</u>	<u>Min:</u>
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Ejercicios de calentamiento:</i> los alumnos se colocan por parejas, uno enfrente del otro a unos 5 metros aproximadamente. Se empieza con pases rasos y controlando con la parte del interior del pie. Después, el pase se hace con la mano para dificultar el control. A continuación, se realiza un pase con bote para que el compañero controle el balón bien con el pecho, el muslo o el pie. Se hará cada tipo de ejercicio 10 veces para poder pasar al siguiente. 	5 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Paquetes con balón:</i> cada alumno conduce por el espacio con un balón en sus pies. El profesor dirá en voz alta: “Paquetes de . . .” (un número), y en ese momento, los alumnos, con el balón, deberán agruparse en grupos según el número que haya dicho el profesor. 	5 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Las sillas:</i> se distribuyen por el campo tantos conos como alumnos haya menos uno, tal que así siempre haya un alumno que no tenga cono. Los alumnos conducirán el balón libremente por el espacio, y cuando el profesor diga YA, cada alumno deberá ir a un cono, y la persona que se quede sin cono se quedará fuera. 	5 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Rondo:</i> se divide al grupo en subgrupos de seis y dentro de esto habrá un equipo de cuatro y una pareja. El grupo de seis se coloca dentro de un cuadrado y el objetivo es que los cuatros alumnos conserven el balón el mayor tiempo posible. La pareja deberá intentar recuperar el balón y, si esto ocurre, se cambiarán su posición con dos de los alumnos del equipo de cuatro. Para poder realizar un pase, es obligatorio controlar antes el balón. 	10 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>4 filas y 1 cono:</i> los alumnos se distribuyen en cuatros filas y en el medio quedará un cono. El primer jugador de cada fila conduce el balón hacia delante, al llegar al cono gira y vuelve a su fila para pasarle el balón al siguiente. Todo esto se realiza a la vez, es decir, salen los cuatro primeros, después los cuatro seguidos y así sucesivamente. La dificultad de este ejercicios es conseguir que los alumnos no se choquen entre sí y mantengan siempre el control de su balón. 	15 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> Se realizarán los estiramientos pertinentes en un círculo a la vez que los alumnos dicen en alto sus reflexiones acerca de la sesión. 	10 MIN

SESIÓN 3: Parece fácil regatear, pero no lo es			
UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Todos juntos metemos gol”			
Sesión: 3	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 07/03/2024
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Horario: 09:00 - 09:55			
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprender las dificultades que requiere el gesto técnico del regate en el fútbol. • Simular situaciones motrices reales en un contexto del fútbol aplicando los regates como recurso técnico. • Asumir la progresión técnica del regate en el fútbol a través de las actividades planteadas. 			
Contenidos	Saber:		
	- Tipos de regates.		
	Saber hacer:		
- Técnica y gestos de los regates.			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación. - El respeto y tolerancia hacia los demás. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	1 2 3	Criterios de evaluación	1.2 2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CP, CE		
Material: Balones de fútbol y conos		Instalaciones: Pistas exteriores	

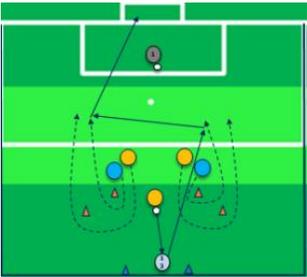
Periodo	Descripción:	Min:
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>La muralla con balón:</i> Los alumnos se colocan en un lado del campo y un alumno sitúa como defensor a lo largo de una franja en el medio del terreno de juego. Cada alumno con un balón, a la señal del profesor, intentará superar la franja del terreno de juego defendida por el alumno, que se encargará de recuperar tantos balones como sea posible. 	5 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Pañuelo con balón:</i> Los alumnos se dividen en dos equipos y se numeran en función de cuantos sean en cada equipo. El docente dirá un número y los dos alumnos con dicho número saldrán a disputar el balón e intentar conseguir gol en una la portería del equipo contrario. La distribución será la siguiente: 	10 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>A través de la barrera:</i> Distribuiremos a los alumnos en parejas. Cada pareja debe intentar superar la barrera formada por tres defensores y que les intentarán arrebatarse el balón. Si consiguen superar este primer escollo se llega a una zona neutral donde no les pueden quitar el balón y donde se preparan para superar una nueva muralla. Si consiguen superar las dos barreras la pareja recibe un punto. Las 3 parejas que menos puntos hayan obtenido tras tres intentos cambiarán su papel con los defensores. 	15 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>La liga de los regates:</i> Formaremos diferentes campos de dimensiones reducidas donde se enfrentarán dos alumnos en formato de 1 contra 1. El objetivo del partido será doble. Se deberá conseguir gol en unas porterías pequeñas formadas por dos conos, pero para poder marcar gol será necesario que el jugador que está en posesión del balón realice un regate sobre su adversario. Cada 3 minutos se cambiará de campo, el alumno que ha ganado subirá de liga y el que pierda bajará de división. 	15 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> Se realizarán los estiramientos pertinentes en un círculo a la vez que los alumnos dicen en alto sus reflexiones acerca de la sesión. 	5 MIN

SESIÓN 4: Cada vez más cerca del gol			
<i>UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Todos juntos metemos gol”</i>			
Sesión: 4	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 08/03/2024
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el gesto técnico y la progresión del disparo, así como las zonas de golpeo en el pie. • Experimentar, a través de la realización de ejercicios, diferentes disparos que existen en el fútbol. • Contemplar las situaciones en las que sean favorables utilizar los disparos. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de disparos. - Zonas de golpeo con el pie. 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica y gestos de los disparos. 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación. - El respeto y tolerancia hacia los demás. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	1 2 3	Criterios de evaluación	1.2 2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CP, CE		
Material: Balones de fútbol, picas, porterías y conos		Instalaciones: Pistas exteriores	

Periodo	Descripción:	Min:
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Tira entre conos:</i> Los alumnos se colocan por parejas, uno enfrente de otros a unos 10 metros aproximadamente. Colocamos a continuación una portería formada por conos y realizan tiros de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. 	5 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Juego de puntería:</i> Dividiremos la portería en diferentes zonas y otorgaremos una puntuación a cada lugar. Los alumnos lanzarán alternativamente a puerta desde una distancia previamente establecida, intentando conseguir el mayor número de puntos si consiguen impactar con el balón en el lugar señalado. La distribución de la portería será la siguiente: 	10 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Adivina por donde disparar:</i> Los participantes se sitúan por parejas, uno de ellos al borde del área sin balón y su compañero con balón 15 metros detrás suya y ambos mirando hacia la portería. El alumno con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda. 	10 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>La jugada maestra:</i> Se distribuyen a los alumnos por parejas y se colocan uno de cada pareja en dos diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área. El primer alumnos más alejado de la frontal del área pasa el balón a su compañero, quien conduce el balón hasta la línea de fondo y, le pasará la pelota hacia otra vez de vuelta para que remate a puerta al primer toque sin entrar en el área. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas. 	15 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> Se realizarán los estiramientos pertinentes en un círculo a la vez que los alumnos dicen en alto sus reflexiones acerca de la sesión. 	10 MIN



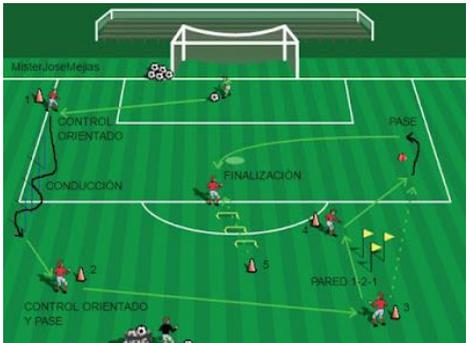
SESIÓN 5: Superioridad ofensiva en el fútbol			
<i>UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Todos juntos metemos gol”</i>			
Sesión: 5	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 12/03/2024
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los sistemas de ataque más frecuentes en el fútbol y las características de la superioridad ofensiva. • Resolver situaciones motrices en las que predomine una tendencia ofensiva utilizando diversos sistemas tácticos y una correcta toma de decisiones. • Asumir dichos sistemas ofensivos para poder aplicarlos en situaciones reales de juego. 			
Contenidos	<p>Saber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de sistemas ofensivos. - La superioridad ofensiva. 		
	<p>Saber hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2vs1, 3vs2 - Toma de decisiones 		
	<p>Saber ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación. - El respeto y tolerancia hacia los demás. 		
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	1 2 3	Criterios de evaluación	1.2 2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CP, CE		

Material: Balones de fútbol y conos		Instalaciones: Pistas exteriores
Periodo	Descripción:	Min:
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>La cadena:</i> Un alumno ligará y deberá perseguir al resto, que estarán moviéndose libremente por el área. La persona que está ligando tiene que intentar pillar a alguien y cuando esto ocurre, el alumno que ha sido tocado coge la mano del alumno que ligaba primero, formando así una cadena. A medida que van tocando más gente, estos se van uniendo y la cadena grande se puede dividir en cadenas más pequeñas. 	5 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>A la carrera:</i> Un atacante (naranja) y un defensor (azul) se sitúan en un cono a la izquierda y otro atacante y otro defensor hacen lo mismo, pero en el cono de la derecha. Otro atacante pasará el balón a un alumno que hará de portero y éste hará un pase largo hacia el cono de la derecha o el de la izquierda, según él prefiera. Cuando el balón salga, por un lado, el atacante de esa zona deberá ir a por él antes que el defensor y jugar un 2 contra 1, con el apoyo del otro atacante. La explicación visual sería así:  	10 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Rondo 5 contra 3:</i> Se realiza un rondo de 5 atacantes contra 3 defensores. 4 de los 5 atacantes estarán en los laterales del cuadrado y la persona sobrante se colocará dentro del propio cuadrado junto con los 3 defensores. Los 3 defensores deberán robar el balón a los jugadores que están en los laterales del cuadrado para poder finalizar a puerta. Si esto ocurre, la persona atacante del medio y dos alumnos que están en los laterales podrán salir a impedir, generando así un 3 contra 3 y que no haya superioridad defensiva. 	10 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Incorporarse para ganar superioridad:</i> Se colocan a los alumnos en dos equipos y distribuyen en el campo de la siguiente manera: 2 defensas, 1 medio, 2 medios laterales y 1 delantero. El ejercicio lo inicia el portero del equipo atacante que en la zona de defensa ya contará con una superioridad de 2 contra 1 y el objetivo es ir avanzando de zonas hasta conseguir meter gol. En la zona de medios, se incorporará el defensor que haya cruzado la zona y así se hará para la última zona, generando otra vez una superioridad de 3 contra 2. 	15 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> Se realizarán los estiramientos pertinentes en un círculo a la vez que los alumnos dicen en alto sus reflexiones acerca de la sesión. 	10 MIN

SESIÓN 6: Superioridad defensiva en el fútbol			
UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Todos juntos metemos gol”			
Sesión: 6	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 14/03/2024
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los sistemas de defensa más frecuentes en el fútbol y las características de la superioridad defensiva. • Resolver situaciones motrices en las que predomine una tendencia defensiva utilizando diversos sistemas tácticos y una correcta toma de decisiones. • Asumir dichos sistemas defensivos para poder aplicarlos en situaciones reales de juego. 			
Contenidos	<p>Saber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de sistemas defensivos. - La superioridad defensiva. 		
	<p>Saber hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2vs2, 2vs3 - Toma de decisiones 		
	<p>Saber ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación. - El respeto y tolerancia hacia los demás. 		
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	1 2 3	Criterios de evaluación	1.2 2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CP, CE		

Material: Balones de fútbol y conos		Instalaciones: Pistas exteriores
Periodo	Descripción:	Min:
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Hombre sombra:</i> Los alumnos se colocarán por parejas, uno de ellos con balón y su compañero detrás suya sin balón. La actividad consiste en que el compañero que está detrás tiene que hacer de sombra, y por tanto imitar todas las acciones que haga su compañero y en el momento que el profesor diga SOMBRA, le deberá quitar el balón. 	5 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Cuidado que vienen:</i> Con las mismas parejas que en el ejercicio anterior, uno de la pareja se distribuirá por el campo con el balón mientras que su pareja, sin balón, estará esperando en un lateral del campo. Cuando el profesor lo indique, los defensores que están en el lateral deberán ir corriendo e intentar quitarles el balón a sus respectivas parejas. 	10 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Interceptar me da puntos:</i> En grupos de tres, los alumnos se colocarán por todo el campo. Uno del grupo será el encargado de llevar el balón, otro será el que reciba el pase y el último estará detrás del compañero que va a recibir el balón. A la voz del profesor, el jugador con balón deberá pasar a su compañero y el otro alumno del grupo deberá interceptar el balón para obtener un punto. 	15 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>La batalla final:</i> En la zona del medio de campo se colocará un grupo de alumnos que actuaran de atacantes. En la zona de fondo de una portería estará el otro grupo de alumnos que harán de defensores. Cuando el profesor lance un balón, un atacante y un defensor de cada grupo saldrán para realizar un uno contra uno y ver quién gana, si el atacante consigue regatear al defensor o el defensor consigue quitar el balón. Después se hará lo mismo, pero se incrementarán el número de jugadores (2 vs 2, 3 vs 3), pero siempre favoreciendo una igualdad defensiva. 	15 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> Se realizarán los estiramientos pertinentes en un círculo a la vez que los alumnos dicen en alto sus reflexiones acerca de la sesión. 	5 MIN

SESIÓN 7: El gran circuito de habilidades			
<i>UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Todos juntos metemos gol”</i>			
Sesión: 7	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 15/03/2024
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Comprender todos los elementos técnicos del fútbol a través de la puesta en práctica de circuitos y partidos. • Utilizar los conceptos de las sesiones anteriores para aplicarlos en la resolución de los retos planteados en el circuito. • Interiorizar los gestos técnicos del fútbol ya vistos y asumir cada uno de ellos en una situación real de juego. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Pases, controles, conducciones y disparos. - Normas partido de fútbol 		
	Saber hacer:		
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices en un circuito - Toma de decisiones 			
Saber ser:			
<ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación. - El respeto y tolerancia hacia los demás. 			
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	1 2 3	Criterios de evaluación	1.2 2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CP, CE		
Material: Balones de fútbol, picas, vallas, porterías y conos.		Instalaciones: Pistas exteriores y pabellón deportivo	

Periodo	Descripción:	Min:
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Balón corredor:</i> Un alumno empezará ligando con un balón en la mano mientras el resto de los alumnos, dentro del área, deberán intentar no ser tocados por el balón. Si alguno es pillado, pasará a ligar junto al primer alumno y se podrán ir lanzando el balón para poder pillar. ➤ <i>Defensa o ataque:</i> Se dividirá el campo en dos amplias zonas y se distribuirán a los alumnos en cada una de ellas. En una primera zona del campo, habrá dos equipos con el mismo número de jugadores, mientras que en la otra zona un equipo contará con un jugador más que el otro, trabajando de esta forma las superioridades e inferioridades vistas en la sesión anterior. El objetivo de cada equipo es mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible. 	<p>5 MIN</p> <p>10 MIN</p>
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Circuito de habilidades:</i> Se diseñará un circuito en una mitad del campo con 6 diferentes postas: <ul style="list-style-type: none"> - En primer lugar, el portero inicia el circuito dándole el balón a un alumno ubicado en la posta 1, el cual deberá realizar un control orientado y una conducción en zigzag a través de las picas para acabar pasando a otro alumno en el cono 2. - Este segundo alumno hará otro control orientado y pasará al jugador 3. - El jugador 3 realiza una pared con la persona en la posta 4 y se va corriendo a la esquina del área para recibir el pase de la pared del jugador 4. - Una vez la persona de la posta 4 haya realizado la pared, correrá a la frontal del área donde deberá saltar unas vallas y esperar el pase que el jugador 3 le dará para que finalice a puerta y acabar así el circuito. - Después todos los jugadores irán rotando y cogiendo las posiciones del alumno que tienen por delante suya (es decir el 1 va donde el 2, el 2 donde el 3 y así sucesivamente). ➤ <i>Practicar partidos:</i> Se dividirá a la clase en dos equipos para la realización de un partido de fútbol con las normas básicas. Cada jugador primero empezará con un máximo de dos toques, aunque según vaya pasando el tiempo esta norma se suprimirá. Se pondrán en práctica todos los conceptos trabajados anteriormente: pases, controles, disparos, la defensa y el ataque, etc. 	<p>20 MIN</p>  <p>10 MIN</p>
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> Se realizarán los estiramientos pertinentes en un círculo a la vez que los alumnos dicen en alto sus reflexiones acerca de la sesión. 	5 MIN

SESIÓN 8: A jugar partidos de fútbol			
<i>UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Todos juntos metemos gol”</i>			
Sesión: 8	Duración: 55´	Centro: Humanitas Bilingual School	Fecha: 19/03/2024
Nivel: E.S.O.	Curso: 2º	Grupo: C	N.º de alumnos: 26
Horario: 16:05 - 17:00			
Objetivos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer distintas situaciones de juego que se pueden dar en un partido y saber gestionarlas y tomar una decisión correcta. • Ejecutar todos los conceptos previos aprendidos en un contexto real de juego como es un partido de fútbol. • Respetar las normas del juego, así como a los compañeros con valores de respeto, deportividad y tolerancia. 			
Contenidos	Saber:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Pases, controles, conducciones y disparos. - Normas y reglas de un partido de fútbol. 		
	Saber hacer:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones 		
	Saber ser:		
	<ul style="list-style-type: none"> - El compañerismo, trabajo cooperativo, y la coordinación. - El respeto y tolerancia hacia los demás. 		
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa: Aprendizaje cooperativo - Familia y estilo de enseñanza: tradicional con asignación de tareas; resolución de problemas - Técnica de enseñanza: instrucción directa - Estrategia: Analítica progresiva 		
Competencias específicas	1 2 3	Criterios de evaluación	1.2 2.1; 2.2; 2.3 3.2; 3.3
Competencias clave	CCL, CPSAA, CP, CE		
Material: Balones de fútbol, porterías y conos.		Instalaciones: Pistas exteriores y pabellón deportivo	

<u>Periodo</u>	<u>Descripción:</u>	<u>Min:</u>
Calentamiento/ Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Calentamiento básico:</i> Un alumno se colocará en el medio de un círculo y será el encargado de dirigir el calentamiento de las articulaciones mientras que los demás le siguen. Una vez acabado, darán 2 vueltas a la pistas. 	5 MIN
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Circuito de habilidades:</i> Se divide a los alumnos en grupos de 3 y se formarán diferentes campos de dimensiones reducidas donde se enfrentarán dos grupos de alumnos. El objetivo del partido será conseguir gol en unas porterías pequeñas formadas por dos conos, pero para poder marcar gol será necesario que todos los integrantes del grupo toquen el balón. Cada 3 minutos se cambiará de campo, el alumno que ha ganado subirá de liga y el que pierda bajará de división. 	15 MIN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Practicar partidos:</i> Se dividirá a la clase en cuatro equipos para la realización de un partido de fútbol con las normas básicas. Cada jugador primero empezará con un máximo de dos toques, aunque según vaya pasando el tiempo esta norma se suprimirá. Se pondrán en práctica todos los conceptos trabajados anteriormente: pases, controles, disparos, la defensa y el ataque, etc. Después de un tiempo se rotarán los equipos y la zona de juego. 	25 MIN
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Estiramientos y reflexión:</i> Se realizarán los estiramientos pertinentes en un círculo a la vez que los alumnos dicen en alto sus reflexiones acerca de la sesión. 	5 MIN

12.8. Unidad Didáctica 8

UNIDAD DIDÁCTICA 8: Más allá del fútbol					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pabellón deportivo				
Temporalización	09/04/2024, 11/04/2024, 12/04/2024, 16/04/2024, 18/04/2024, 19/04/2024				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Obtener destrezas técnicas básicas y específicas del futvoley como por ejemplo el control del balón o los remates - Mejorar la coordinación y el equilibrio postural - Promover el trabajo cooperativo y el respeto hacia los demás a través de una buena comunicación - Desarrollar la capacidad y visión táctica 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>El futvoley ofrece una práctica deportiva entretenida, promueve el desarrollo de las habilidades técnicas, aumenta el acondicionamiento físico al ser un deporte bastante físico y movido, facilita la socialización y el trabajo cooperativo y es viable para una amplia audiencia. Es un contenido poco trabajado en las clases de EF y, sin embargo, su puesta en práctica es bastante sencilla, ya que basta con una red que puede ser la utilizada en otros deportes (Bádminton, Pickeball...) y no tienen ningún otro coste adicional.</p> <p>Con esta UD se pretende que los alumnos interaccionen entre sí al jugarse en parejas y sean capaces de coordinarse entre sí y tomar decisiones y tácticas rápidas en situaciones de juego real. Además, si conseguimos motivar al alumno, podemos provocar que practique este deporte en playas o en contextos fuera del centro, incentivando así la actividad física y el deporte como medio de disfrute.</p>				CCL CP CPSAA CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. - Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. 		<ul style="list-style-type: none"> - Integración de los diferentes aspectos coordinativos espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. - Toma de decisiones - Deportes de red y muro: bossaball o futvoley. - Resolución de retos y situaciones-problemas, con incremento de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. 		<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Gestión emocional. - Habilidades sociales. - Respeto a las reglas. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptorios	
1		1.1; 1.2;		CCL3 CPSAA2, CPSAA4	
2		2.1; 2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
3		3.1; 3.2; 3.3		CCL5 CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	

12.9. Unidad Didáctica 9

UNIDAD DIDÁCTICA 9: La bici, un transporte más					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Zonas exteriores y centro de educación vial (Tres Cantos)				
Temporalización	07/05/2024, 09/05/2024, 10/05/2024, 14/05/2024, 16/05/2024, 17/05/2024				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Desplegar habilidades motrices al utilizar la bicicleta - Conocer y respetar las normas de circulación y utilizar elementos de protección para nuestra seguridad - Valorar el uso de la bicicleta como un medio de transporte favorable para la salud - Ejecutar actividades en el medio natural, respetando y protegiendo al mismo 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>El principal fin de esta UD es concienciar a los alumnos de un medio de transporte más sostenible y saludable para ellos como puede ser la bicicleta, además de realizar actividades divertidas y alternativas donde vean los beneficios de este transporte. Para manejar la bicicleta debemos tener en cuenta que se requiere de ciertas habilidades como la fuerza, coordinación o equilibrio, fomentando aspectos de mejora física y motriz en los adolescentes. Y no solo eso, también con este contenido se obtienen mejoras a nivel social y psicológico.</p> <p>Otro punto importante es la concienciación que se puede realizar en temas de seguridad vial y normas de tráfico, algo relacionado con la edad de los alumnos y su día a día. Con la visita a educación vial se pretende dar este énfasis de la importancia de llevar un casco y ropa adecuada y circular correctamente con la bicicleta para evitar accidentes mortales.</p>				CCL CP CD CPSAA CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Utilización de espacios urbanos desde la motricidad: Parkour, skate u otras manifestaciones similares. - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. 		<ul style="list-style-type: none"> - Integración de los diferentes aspectos coordinativos espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. - Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. - Resolución de retos y situaciones-problemas, con incremento de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. 		<ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional. - Respeto a las reglas. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptorios	
1		1.2; 1.3		CCL3 CPSAA2, CPSAA4	
2		2.1; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
5		5.1; 5.2		CE1, CE3	

12.10. Unidad Didáctica 10

UNIDAD DIDÁCTICA 10: Menos móvil, más salud y deporte ⁷					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Aula y pabellón deportivo				
Temporalización	21/05/2024, 23/05/2024, 24/05/2024, 04/06/2024, 06/06/2024, 07/06/2024				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscientes de la importancia de la actividad física y su influencia en la salud de las personas - Evaluar el trabajo diario del alumno y su exposición oral - Reconocer los beneficios de la actividad física y la salud - Trabajar conceptos y actitudes saludables de forma jugada y cooperativa a través de las nuevas tecnologías 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>Esta UD tiene mucha relevancia en la programación, ya que pretende centrar la atención del alumnado en que conozcan y sean conscientes de lo imprescindible que es hoy en día el ejercicio físico, así como sus beneficios para la salud y para la del resto de personas. La salud es una cualidad evaluadora del nivel de bienestar y de calidad vital obtenida, que se transmite en un elemento fundamental en la integración social de las personas, fin principal de la educación.</p> <p>La propuesta de esta UD es que los alumnos sean autónomos desde el principio y sean los encargados de diseñar y desarrollar ellos las sesiones sobre este contenido, con juegos que promuevan el ejercicio físico y con presentaciones utilizando adecuadamente las herramientas TIC.</p>				CCL CP CD CPSAA CCEC CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal o la relación entre salud y alimentación. 		<ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. - Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. - Toma de decisiones. - Capacidades condicionales. 		<ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional. - Habilidades sociales. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptorios	
1		1.1; 1.2; 1.3; 1.4		CCL3 CPSAA2, CPSAA4 CD4	
2		2.1; 2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	
3		3.1; 3.2		CCL5 CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	

⁷ Algunos contenidos han sido extraídos del Trabajo Final de Grado realizado por Iker Maza en el año 2021-2022

12.11. Unidad Didáctica 11

UNIDAD DIDÁCTICA 11: Choque de palmas ⁸					
Asignatura	Educación Física	Curso	2º ESO	N.º Sesiones	29
Instalaciones	Pabellón deportivo y zonas exteriores				
Temporalización	26/09/2023, 28/09/2023, 29/09/2023, 26/10/2023, 27/10/2023, 31/10/2023, 24/11/2023, 28/11/2023, 30/11/2023, 19/12/2023, 21/12/2023, 25/01/2024, 26/01/2024, 30/01/2024, 16/02/2024, 27/02/2024, 29/02/2024, 02/04/2024, 04/04/2024, 05/04/2024, 25/04/2024, 26/04/2024, 30/04/2024, 28/05/2024, 30/05/2024, 31/05/2024, 11/06/2024, 13/06/2024, 14/06/2024				
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza - Adquirir una postura corporal adecuada durante la práctica de la actividad física - Indagar y experimentar los beneficios de la actividad física sobre los sistemas de nuestro cuerpo - Realizar pruebas de condición física utilizando el juego como elemento motivador para el alumno - Atraer la atención del alumno utilizando recursos a su alcance en su día a día 				
Justificación y descripción de la propuesta				Competencias clave	
<p>La condición física es algo esencial en la asignatura de EF y tradicionalmente se trabaja con pruebas y test marcados por unos mínimos establecidos, los cuáles la mayoría de los alumnos no llegan a ver como algo productivo o enriquecedor para ellos. En estas pruebas solo aquellos que les gustan verdaderamente o se les da bien el deporte, obtienen mejores resultados.</p> <p>Por eso con esta UD se pretende dar una vuelta a esta visión clásica sobre las condiciones física y enfocar su trabajo desde un punto más cercano a la edad del alumnado en cuestión. Con el famoso choque de palmas que se ha hecho viral en redes sociales, los alumnos van a conectar más con esta UD, que será transversal durante todo el año, trabajando tres sesiones en cada mes, para complementar los contenidos vistos con aspectos de la condición física.</p>				CCL CP CD CPSAA CE	
Contenidos Conceptuales		Contenidos Procedimentales		Contenidos Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> - Salud Física. - Salud Mental. 		<ul style="list-style-type: none"> - Salud Física. - Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. - Capacidades condicionales. 		<ul style="list-style-type: none"> - Salud mental. - Gestión emocional. - Habilidades sociales. 	
Competencias Específicas		Criterios de evaluación		Descriptor	
1		1.1; 1.2; 1.3; 1.4		CCL3 CPSAA2, CPSAA4 CD4	
2		2.1; 2.2; 2.3		CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	

⁸ El material de esta UD ha sido extraído de un recurso digital del autor Javier Díaz (2023).

13. GUÍA DE APRENDIZAJE DE UNA UD DESARROLLADA

La siguiente imagen corresponde a la guía de aprendizaje de la UD 3 y la cual está diseñada por el profesor de cara a facilitársela al alumnado para sintetizar la información sobre la UD de un modo más atractivo y ameno para ellos.

En dicha guía aparecen recogidos los puntos más importantes de la UD, empezando por el número de sesiones, el mes y los días en los que se llevará a cabo, los objetivos didácticos que se pretenden lograr al finalizar la UD, además de las competencias clave que se trabajan. También está reflejado una pregunta guía inicial para motivar al alumnado al inicio de la UD y un desafío final que será lo que alumno debe conseguir como última prueba. A su vez se influye los recursos que se van a utilizar, la forma de agrupar al alumnado, las tareas que los alumnos realizarán en las diferentes sesiones y, por último, cómo será la evaluación y qué instrumentos que emplearán.

Guía de Aprendizaje
UD 3: RETOSSPORT

CURSO: 2º de la ESO
MATERIA: Educación Física

TEMPORALIZACIÓN
8 sesiones en febrero (M, J y V)

OBJETIVOS

- Conocer las ayudas, roles, funciones del Acrossport
- Realizar actividad física a través del Acrossport
- Fomentar la creatividad
- Mantener una cooperación continua de los alumnos
- Valorar la capacidad del esfuerzo

COMPETENCIAS

- Competencia en Comunicación Lingüística (CCL)
- Competencia Plurilingüe (CP)
- Competencia Digital (CD)
- Competencia Personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)
- Competencia en conciencia y expresión cultural (CCEC)
- Competencia emprendedora (CE)

PERGUNTA GUÍA
¿Sois capaces de diseñar un montaje acrobático tan espectacular para desbloquear la palabra final?

RECURSOS

- Colchonetas
- Fichas Retos con QR
- iPad
- Complementos y atrezzo

AGRUPAMIENTOS

- Parejas
- Tríos
- Grupos de 4
- Grupos de 5
- Grupos de 6
- Gran grupo

TAREAS

- Conocimiento de las normas de seguridad y agarres
- Realización de figuras por parejas
- Realización de figuras por tríos
- Realización de figuras en grupos
- Montaje de una coreografía acrobática final

DESAFÍO FINAL
Elaborar una coreografía expresiva-artística con la incorporación de figuras de 2, 3, 4, 5 y 6 personas.

EVALUACIÓN
Evaluación formativa y procesual:

- Listas de control
- Escala observación descriptiva
- Observación directa

14. BIBLIOGRAFÍA

- Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., y Ortega, F. B. (2014). A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(1), 52-61. <https://doi.org/10.1111/sms.12093>
- Carratalá, V., y Carratalá, E. (1999). El judo y la socialización deportiva. *Introducción al judo*. 167-182. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1293176>
- Carrasco, A. (2021). *Juegos de fútbol*. [Documento de Word]. Repositorio Moodle UPC.
- Carrasco, A. (2021.) *Trabajos técnicos-tácticos*. [Documento de Word]. Repositorio Moodle UPC.
- 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.
- Delgado, M.A. (1991). Hacia una clarificación conceptual de los términos en didáctica de la educación física y el deporte. *Revista de educación física*, 40, 2-10.
- Díaz, J. (2023). ChócamEF. El Reto de Moda. [Carpeta de Google Drive]. https://drive.google.com/file/d/1poo8QyeeI38o5ceEY1oHsIp7m82Umb40/view?usp=drive_link
- Drobnic, F. (Coord.) (2013). La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. *Cuadernos Faros*, 7, 5-29.
- Educagob. (s.f.). *Competencias clave*. Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://educagob.educacionyfp.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-Secundaria-obligatoria/competencias-clave.html>
- Fernández, M. (2023). *Intervención docente: Modelos pedagógicos en Educación Física*. [Documento PDF]. Repositorio Moodle UPC.
- Fernández, M. (2023). *Evaluación en Educación Física*. [Documento PDF]. Repositorio Moodle UPC.

- Fernández-Río, J., Calderón A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A., y Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, (413), 55–75. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i413.425>
- Gil Madrona, P., Cuevas Campos, R., Contreras Jordán, O. R., y Díaz Suárez, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula abierta*. <http://hdl.handle.net/11162/4234>
- Grupo Base Educación. (2023). <https://grupobaseeducacion.com/>
- Hidalgo, A. M., Carrasco, S. M., López, E. J. M., y Serrano, S. L. (2018, 20-22 marzo). *Trabajo colaborativo en clases de Educación Física y sus beneficios cognitivos y sociales*. [Congreso]. IV Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa INNOVAGOGÍA 2018: libro de actas, Sevilla, España. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=713354&orden=1&info=open_link_libro
- Humanitas Bilingual School. (2017). *Proyecto Educativo Centro*. Madrid
- Humanitas Bilingual School. (2020). *Plan de Convivencia*. Madrid
- Humanitas Bilingual School. (2020). *Manual de Calidad*. Madrid
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Marchesi, Á. (2007). *Sobre el bienestar de los docentes. Competencias, emociones y valores*. Madrid: Alianza editorial.
- Maza Vargas, I. (2023). *Memoria Portfolio*. [Documento PDF]. Repositorio Moodle UPC.
- Maza Vargas, I. (2022). *Programación Didáctica de Educación Física para 2º ESO a través del trabajo cooperativo*, Trabajo Final de Grado, Universidad Pontificia Comillas, Madrid.

- Perrenoud, P., (2010). La formación del profesorado: un compromiso entre visiones inconciliables de la coherencia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24 (2), 103-122.
- Quesada Salinas, D. (13 de enero de 2017). *Videotutorial Acrossport* [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YEWW3AcqfWo>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Unitag. (2022). Generador de códigos QR. <https://www.unitag.io/es/qrcode>
- Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., y Alcántara, M. (2019). *Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras*. *Escritos de Psicología*, 12, 103-112.

15. ANEXOS

Anexo 1. – Enlace Presentación Hilo Asignatura

<https://view.genial.ly/6438433fa517f0001185c0a3/guide-tfm-ef>

The image shows a screenshot of a Genial.ly presentation slide. At the top, there are two rows of binary code (0s and 1s) in a green monospace font. Below this is a green header bar with the text 'Departamento de Educación Física' on the left, '2º ESO' on the right, and a small 'X' icon. The main content area has a black background with the title 'AVOIDING NOMOPHOBIA' in large, bold, cyan letters. Below the title is a paragraph of text in a white monospace font: 'During this course, a computer virus has entered the school platform that affects all the other subjects and the students' ipads... But there is a solution and that is to decipher the virus with a phrase of 11 words. To obtain these words you will have to solve different challenges throughout the UD in Physical Education. Are you able to leave the screens and take action?'. At the bottom right of the text area is a green button with the word 'Start' in white. At the very bottom, there are two more rows of binary code in green monospace font.

Anexo 2. – Objetivos Generales de Etapa extraídos del artículo 7 del Real Decreto 217/2022

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.

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.

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.

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 3. – Competencias específicas extraídas del DECRETO 65/2022

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los

objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico – deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Anexo 4. – Criterios de evaluación extraídos del DECRETO 65/2022

1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales 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 accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

4.1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.

5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Anexo 5. – Contenidos extraídos del DECRETO 65/2022

A. Vida activa y saludable

- Salud física:
 - Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación.
 - Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.
- Salud mental:
 - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física:
 - Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores:
 - Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
 - Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones:
 - Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas.
 - Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:
 - Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas.
- Capacidades condicionales:
 - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:
 - Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas.
 - Deportes de red y muro: bossaball o futvoley.
 - Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo.
 - Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico.
 - Deportes y juegos de blanca y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca.
- Creatividad motriz:
 - Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. Emociones y relaciones sociales

- Gestión emocional:
 - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos.
 - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales
- Respeto a las reglas:
 - Las reglas de juego como elemento de integración social.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo:
 - Acrossport: figuras, acrobacias y coreografía musical.
- Deporte y género:
 - Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica:
 - Utilización de espacios naturales desde la motricidad: Escalada y rapel.
 - Utilización de espacios urbanos desde la motricidad: Parkour, skate u otras manifestaciones similares.
 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

Anexo 6. – Autorización HBS Tres Cantos

HUMANITAS

BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

Dña. Pilar González Escribano, con DNI: 03859086-P, en calidad de Directora General del colegio Humanitas Bilingual School, sito en la Avenida de los Actores 1 - 5 de Tres Cantos, Madrid.

Autoriza a :

Don. **Iker Maza Vargas** con DNI **53748710X** como personal en prácticas en nuestro centro a utilizar el nombre del colegio Humanitas Bilingual School,S.I en su Trabajo de Fin de Máster.

Y para que así conste a los efectos oportunos, firmo el presente documento.

En Tres Cantos, a 20 de abril de 2023

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL
AVDA. DE LOS ACTORES, 1 3 Y 5
28760 TRES CANTOS (Madrid)
C.I.F.: B-86132594

Fdo: Pilar González Escribano

Humanitas Bilingual School Tres Cantos

Proyectos educativos de la Sierra Norte, S.A. CIF:A85870731.

Avda. de los actores, 1-5. 28760 Tres Cantos (Madrid)

Tlfno: 902702048

www.humanitastrescantos.com

info@humanitastrescantos.com

Anexo 7. – Calendario escolar 2023/2024 dividido en meses

2023		septiembre				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07 INICIO CURSO SECUNDARIA	08 PRESENTACIÓN ASIGNATURA	09	10
11	12 UD1: AFINAMOS PUNTERÍA	13	14 UD1: AFINAMOS PUNTERÍA	15 UD1: AFINAMOS PUNTERÍA	16	17
18	19 UD1: AFINAMOS PUNTERÍA	20	21 UD1: AFINAMOS PUNTERÍA	22 UD1: AFINAMOS PUNTERÍA	23	24
25	26 UD11: CHOQUE DE PALMAS	27	28 UD11: CHOQUE DE PALMAS	29 UD11: CHOQUE DE PALMAS	30	01

2023		octubre				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
25	26	27	28	29	30	01
02	03 UD2: VOLTEAMOS AL VIRUS	04	05 UD2: VOLTEAMOS AL VIRUS	06 UD2: VOLTEAMOS AL VIRUS	07	08
09	10 UD2: VOLTEAMOS AL VIRUS	11	12 DÍA DE LA HISPANIDAD	13 NO LECTIVO	14	15
16	17 UD2: VOLTEAMOS AL VIRUS	18	19 UD2: VOLTEAMOS AL VIRUS	20 UD2: VOLTEAMOS AL VIRUS	21	22
23	24 UD2: VOLTEAMOS AL VIRUS	25	26 UD11: CHOQUE DE PALMAS	27 UD11: CHOQUE DE PALMAS	28	29
30	31 UD11: CHOQUE DE PALMAS	Notas:				

2023		noviembre				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30	31	01 DÍA DE TODOS LOS SANTOS	02 UD3: RETOSSPORT	03 UD3: RETOSSPORT	04	05
06	07 UD3: RETOSSPORT	08	09 FIESTA DE LA ALMUDENA	10 UD3: RETOSSPORT	11	12
13	14 UD3: RETOSSPORT	15	16 UD3: RETOSSPORT	17 EXCURSIÓN	18	19
20	21 UD3: RETOSSPORT	22	23 UD3: RETOSSPORT	24 UD11: CHOQUE DE PALMAS	25	26
27	28 UD11: CHOQUE DE PALMAS	29	30 UD11: CHOQUE DE PALMAS	01	02	03

2023		diciembre				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
27	28	29	30	01 UD4: LA FUERZA DEL KIAAAA	02	03
04	05 UD4: LA FUERZA DEL KIAAAA	06 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	07 NO LECTIVO	08 FIESTA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	09	10
11	12 UD4: LA FUERZA DEL KIAAAA	13	14 UD4: LA FUERZA DEL KIAAAA	15 UD4: LA FUERZA DEL KIAAAA	16	17
18	19 UD11: CHOQUE DE PALMAS	20	21 UD11: CHOQUE DE PALMAS	22 FIESTA NAVIDAD	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024		enero				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01	02	03	04	05	06	07
08	09 UD5: ESCALAMOS NUESTROS MIEDOS	10	11 UD5: ESCALAMOS NUESTROS MIEDOS	12 UD5: ESCALAMOS NUESTROS MIEDOS	13	14
15	16 UD5: ESCALAMOS NUESTROS MIEDOS	17	18 UD5: ESCALAMOS NUESTROS MIEDOS	19 VISITA A SPUTNIK	20	21
22	23 UD5: ESCALAMOS NUESTROS MIEDOS	24	25 UD11: CHOQUE DE PALMAS	26 UD11: CHOQUE DE PALMAS	27	28
29	30 UD11: CHOQUE DE PALMAS	31	01	02	03	04

2024		febrero				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
29	30	31	01 UD6: SUPERANDO BARRERAS	02 UD6: SUPERANDO BARRERAS	03	04
05	06 UD6: SUPERANDO BARRERAS	07	08 UD6: SUPERANDO BARRERAS	09 UD6: SUPERANDO BARRERAS	10	11
12	13 UD6: SUPERANDO BARRERAS	14	15 VISITA CENTRO PARKOUR TRES CANTOS	16 UD11: CHOQUE DE PALMAS	17	18
19	20 EXCURSIÓN	21	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO	24	25
26	27 UD11: CHOQUE DE PALMAS	28	29 UD11: CHOQUE DE PALMAS	01	02	03

2024		marzo				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
26	27	28	29	01 UD7: TODOS JUNTOS METEMOS GOL	02	03
04	05 UD7: TODOS JUNTOS METEMOS GOL	06	07 UD7: TODOS JUNTOS METEMOS GOL	08 UD7: TODOS JUNTOS METEMOS GOL	09	10
11	12 UD7: TODOS JUNTOS METEMOS GOL	13	14 UD7: TODOS JUNTOS METEMOS GOL	15 UD7: TODOS JUNTOS METEMOS GOL	16	17
18	19 UD7: TODOS JUNTOS METEMOS GOL	20	21 FIESTA LOCAL TRES CANTOS	22 NO LECTIVO	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024		abril				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 NO LECTIVO	02 UD11: CHOQUE DE PALMAS	03	04 UD11: CHOQUE DE PALMAS	05 UD11: CHOQUE DE PALMAS	06	07
08	09 UD8: MAS ALLÁ DEL FÚTBOL	10	11 UD8: MAS ALLÁ DEL FÚTBOL	12 UD8: MAS ALLÁ DEL FÚTBOL	13	14
15	16 UD8: MAS ALLÁ DEL FÚTBOL	17	18 UD8: MAS ALLÁ DEL FÚTBOL	19 UD8: MAS ALLÁ DEL FÚTBOL	20	21
22	23 ACTIVIDAD DÍA DEL LIBRO	24	25 UD11: CHOQUE DE PALMAS	26 UD11: CHOQUE DE PALMAS	27	28
29	30 UD11: CHOQUE DE PALMAS	01	02	03	04	05

2024

mayo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
29	30	01 FIESTA DEL TRABAJADOR	02 DÍA DE LA COM. DE MADRID	03 NO LECTIVO	04	05
06	07 UD9: LA BICI, UN TRANSPORTE MÁS	08	09 UD9: LA BICI, UN TRANSPORTE MÁS	10 UD9: LA BICI, UN TRANSPORTE MÁS	11	12
13	14 UD9: LA BICI, UN TRANSPORTE MÁS	15	16 VISITA A EDUCACIÓN VIAL	17 UD9: LA BICI, UN TRANSPORTE MÁS	18	19
20	21 UD10: MENOS MÓVIL, MÁS SALUD Y DEPORTE	22	23 UD10: MENOS MÓVIL, MÁS SALUD Y DEPORTE	24 UD10: MENOS MÓVIL, MÁS SALUD Y DEPORTE	25	26
27	28 UD11: CHOQUE DE PALMAS	29	30 UD11: CHOQUE DE PALMAS	31 UD11: CHOQUE DE PALMAS	01	02

2024

junio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
27	28	29	30	31	01	02
03	04 UD10: MENOS MÓVIL, MÁS SALUD Y DEPORTE	05	06 UD10: MENOS MÓVIL, MÁS SALUD Y DEPORTE	07 UD10: MENOS MÓVIL, MÁS SALUD Y DEPORTE	08	09
10	11 UD11: CHOQUE DE PALMAS	12	13 UD11: CHOQUE DE PALMAS	14 UD11: CHOQUE DE PALMAS	15	16
17	18 EVALUACIÓN ASIGNATURA	19	20 EVALUACIÓN ASIGNATURA	21 FINAL CURSO SECUNDARIA	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Anexo 8. – Códigos QR Retos por parejas de la sesión 3 UD 3



Reto 1



Reto 2



Reto 3



Reto 4



Reto 5



Reto 6



Reto 7



Reto 8

Anexo 9. – Códigos QR Retos en tríos de la sesión 4 UD 3



Reto 1



Reto 2



Reto 3



Reto 4



Reto 5



Reto 6



Reto 7



Reto 8

Anexo 10. – Códigos QR Retos en grupos de la sesión 5 UD 3



Reto 1



Reto 2



Reto 3



Reto 4



Reto 5



Reto 6



Reto 7



Reto 8

**Anexo 11. – Tabla resumen de las actividades complementaria del curso escolar
2023/2024**

Actividad	Vinculación con la EF	Fecha y lugar	Objetivos
Excursión a la Pedriza	Ninguna (Actividad de Biología)	17/11/2023 La Pedriza (Sierra de Madrid)	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las distintas formaciones rocosas de la sierra madrileña. - Indagar sobre la composición de los minerales. - Visitar un lugar sostenible y cercano para el disfrute fuera del centro.
Fiesta de Navidad	Ninguna (Actividad del centro)	22/12/2023 Centro educativo	<ul style="list-style-type: none"> - Disfrutar de la llegada de las vacaciones de Navidad. - Celebrar el último día lectivo del año. - Socializar con el resto de los alumnos de diferentes cursos.
Visita a Sputnik	UD 5	19/01/2024 Sputnik (Alcobendas)	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar las habilidades aprendidas en un ambiente real. - Conocer espacios para la práctica de la escalada. - Disfrutar de la escalada con los compañeros y las instalaciones.
Visita al centro de Parkour	UD 6	15/02/2024 Centro de Parkour (Tres Cantos)	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar las habilidades aprendidas en un ambiente real. - Conocer espacios para la práctica del parkour. - Disfrutar del parkour con los compañeros y las instalaciones.
Excursión al teatro	Ninguna (Actividad de Inglés)	20/02/2024 Centro Cultural Adolfo Suárez (Tres Cantos)	<ul style="list-style-type: none"> - Observar una representación teatral en inglés. - Reflexionar sobre la obra y la importancia de la moraleja.

**Anexo 12. – Escala de observación cualitativa para la coevaluación de los alumnos
sesión 7 y 8 UD 3**

Ítem	Deficiente	Mal	Regular	Bien	Excelente
Originalidad (20%)					
Expresividad (20%)					
Duración (10%)					
Participación grupal (20%)					
Calidad de las figuras (20%)					
Ambientación y vestuario (10%)					

Anexo 13. – Lista de control para evaluar la actitud en cada trimestre

	SI	NO
Muestra actitud positiva durante cada sesión		
Realiza siempre un adecuado calentamiento		
Participa activamente en los ejercicios		
Se involucra en la vuelta a la calma aportando su reflexión sobre la sesión		
Tiene respeto hacia los demás y al docente		
Investiga más allá de las clases		
Se interesa por la Educación Física		

Anexo 14. – Escala de observación descriptiva para sesiones 7 y 8 de la UD 3

Competencia Específica	Criterio de Evaluación	Descriptor	Deficiente	Regular	Bien	Excelente
2	2.1 (5%)	Evalúan con objetividad el proceso final de los compañeros	No son objetivos en la evaluación	Muchos ítems no reflejan objetividad	Algún ítem puede mejorar	La evaluación es correcta, siendo objetivos y sinceros
3	3.2 (10%)	Cooperan en la práctica de la coreografía final	Cada uno trabaja individualmente	Hay muy poca cooperación en el grupo	Se nota cooperación pero no es fluida	Existe y se ve una gran cooperación entre todos
	3.2 (5%)	Participan asumiendo diferentes responsabilidades y roles en la actuación	No tienen los roles marcados, mismas funciones	Hay poca variación de roles en el grupo	Diferentes roles pero mucha responsabilidad sobre una persona	El reparto de roles y responsabilidad es equitativo dentro del grupo
	3.3 (5%)	Muestran respeto hacia los demás	El grupo entero habla durante las demás actuaciones	Algunos integrantes no prestan atención	Muestran respeto hacia los demás	Además de respetar, aporta un feedback positivo al grupo
4	4.1 (5%)	Organizan una coreografía artística expresiva	La coreografía no tiene sentido	Hay poca expresión artística	La coreografía está bien, falta conexión	El montaje es adecuado y bonito
	4.3 (10%)	Participan activamente en la representación de expresión corporal	La mayoría no participa	Algún integrante no participa	Todos participan pero se mueven poco	La participación del grupo es correcta y activa
	4.3 (10%)	Utilizan intencionadamente el cuerpo como herramienta de expresión	No hay intención corporal	Se utiliza el cuerpo pero poco	Se intenta expresarse con el cuerpo	Se muestran gran expresión con el cuerpo y las figuras

