



TRABAJO FIN DE GRADO

Programación didáctica

*Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Educación
Primaria*

Alumno: Sergio Martín Guijarro

Director: Evelia Franco Álvarez

Curso: 5º

Fecha: Lunes 4 de abril de 2022



Programación general anual

“Los valores del deporte”

3º de Educación Secundaria Obligatoria

Índice

Presentación general del trabajo.....	5
Resumen y palabras clave.....	7
Abstract.....	8
1. Introducción.....	9
1.1. Justificación teórica.....	9
1.2. Contexto socio-cultural.....	12
1.3. Contexto del equipo docente.....	14
1.4. Características psicoevolutivas del niño/a de la edad para la que se realiza la propuesta.....	15
2. Competencias clave.....	16
3. Objetivos.....	19
3.1. Objetivos generales de etapa.....	19
3.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.....	20
3.3. Objetivos del área en el curso.....	20
4. Contenidos.....	21
4.1. Secuenciación de los contenidos del currículo de la CAM.....	21
4.2. Secuenciación de unidades didácticas.....	23
5. Actividades de enseñanza-aprendizaje.....	27
5.1 Clasificación de las actividades en función de diferentes criterios.....	27
5.2 Actividades-tipo.....	27
6. Metodología y recursos didácticos.....	28
6.1. Principios metodológicos.....	28
6.2. Metodologías didácticas utilizadas.....	30
6.3. Papel del alumno y del profesor.....	32
6.4. Recursos materiales y humanos.....	33
6.5. Recursos TIC.....	35
6.6. Relación con el aprendizaje del inglés.....	36
6.7. Organización de espacios y tiempos. Rutinas.....	36
6.8. Agrupamientos de los alumnos.....	37

6.9. Relación de la metodología con las competencias clave, los objetivos y los contenidos.	38
7. Medidas de atención a la diversidad	39
7.1. Medidas generales de atención a todos los alumnos.	40
7.2. Medidas ordinarias: Necesidades de apoyo educativo.	40
7.3. Medidas extraordinarias: Adaptaciones curriculares.	41
8. Actividades complementarias y extraescolares.....	41
8.1. Actividades fuera del aula.	42
8.2. Plan Lector.....	43
8.3. Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas.	44
9. Plan de acción tutorial y colaboración con las familias	46
9.1. Objetivos de la acción tutorial.	46
9.2. Tareas comunes de colaboración familia-escuela.	47
9.3. Entrevistas y tutorías individualizadas.	47
9.4. Reuniones grupales de aula.	48
10. Evaluación del proceso aprendizaje-enseñanza	48
10.1. Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación.	49
10.2. Momentos de evaluación.....	51
11. Unidades didácticas	52
12. Conclusiones	129
13. Referencias bibliográficas	131
14. Anexos.....	133

Presentación general del trabajo

En el presente trabajo se desarrollará una programación didáctica, para la asignatura de Educación Física y orientada al tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria. En la misma, se incluirá como elemento diferenciador el trabajo en valores, el cual estará implementado en todas las unidades didácticas de la programación.

He decidido realizar esta opción dentro de la oferta disponible por varios motivos. El primero es porque desarrollar una programación didáctica, me sirve como herramienta en mi futuro profesional. De esa manera, tendré los conocimientos y aptitudes necesarias para llevar a cabo el diseño de una programación en las oposiciones; al mismo tiempo que podré realizarlas en el desarrollo de mi actividad como profesor en el centro educativo.

En segundo lugar, considero que el poder programar para Educación Secundaria es algo que nos puede servir; ya que las prácticas y muchas de las asignaturas están enfocadas a la etapa de Educación Primaria. Considero que la etapa de secundaria es una de las puertas y opciones laborales que tenemos gracias a nuestra titulación, por lo que pensé que trabajar esa faceta a través de esta programación, me podría ser útil en el caso de que en mi futuro profesional me dedique a la Educación Física, orientada a la etapa de Educación Secundaria.

El tercer motivo se debe a que la capacidad de elaborar este tipo de documentos, es una de las competencias más importantes que un docente debe tener. Por ello, consideré que el saber programar, a mi juicio personal, me parece más atractivo y útil en un futuro que un trabajo de investigación; innovación o revisión bibliográfica. No significa que el resto de las opciones no las considere menos importantes y útiles que realizar una programación; pero actualmente, dentro de mi situación personal, era el tema que más me interesaba.

Por último, pienso que poder realizar esta programación con docentes expertos en dicha área, me permite aumentar la calidad de este trabajo. De esa manera, podré mejorar como docente y asegurarme de que obtengo unas buenas competencias dentro del área de la programación didáctica. A su vez, seré capaz de manejar aspectos legislativos de la educación, lo cual considero que es muy importante para posteriormente, confeccionar las unidades didácticas; no solo de Educación Física, sino de todas las asignaturas que conforman el currículum.

Espero que la realización de este trabajo me permita adquirir los conocimientos necesarios, las aptitudes adecuadas y las herramientas para poder desarrollar programaciones de manera autónoma, durante mi futuro profesional.

Resumen y palabras clave

En este trabajo de fin de grado, se presenta una propuesta de programación didáctica anual, la cual está planteada para el curso de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, dentro de la asignatura de Educación Física. La programación está compuesta por nueve unidades didácticas con el marco global de la enseñanza en valores.

En el presente trabajo se exponen los diferentes objetivos, contenidos y criterios de evaluación propios del curso y la materia, indicados anteriormente y por consiguiente, del primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria. Estos aspectos están orientados acorde a la ley educativa LOMCE y al Decreto 48/2015. A su vez, se expondrán diferentes aspectos como actividades, recursos didácticos, metodologías y medidas de atención a la diversidad.

Como se ha indicado con anterioridad, el elemento característico de esta programación es el enfoque de la enseñanza basada en valores. Dentro de este tema general, se trabajarán aspectos como el trabajo cooperativo, la superación personal, el compromiso y el respeto a los demás. Esto se pretende conseguir para romper con el enfoque tradicional de la Educación Física y convertirla en un espacio para la práctica deportiva, el ocio y el fomento de valores positivos; con el fin de lograr una sociedad más deportista, que disfrute con la práctica de actividad física y que se construya con mejores valores en el futuro. Al mismo tiempo, para lograr esa ruptura con el enfoque tradicional, se propondrán actividades que busquen metodologías didácticas diferentes, con estilos de enseñanza alternativos y que promuevan la participación del alumno como protagonista del proceso de aprendizaje.

Palabras clave: programación, valores, Educación Física, Secundaria.

Abstract

In this final degree project, a proposal for an annual teaching programme is presented, which is planned for 3rd year of Compulsory Secondary Education, within the subject of Physical Education. This programme is composed by nine didactic units with the global framework of teaching values.

In this work, different objectives, contents and evaluation criteria of the course and the subject, previously indicated and, consequently, of the first cycle of Compulsory Secondary Education, are set out. These aspects are focused according to the educational law LOMCE and Decree 48/215. At the same time different aspects such as activities, didactic resources, methodologies and diversity attention measures will be presented.

As indicated above, the characteristic element of this programme is the values-based approach to teaching. Inside this global theme, aspects such as cooperative work, personal improvement, commitment and respect to others will be worked. This is intended to break with the traditional approach of the Physical Education and turn it into a space for sport, leisure and the promotion of positive values; with the aim of achieving a more sporting society, which enjoys the practice of physical activity and that is built with better values in the future. At the same time, in order to reach this break with the traditional approach, activities will be proposed that look for different didactic methodologies, with alternative teaching styles and that promote the participation of the pupil as the protagonist of the learning process

Key words: programming, values, Physical Education, Secondary

1. Introducción

1.1. Justificación teórica

El desarrollo de esta programación didáctica, como ya ha sido mencionado en la introducción, busca tener un enfoque basado en los valores, en la asignatura de Educación física para el curso de tercero de E.S.O.

Al mismo tiempo, se busca que las actividades tengan como metodología didáctica fundamental, el trabajo cooperativo. Lo primero a destacar, es qué podemos considerar como educación. Una buena definición de la misma es esta:

La educación es, por tanto, aquella actividad cultural que se lleva acabo en un contexto intencionalmente organizado para la transmisión de los conocimientos, las habilidades y los valores que son demandados por el grupo social. Así, pues, todo proceso educativo está relacionado con los valores. (Ortiz, 2003, p. 70).

Por ello, podemos ver que los valores son un elemento integrado dentro de la educación, y que por ello la misma debe velar por la formación integral de los alumnos, pero sin olvidar los valores como uno de los elementos fundamentales. Esto es lo que nos permite ver el sentido que tiene incluir los valores en la educación; o más bien, sacar a la luz y trabajar esos valores intrínsecos que deben “vivir” en el arte de educar.

El problema de este aspecto, es que los valores han sufrido una caída y crisis durante los últimos años. Ortiz (2003) afirma que el detonante se da durante los años setenta, debido a la rebeldía estudiantil universitaria de Europa y Estados Unidos. Esta crisis, denominada como “Mayo francés”, en la que se rompió con el sistema ideológico establecido. Esta revolución produce un efecto cadena en diversos países de Europa y Estados Unidos, creando una necesidad de incluir los valores de manera urgente en el plan de estudios.

Oto aspecto a tener en cuenta, es que la ley educativa en España ha ido modificándose con el paso de los años y en función del enfoque educativo que adopta el partido político líder en el gobierno (González y Gracia, 2016). Esto ha producido que los valores no hayan sido

considerados e introducidos de manera arraigada en las aulas. González y Gracia (2016) hacen un pequeño repaso de cómo aparecen los valores en las diferentes leyes educativas. En la LODE se ensaya esa incorporación, creando áreas de Convivencia, la asignatura de Ética y obligatorio estudio de la Constitución, en función del curso en el que los alumnos se encontrasen. Esto se produce como consecuencia de la revolución en los años setenta, mencionada anteriormente. La LOGSE fue la que realmente comenzó ese impulso, buscando que los valores estuvieran de manera transversal. Pese a ello, la idea obtuvo muchas críticas, haciendo que los valores pasaran a un segundo plano. Tras ello, la LOE en 2006 incorporó la asignatura de “Educación para la ciudadanía”, buscando esa presencia de los valores, haciendo la asignatura obligatoria. Por último, la LOMCE intentó un cambio radical, eliminando la asignatura creada en la LOE por la asignatura optativa de “Valores éticos”, como alternativa a la Religión.

Aquí se puede ver que en esencia, el enfoque didáctico que se le ha dado a los valores, es erróneo y está mal enfocado. Por ello, el verdadero significado y estatus que se le da a la ética y a los valores educativos no está bien considerado. Esta afirmación nos aporta un punto de vista acerca de cómo se incorporan los valores en la educación, siendo estos el fundamento del proceso educativo:

A nuestro juicio, el enfoque de la hermenéutica crítica alumbra de modo muy fecundo la relación entre educación y ética. Pues los valores éticos y cívicos no sólo habrían de constituir una parcela del currículo, sino que el fin y fundamento último de la educación es propiamente ético (González y Gracia, 2016, pp. 89).

Aquí encontramos por tanto el fundamento ético de la educación que debemos buscar. Es decir, ver que la educación tiene valor en sí misma y que por ello, los valores morales y el resto de valores que vierten de ellos, están implícitos en el valor de la misma educación. No tiene sentido por tanto separar los dos elementos, ya que ambos están intrínsecamente unidos.

Por todo lo mencionado anteriormente, vemos que en la educación actual es necesaria una reconsideración de los valores éticos y morales que deben regir nuestro proceso de enseñanza. No debemos concebir una educación basada en la mera transmisión de los conocimientos pero que no aporte nada dentro del desarrollo de principios de nuestros alumnos, durante su formación integral. Esto es realmente importante si queremos implantar metodologías centradas en el alumno, que se alejen de un modelo tradicional de la enseñanza. Según el estudio de Zapatero (2017), la frecuencia de las metodologías basadas en el alumno es menor en comparación a los estilos tradicionales en el área de Educación física. Por ello, es de suma importancia como docentes analizar y mejorar nuestra práctica para poder contribuir a la mejora de la calidad educativa; motivo por el cual se proponen metodologías centradas en el alumno en la presente programación.

Para poder aplicar los valores en la educación, Ortiz (2003) nos muestra una serie de enfoques que se han ido dando a lo largo de la pedagogía; siendo estos el enfoque tradicionalista y el innovador; los cuales compara para comprobar en cuál de ellos es más adecuado introducirlos. Finalmente se ha tomado un enfoque integrador propuesto por Quintana (1998), en el que se combinen diferentes aspectos de ambos enfoques y que debe tener ocho principios concretos; como por ejemplo que los valores son algo complejo y no se puede usar la unilateralidad; la habituación práctica y sentimental o no usar solo métodos puramente cognoscitivos en la enseñanza de valores.

Si a esa educación construida sobre una base de valores éticos positivos, le sumamos el uso de un trabajo cooperativo, mencionado anteriormente; el beneficio que podremos obtener es mucho mayor. Ambos enfoques conectan en gran medida y permiten potenciarse uno a otro. Esto se debe a que el aprendizaje cooperativo da una gran importancia a las relaciones que se crean entre iguales, llevando a cabo el desarrollo de habilidades sociales que contribuyan al crecimiento emocional y afectivo (Ferreiro, 2007). Gracias a esto podemos observar la importancia de tener como referencia diversas fuentes y no buscar siempre un enfoque concreto. El poder mezclar diferentes tipos de enfoque nos permite enriquecer nuestra manera de enseñar y permite crear una Educación Física que se adapte a los cambios y evolucione con el paso del tiempo.

1.2. Contexto socio-cultural

El I.E.S. Miguel de Cervantes es un instituto creado a partir de mi imaginación, el cual ha sido creado a partir de las diferentes experiencias educativas que he vivido como alumno durante mi etapa de formación de Educación Secundaria Obligatoria y también, a partir de lo vivido en la asignatura de Prácticas a lo largo de mi etapa de formación universitaria.

El instituto Miguel de Cervantes fue fundado en el año 1990, en la localidad de Alcalá de Henares, situado en la provincia de Madrid, España. Se ubica en la avenida de Alfonso VI, en el barrio nuevo de Espartales, ubicado al norte de la ciudad.

Está situado en un barrio de nivel medio-alto, por lo que el perfil de las familias es de ese nivel socioeconómico. A su vez, destacar que no hay muchos alumnos extranjeros, pero sí encontramos alumnos de otros países en el centro escolar.

Miguel de Cervantes es un centro de enseñanza de carácter público, el cual abarca la etapa de Educación Secundaria Obligatoria; Bachillerato y Formación Profesional. Es un centro nuevo, con pocos años de antigüedad que fue fundado a medida que el barrio de Espartales iba creciendo y desarrollándose. A este centro acuden jóvenes de Alcalá de Henares, pero también alumnos de los municipios cercanos a Alcalá por la zona norte, como pueden ser Camarma de Esteruelas, Meco o Daganzo de Arriba.

El centro tiene un edificio principal con forma de “C” el cual se divide en tres alas distintas. Una de ellas, situada en la zona oeste, dedicada para los cursos de 1º y 2º de Educación Secundaria. La segunda se sitúa en la zona norte, en la cual se encuentran los cursos de 3º y 4º de Educación Secundaria. Por último, la tercera ala se encuentra en la zona este y se imparten los dos cursos de Bachillerato y los cursos de Formación Profesional. A su vez, encontramos el gimnasio del centro en la zona noroeste. Por otro lado, encontramos en la zona central un campo de cemento de fútbol sala y a su lado, dos canchas de baloncesto. Por último, destacar que en la zona noreste se encuentra el edificio del AMPA.

El horario del centro escolar es de 09:00 a 14:00 de lunes a viernes, habiendo descanso todos los días de 11:00 a 11:30. El horario de comedor es de 14:00 a 15:00. Destacar que los alumnos, a partir del curso de 3º de Educación Secundaria, pueden salir fuera de las instalaciones del centro durante el descanso; siempre y cuando tengan la autorización de

consentimiento firmada por su padre, madre o tutor legal. Por otra parte, se ofrecen actividades extraescolares a partir de las 16:00 en el centro escolar, de lunes a jueves. Estas actividades son de diversos ámbitos. Dentro del ámbito deportivo, encontramos fútbol, baloncesto, voleibol y karate. Dentro del ámbito artístico encontramos dibujo, música, teatro y danza.

En cuanto a las instalaciones interiores, en cada uno de los tres edificios hay instalaciones que se encuentran en todos ellos. Cada uno de los edificios dispone de biblioteca, con libros orientados a la edad de los alumnos de los cursos que se imparten en cada edificio. También hay en cada edificio dos salas de informática, equipadas con ordenadores y pizarras digitales. Destacar a su vez que cada aula dispone de pizarra digital y un ordenador, situado en la mesa del profesor.

El comedor del centro, la sala de profesores y la cafetería se encuentran en el edificio de 3º y 4º de Educación Secundaria. La conserjería, secretaría y dirección, se encuentran en el ala oeste, donde se imparten los cursos de 1º y 2º. El horario de conserjería es de 09:30 a 13:00 y el horario de secretaría es de 10:00 a 12:30. El salón de actos del instituto y el aula de música, se sitúa en el ala este, en la zona de Bachillerato y Formación Profesional.

El centro escolar tiene una ratio de 25 alumnos por aula en la etapa de Educación Secundaria y una ratio de 20 en las etapas de Bachillerato y Formación Profesional. En educación Secundaria habrá cuatro grupos por curso y en Bachillerato 6 grupos por curso, 2 grupos por cada modalidad: ciencias, artes y humanidades y ciencias sociales. En Formación Profesional, habrá 6 grupos, en función de la modalidad de los diferentes grados. El total de aulas es de 38; 4 aulas, una por cada curso de Educación Secundaria, 12 aulas para los cursos de Bachillerato y 10 aulas para los Grados de Formación Profesional.

El instituto no es bilingüe, pero ofrece la opción de impartir una sección lingüística en francés hasta 3º de E.S.O. y ampliable hasta Bachillerato. Este programa ofrece la posibilidad de impartir diferentes asignaturas en esta lengua, poder impartir horas extra de francés y poder realizar intercambios educativos con Francia.

Por otra parte, al igual que existe el programa de sección lingüística en francés, el centro ofrece el mismo programa para inglés; pudiendo ampliar el horario con horas extra de

formación en la lengua extranjera, ofreciendo intercambios y pudiendo formarse para la obtención de títulos oficiales de idiomas.

Por último, destacar que el centro dispone de servicio de Orientación (Psicólogo-Orientador y Profesor Técnico de Servicios de la Comunidad), situado en el ala este; un equipo de apoyo educativo (Profesorado de Pedagogía Terapéutica y de Audición y Lenguaje) para alumnos con necesidades educativas especiales

1.3. Contexto del equipo docente

El I.E.S. Miguel de Cervantes cuenta con una plantilla amplia de 55 profesores, 28 hombres y 27 mujeres; repartidos en función del departamento y de los cursos a los que imparten clase. Todos ellos con gran formación en su ámbito concreto. La media de edad de los profesores es de 33 años, contando por ello con una plantilla joven por un lado y experimentada al mismo tiempo. Algunos de ellos, los cuales imparten clases en el programa de sección lingüística, tienen alto nivel de inglés y/o francés.

En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria encontramos 16 tutores, uno para cada una de las clases que se encuentran en cada curso, que en este caso son cuatro en cada etapa (A, B, C y D). A su vez, en cada etapa encontramos un coordinador. Por ello, hay 4 coordinadores de etapa para la E.S.O. y 2 para Bachillerato.

Dentro del área específica de la Educación Física, encontramos un total de 6 profesores. Uno por cada curso de Educación Secundaria y por cada curso de Bachillerato. Todos ellos con alto nivel de inglés y/o francés, para poder impartir clases en el caso de que se encuentren dentro del programa de sección lingüística.

Por otra parte, encontramos profesores nativos de inglés y francés. Estos son procedentes de Estados Unidos, Inglaterra, Francia y Bélgica. Se dispone de dos profesores nativos para cada curso educativo, contando con un total de 12 nativos, 6 de habla inglesa y 6 de habla francesa.

Por último, destacar que el instituto Miguel de Cervantes dispone de una Asociación de Madres y Padres (AMPA), tal y como se había explicado en el apartado anterior. Por ello, el instituto destaca la importancia de las familias en el proceso educativo de los alumnos y la

importancia que tiene la buena comunicación entre el centro y los padres. A su vez, destacar que el AMPA realiza diversas actividades y proyectos durante el curso escolar.

1.4. Características psicoevolutivas del niño/a de la edad para la que se realiza la propuesta

Lo primero a destacar dentro de este apartado, donde se tratan las características psicoevolutivas, es que la programación didáctica va orientada a alumnos de 3º de Educación Secundaria obligatoria. Para analizar esas características tendré en cuenta aspectos psicológicos, cognitivos y afectivos

En primer lugar, es necesario saber que la edad de los alumnos en esta etapa educativa es de 14-15 años de edad, situándonos en el periodo de la adolescencia. Este periodo constituye un periodo evolutivo de transición entre la infancia y la edad adulta; produciéndose diferentes cambios y adaptaciones para las características de la vida que se dan en la etapa adulta. Como nos indican Álvarez y Pedreira (2000), la pubertad y la adolescencia suelen ir de la mano, pero en caso de existir un desajuste, se puede crear un proceso de estrés. La pubertad como hecho de maduración biológica, suele empezar a los 11 años para las chicas y 13 años en los chicos.

La adolescencia, al suponer una etapa de cambios biológicos, emocionales, sociales y cognitivos, requiere un esfuerzo por parte del docente para entender la situación de los alumnos y el proceso evolutivo por el que están pasando.

Dentro de los cambios característicos de la adolescencia, encontramos 3 tipos (Álvarez y Pedreira, 2000). Los cambios fisiológicos se dan debido a la maduración del eje hipotálamo-pituitario-androgenital, el cual provoca secreción de hormonas sexuales que llevan al cambio y maduración de caracteres sexuales primarios y secundarios, y cambios de elementos en la imagen corporal y en los aparatos genitales. Por otro lado, encontramos los cambios emocionales y psíquicos. Estos tienen que ver con la percepción del mundo y experiencias que crean cambios en la esfera psíquica de la persona. Dentro de estos cambios encontramos el ideal del yo; la reactualización de conflictos que parecían superados y la conformación de la identidad personal; la cual se compone de la conciencia de uno mismo y el ajuste de las demandas y expectativas sociales.

Por último, encontramos cambios dentro del ámbito social, que es considerado de los más relevantes. Se produce una evolución desde la dependencia a la autonomía en la toma de decisiones y en las relaciones sociales; evaluando a su vez las capacidades personales y sociales de los adolescentes hacia la autonomía, la integración social y la independencia según llegan a la etapa adulta. A su vez, se va distanciando la relación con los padres y buscando relaciones de grupo y posteriormente, relaciones de pareja.

Dentro de la parte cognitiva y su desarrollo Álvarez y Pedreira (2000), argumentan que los adolescentes se encuentran dentro de la etapa del pensamiento formal. Esto permite al individuo pensar en su existencia y en la de otras personas. Suelen construir un plan de vida más utópico y por ello confronta con la realidad. Al mismo tiempo se da el desarrollo moral, llevando a una aceptación personal de diferentes principios morales.

Es importante destacar la aportación de Salas y Vielma (2000), referida a los sujetos como seres humanos activos, que aprenden y construyen su mundo a partir de diferentes acciones de pensamiento, construyéndolo en relación con el ambiente que les rodea; dando lugar al constructivismo social. Esta concepción del constructivismo ha desencadenado una serie de connotaciones en el planteamiento de la educación, y por consiguiente, en Educación Física. Se considera al alumno como creador de su aprendizaje y el docente sea un guía pedagógico, generando aprendizajes significativos desde una actitud y aptitud adecuada de predisposición a la realización de los objetivos. (Mujica, 2019).

2. Competencias clave

Las siete competencias clave aparecen mencionadas y explicadas por primera vez en la nueva ley educativa LOMCE. En la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se destaca el enfoque del aprendizaje competencial de dicha ley educativa.

Las competencias clave son definidas, según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, como “capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.”

Las competencias clave para educación se dividen en 7, que son:

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

En la programación didáctica que se desarrolla, todas las competencias clave serán trabajadas a lo largo de la misma, en las diferentes unidades didácticas que se exponen. A continuación, se explica más detalladamente cómo se van a trabajar las competencias clave a lo largo de las diversas unidades didácticas.

1. Comunicación lingüística: en diversas unidades didácticas los alumnos deberán desarrollar esta competencia para poder comunicarse entre ellos, dándose instrucciones, intercambiando ideas y construyendo argumentos. A su vez, deberán utilizar recursos lingüísticos propios y técnicos de diferentes deportes, modalidades deportivas o aspectos relacionados con la salud y la actividad física. Esta competencia la podemos ver trabajada en unidades de deporte, como son las unidades de baloncesto, bádminton o atletismo. También en las unidades de trabajo de expresión corporal y danza.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.: los alumnos trabajarán esta competencia en las diferentes unidades didáctica debido a que deberán manejar cifras de diferentes tipos; diseñar y elaborar gráficas para recogida de información o manejar coordenadas geográficas mediante el uso de mapas. Esta competencia se trabaja especialmente en las unidades de control de esfuerzo físico, debido a los cálculos matemáticos que deben de hacer y orientación en el entorno natural, donde deben de usar instrumentos que aportan datos numéricos, mapas o gráficos.
3. Competencia digital: los alumnos desarrollarán esta competencia debido a que se trabajarán con diversos recursos tecnológicos y digitales para la presentación y

exposición de trabajos; uso de herramientas digitales para la medición de cualidades físicas y de salud o grabación de vídeo para la realización de trabajos de la asignatura. Esta competencia se trabajará en unidades didácticas como, la unidad de deportes para poder realizar sus evaluaciones mediante grabaciones y análisis de las mismas; la unidad de control de esfuerzos al manejar instrumentos y herramientas de carácter digital; en la unidad de orientación ya que se usarán programas digitales para el desarrollo de la misma; y también en las unidades de juegos alternativos y juegos tradicionales, para ayudar a la búsqueda de información.

4. Aprender a aprender: esta competencia se pretende conseguir mediante la consolidación de un aprendizaje significativo durante las unidades didácticas, donde los alumnos se impliquen completamente en el aprendizaje y la enseñanza estará enfocada a ellos como protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje.
5. Competencias sociales y cívicas: esta competencia se desarrollará ya que los alumnos deben comprender la importancia del trabajo de los valores positivos como el respeto, la tolerancia, el trabajo en equipo o el esfuerzo; valores que nos aporta el deporte y la actividad física. A su vez, los alumnos realizarán tareas en grupos, que requieren trabajar en conjunto y entender la forma de colaborar y convivir para construir una sociedad mejor.
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: esta competencia se trabajará en las unidades didácticas a partir de metodologías que permitan que el alumno participe de manera activa en las actividades. A su vez, los alumnos podrán tomar decisiones, elaborar estrategias y tener un espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales: esta competencia se desarrolla debido a que los alumnos tienen nacionalidades diferentes, se exponen tradiciones de otras culturas y se trabaja sobre ellas para poder crear un ambiente multicultural y tolerante; donde todos podamos aprender aspectos acerca de otras culturas.

3. Objetivos

En este apartado, se desarrollarán los objetivos que componen la programación didáctica anual propuesta. Los objetivos los podemos definir como “principios de procedimiento del proceso didáctico que conduce a la consecución de un resultado peculiar por parte de cada alumno, de acuerdo con las bases implícitas en cada sujeto, su estructura mental y su proceso de aprendizaje” (Antúñez et al., 1999). Por ello, los objetivos nos presentan una guía para planificar el aprendizaje y sobre los cuales es importante reflexionar.

Por un lado, se desarrollarán los objetivos generales de la etapa de Educación Secundaria en el apartado 3.1. Dichos objetivos se establecen en el Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre. Los mismos son considerados como logros de aprendizaje que los alumnos deben alcanzar al terminar la etapa correspondiente, como resultado del proceso educativo.

Por otro lado, en el apartado 3.2, se presentan los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables referentes a esta programación didáctica. El Real Decreto 1105/2014 define ambos aspectos. Los criterios de evaluación se especifican como indicadores específicos de cada materia para evaluar el aprendizaje del alumnado. Los estándares de aprendizaje son definidos como especificaciones de los De los criterios de evaluación que concretan lo que los alumnos deben saber, comprender y saber hacer. Ambos elementos son los que confeccionarán y guiarán los objetivos didácticos del curso.

3.1. Objetivos generales de etapa¹

Los objetivos generales de etapa vienen definidos en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

En este apartado, se presentan los objetivos generales de etapa. Resaltados en negrita, se indican los objetivos en concreto, que se van a trabajar desde esa unidad didáctica desde el área de Educación Física.

¹ Por razón de cumplimiento con el formato (número de páginas), el apartado 3.1. Objetivos generales de etapa será desarrollado y se podrá encontrar en el apartado “Anexos”, al final del presente documento.

3.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables²

En este apartado, como se ha mencionado anteriormente, se introducen los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables, referentes a la asignatura de Educación Física, y que por tanto serán trabajados y desarrollados en esta programación didáctica.

En este apartado concreto, se han desarrollado todos los criterios y estándares de aprendizaje evaluables; debido a que el curso de 3º de E.S.O. pertenece al primer ciclo de Educación Secundaria. A continuación, se presentan los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que se abordarán en el curso 3º de E.S.O.

3.3. Objetivos del área en el curso

En este apartado, desarrollaré los objetivos propios que se dan en la programación didáctica propuesta, dentro del marco de la asignatura de Educación Física. Debido a que la LOMCE no nos proporciona objetivos específicos del área de Educación Física para el curso de 3º de E.S.O., los objetivos planteados surgen a partir de la base de los criterios de evaluación previamente expuestos y que vienen definidos para esta etapa educativa. Los objetivos que se contemplan en esta programación son los siguientes:

- Resolver diversas situaciones motrices, aplicando la técnica, la táctica y diferentes habilidades motrices implicadas
- Producir acciones motrices con una finalidad artística y expresiva, a través del uso de la expresión corporal
- Resolver diferentes situaciones motrices a través del uso de estrategias convenientes, individuales o colectivas, en función de los estímulos presentes
- Resolver diversas situaciones motrices a través del uso del trabajo cooperativo
- Mejorar las capacidades físicas individuales a través del esfuerzo y la práctica deportiva

² Por razón de cumplimiento con el formato (número de páginas), el apartado 3.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje; será desarrollado y se podrá encontrar en el apartado “Anexos”, al final del presente documento.

- Entender la actividad física y el deporte como un medio de oportunidades para el ocio, la inclusión social y la colaboración
- Respetar e identificar el entorno como medio positivo para el ocio y la realización de actividades de carácter físico-deportivo
- Reconocer los riesgos y dificultades presentes en la práctica de actividades físico-deportivas y poner en práctica medidas para prevenir esos riesgos
- Utilizar las tecnologías de la información y comunicación como medio para desarrollar el aprendizaje
- Comprender la importancia de los valores en la actividad física y el deporte

4. Contenidos

Los contenidos que se tratarán en esta programación didáctica corresponden a los contenidos del tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria, perteneciente al primer ciclo de dicha etapa educativa y reflejados en el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. A continuación, aparece la secuenciación de dichos contenidos para la asignatura concreta que se trabaja en esta programación didáctica, la Educación Física.

4.1. Secuenciación de los contenidos del currículo de la CAM

Los bloques de contenidos y contenidos específicos para el curso de 3º de la E.S.O., dentro del área de Educación Física, son los siguientes:

1. Actividades individuales en medio estable:

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
 - Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
 - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
 - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.

- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

2. Actividades de adversario: el bádminton

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

4. Actividades en medio no estable: orientación

- La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales). Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación

en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: danzas

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: reparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

4.2. Secuenciación de unidades didácticas

En este apartado se desarrolla cómo se han organizado las unidades didácticas de la programación a lo largo del curso. En la Tabla 1, desarrollada a continuación, se encuentran las unidades didácticas con el color asignado correspondiente. Posteriormente se presenta un calendario a modo de ejemplo práctico sobre cómo estaría organizadas las unidades, disponiendo de dos sesiones a la semana de la asignatura de Educación Física.

Unidad didáctica	Contenidos	Sesiones	Fechas
Unidad Didáctica 1: "Los beneficios	Salud: "Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas";" Métodos	5 sesiones	9 de septiembre – 23 de septiembre

de una vida saludable"	para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad" y "Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas"		
Unidad 2. "¿Cómo y cuánto nos esforzamos?"	Salud: "Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición"; "Control e intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo".	4 sesiones (más sesiones intercaladas)	28 de septiembre – 7 de octubre
Unidad 3. "Controlamos nuestra ingesta"	Balance energético entre ingesta y gasto calórico.	5 sesiones	14 de octubre – 28 de octubre
Unidad 4. "Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota"	Actividades de colaboración-oposición: baloncesto	8 sesiones	2 de noviembre – 30 de noviembre
Unidad 5. "La magia de la naturaleza"	Actividades en medio no estable: orientación	6 sesiones	2 de diciembre – 21 de diciembre
Unidad 6: "El deporte de la pluma, el Bádminton"	Actividades de adversario: el bádminton	8 sesiones	11 de enero – 3 de febrero
Unidad 7. "Creatividad e imaginación en la expresión"	Actividades artístico expresivas: Acrossport (Repaso de contenido de 2º de E.S.O.)	5 sesiones	8 de febrero – 22 de febrero
Unidad 8. "Un mundo en	Actividades artístico expresivas: danzas	5 sesiones	24 de febrero – 10 de marzo

movimiento: la danza"			
Unidad 9. "Saltando por el atletismo"	Actividades individuales en medio estable: "Modalidades de atletismo" "Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury" y "Aspectos preventivos"	7 sesiones	15 de marzo – 5 de abril
Unidad 10. "Los deportes desconocidos"	Actividades de colaboración-oposición: "deportes alternativos"	7 sesiones	7 de abril – 5 de mayo
Unidad 11. "Recuperando nuestras raíces"	Actividades de colaboración-oposición: "juegos tradicionales"	5 sesiones	10 de mayo – 24 de mayo
Unidad 12. "Las Olimpiadas Deportivas"	Celebración del toreno deportivo (trabajo de varios contenidos)	6 sesiones	26 de mayo – 14 de junio

Tabla 1. Secuenciación de las unidades didácticas

Calendario tipo del curso 2021 - 2022

CURSO 2021 - 2022																																		
SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
									U1																			U2						
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
														U3																				
NOVIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
		U4																																
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
		U5																																
ENERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
											U6																							
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
								U7																										
MARZO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
															U9																			
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
							U10																											
MAYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
										U11																								
JUNIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				



Días de inicio y final del curso académico



Días no lectivos y festivos



Sesiones didácticas (en función del color de la tabla anterior)

5. Actividades de enseñanza-aprendizaje

5.1 Clasificación de las actividades en función de diferentes criterios

Las actividades que se encontrarán en la programación didáctica, se pueden clasificar en función de diferentes criterios. Algunos criterios a partir de los cuales se pueden clasificar las actividades son:

- En función del tipo de agrupamiento: en las unidades didácticas se utilizarán diversos tipos de agrupamiento. Dichos agrupamientos podrán ir desde las actividades planteadas de forma individual a agrupaciones basadas en parejas, grupos de 3 o grupos de mayor número. Destacar que la agrupación que mayormente se utilizará será la agrupación que requiera la interdependencia positiva y por tanto el trabajo cooperativo.
- En función del espacio utilizado: las unidades didácticas se llevarán en espacios diferentes en función de lo que requiera cada una de ellas. Encontraremos actividades que se harán realizadas dentro del pabellón deportivo, ya que pueden necesitar que las instalaciones sean cubiertas. Otras actividades se podrán realizar en las pistas de atletismo exteriores, encontrando por ello instalaciones adecuadas y un espacio suficiente para poder desarrollar esas actividades. Por último encontramos actividades que se realizarán fuera del centro escolar, como pueden ser las actividades complementarias y salidas (visita al CAR, visita a Tribueña y visita a la Sierra) programadas que se realizarán en diferentes unidades didácticas.
- En función de la metodología utilizada: en diferentes unidades didácticas encontraremos enfoques metodológicos diversos a lo largo de las mismas. Como se mencionó anteriormente, esta programación didáctica busca utilizar metodologías que se alejen del modelo tradicional y busquen al alumno como protagonista del aprendizaje, implicándole en el proceso enseñanza. Las metodologías y ejemplos de actividades que se van a utilizar a lo largo de la programación didáctica, se encuentran más desarrolladas en el apartado 6.2 “Metodologías didácticas utilizadas”.

5.2 Actividades-tipo

Las actividades tipo que podemos encontrar en la programación didáctica, variarán en función de la unidad didáctica en concreto en la que nos encontramos. Todas las unidades didácticas estarán organizadas de la misma forma, teniendo durante su desarrollo actividades que estarán divididas en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. A su vez, generalmente las actividades estarán

pensadas para realizar un trabajo cooperativo ya sea a través de una agrupación de parejas, grupos de tres alumnos o grupos de mayor número.

- Calentamiento (entre 5 y 10 minutos): en esta fase de las sesiones se realizarán actividades que busquen activar a los alumnos y preparar al cuerpo para la práctica deportiva, previniendo posibles lesiones e incrementando la motivación inicial de los alumnos. En general se plantearán juegos o calentamiento de carácter articular.

Como ejemplo de actividad de calentamiento, encontramos la actividad “Pies quietos” desarrollada en la sesión n.º 5 de la unidad didáctica 6: “El deporte de la pluma, el Bádminton”.

- Parte principal (entre 30 y 45 minutos): esta parte es la de mayor cantidad de tiempo de las sesiones, ya que es la fase más importante y en la que se desarrollan los diferentes contenidos centrales junto a los objetivos de la sesión.

Como ejemplo de actividad perteneciente a esta fase, encontramos la actividad “Con la pelota y a una pierna”, desarrollada en la sesión n.º 6 de la unidad didáctica Unidad 9. “Saltando por el atletismo”.

- Vuelta a la calma (entre 5 y 10 minutos): esta parte de la sesión sirve para que los alumnos se preparen para regresar a las aulas, realizando dinámicas que permitan la relajación y el ordenamiento del material usado. En las diferentes unidades didácticas se busca que los alumnos reflexionen acerca de las actividades y los valores que se han desarrollado a lo largo de la sesión.

Dentro de esta fase, encontramos la actividad “Reflexión conjunta”, desarrollada al final de las sesiones de la unidad didáctica 10. “Los deportes desconocidos”.

6. Metodología y recursos didácticos

6.1. Principios metodológicos

Durante el desarrollo de esta programación didáctica anual para el curso de 3º de Educación Secundaria, se desarrollarán diferentes principios metodológicos, los cuales serán aplicados de manera práctica e integral durante el desarrollo de las diferentes unidades didácticas que se proponen. Estos principios suponen el enfoque metodológico principal sobre el que se sustentará la acción docente a lo largo de esta programación.

Lo primero y fundamental dentro de los principios, es partir del nivel motor de los alumnos. Es importante que el docente sea capaz de analizar y observar cómo es el nivel de los estudiantes y adaptar las actividades propuestas en función de ello. De esta manera el aprendizaje es más contextualizado y ajustado a los alumnos, favoreciendo su adquisición. El principio fundamental de la programación es el desarrollo y aprendizaje de los valores éticos positivos, a través del fomento del aprendizaje en grupo para impulsar las relaciones entre iguales, contribuyendo al diálogo, la tolerancia, la toma de decisiones y la resolución de conflictos. Ambos aspectos se potencian entre sí y permiten mejorar su aplicación en el proceso de aprendizaje.

Cabe destacar que dentro de ese enfoque centrado en los valores y en el trabajo en equipo, habrá espacio para proponer una enseñanza individualizada, pudiendo medir el progreso del alumno y permitiendo que el docente esté siempre a disposición de todos los alumnos. Se tiene como objetivo que el alumno sea el protagonista en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Debido a la etapa en la que nos encontramos, la programación pretende plantear aprendizajes funcionales que sean útiles en el futuro para los alumnos en su vida diaria, teniendo la oportunidad de aplicarlos en diferentes contextos; ya sean etapas de estudio posterior o el mundo laboral. Para ello, se realizarán en diferentes unidades didácticas, actividades cooperativas y metodologías que fomenten la socialización; que como indica Delgado Noguera, (2015), también nos permiten trabajar características de los alumnos de forma individualizada, focalizando la enseñanza. A su vez, el docente, como profesional de la Educación Física, debe saber que no todos los alumnos tienen un ritmo de aprendizaje motor, psicológico y cognitivo igual. Por ello, debe adaptarse a los alumnos para que estos puedan progresar de la mejor manera posible, dentro de sus cualidades y aptitudes.

Durante la programación didáctica se propondrán metodologías innovadoras en la mayoría de las ocasiones, rompiendo con un paradigma educativo que abusa de las metodologías tradicionales donde el profesor es el protagonista del aprendizaje y por ello, el alumno no es capaz de desarrollarse de manera integral; lo que permite trabajar los principios pedagógicos explicados. Encontramos por tanto unidades didácticas que trabajarán deportes cooperativos a la vez que deportes de carácter individual, pero todos ellos bajo el enfoque del desarrollo en valores y el trabajo cooperativo. Una vez explicado el enfoque metodológico que se va a seguir a lo largo de la programación didáctica, se especifican en el siguiente apartado las

metodologías didácticas concretas que se aplicarán a lo largo de las diferentes unidades didácticas.

6.2. Metodologías didácticas utilizadas

En la presente programación se emplearán diferentes metodologías didácticas para contribuir a los distintos principios metodológicos planteados anteriormente. Las metodologías tendrán como objetivos principales la participación activa de los alumnos como protagonistas del aprendizaje, el fomento de los valores que nos aporta el deporte y el trabajo en equipo como método de lograr las diferentes metas. Se emplearán las siguientes metodologías propuestas por Delgado Noguera, (2015):

- Enseñanza recíproca: en esta metodología, los alumnos tienen un gran papel activo en el aprendizaje, ya que se busca que los alumnos puedan aprender unos de otros, realizando funciones y roles de educador y aprendiz. Esto permite que los alumnos puedan involucrarse en la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus iguales; dando la oportunidad de ayudar al compañero en su proceso de aprendizaje, compartiendo puntos de vista y usando el feed-back como herramienta educativa útil y significativa en el aprendizaje.

Podemos encontrar este tipo de metodología en la actividad “Lanzamiento con técnica” (sesión 4) de la unidad didáctica 4. “Con el aro y la pelota el baloncesto bota y bota”. Los alumnos podrán ayudarse mutuamente para poder alcanzar el objetivo de realizar el gesto técnico correctamente.

- Descubrimiento guiado: en esta metodología educativa, se busca que los alumnos sean capaces de llegar a cumplir el objetivo mediante la reflexión y la guía del profesional docente como ayuda. Se centra por ello en la capacidad de análisis, observación, reflexión y diálogo de los alumnos, lo que permite desarrollar el componente cognitivo del aprendizaje. Al mismo tiempo, es una metodología flexible que se puede adaptar a diversos contextos, actividades y propuestas educativas, pudiendo trabajarse desde facetas cognitivas, afectivas o motrices.

Por ejemplo, encontramos esta metodología en la unidad didáctica “Los deportes desconocidos”, en la que se irán realizando diferentes preguntas acerca de los procedimientos, estrategias y métodos que han empleado. De esa manera podrán entender mejor la progresión de habilidad y adquisición motriz.

- Asignación de tareas: en esta metodología educativa, los alumnos no tienen tanto protagonismo como en otras, ya que en este caso el docente es quien tiene el papel principal de organizador, planificador, y distribuidor de diferentes tareas que se deben realizar para poder conseguir el logro de la actividad o la consecución de la misma. Sí es cierto que por tanto puede resultar menos innovadora que otras metodologías, pero la clave este enfoque está en que las tareas que son asignadas sean motivadoras, lúdicas, interesantes y retadoras para los alumnos.

Algunos ejemplos que podemos encontrar de esta metodología en diferentes actividades de distintas unidades didácticas, por ejemplo: actividad “Sigue la secuencia” (Sesión 4) de la unidad didáctica 6. “El deporte de la pluma, el Bádminton”. También encontramos la actividad “Recibo y ataco” (Sesión 1), de la unidad didáctica Unidad 10. “Los deportes desconocidos”. En estas actividades se propondrán tareas concretas a realizar por parte de los alumnos, buscando que sean motivadoras para poder desarrollar los contenidos y alcanzar los objetivos.

- Resolución de problemas: esta metodología educativa se basa sobre todo en la indagación, observación, investigación y puesta en práctica por parte de los alumnos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se basa por tanto en que el profesor propone un problema o una situación concreta y los alumnos deben colaborar para buscar una solución que creen que es la más adecuada, ante esa situación que ha sido establecida. Cabe destacar que la solución al problema no tiene por qué ser única y cerrada. Esta metodología permite por tanto combinar ese aspecto cognitivo del aprendizaje, con otros aspectos como el motriz o es psicológico.

Por ejemplo, podemos encontrar un ejemplo de este tipo metodología en la actividad “Diseña el circuito” (Sesión 8) de la unidad didáctica 4. “Con el aro y la pelota el baloncesto bota y bota”. En esta actividad, los alumnos deberán diseñar su propio

circuito de habilidades. También encontramos la actividad “Nos enfrentamos a los retos” (Sesión 2) de la unidad didáctica 6. “El deporte de la pluma, el Bádminton”. En estas actividades se propondrá un problema o situación donde los alumnos deben tomar decisiones y trabajar de forma colaborativa para poder hallar la solución.

Por otro lado, encontramos una metodología propuesta por Daryl Siedentop, denominada educación deportiva. Las características de la metodología son las siguientes

- Educación deportiva: la presente metodología fue desarrollada por Daryl Siedentop. Es una metodología que va otorgando mayor responsabilidad a los alumnos y que busca que la práctica deportiva sea más significativa y real. Se busca a su vez que el modelo integre seis características clave del deporte institucionalizado. Gracias a ese enfoque, se conseguirá que el alumno obtenga conocimientos técnicos y tácticos del deporte a través de la práctica (Siedentop et al., 2004).

Por ejemplo, las características de esta metodología se encuentran implementadas en la unidad didáctica 12. “Las Olimpiadas deportivas”. En dicha unidad, se crearán escudos, himnos y banderas dentro de cada clase. Al mismo tiempo, cada clase creará equipos distintos para participar en el torneo de los deportes vistos en la asignatura. Se asignarán diferentes roles como son anotadores, árbitros, reporteros y espectadores. Todo ello se realizará con el fin de contribuir a factores como la cooperación, la puesta en valor de las actividades deportivas y la motivación de los alumnos por el deporte.

6.3. Papel del alumno y del profesor.

En relación con el apartado anterior y en función de las metodologías educativas planteadas, los roles de alumno y profesor se definen a la hora de aplicar dichas metodologías en las actividades. Como consecuencia de la implantación de estas en la presente programación didáctica, se pretende que los alumnos tendrán el papel de protagonistas dentro del proceso del aprendizaje, ya que las metodologías se centran en su figura. Se busca que la programación didáctica esté orientada a su desarrollo integral tanto cognitivo como motriz y psicológico, y al mismo tiempo adquieran todas las habilidades y competencias propias del

curso de tercero de la eso para la asignatura de Educación Física. Por ello requiere que los alumnos se impliquen, estén motivados y quieran participar activamente dentro de ese proceso de aprendizaje.

El del profesor se basará en un rol de guía dentro de ese proceso de aprendizaje. Es cierto que en algunos momentos puede tener el liderazgo de las sesiones debido a que es el profesor y por tanto la autoridad educativa, pero se intentará buscar un enfoque pedagógico, que fomente la participación de los alumnos y haga que el rol del profesor pase a un plano de guía facilitador y ayudante dentro de ese proceso de desarrollo integral de los alumnos. A su vez como profesional de la Educación Física, debe conocer a los alumnos y tener los recursos suficientes para poder proponer alternativas y soluciones ante los problemas o contratiempos que puedan surgir en el desarrollo de la programación didáctica. A su vez es importante que conozca diferentes recursos lúdicos, pedagógicos y educativos, para poder aplicar de forma correcta los objetivos que se han propuesto en las diferentes unidades didácticas de la programación.

Al mismo tiempo, cabe destacar que, además de los alumnos, el profesor tiene el papel importante y esencial de evaluador durante el proceso de enseñanza aprendizaje que se lleva a cabo en esta programación didáctica. Por ello es importante que se salga de los métodos de evaluación basados en un examen escrito tradicional. Se aplicarán por tanto diferentes métodos de evaluación, tanto formativa como sumativa, para que el proceso de aprendizaje sea realmente bien evaluado y los alumnos puedan ver su progresión y aprendizaje a lo largo del mismo. Cabe mencionar que, ha sido explicado anteriormente, esta programación didáctica busca un aprendizaje de la educación física desde el enfoque de los valores. por ello es imprescindible que el profesor sea capaz de aplicar una evaluación correcta, innovadora y diferente, que se pueda adaptar de manera adecuada a la evaluación de los diversos valores que se pretenden alcanzar.

6.4. Recursos materiales y humanos

Dentro de este apartado encontramos los diferentes recursos materiales y humanos que se van a utilizar durante la programación didáctica.

Recursos materiales: aquí encontramos todos los recursos materiales que se van a usar a lo largo de la programación didáctica. Estos recursos hacen referencia a los diferentes objetos y materiales deportivos que se emplearán en las clases de educación física, para poder desarrollar las diferentes unidades didácticas. Por ello encontraremos materiales relacionados con los diferentes deportes, materiales enfocados al trabajo y análisis de los diferentes elementos que componen la salud y el esfuerzo físico, o materiales relacionados con la ayuda en la orientación dentro del entorno natural.

Destacar que estos materiales, son proporcionados totalmente por el centro escolar a los alumnos para poder llevar a cabo las diferentes unidades didácticas. Destacar también que como recurso material encontramos el pabellón deportivo, que será el lugar donde mayoritariamente se lleven a cabo las unidades didácticas planteadas para esta programación. También encontramos las pistas de atletismo exteriores del colegio, donde encontramos una zona para carreras, foso de arena y zona interior de césped para el entrenamiento de disciplinas de salto y lanzamientos. Estas instalaciones servirán para realizar algunas unidades didácticas en el exterior como pueden ser las de orientación, control de esfuerzos o atletismo.

Dentro de las instalaciones del pabellón, encontramos las siguientes:

- Cuatro pistas de bádminton
- Dos pistas de baloncesto
- Una pista de balonmano
- Una pista de voleibol

Estas pistas de juego para realizar diferentes deportes vienen determinadas por las líneas, de diferentes colores; las cuales están marcadas en el parqué del propio pabellón. Por último como recurso material, encontramos el entorno natural, se usará para el desarrollo de la unidad didáctica relacionada con la orientación en el medio natural.

Recursos humanos: dentro de este tipo de recursos encontramos en primer lugar al profesor de educación física. También podemos encontrar otros profesores de diferentes departamentos, que trabajarán en conjunto con el profesor de educación física en algunas de las unidades didácticas, como pueden ser las unidades de danza o unidades de orientación en

el entorno. A su vez encontramos a los alumnos del curso de tercero de Educación Secundaria y a su vez a las correspondientes familias.

Por último, destacar dentro de este apartado de recursos humanos a la dirección del centro escolar, ya que ejerce ese papel de mediador, facilitador y comunicador con las familias de los alumnos, en caso de que sea necesario; como puede ser en el caso de las salidas al medio natural.

6.5. Recursos TIC

El Instituto Miguel de Cervantes dispone de diversos recursos TIC a su disposición. En primer lugar, encontramos dos salas de informática en cada edificio. Dos salas en el edificio de primero y segundo de la E.S.O., otras dos salas en el edificio de tercero y cuarto y dos salas más en el edificio de Bachillerato y Formación Profesional. Dichas salas disponen cada una de 30 ordenadores, permitiendo que cada uno de los alumnos pueda tener un ordenador en el que trabajar.

A su vez destacar que en cada aula se dispone de una pizarra digital y un ordenador que estará situado en la mesa del profesor. De esta forma, los docentes pueden tener a su alcance diferentes recursos TIC sobre los que trabajar en su aula específica, sin tener que ir al aula de informática expresamente.

Los recursos TIC en el caso de la programación didáctica para Educación Física, se usarán notablemente en las diferentes unidades didácticas, ya que los alumnos deberán realizar tareas de investigación, diseño, elaboración de gráficas, o elaboración de documentos para presentar información que hayan recabado o que hayan llevado a cabo a lo largo de las unidades didácticas, como puede ser Power Point, Prezi, Genially, Canva, etc. Por ejemplo, en la unidad de orientación se usarán los recursos TIC para poder elaborar una ruta de senderismo, usando diferente software para la elaboración de esta. También se usará los recursos TIC en la unidad de danza, para la búsqueda de información sobre diferentes danzas y bailes tradicionales.

También se usarán los recursos TIC como método de evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ejemplo los alumnos en las unidades de deporte como pueden ser la de

baloncesto o la de bádminton, se deberán grabar para comprobar si la ejecución de diferentes gestos técnicos es correcta o no. Posteriormente se podrá visualizar dicho video en la sala de informática y los propios alumnos podrán realizar una autoevaluación sobre la técnica que están utilizando. O en otro caso, se puede usar la plataforma “Kahoot” como herramienta de evaluación inicial en diversas unidades didácticas, para poder conocer el nivel inicial de los alumnos respecto a un tema concreto.

6.6. Relación con el aprendizaje del inglés.

Debido a que el instituto Miguel de Cervantes es un centro no bilingüe, la programación didáctica no tiene una relación directa con el aprendizaje del inglés, ya que las sesiones se imparten en castellano.

6.7. Organización de espacios y tiempos. Rutinas.

El centro escolar dispone de un pabellón y una serie de instalaciones deportivas para realizar diferentes deportes y actividades de carácter físico-deportivo. Dichas instalaciones fueron detalladas anteriormente en el apartado 5.3 “Recursos materiales y humanos” para la propia programación didáctica. En el pabellón y en dichas instalaciones, será donde se lleven a cabo la mayoría de unidades didácticas que componen esta programación. A su vez se podrán utilizar las aulas interiores y las aulas de informática, para el trabajo de elaboración de documentos digitales, explicación de diferentes conceptos con ayuda audiovisual, realizar actividades a partir de recursos digitales, etc.

En lo referido a las rutinas que deben seguir los alumnos durante la clase de Educación Física, estas siempre serán determinadas por el profesor. Se partirá siempre desde el aula al comienzo de las sesiones; en la cual el profesor podrá realizar diferentes indicaciones o comentar diferentes aspectos acerca de la sesión que se va a llevar a cabo y posteriormente los alumnos bajarán junto al profesor hacia el pabellón. Una vez dentro, los alumnos se colocarán en el centro del pabellón para esperar las indicaciones del profesor.

Las sesiones de educación física que estarán destinadas a la programación didáctica, tendrán una duración aproximada de entre 55 y 60 minutos. Dichas sesiones estarán divididas

normalmente en 3 partes bien diferenciadas: el calentamiento, el cual durará aproximadamente entre 5 y 10 minutos; aparte principal que tendrá una duración de entre 40 y 45 minutos y la vuelta a la calma que tendrá una duración de 5 o 10 minutos. A su vez, dichas clases estarán organizadas dentro del horario escolar, de manera que estén presentes en 2 de los 5 días de la semana que los alumnos asisten al centro educativo.

6.8. Agrupamientos de los alumnos.

El agrupamiento de los alumnos se irá modificando en función de la unidad didáctica que se esté trabajando en ese momento, por lo que el agrupamiento será diverso pasando por trabajo en gran grupo, trabajo en parejas o trabajo individual.

La programación didáctica pone mucho énfasis en el trabajo cooperativo para conseguir promover una educación basada en valores. Por ello, en muchas ocasiones y a lo largo de las diferentes unidades didácticas, el tipo de agrupación que se utilizará será el trabajo en grupo.

Por ejemplo en las unidades didácticas de deportes como pueden ser el baloncesto o el bádminton, se buscará que haya una cooperación e interdependencia positiva entre los alumnos, para poder lograr el objetivo en cuestión. De esa forma, también se pueden trabajar los valores de manera práctica y llevándolos a situaciones reales en las sesiones.

Otro ejemplo donde encontramos la agrupación y el trabajo en equipo es las unidades de danza y expresión corporal. En ellas, los alumnos deben colaborar conjuntamente para poder llevar a cabo diferentes coreografías, buscar información sobre diferentes bailes o ser capaces de crear una representación teatral y exponer diferentes emociones. Destacar que se fomentará la igualdad dentro de los grupos, creando grupos heterogéneos y en los que haya tanto chicos como chicas y alumnos de diferentes niveles de capacidad motriz.

En el caso de los deportes individuales como el atletismo o la orientación, habrá espacio para que los alumnos puedan trabajar de forma individual, sin tener que agruparse en grandes grupos. Pero se propondrán actividades cooperativas, donde los alumnos deban colaborar unos con otros para poder conseguir el objetivo. A su vez de la orientación se establecerán grupos de trabajo y parejas, para poder llevar a cabo las diferentes actividades de la unidad didáctica.

6.9. Relación de la metodología con las competencias clave, los objetivos y los contenidos.

Las diferentes metodologías presentadas y aplicadas en esta programación didáctica contribuyen de diferente manera a aspectos como las competencias clave, los objetivos y los contenidos.

En lo referido a las competencias clave, las metodologías permiten el desarrollo de las mismas. Las metodologías que centran el aprendizaje en el alumno y son innovadoras, permiten trabajar varias de las competencias clave definidas por la legislación educativa. Algunas competencias que se ven favorecidas son: competencia lingüística se ve favorecida por el enfoque cooperativo y comunicativo de metodologías como la resolución de problemas o la enseñanza recíproca, las cuales requieren de diálogo e intercambio de los alumnos entre ellos. La competencia social y cívica se trabaja debido a las agrupaciones de los alumnos y la necesidad de trabajar de manera conjunta para poder cumplir los objetivos. La competencia digital se trabaja gracias al uso de herramientas digitales en diversas unidades en las que se aplica la educación deportiva o la resolución de problemas presentados de forma digital. La competencia de aprender a aprender, se ve reforzada gracias al aprendizaje significativo, trabajado a través de la competencia del descubrimiento guiado, la cual permite la reflexión e indagación sobre el proceso de aprendizaje.

Los objetivos propuestos para esta programación didáctica tienen su base en los estándares de aprendizaje evaluables. Es importante destacar que encontramos objetivos que tienen un componente de reflexión y de implicación de los alumnos en un proceso de cooperación y trabajo en equipo, realizando diferentes estrategias para lograr los objetivos propuestos. Las metodologías propuestas que buscan colocar al alumno como protagonista y crear un ambiente de cooperación y reflexión cognitiva, permiten que los alumnos alcancen ese proceso y el proceso de enseñanza-aprendizaje se vea beneficiado por las metodologías planteadas. Algunos de los objetivos de la programación que se conectan y se trabajan a través de las metodologías planteadas son: resolver diversas situaciones motrices a través del uso del trabajo cooperativo; entender la actividad física y el deporte como un medio de oportunidades para el ocio, la inclusión social y la colaboración; respetar e identificar el

entorno como medio positivo para el ocio y la realización de actividades de carácter físico-deportivo; comprender la importancia de los valores en la actividad física y el deporte.

En lo referido a los contenidos, estos se trabajan a partir de diferentes metodologías. Sí es cierto que los contenidos no se reflejan en la legislación conectados directamente con unas metodologías concretas, pero la clave recae en el planteamiento metodológico a partir del cual se abordan los contenidos propios, para la etapa de Educación Secundaria, a la que se dirige esta programación. Encontramos contenidos que trabajan aspectos grupales como son la danza o deportes cooperativos, trabajados en varias metodologías. Al mismo tiempo hay contenidos relacionados con la salud y la valoración positiva de la actividad física, lo que fomenta valores positivos de esfuerzo y hábitos saludables. Por otro lado aparecen contenidos relacionados con la competición y la oposición en el deporte, aspecto que se aborda a través de metodologías que fomenten el respeto y la deportividad. Destacar por último que se llevará a cabo en la última unidad la metodología de la educación deportiva, la cual busca integrar todos los contenidos vistos desde una metodología que fomenta la deportividad, la participación y el uso de los valores positivos; existiendo por ello una gran conexión entre los contenidos y las metodologías de esta programación didáctica.

7. Medidas de atención a la diversidad

Como profesionales de la actividad física y deporte y de la educación física, debemos tener en cuenta la gran diversidad que se puede encontrar dentro de nuestro alumnado. Por ello es nuestro deber poder adaptarnos a las diferentes circunstancias existentes dentro de nuestra labor, siendo nosotros los profesionales los que se adapten a los alumnos y no al revés. En este apartado se desarrollan diferentes medidas de atención a la diversidad que se pueden llevar a cabo en el aula, y por tanto en la programación educativa. Siguiendo las recomendaciones que nos aportan Biencinto et al. (2014), quienes nos presentan diversos enfoques respecto a la atención a la diversidad, el enfoque más adecuado para trabajar dentro del área de Educación Física, es el enfoque inclusivo.

7.1. Medidas generales de atención a todos los alumnos.

Estas hacen referencia a las medidas generales que serán tomadas por el centro educativo, para tratar la diversidad de todos sus alumnos. Estas medidas serán adoptadas con el fin de poder atender a todos los alumnos y contribuir de forma positiva a su desarrollo motor, cognitivo, afectivo y social.

A su vez el Instituto Miguel de Cervantes, velará por la coordinación de sus profesionales para poder llevar a cabo e implementar dichas medidas de atención a la diversidad y a atender a todo su alumnado, evitando la exclusión del alumnado y la generalización de las cualidades de los alumnos. Dentro del área de Educación Física, se busca atender a todos los gustos, intereses y aptitudes de los diferentes alumnos que podemos tener en nuestro aula. Por ello, se llevan a cabo diferentes unidades didácticas, planteadas con diferentes objetivos para de esa manera, poder atraer a los alumnos y que sean capaces de ver la importancia del deporte en su día a día.

Al mismo tiempo, es importante tener en cuenta que cada alumno tiene su propia diversidad ya que todos somos diferentes, teniendo diferentes gustos, motivaciones y habilidades. Las metodologías didácticas propuestas en esta programación tratan de buscar la inclusión de todos los alumnos, potenciando sus habilidades y atendiendo a diferentes gustos. Gracias a la cooperación podrán trabajar en conjunto y atender de manera colectiva las características individuales de cada uno.

7.2. Medidas ordinarias: Necesidades de apoyo educativo.

Este tipo de medidas serán aplicadas para el caso de los dos alumnos con Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) que encontramos en el grupo. Estas medidas se aplicarán de forma coordinada y conjunta por parte de los profesores del centro, para que los alumnos se sientan cómodos y puedan aprender junto al resto de sus compañeros. A su vez es primordial que exista una comunicación efectiva, clara y positiva con la familia del alumno, para poder informar del desarrollo del alumno y tomar decisiones conjuntas.

En el área de Educación Física se tomarán diferentes medidas para ayudar a los alumnos en sus procesos de aprendizaje. Las medidas que encontramos son completar la información

verbal con información no visual, permitiendo la mejora de la comprensión; permitir el uso de apoyos materiales como esquemas o guías, aclarando la información y las tareas a realizar; mantener rutinas del desarrollo de la clase; establecer normas concretas y prácticas que el alumno pueda entender y usar de guía para el comportamiento y emplear la agenda como medio de banco de información y método de comunicación activa con las familias del alumno.

7.3. Medidas extraordinarias: Adaptaciones curriculares.

En este caso, no encontramos medidas extraordinarias de adaptación curricular para el alumno con TDAH; ya que este tipo de trastorno se engloba dentro de los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE), los cuales no necesitan adaptaciones curriculares significativas.

8. Actividades complementarias y extraescolares

En esta programación didáctica se distinguirán dos tipos de actividades: actividades complementarias y actividades extraescolares.

Las actividades complementarias hacen referencia a aquellas que son organizadas por el centro educativo y se realizan dentro del horario escolar. Su característica principal es que tienen un componente diferenciador, a actividades que son diseñadas para el aula y son propiamente lectivas; puesto que las actividades complementarias se suelen llevar fuera del centro escolar, requieren unos espacios y recursos distintos, suelen requerir una autorización por parte de los padres y tienen un carácter obligatorio. Buscan complementar la formación y la consecución de los objetivos así como el desarrollo de diferentes competencias clave.

Las actividades extraescolares son aquellas que se realizan fuera del horario lectivo y pueden ser realizadas tanto en el centro escolar como fuera del mismo. Estas actividades no tienen por qué estar ligadas al aprendizaje que se realiza en el centro escolar, son de carácter voluntario y tienen una finalidad de desarrollo de diferentes habilidades motrices, cognitivas y sociales de los alumnos. Como se explicó anteriormente en el apartado 1.2. “Contexto socio-

cultural”, el Instituto Miguel de Cervantes ofrece diferentes actividades extraescolares, que se llevarán a cabo en el propio centro educativo y fuera del horario lectivo.

8.1 Actividades fuera del aula.

Las actividades planteadas para realizar fuera del aula tendrán un carácter complementario.

Dichas actividades serán las siguientes:

- Excursión a la Sierra de Madrid: en esta actividad, los alumnos realizarán una excursión dentro del horario escolar a la Sierra de Madrid, en concreto a zona de La Pedriza. Esta excursión se realizará durante la unidad didáctica 5. “La magia de la naturaleza”. A su vez, estará conectada con la unidad didáctica 2. “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?”, ya que los alumnos podrán llevar diferentes dispositivos de medición de esfuerzo para registrar su actividad física. En esta excursión de senderismo, se llevará a cabo una ruta planeada por los profesionales de dicha zona, que serán quienes nos orienten a lo largo de ella y realicen las debidas explicaciones. Añadir que durante esta excursión, se realizará el almuerzo en el campo.
- Visita al Centro de Alto Rendimiento De Madrid (CAR): Esta excursión está pensada para llevarse a cabo a lo largo del desarrollo de la unidad 2. “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?” Así, se podrán ver diferentes modalidades deportivas, que se pueden trabajar en la etapa de Educación Secundaria. Al mismo tiempo, los alumnos podrán ver de primera mano a diferentes deportistas olímpicos y de élite, en sus modalidades deportivas correspondientes. Esto podrá suponer un acercamiento pues a un alumno en concreto está pensando en dedicarse a su deporte a un nivel alto o profesional. A su vez, se busca que se cumplan diferentes objetivos relacionados con el esfuerzo y la importancia en la práctica de la actividad deportiva, para la mejora de las habilidades corporales y físicas.
- Visita Al teatro Tribueña: en esta actividad complementaria, se asistirá a una obra teatral en el teatro Tribueña, situado en la ciudad de Madrid. Es un teatro orientado a realizar obras para diversas etapas de educación como puede ser la Primaria o la

etapa de Secundaria. Por ello, esta actividad se llevará a cabo a lo largo de la unidad didáctica 7. "Creatividad e imaginación en la expresión". De esta forma los alumnos serán capaces de ver con sus propios ojos las posibilidades de creación que tiene el uso del lenguaje no corporal y la expresión a través del cuerpo humano; favoreciendo la adquisición de diferentes objetivos que persigue esta unidad didáctica.

8.2. Plan Lector

La ley educativa española recalca la importancia de la implementación de un plan lector, para fomentar la lectura desde la etapa de educación infantil hasta bachillerato. El plan lector se puede entender como un proyecto que persigue una serie de estrategias, cuyo fin es fomentar la lectura en los alumnos y que a su vez permita la mejora de la competencia lingüística y los hábitos lectores.

Por ello es importante que la lectura sea vista como algo que nos haga disfrutar, que no sea algo impuesto o una actividad que se tenga que utilizar como una alternativa desinteresada. Ya que esto lo único que produce es un rechazo por parte de los alumnos al proceso de lectura, lo que evita por completo la creación ese hábito lector que queremos conseguir.

Relacionando el plan del Plan Lector con la asignatura de educación física, se llevarán a cabo una serie de propuestas para fomentar la lectura en los alumnos dentro de esta asignatura. Dentro de estas estrategias que se llevarán a cabo, encontramos las siguientes:

- Creación de una biblioteca de la asignatura: dentro de cada aula, se destinará un espacio concreto a la creación de una pequeña biblioteca de la asignatura de Educación Física. En esa biblioteca, los alumnos podrán añadir diferentes libros, revistas o noticias deportivas que hayan leído y que consideren interesantes para sus compañeros y que a su vez se relacionen con los contenidos que estamos viendo en la asignatura. La organización de la biblioteca será libre y elegida por cada clase concreta, para de esta manera fomentar la creatividad y la colaboración entre los alumnos.
- Redacción de noticias deportivas: los alumnos podrán realizar, de forma voluntaria, diferentes noticias a lo largo del curso. Para ello podrán escoger una noticia deportiva que les haya llamado la atención o que les guste y realizar una pequeña noticia

deportiva con formato propio. La extensión no debe ser mayor a una página y podrán buscar los recursos necesarios, a la vez que añadir su opinión, en función del tipo de noticia deportiva que quieran crear.

- Lectura de noticias y artículos: en la plataforma web del colegio, el profesor de educación física podrá subir noticias cortas, artículos o pequeños reportajes deportivos, que los alumnos podrán leer o visualizar. Se subirá una cada mes y tener relación con los contenidos y deportes vistos a lo largo de la asignatura. Una vez vistos, los alumnos deberán aportar su opinión acerca de lo que han leído o visto y subirlo a la plataforma del centro. Si lo desean, también lo pueden añadir a la biblioteca propia de aula. La elaboración de esta tarea será de carácter opcional y los alumnos que vayan realizando las reseñas del material subido por el profesor, tendrán una calificación positiva y les permitirá aumentar hasta un punto su nota final en la asignatura.

8.3. Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas.

Tanto las actividades complementarias y extraescolares, como el desarrollo del Plan Lector tienen una relación directa con el desarrollo de las unidades didácticas ofrecen la oportunidad a los alumnos de continuar desarrollando sus habilidades, capacidades y el desarrollo de competencias y objetivos de esta programación didáctica.

Las actividades extraescolares permiten que los alumnos puedan mejorar su desarrollo motriz, social y cognitivo fuera del horario escolar. A su vez ofrece una gran variedad de actividades, deportivas y de otros ámbitos, para que los alumnos puedan apuntarse de forma voluntaria a las que prefieran. Al mismo tiempo, esto aumentará su motivación dentro de la asignatura de Educación Física y a nivel general durante su desarrollo escolar. Destacar que en las actividades escolares también se fomentarán los valores positivos transmitidos desde el deporte y su uso en el día a día.

Dentro de las actividades complementarias y salidas del centro escolar, los profesores de Educación Física que dirijan dichas actividades deberán de ponerse en contacto con la dirección y jefatura de estudios, para poder llevar a cabo diferentes las diferentes salidas.

Dichas actividades complementarias tendrán una relación directa con los contenidos los objetivos y las competencias que se trabajan en las diferentes unidades didácticas.

Analizando de una forma más extensa las diferentes salidas y su relación con las unidades, encontramos la excursión a La Pedriza, en la Sierra de Madrid; la cual se relaciona directamente con la unidad didáctica 5. “La magia de la naturaleza”. De esta forma los alumnos podrán conocer más de cerca el medio natural y adquirir nociones de respeto hacia su entorno. Esta actividad permite evaluar diferentes objetivos propuestos y estándares de aprendizaje planteados para esta unidad didáctica, como son el estándar 8.2. “Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportiva”, o el estándar 9.3. “Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable”.

En cuanto a la salida a Centro de Alto Rendimiento de Madrid los alumnos podrán conocer a diferentes deportistas olímpicos y de élite que les transmitirán el valor del deporte, el esfuerzo y la superación de uno mismo. Esta salida permite identificar y analizar diferentes aspectos relacionados con la actividad física, por lo que contribuye a distintos estándares de aprendizaje como son el estándar 4.1. “Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo”, o el 4.6. “Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.”

La visita al teatro Tribueña permite a los alumnos vivir la experiencia de ver lo que la expresión corporal es capaz de crear, siendo capaces de verlo con sus propios ojos. De esta forma, los alumnos pueden sentirse más motivados por el arte y la creación a través del uso del cuerpo y del movimiento. A continuación, se desarrolla la Tabla 2 a modo de resumen de las actividades y las unidades didácticas con las que están relacionadas.

Actividad complementaria	Unidad didáctica
Visita al Centro de Alto Rendimiento De Madrid	Unidad didáctica 2. “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?”

Excursión a la Sierra de Madrid	Unidad didáctica 5 “La magia de la naturaleza” (principalmente) Unidad didáctica 2. “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?” (de forma secundaria)
Visita al teatro Tribueña	Unidad didáctica 7. "Creatividad e imaginación en la expresión"

Tabla 2. Relación de las actividades complementarias y las unidades didácticas

9. Plan de acción tutorial y colaboración con las familias

9.1. Objetivos de la acción tutorial.

Como se ha comentado con anterioridad en el apartado 1.2 “Contexto sociocultural”, el Instituto Miguel de Cervantes cuenta con 16 tutores, un tutor para cada clase de Educación Secundaria, que cuenta con cuatro líneas por curso (A, B, C y D).

La función tutorial recae principalmente sobre la figura del tutor, el cual es un docente asignado a cargo de un grupo específico, con una serie de funciones y responsabilidades concretas que debe conocer y cumplir. Destacar al mismo tiempo que, como explica Marrodán (2003), se debe tener en cuenta el proceso enseñanza-aprendizaje y el contexto social del alumno; para de esa forma incrementar los beneficios de una correcta acción tutorial. A continuación, se detallan diferentes objetivos de la acción tutorial:

Objetivos del tutor en relación a los alumnos:

- Contribuir con el plan de acción tutorial del colegio
- Ofrecer la inclusión de todos los alumnos en la clase
- Orientar en la vida y para la vida, buscando la motivación y el desarrollo de sus alumnos
- Favorecer los procesos de maduración, desarrollo personal y toma de decisiones por parte de sus alumnos
- Promover diferentes estrategias y habilidades de aprendizaje, así como diversas técnicas que ayuden y contribuyan al estudio de los alumnos

- Prever diferentes dificultades de aprendizaje, anticipándose y evitando el abandono escolar, el fracaso o la inadaptación

Objetivos del tutor en relación a las familias:

- Contribuir con el establecimiento de relaciones fluidas, cordiales y de comunicación entre el centro y las familias
- Informar, asesorar y formar a los padres en los aspectos que afecten a la educación de sus hijos
- Involucrar a las familias a través de diferentes estrategias en el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos

9.2. Tareas comunes de colaboración familia-escuela.

El Instituto Miguel de Cervantes da una gran importancia a la colaboración de las familias y el centro escolar. Cabe destacar que, sin esa comunicación y apoyo mutuo, la educación es incompleta y no permite que el aprendizaje del alumno se vea beneficiado de manera positiva. El personal docente y los tutores, deben unir esfuerzos para conseguir que esta relación con las familias sea lo más fructífera posible, siendo el principal y mayor beneficiado el alumno, dentro de su proceso de aprendizaje.

El centro educativo acoge a las familias siempre que quieran participar y colaborar en la educación de los alumnos. A partir de las diferentes actividades de las unidades didácticas, se dará la oportunidad a los padres de poder asistir a las mismas. Por ejemplo, en la presentación de los bailes de la unidad didáctica 8. “Un mundo en movimiento: la danza”, los padres podrán asistir como espectadores. a su vez, en la unidad didáctica 11. “Recuperando nuestras raíces”, los padres podrán participar aportando su conocimiento acerca de diferentes juegos que practicaban durante su juventud, para que los alumnos puedan traerlos a clase y explicarlos al resto de sus compañeros.

9.3. Entrevistas y tutorías individualizadas.

Al igual que se ha mencionado en diferentes puntos de esta programación didáctica, el Instituto Miguel de Cervantes atribuye una gran importancia en la relación que se establece entre la familia y la escuela. Por ello, considera que las entrevistas y tutorías individualizadas

son una gran herramienta de comunicación para favorecer el desarrollo de este proceso. Dentro de esas herramientas encontramos:

- Tutorías individuales con los alumnos: las tutorías nos permiten encontrar las necesidades que los alumnos requieren, sus preocupaciones y el establecimiento de diferentes metas. De esta forma conseguimos que haya un proceso de individualización con el alumno y podamos atender a sus necesidades.
- Tutorías con las familias: el tutor del grupo establecerá como mínimo una reunión anual con las familias de los diferentes alumnos. De esta forma se podrá comunicar el proceso y avance educativo del alumno en cuestión, resolver dudas y cuestiones y establecer objetivos comunes de aprendizaje.

9.4. Reuniones grupales de aula.

Las reuniones grupales de aula, serán las reuniones destinadas a comunicar a todos los padres de los alumnos diferentes aspectos generales, como pueden ser los objetivos para el nuevo trimestre, el avance en cuanto al temario, aspectos positivos y negativos del grupo, la metodología de trabajo que se está siguiendo, etc. Se llevará a cabo una reunión por trimestre realizada por el tutor del grupo. Destacar al mismo tiempo el hecho de que se velará por que todas las reuniones siempre sean de carácter presencial.

A su vez, el Instituto Miguel de Cervantes considera importante que el resto de profesores que imparten clase al grupo estén presentes. De esta forma se puede dar una información mucho más detallada a las familias, pudiendo aportar el punto de vista de los docentes que imparten las diferentes asignaturas.

10. Evaluación del proceso aprendizaje-enseñanza

En este apartado de la programación didáctica se desarrollará la evaluación pensada y planteada a llevar a cabo. Destacar que los criterios de evaluación, fueron desarrollados anteriormente en el apartado 3.2 “Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables”. Como se mencionó en dicho apartado, se desarrollan los criterios de evaluación reflejados la legislación, dentro del apartado “Anexos”.

La evaluación que se aplicará será desarrollada a continuación; pero hay que destacar que esta se relaciona con los criterios de calificación establecidos para la programación didáctica. Según la temporalización, se pretende calificar todas las unidades didácticas que se proponen en la programación. En caso de que no se pudiera, solo se calificarían las unidades que en la práctica, se lleven a cabo.

Por ello, la calificación será distribuida de forma proporcional en todas ellas en función de cuántas unidades se vean. En cada trimestre habrá un número concreto de unidades didácticas.

- En el primer trimestre (9 de septiembre – 21 de diciembre) se desarrollarán las unidades 1, 2, 3, 4, y 5. Cada unidad tendrá una calificación de 2 puntos totales.
- En el segundo trimestre (11 de enero – 5 de abril) se desarrollarán las unidades 6, 7, 8 y 9. Cada unidad didáctica tendrá una calificación de 2,5 puntos totales.
- En el tercer trimestre (7 abril – 14 junio) se desarrollarán las unidades 10, 11, 12 y 13. Cada unidad didáctica tendrá una calificación de 2,5 puntos totales.

Una vez se tenga la calificación de todas las unidades didácticas, se hará una media de las tres calificaciones obtenidas por el alumno, debido a que habrá 3 trimestres a lo largo del curso.

10.1. Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación.

La evaluación planteada en esta programación se desarrollará a partir de diferentes estrategias, instrumentos y momentos de evaluación. En lo referido a las estrategias y técnicas, en diferentes unidades didácticas se han planteado estrategias similares para llevar a cabo la evaluación. La estrategia principal que se ha planteado es la evaluación por parte del profesor, que será quien tenga la mayor responsabilidad en dicho proceso. Por otro lado, debido a que la programación está planteada para 3º de la E.S.O., los alumnos son suficientemente mayores para poder asumir responsabilidad dentro del proceso evaluativo. Por ello, se han planteado estrategias de heteroevaluación entre pares, donde los alumnos se evalúan entre ellos.

A lo largo de las diferentes unidades didácticas se busca que la evaluación sea o más completa posible y que también tenga en cuenta las actitudes y valores que los alumnos muestren a lo largo del desarrollo de las mismas. Al mismo tiempo se buscará que los alumnos cooperen entre ellos y participen de forma activa en procesos de trabajo cooperativo.

Las técnicas e instrumentos de evaluación que se van a usar en la programación didáctica planteada son:

- Rúbrica evaluativa: son herramientas que contienen diversos ítems a evaluar; que al mismo tiempo están relacionados con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje pensados para la unidad didáctica en concreto. Es un método que da acceso a una evaluación más precisa y detallada. Este será el método de evaluación más empleado.
- Lista de control: es una herramienta que se basa en la observación por parte del docente. Esta herramienta permite controlar si lo que se pretende evaluar se está realizando o no. Se usan respuestas cerradas con grados (muy mal, mal, regular, bien...).
- Kahoots: es una herramienta digital a modo de test, que permite diseñar preguntas relacionadas con diferentes contenidos. Se puede emplear para evaluar conocimientos previos y finales, observando la evolución de los alumnos durante la unidad didáctica.
- Lista de puntos: esta herramienta permite a los alumnos ir consiguiendo puntos positivos para su calificación a través de la realización de las tareas y el cumplimiento de los objetivos. Se trata de un instrumento que conlleva un proceso y que va modificándose en función del desempeño del alumno.
- Diario de observación del profesor: esta herramienta permite al docente ir anotando diferentes sucesos que pueden producirse a lo largo de las sesiones. Se usa para medir aspectos conductuales, de comportamiento y de actitud.

10.2. Momentos de evaluación

La evaluación de la programación didáctica se realizará mayoritariamente al final de la misma, para poder comprobar la evolución de los alumnos a lo largo del desarrollo de las mismas. Para medir ese progreso, en las unidades se llevará a cabo evaluaciones iniciales y observaciones por parte del docente a lo largo de las actividades que se plantean.

- Evaluación inicial: se realizará al principio de las unidades didácticas. DE esta manera se puede comprobar el conocimiento previo de los alumnos y el docente podrá adoptar estrategias para enfocar las unidades y actuar de una manera correcta.
- Evaluación formativa: se llevará a cabo a lo largo de las unidades didácticas. Este tipo de evaluación es útil para poder realizar una retroalimentación más fructífera y poder analizar de una forma más detallada la evolución de los alumnos.
- Evaluación final: se llevará a cabo al final de las unidades didácticas. La intención de este tipo de evaluación es poder comprobar el progreso de los alumnos, comprobar si se han alcanzado los objetivos y poder calificar las habilidades conseguidas.

11. Unidades didácticas

En el presente apartado se desarrollarán las unidades didácticas que conforman la presente programación didáctica. Son un total de 12 unidades de las cuales 4 de ellas serán desarrolladas en mayor profundidad. Las unidades que serán explicadas con mayor detalle que el resto son:

- Unidad didáctica 4: “Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota”. Destacar que esta unidad será la más desarrollada de toda la programación.
- Unidad didáctica 6: “El deporte de la pluma, el Bádminton”
- Unidad didáctica 9: “Saltando por el atletismo”
- Unidad didáctica 10: “Los deportes desconocidos”

En la página siguiente comienza el desarrollo de las unidades didácticas planteadas.

Unidad Didáctica 1: “Los beneficios de una vida saludable”	
Temporalización: la unidad se desarrollará del 9 al 23 de septiembre	
Justificación	
El tema de la unidad didáctica ha sido escogido debido a la importancia del mismo dentro de la asignatura. Es de vital importancia que los alumnos conozcan aspectos sobre la vida saludable y cómo esta influye de manera positiva en su desarrollo vital; que conozcan las ventajas para la salud y los riesgos que conlleva la práctica de diversas disciplinas deportivas; que sean conscientes de la importancia que tiene la prevención y la preparación física previa a las competiciones en la práctica deportiva y la higiene postural y técnica a la hora de realizar las diferentes modalidades deportivas. Con todo ello, se busca concienciar a los alumnos de que hacer deporte tiene detrás una serie de elementos a tener en cuenta y que es importante conocerlos y aplicarlos para la búsqueda de un deporte sano, divertido y atractivo para todos.	
Objetivos	
- Conocer los beneficios para la salud que conlleva la práctica deportiva. - Conocer los elementos del calentamiento, fase principal y vuelta a la calma. - Conocer la técnica correcta de los diferentes gestos deportivos básicos. - Aplicar métodos para mejorar las 4 cualidades físicas de la salud.	
Contenidos y competencias clave	
El bloque de contenidos a trabajar en esta unidad didáctica, según el Decreto 48/2015 es “Salud”. Dentro de este, se trabajarán los contenidos de: “Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas”; “ Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad” y “Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas”	
Competencias clave	
Las competencias clave que se van a trabajar en esta unidad didáctica son: 1. Competencia lingüística 4. Aprender a aprender 5. Competencias sociales y cívicas	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable

Unidad 2. “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?”	
Temporalización: esta unidad se desarrollará del 28 de septiembre al 7 de octubre, pero posteriormente se intercalará junto con otras unidades didácticas.	
Justificación	
En esta unidad didáctica se trabajará el control de los esfuerzos y las intensidades a la hora de realizar actividad física. Es un tema realmente importante, ya que permitirá a los alumnos conocer sus capacidades físicas, controlar el esfuerzo que realizan cuando realizan actividad física de distinto tipo. También por otro lado, los alumnos podrán conocer diferentes métodos para medir la intensidad a la que están llevando a cabo los ejercicios; como puede ser la RPE, el pulsómetro, la distancia recorrida o medidores de lactato. Todas estas consideraciones, permiten que los alumnos puedan ser conscientes y ver la utilidad práctica del control de los esfuerzos. De esta manera se puede hacer concreto lo abstracto y ver, a partir de diversos métodos, cómo están entrenando, la calidad del entrenamiento y si la intensidad es baja, moderada o elevada. A su vez, considero que tiene una aplicación práctica para el futuro. De esta forma, si los alumnos quieren medir la intensidad en futuras ocasiones en las que realicen diversos entrenamientos, ya conocerán las herramientas de control de los esfuerzos y les será más sencillo llevar una monitorización de los mismos. En esta unidad didáctica se llevará a cabo una actividad fuera del aula al Centro de Alto Rendimiento. La información de esta actividad viene desarrollada con mayor detalle en el apartado 8.1. “Actividades fuera del aula”.	
Objetivos	
- Conocer los principales métodos de medición de intensidad del esfuerzo. - Aplicar los métodos aprendidos en la práctica de la actividad física. - Utilizar diferentes instrumentos de medición en diversos contextos de actividad física. - Colaborar con los compañeros para realizar mediciones con diferentes instrumentos.	
Contenidos	
El bloque de contenido de la unidad didáctica, según el Decreto 48/2015 es “Salud”. Dentro de este, se trabajará los contenidos “Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición”; “Control e intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo”.	

Competencias clave	
Las competencias clave que se trabajarán en esta unidad son: 1. Competencia lingüística 2. Competencia matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología 4. Aprender a aprender	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Unidad 3. “Controlamos nuestra ingesta”	
Temporalización: la unidad se desarrollará del 14 al 28 de octubre	
Justificación	
Esta unidad didáctica se ha escogido debido a la importancia que tiene el control de la ingesta y su valor calórico en las edades de la infancia y la adolescencia. En la infancia, es primordial que los niños tengan una dieta saludable, que les permita crear una base de salud óptima para el futuro. En la adolescencia, sobre todo, se dan una serie de cambios. Dentro de los mismos, los cambios físicos son notables y en muchas ocasiones puede llevar a un aumento de crecimiento y de peso. Por ello, es esencial que los alumnos conozcan la ingesta calórica y su importancia. Es más, hoy en día el 40% de los niños entre 6 y 9 años; y el 64% de los hombres en España tienen sobrepeso. Por ello, es un tema de salud nacional muy importante. En esta unidad didáctica se pretende contribuir a la concienciación de los alumnos para que tengan un control de la ingesta que puedan aplicar en el futuro; evitando el sobrepeso y contribuyendo a formar parte de una sociedad más saludable.	
Objetivos	
- Conocer los valores calóricos de los macronutrientes y de diferentes alimentos de consumo diario. - Aplicar diferentes estrategias de control de la ingesta calórica y del gasto energético (MET, ECOs y Frecuencia cardíaca). - Estructurar dietas generales en función del valor calórico y el ejercicio realizado. - Conocer el gasto calórico de diferentes actividades deportivas.	
Contenidos y competencias	
El contenido de la unidad didáctica, según el Decreto 48/2015 es “Balance energético entre ingesta y gasto calórico.”	
Competencias clave	
Las competencias que se desarrollarán a lo largo de esta unidad son: 1. Comunicación lingüística 3. Competencia digital 4. Aprender a aprender 7. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos

Unidad 4. “Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota”	
Temporalización: la unidad se llevará a cabo del 2 al 30 de noviembre	
Justificación	
En esta unidad didáctica, se trabajará el deporte del baloncesto. En concreto, aspectos técnicos como el bote, el pase o el lanzamiento a canasta y aspectos tácticos como las transiciones ofensivas o la defensa. Es un deporte importante, ya que es uno de los deportes grandes que se practican en España. A su vez, es un deporte muy completo que nos permite también fomentar y poner en práctica el trabajo en equipo y cooperativo, fomentando por ello dicho valor, a la vez que se trabajan valores como el esfuerzo, la responsabilidad y la interdependencia positiva. Por todo ello, esta unidad didáctica contribuirá al desarrollo motor, cognitivo y ético de los alumnos, acorde con los objetivos y el planteamiento de la programación didáctica.	
Objetivos	
- Desarrollar positivamente los valores que aporta el baloncesto - Mejorar las habilidades técnicas y tácticas de los alumnos en relación con este deporte - Interiorizar el reglamento propio del baloncesto. - Resolver situaciones motrices gracias al trabajo en equipo y la toma de decisiones	
Contenidos	
El bloque de contenido de la unidad didáctica, según el Decreto 48/2015 es “Actividades de colaboración-oposición: baloncesto”. Dentro de este bloque, se trabajarán los contenidos “Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes”; “Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas”; “Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.” y “La colaboración y la toma de decisiones en equipo”.	
Competencias clave	
Las competencias clave que se trabajarán son: 1. Competencia lingüística 4. Aprender a aprender 5. Competencias sociales y cívicas	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
Metodología y actividades	
En esta unidad didáctica se va a buscar trabajar con metodologías innovadoras que busquen la participación del alumno y su papel como protagonista. A su vez, son metodologías que velan por el trabajo cooperativo y el desarrollo de valores en los alumnos. Dentro de las actividades de cooperación, encontramos retos en gran grupo como en la actividad “Reto de los tiros” de la sesión 6; actividades en grupo como en “Esfuerzo con precisión, puntos al montón” de la sesión 4; o actividades por parejas como en “lanzamiento con técnica”. A su vez, se ha buscado el fomento de valores y la reflexión sobre los mismos, como podemos ver en la fase de vuelta a la calma de las sesiones y en los “Partidos de valores”.	
Materiales curriculares y otros recursos	
Los materiales propios que se usarán para esta unidad didáctica son balones de baloncesto; conos; petos; aros y pegatinas de valores. También estará presente un recurso destinado a la evaluación, como son las rúbricas. Encontramos a su vez otros recursos que ayudarán a desarrollar la unidad didáctica. Dentro de los mismos, encontramos recursos digitales como puede ser la pizarra digital del aula; la web Kahoot y dispositivos de grabación que ayudará a realizar las evaluaciones de manera gráfica.	
Medidas de atención a la diversidad	
Las medidas de atención a la diversidad para esta unidad didáctica, buscarán la inclusión de todos los alumnos. Esto se realizará a partir del diseño de actividades que sean accesibles para todos, que ofrezcan diferentes niveles de dificultad y que tengan un enfoque cooperativo.	

Evaluación			
Los instrumentos de evaluación de esta unidad didáctica se encuentran desarrollados en el apartado 14. “Anexos”, a partir del “Anexo 3” (incluido)			
Actividad	EAE	Herramienta	Porcentaje
Situaciones de 3 contra 2 (Sesión 6)	3.1,3.2, 3.3	Rúbrica de evaluación con ítems	20%
La hora de jugar (Sesión 7)	1.1; 7.3	Lista de puntos	20%
Diseña el circuito (Sesión 8)	1.4	Rúbrica de evaluación con ítems	20%
Evaluamos nuestro tiro (Sesión 8)	1.2, 1.3, 10.1	Lista de control	20%
Examen teórico (Sesión 8)	1.3; 3.2	Preguntas	20%
Fomento de las TIC			
En esta unidad didáctica se hará uso de diferentes herramientas relacionadas con las tecnologías de la información y la comunicación. Por ejemplo, para poder evaluar a los alumnos, se llevarán a cabo grabaciones a partir de las cuales los alumnos utilicen rúbricas y evalúen. Se usarán recursos digitales como Kahoot para conocer el nivel inicial de los alumnos			
Educación en valores			
En esta unidad didáctica, se buscará el trabajo cooperativo y la interdependencia positiva entre los alumnos. Por ello, se pretende que los valores positivos del deporte colectivo tengan una gran presencia. Al mismo tiempo, se realizarán actividades en las que se premie el uso de los valores como puede ser “Partido de valores” (Sesión 5), “La recogida de valores” (Sesión 6) o “La hora de jugar” (Sesión 7).			

SESIÓN N.º 1	Descubrimos el baloncesto
CURSO	3º E.S.O.
MATERIALES	Pizarra digital y balones de baloncesto
OBJETIVOS	- Iniciar a los alumnos en el deporte del baloncesto - Comenzar a trabajar el aspecto técnico del bote colaborando con un compañero
CONTENIDOS	

T	Actividades	Organización
15'	Explicación en clase Durante esta actividad, el profesor realizará una pequeña presentación en clase acerca del baloncesto. se harán preguntas a los alumnos para saber si conocen el deporte o algunas normas concretas del mismo. Posteriormente se realizará un kahoot, en el que aparecerán algunas preguntas iniciales acerca de técnica, táctica y reglamento. De esta forma se comprobará el nivel inicial de los alumnos respecto a este deporte. En caso de que los alumnos no tengan los teléfonos móviles, se acudirá al aula de informática para realizar el kahoot.	Todo el grupo
10'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Conocemos el balón: en esta actividad, cada alumno tendrá un balón de baloncesto. el profesor les indicará que deben ir botando por el espacio a un ritmo suave. tras ello el profesor irá dando indicaciones sobre lo que tienen que hacer con el balón. Por ejemplo botar con la mano no dominante, realizar un cambio de mano, pasar el balón por debajo de las piernas, pasa el balón por la espalda, etc. esto nos servirá para poder ver el nivel inicial de los alumnos respecto al bote.	Todo el grupo
10'	La gran muralla: en esta actividad cada alumno tendrá un balón, excepto dos alumnos que estarán colocados en la línea divisoria del campo de baloncesto. Estos alumnos serán los guardianes de la muralla. El resto de alumnos deberá intentar cruzar la línea sin perder su balón por parte de los guardianes, que serán quienes puedan robar la pelota al resto de compañeros. Si un alumno pierde su balón al intentar cruzar la línea divisoria, pasará a ser un guardián más de la muralla. Los alumnos que hayan conseguido mantener el balón tras 10 intentos de pasar la muralla, serán los que habrán ganado la actividad y se colocarán como guardianes.	Todo el grupo
10'	El imitador: esta actividad los alumnos se colocarán por parejas. Cada alumno tendrá un balón. Uno de los alumnos de la pareja, será el imitador y otro alumno será el que realice diferentes acciones de bote con el balón. El otro alumno por tanto, deberá imitar lo que haga su compañero o compañera. El alumno que dirige podrá combinar diferentes aspectos del bote, cambios de dirección, cambios de mano, tipos de bote, etc. Esto nos permite ver los alumnos que tienen más o menos habilidad con el bote y la capacidad de reacción y toma de decisiones por parte de los alumnos que invitan al otro. Pasados dos minutos se cambiarán los roles en las parejas. <u>VUELTA A LA CALMA</u>	Por parejas

5'	Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla.	Todo el grupo
----	--	---------------

SESIÓN N.º 2		Progresando con el bote
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Balones de baloncesto y conos
OBJETIVOS		- Trabajar de forma específica el aspecto técnico del bote - Trabajar diferentes tipos de bote y cambios de dirección - Trabajar en equipo con otros compañeros
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> Que el balón no se escape: en esta actividad, todos los alumnos menos uno, tendrán un balón. Deberán botar por el espacio a diferentes ritmos que serán marcados por el profesor. Cuando el profesor diga “suelto balón”, todos los alumnos deberán poner su balón en el suelo y buscar otro balón que no sea suyo, cogerlo y empezar a botar. El alumno que no tenga balón debe pillar a otro alumno. si consigue pillar a un alumno, este debe soltar el balón y pillar, unido de la mano del compañero, a otro compañero diferente que tenga balón. Cuando queden 3 alumnos con balón, se termina la ronda y se vuelve a iniciar el juego con el procedimiento de “suelta a balón”	Todo el grupo
10'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> La liga del bote: En esta actividad se dividirá el campo de juegos en 3 áreas diferentes. Todos los alumnos comenzarán con un balón en la primera zona. Deberán botar su balón para desplazarse por el espacio y al mismo tiempo, intentar tocar el balón de otro compañero para arrebatárselo. Si consiguen que el balón del compañero salga de la zona de juego, podrán subir a una nueva zona. Cuando estén en la zona intermedia, si vuelven a conseguir arrebatar el balón a un compañero, podrán subir a la última zona de juego. En caso de que un alumno se encuentre en la zona intermedia o en la última zona de juego, si alguien intercepta su balón y lo saca de la zona, debe regresar a la zona de la que ha subido.	Todo el grupo
10'	Imita lo que hago: en esta actividad es el profesor trabajarán con los alumnos. todos ellos se colocarán mirando al profesor tendrán un balón para trabajar. el profesor se colocará en frente de ellos con un balón también. los alumnos deberán imitar los gestos que haga el	Todo el grupo

15'	profesor. por ejemplo si el profesor realiza con sus manos el número dos, los alumnos deberán realizar dicho número. si el profesor se desplaza hacia una dirección, los alumnos deberán desplazarse hacia la misma dirección, etc. posteriormente podrán ir rotando los alumnos y salir para que ellos sean los referentes y el resto haga la imitación. Consigue los puntos: en esta actividad los alumnos se dividirán en 3 grupos diferentes. Cada grupo tendrá un balón. Todos los grupos comenzarán desde la misma zona que será la línea de fondo. En la línea del mediocampo habrá el mismo número de conos que integrantes tenga cada equipo. En la línea de fondo opuesta, habrá un compañero de cada grupo colocado. El alumno que salga con el balón debe llegar a la prolongación del tiro libre, realizar algún cambio de dirección o de mano, posteriormente llegar al centro del campo, coger un cono y por último llegar con ese cono al compañero que está situado en la otra línea de fondo. Una vez llegue deberá colocar el cono en la cabeza del compañero sin dejar de botar. Cuando consiga que el cono aguante 3 segundos en la cabeza del compañero sin que sea tocado, el compañero que estaba en la línea de fondo cogerá el cono de su cabeza, cogerá el balón y volverá con bote de velocidad a la fila dónde está su grupo. El siguiente alumno de la fila de ese grupo realizará la misma dinámica que hizo el primer compañero, que ahora se encuentra en la línea de fondo. Transcurridos 3 minutos, se comprobará qué equipo ha conseguido reunir más puntos. Cada cono que está situado en el centro del campo es un punto.	Por grupos
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla.	Todo el grupo

SESIÓN N.º 3		Nuevo recurso: el pase	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Balones de baloncesto, conos altos, petos y aros	
OBJETIVOS		- Trabajar de forma inicial el gesto técnico del pase - Combinar el pase con el bote - Respetar el resultado de un juego o competición	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Juego de los 10 pases: en este juego se realizarán cuatro grupos de trabajo. Los alumnos competirán en equipos dos a dos. En cada campo de juegos habrá un balón. El objetivo del juego es realizar diez pases sin que el balón sea interceptado por el otro equipo. No se puede robar el		En equipos

	balón de las manos una vez otro compañero lo tiene cogido. Si el balón es interceptado por el equipo rival la posesión pasa a ser suya y ellos pueden empezar a dar pases para completar los diez. Cada vez que se consigan los diez pases se sumará un punto al equipo y se cambiará la posesión. Se pueden ir incluyendo variantes en las que se cambie el espacio, el tipo de pase, el número de jugadores en ataque y en defensa, etc. Se pueden usar petos para diferenciar los colores de cada equipo.	
10'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Explicación de tres en tres: en esta actividad inicial de calentamiento, los alumnos se colocarán en grupos de tres. Cada grupo tendrá un balón. El profesor dará a los alumnos la consigna de realizar los pases al número que este diga, por lo que ellos se tienen que asignar un número cada uno del 1 al 3. El profesor dirá un tipo de pase y posteriormente el número y los alumnos tendrán que entre ellos deducir e intentar averiguar cómo se hace ese tipo de pase. Si uno de los alumnos del grupo lo conoce, debe realizarlo y posteriormente explicar a sus compañeros las principales características del pase en cuestión. Se distinguirá entre pase de pecho, pase picado, pase de béisbol y pase una mano tras bote. Posteriormente, volveremos a juntarnos en grupo y el profesor seleccionará a un voluntario para cada tipo de pase. Cada alumno escogido explicará las principales características de dicho pase y el resto de alumnos pueden ver si estaban cerca lejos de la teoría, si han cometido algún error o si pueden mejorar los conocimientos que tenían sobre ese tipo de pase.	En tríos y gran grupo
10'	El pase para salvar distancias: esta actividad los alumnos se colocarán por parejas en cada pareja tendrá un balón de baloncesto. Comenzarán a una distancia determinada marcada por el profesor, desde la cual empezarán realizando pase de pecho. Si los alumnos consiguen realizar cuatro pases de pecho seguidos, sin que se caiga el balón o bote antes de tiempo, podrán ambos alumnos dar un paso para atrás y repetir de nuevo los cuatro pases. Si siguen haciéndolo correctamente tras los cuatro pases, podrán dar otro paso para atrás cada uno. Una vez hayan llegado a dar cuatro pasos hacia atrás cada alumno, volverán a la posición inicial y cambiarán a picado. Deberán repetir el mismo proceso con este tipo de pase haciéndolo correctamente. Posteriormente, se realizará pase de béisbol y pase a una mano tras bote.	Todo el grupo
15'	Derribar los objetivos: en esta actividad los alumnos trabajarán en dos grupos y cada grupo tendrá siete balones de baloncesto. En las porterías de fútbol sala, se colocarán diferentes objetos: conos altos en la zona del	Por grupos

5'	larguero y a los laterales de la portería; aros atados a cada esquina de la portería (las dos escuadras y las dos esquinas que forma con el suelo) y por último petos que estarán colgando en el interior de la portería. A su vez, se establecerán cuatro zonas de lanzamiento para derribar los objetivos. La zona más cercana a la portería será la zona para realizar pase a una mano tras bote; la zona siguiente será para el pase picado; la siguiente para realizar pase de pecho y la zona más alejada de la portería será para realizar el pase de béisbol. Los alumnos podrán elegir por tanto, desde qué zona realizar el pase para intentar derribar los objetivos (conos y petos) o meter el balón por los aros. Destacar que los alumnos deberán realizar un lanzamiento diferente cada vez que lancen, es decir no se puede repetir la zona de lanzamiento. Cada objetivo derribado o balón traspasado por el aro valdrá un punto. Tras dos minutos y medio se detendrá el juego y se contabilizarán los puntos que tiene cada equipo. Se realizará otra ronda nueva para que el equipo pueda, si quiere, cambiar la estrategia e intentar conseguir más puntos que antes, mejorando así su marca de puntos. <u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla.	Todo el grupo
----	---	---------------

SESIÓN N.º 4		Empezamos a lanzar	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Balones de baloncesto, petos, conos Y dispositivos de grabación	
OBJETIVOS		- Trabajar de forma inicial el gesto técnico del tiro	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Juegos de los 10 pases 2.0: en este juego se realizarán cuatro grupos de trabajo. Los alumnos competirán en equipos dos a dos. En cada campo de juegos habrá un balón. El objetivo del juego es realizar 10 pases sin que el balón sea interceptado por el otro equipo. No se puede robar el balón de las manos una vez otro compañero lo tiene cogido. Si el balón es interceptado por el equipo rival la posesión pasa a ser suya y ellos pueden empezar a dar pases para completar los diez. Una vez que hayan conseguido realizar los 10 pases se deberá realizar un lanzamiento a canasta, puede ser en el último pase o se pueden hacer pases que no suman, pero que pueden ayudar a encontrar a un compañero desmarcado que pueda tirar. También los alumnos podrán botar el balón para realizar un regate, librarse de su marca y poder realizar lanzamiento. Si el lanzamiento entra a canasta, los diez pases		En equipos

	contarán como un punto y la posesión pasará al otro equipo. Si el lanzamiento no entra y el balón lo coge un jugador del equipo que ha completado los diez pases, debe sacar el balón fuera de la zona botando o buscando a un compañero con pase y se podrá volver a lanzar, sin tener que volver a realizar los diez pases de nuevo. Si se lanza a canasta, pero un jugador rival coge el rebote, ese equipo podrá empezar a contar los 10 pases para conseguir un punto. Se pueden ir incluyendo variantes en las que se cambie el espacio, el tipo de pase, el número de jugadores en ataque y en defensa, etc. Se pueden usar petos para diferenciar los colores de cada equipo.	
15'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Lanzamiento con técnica: en esta actividad los alumnos se colocarán en parejas. Cada pareja tendrá un balón de baloncesto. Los alumnos se podrán dividir en las canastas a su gusto para trabajar. El profesor previamente, explicará la técnica del lanzamiento a canasta. Una vez explicada a los alumnos, estos pasarán a trabajar. El objetivo es encestar todas las canastas posibles desde la distancia que los alumnos prefieran, haciendo énfasis en la técnica de tiro. Por ello, lo recomendable es que los alumnos comiencen a una distancia cercana al aro y en función y cómo sea su desempeño, puedan irse alejando de forma progresiva. El alumno que no lance de la pareja, grabará al alumno que lanza y posteriormente le dará un feed-back positivo sobre aspectos buenos y aspectos a mejorar. Posteriormente lo volverá a grabar para ver si han mejorado estos aspectos. A su vez, este video sirve de prueba gráfica para la evolución de los alumnos, durante la unidad didáctica y ver cómo han progresado en su técnica de tiro, con respecto a la última sesión. Una vez se haya terminado la grabación, el alumno que no ha tirado los tiros libres evaluará al compañero con una lista de control, en la que marcará los diferentes elementos, en función de cómo ha sido la técnica del compañero. Por otro lado, destacar que la lista de control deberá ser guardada por cada alumno, ya que será utilizada en un futuro.	En parejas
15'	Esfuerzo con precisión, puntos al montón: en esta actividad, los alumnos se colocarán en tantos grupos como canastas haya. en cada mitad del campo habrá esparcidos conos de diferentes colores, que a su vez se colocarán a diferente distancia de la canasta. Los alumnos podrán elegir si tienen un balón por persona o un balón por pareja, dentro de su grupo de trabajo. La actividad consiste en estar a canasta y conseguir el mayor número de puntos posibles en 3 minutos de tiempo. los conos indicarán la zona desde donde se deben lanzar a canasta y en función de desde qué cono	Por grupos

	se lance, podrá conseguir una puntuación u otra. la puntuación de los conos mira desde 1 a 5 puntos. Las canastas convertidas, desde los conos más cercanos a la canasta, valdrán un punto y los más alejados 5. Posteriormente se comparan los resultados dentro del mismo grupo, pero no desde un punto de vista competitivo, sino intentando analizar qué estrategias se han seguido para conseguir esos puntos y proponiendo el cambio o mejora de las mismas para intentar conseguir más puntos en la siguiente ronda, mejorando la marca propia de cada uno de los grupos.	
5'	Sesión de tiros libres: en esta actividad para cerrar la sesión, los alumnos realizarán tiros libres en series de 5. Se colocarán por pareja y cada pareja tendrá un balón de baloncesto. Un alumno será el lanzador y el otro será quien coja el rebote. Cuando terminen la serie de 5 tiros libres cambian los roles. Se realizarán en total 3 series de 5 tiros, por lo que cada alumno podrá tirar 15 tiros libres. Si los alumnos quieren, podrán usar dispositivos de grabación para grabar cómo lanzan los tiros libres y ver si han ido mejorando esos aspectos, comentados en la actividad “lanzamiento con técnica”.	En parejas
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla.	Todo el grupo

SESIÓN Nº 5		Perfeccionando la técnica
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Balones de baloncesto y conos
OBJETIVOS		- Trabajar situaciones de ataque y defensa - Perfeccionar elementos técnicos vistos con anterioridad - Apoyarse en los compañeros para conseguir el objetivo
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> Las entradas como recurso: en esta actividad, se llevará a cabo una explicación práctica sobre las entradas a canasta, sus aspectos técnicos relevantes y su ejecución correcta. Posteriormente, los alumnos podrán practicar por parejas entradas a canasta, haciendo un alumno el rol de ejecutor y el otro el rol de observador. Tras ello, se unirá esta actividad con la actividad de “Los 10 pases 2.0” realizada en otra sesión, pero con una variante. Cuando los alumnos hayan completado los 10 pases, podrán botar la pelota para	En equipos

	desplazarse y el lanzamiento valdrá doble si es realizado por medio de una entrada a canasta.	
10'	Nos repartimos en el circuito: en esta actividad se llevará a cabo un circuito de aspectos técnicos de baloncesto. Servirá a su vez para comprobar el nivel de destreza de los alumnos. Se colocará en grupos de 4 alumnos y cada uno de ellos tendrá un rol específico dentro del circuito a realizar. Las pruebas son las siguientes: - Realizar dos tiros libres: un alumno realizará dos tiros libres en una canasta. Por cada tiro libre metido se sumará un punto - Bote con cambio de dirección: en esta parte del circuito, un alumno deberá realizar el recorrido de conos marcado y en los dos conos que habrá en el suelo, realizar un cambio de dirección a elegir en cada uno de ellos. Cada cambio de dirección bien ejecutado es un punto. - Un pase de cada tipo: al llegar a la otra canasta, el alumno pasará el balón al tercer compañero. Este junto al cuarto alumno hará 3 tipos de pase diferente. Cada pase bien realizado es un punto. Una vez terminado el circuito se comprobará la puntuación y el equipo podrá reflexionar acerca de su rendimiento y su estrategia para poder mejorarla de cara a la repetición del circuito en otras sesiones.	En grupos de 4
15'	Ataque y defensa: 1 contra 1 y 2 contra 1: en esta actividad comenzaremos a trabajar las situaciones de superioridad numérica y a trabajar los conceptos en defensa. En la primera actividad, se trabajará el 1 contra 1. El alumno atacante debe tocar dos conos que estarán colocados en el campo para posteriormente atacar a canasta. El defensor no deberá usar las manos para de esa manera, poner el énfasis en trabajar el desplazamiento defensivo y la defensa frontal. En el ejercicio de 2 contra 1, los alumnos deberán atacar en pocos segundos y encestar con un tiro desde dentro de la zona o realizando una entrada a canasta. El defensor tendrá libertad para usar los brazos e intentar robar el balón, ya sea mediante una intercepción de pase o un robo de balón al jugador atacante.	Por grupos
15'	Partido de valores: en esta actividad se jugarán partidos de 5 contra 5. En estos partidos, se buscará que se respete el juego limpio y el consenso en caso de pitar una falta o situaciones de cambio de posesión. Cuando los alumnos metan una canasta, escribirán en un poster de papel grande que habrá en el suelo. Se deberán crear en forma de crucigrama, es decir, que de una palabra, los alumnos pueden comenzar una nueva o crear un valor a partir de una letra que contenga la palabra de otros valores ya escritos. De esta manera,	En equipos de 5

5'	podremos crear y reflejar los valores positivos que hemos visto a lo largo de la unidad. <u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla.	Todo el grupo
----	---	---------------

SESIÓN Nº 6		Situaciones de esfuerzo, con el reglamento
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Balones de baloncesto, pegatinas de valores y conos
OBJETIVOS		- Trabajar situaciones de partido - Aplicar los valores vistos a situaciones de partido real
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> Reto de los tiros: en esta actividad se propondrá un reto colectivo a toda la clase. Uno de ellos será anotar la mayor cantidad de tiros libres posibles en 3 minutos. Los alumnos podrán agruparse como deseen, pero habrá un total de 12 balones para usar en la actividad. Una vez se termine el tiempo, se comprobará la puntuación que se ha conseguido y se reflexionará acerca de qué estrategias se han tomado, si todos nos hemos esforzado lo suficiente y si realmente se ha trabajado en equipo. Tras ello, se volverá a plantear el reto, dando otros 3 minutos para aplicar los cambios que hayan considerado necesarios e intentar batir la puntuación que ha conseguido toda la clase. Destacar que para el reto existe la norma de que un alumno solo puede tirar 2 tiros libres seguidos.	En equipos
10'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> La recogida de valores: en esta actividad, los alumnos se colocarán por grupos. En el centro del campo habrá unos conos que tendrán pegados debajo un valor cada uno. Estos valores pueden ser positivos o negativos. El grupo deberá clasificar correctamente esos conos en función de si son valores positivos que nos aporta el deporte o si consideran que son valores negativos. Para poder manipular los conos, los alumnos de cada grupo deberán realizar el siguiente recorrido: salir desde el centro del campo con un balón, realizar un cambio de dirección a la altura del tiro libre y elegir si hacen una entrada a canasta o un tiro libre. Cada vez que hagan el circuito,	En parejas

15'	deberán cambiar el tipo de tiro; es decir, no podrán elegir hacer un tiro si ya lo han realizado la vez anterior. Una vez terminados de clasificar los conos, se levantarán y se comentará en conjunto qué valores son y por qué cada grupo los ha clasificado de esa manera. Situaciones de 3 contra 2: en esta actividad, los alumnos se colocarán por filas. Habrá 3 filas en la línea de medio campo y 2 filas en la línea de fondo. El alumno del centro de la fila situada en el mediocampo es el que empezará con el balón. Para poder lanzar a canasta, los alumnos deberán realizar 6 pases en total. Podrán lanzar a canasta realizando una entrada o haciendo un lanzamiento desde dentro de la zona. Una vez terminen el ataque, rotarán a derechas para ir cambiando de fila. Se podrán incluir variantes como son botar con la mano no dominante, solo poder entrar a canasta, cuando tengo el balón no puedo moverme, limitar el número de botes, etc. La clase se dividirá en dos grupos distintos de trabajo. Uno de los grupos será el grupo evaluador y otro será el grupo que realice la actividad. Cada alumno evaluador evaluará a un compañero, por lo que se debe dividir la clase en dos grupos de la misma cantidad de miembros si es posible. La rúbrica se rellenará a lápiz, para que se puedan ir modificando las marcas realizadas en la misma. Esto se debe a que los alumnos, según avance la actividad, vayan tomando mejores decisiones, realicen mejores ataques o defensas, etc.	Por grupos
15'	Partido de valores 2: en esta actividad se seguirá la misma dinámica que en el partido de valores, de la sesión anterior. Pero además, cuando un equipo meta 2 canastas, podrá decir un valor positivo y al mismo tiempo un ejemplo, ya sea en el deporte o fuera de él, donde se dé ese valor. Destacar que durante esta actividad, los alumnos usarán dispositivos de medición de esfuerzos. Por ello tomaremos diferentes conceptos que vimos en la unidad didáctica 2, “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?”.	En equipos de 5
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla.	Todo el grupo

SESIÓN Nº 7		Poniendo el broche a la canasta
CURSO	3º E.S.O.	
MATERIALES	Balones de baloncesto, petos, conos Y dispositivos de grabación	
OBJETIVOS	- Trabajar situaciones de juegos real en equipo - Evaluar los conocimientos aprendidos sobre del deporte	
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Los 10 pases definitivos: en esta actividad, los alumnos realizarán el juego de los 10 pases. Seguirán las mismas normas que en dicho juego, pero cuando completen los 10 pases, podrán botar y atacar el aro con todos los recursos técnicos vistos a lo largo de las sesiones anteriores, simulando por tanto una situación de partido real. Los grupos serán de 5, para de esa forma simular una situación de partido. Si el equipo mete canasta, el otro equipo tendrá la posesión de balón y deberá completar los 10 pases.	En equipos
10´	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Puntos al montón global: esta actividad será planteada como un reto para toda la clase. La dinámica de la actividad será la misma que en la actividad “puntos al montón”, pero en vez de dividir la clase en grupos de trabajo, el reto será global para toda la clase. Por ello, el objetivo es conseguir la mayor cantidad de puntos posibles todos juntos. Se dejarán 5 minutos para terminar la ronda. Transcurridos esos 5 minutos, los alumnos podrán reflexionar acerca de qué estrategias han usado y podrán cambiarlas si lo consideran necesario. Tras ello se realizará otra ronda de 5 minutos, para ver si la puntuación global de la clase aumenta.	Toda la clase
15´	La hora de jugar: en esta actividad los alumnos realizarán partidos de 5 contra 5, aplicando todas las normas y reglas propias del juego del baloncesto. A su vez, se aplicarán los diferentes conceptos vistos sobre los valores el respeto de dichos valores positivos y la deportividad. Los partidos tendrán una duración de 5 minutos, para que todos puedan jugar contra todos. El profesor llevará la lista de puntos de los alumnos para poder evaluar si están teniendo actitudes de deportividad y respeto entre ellos.	En equipos de 5
10´	Vuelta al Kahoot: en esta actividad se volverá a realizar el Kahoot que se realizó en la primera sesión, se trata sobre aspectos de reglamento, técnica y materiales. El objetivo es que cada alumno pueda superar la puntuación que hizo al inicio de la unidad didáctica, para de esa forma comprobar si han aprendido diferentes conceptos a lo largo de la	Toda la clase

	misma o no. Este cajón a su vez servirá como repaso para poder realizar el examen teórico en la sesión siguiente.	
--	---	--

SESIÓN Nº 8		Comprobemos lo que hemos aprendido
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Balones de baloncesto, conos y dispositivos de grabación
OBJETIVOS		- Evaluar los contenidos vistos durante la unidad - Evaluar la ejecución de diferentes elementos técnicos del deporte
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	PARTE PRINCIPAL Diseña el circuito: en esta actividad los alumnos se colocarán en grupos de cuatro. La consigna que tendrán es realizar un circuito de libre elección. Este circuito deberá tener una serie de premisas, que serán diferentes aspectos técnicos a evaluar, que son los siguientes: - Al menos 1 tiro a canasta - Al menos 1 entrada a canasta - Cambios de dirección - Realización de diferentes tipos de pase Los alumnos tendrán libertad de organizarse como quieran y organizar el circuito de la forma que quieran. Es necesario que el circuito se realice cuatro veces, para que cada alumno pueda realizar los diferentes gestos técnicos que se piden, y de esa forma ser evaluado por el profesor. Cuando los alumnos hayan diseñado el circuito, avisarán al profesor para que este lo pueda ver y evaluar a los alumnos.	En equipos
10'	Evaluamos nuestro tiro libre: en esta actividad los alumnos realizarán la evaluación del tiro libre. Para ello se colocarán por parejas y tendrán una lista de control de diferentes ítems de carácter técnico y un dispositivo de grabación. En primer lugar realizarán la grabación y posteriormente el alumno evaluador podrá ver el video, para de esa forma evaluar los diferentes ítems. A su vez tendrán que pasar dicho video al profesor para que él también pueda realizar la evaluación. La nota de este gesto técnico será de un 50% del profesor y un 50% de la nota de la lista de control de los alumnos. A su vez, cada alumno podrá llevar la lista de control que utilizó en la actividad de la sesión número 4 "Lanzamiento con técnica". De esa forma, podrán comparar la evaluación obtenida en ambos momentos y poder realizar una reflexión que se encontrará en un apartado dentro de la rúbrica.	Por parejas

15'	Examen teórico: en esta actividad se realizará un examen teórico sobre la unidad didáctica de baloncesto. En este examen se realizarán preguntas sobre aspectos de reglamento, aspectos relacionados con diferentes gestos técnicos y una evaluación de los diferentes valores vistos en las clases. Dentro de la parte de valores, el alumno deberá indicar qué 3 valores considera más importantes y realizar una reflexión acerca de su desempeño personal en la unidad didáctica.	Toda la clase
-----	--	---------------

Unidad 5. “La magia de la naturaleza”

Temporalización: esta unidad didáctica se desarrollará del 2 al 21 de diciembre

Justificación

En esta unidad didáctica, se trabajará la orientación y las actividades en el medio natural como contenidos. Son contenidos importantes para que los alumnos puedan entender las posibilidades de ocio y realización de actividades físicas y deportivas que pueden existir en este tipo de entornos. Al mismo tiempo, se pretende que los alumnos adquieran una conciencia medioambiental positiva; respetando los entornos naturales y promoviendo su cuidado. En la sociedad actual, las actividades en el exterior cada vez son menos y su frecuencia disminuye. No son escogidas como opción de ocio para muchos jóvenes de Educación Primaria. Destacar que en esta unidad se llevará a cabo una actividad fuera del aula. La información de dicha salida viene desarrollada con mayor detalle en el apartado 8.1. “Actividades fuera del aula”.

Objetivos

- Manejar planos sencillos y herramientas de orientación, tanto físicas como digitales y conocer factores que influyen en el entorno natural
- Adquirir una conciencia medioambiental positiva y de respeto por el entorno
- Conocer el equipamiento básico para realizar actividades en el medio natural
- Identificar la capacidad de resistencia y adaptar la intensidad del esfuerzo en relación a las características del entorno natural

Contenidos

El bloque de contenido que se trabajará en esta unidad didáctica, según el Decreto 48/2015, es: “Actividades en medio no estable: orientación”. Los contenidos son: “La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales)”; “Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas”; “La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación” y “Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.”

Competencias clave	
Las competencias clave que se trabajarán en esta unidad didáctica son: 2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología 3. Competencia digital 6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno	8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable

Unidad 6: “El deporte de la pluma, el Bádminton”

Temporalización: esta unidad se llevará a cabo del 11 de enero al 3 de febrero

Justificación

En esta unidad didáctica, se trabajará el deporte del bádminton. En concreto, aspectos técnicos como el golpeo, los desplazamientos, posiciones de ataque y defensa o el saque. Al mismo tiempo se trabajarán aspectos tácticos para el juego de dobles. El bádminton es un deporte importante, ya que trabaja las habilidades con implementos deportivos, en este caso se trata de la raqueta. A su vez es un trabajo completo que trabaja la velocidad de reacción, la concentración y el trabajo en equipo, en caso de jugar dobles. Por ello es un deporte que contribuye a la formación de valores de los alumnos y que se puede enfocar sobre todo al esfuerzo individual, la toma de decisiones y la responsabilidad que uno mismo debe tener, en caso de que se juegue de manera individual. Todo ello va acorde con los objetivos de esta programación didáctica.

Objetivos

- Trabajar diferentes aspectos y gestos técnicos y tácticos, del deporte en cuestión.
- Interiorizar el reglamento propio del bádminton.
- Resolver diversas situaciones motrices gracias a la implicación individual y al trabajo en equipo.
- Cooperar con el compañero para lograr los diferentes objetivos propuestos.

Contenidos

En esta unidad didáctica, se trabajará el bloque de contenidos, según el Decreto 48/2015, “Actividades de adversario: bádminton”. los contenidos que se llevarán a cabo en esta unidad didáctica serán “Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas” “Puesta en juego y golpeos de fondo de pista” “Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos” y “Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición”

Competencias clave

Las competencias que se trabajarán en esta unidad didáctica son:

1. Comunicación lingüística
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas

Criterios de evaluación	Estándares de Aprendizaje
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
Metodología y actividades	
En esta unidad didáctica se buscará utilizar metodologías que promuevan el trabajo cooperativo de los alumnos. Podemos encontrar esta metodología en a través de actividades en gran grupo, como vemos en la actividad “el reto del saque de derecha” en la sesión 5. Encontramos también “el saque para ganar puntos” como actividad de reto cooperativo, en grupos de trabajo, correspondiente a la sesión número 3. También existe el trabajo cooperativo por parejas, como vemos en las evaluaciones “evaluamos nuestro saque alto” y “evaluamos nuestro saque corto”, en las sesiones 5 y 6 respectivamente.	
Materiales curriculares y otros recursos	
Los materiales curriculares que se utilizarán en esta unidad didáctica serán: raquetas, volantes, conos, aros, tarjetas con números. A su vez se utilizarán otros recursos educativos como pueden ser vídeos e imágenes sobre diversos aspectos del deporte; códigos QR que tengan enlaces a diferentes retos y tareas a llevar a cabo.	
Medidas de atención a la diversidad	
Las medidas de atención a la diversidad seguirán los aspectos y criterios definidos anteriormente en el apartado de este documento, 7. “Medidas de atención a la diversidad”.	

Evaluación			
Actividad	EAE	Instrumento	Porcentaje
El saque para ganar puntos (Sesión 3)	1.1, 3.1	Lista de control	20%
Evaluamos nuestro saque alto (Sesión 5)	1.2; 1.3; 10.1	Rúbrica de evaluación con ítems	20%
El reto del saque alto de derecha (Sesión 5)	7.2	Lista de puntos	20%
Competimos en mini- partidos (Sesión 5)	1.4, 3.1; 3.2; 3.3	Lista de control	20%
Evaluamos nuestro saque corto (Sesión 6)	1.2; 1.3; 10.1	Rúbrica de evaluación con ítems	20%

SESIÓN Nº 1		Conocemos el deporte del bádminton	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Raquetas, volantes y tarjetas con números	
OBJETIVOS		- Conocer el material del deporte de bádminton - Perfeccionar el golpeo de volante - Conocer las zonas de juego de la pista	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Presentación pasada por volante: en la primera actividad, se usará un volante para realizar este juego. El profesor irá diciendo preguntas básicas acerca del bádminton, reglamento y materiales. Los alumnos podrán ir pasándose el volante para responder dichas preguntas. A su vez se puede usar la pizarra como apoyo para mostrar diferentes imágenes, vídeos explicativos y mostrar aspectos sobre el bádminton.		Todo el grupo
10´	<u>PARTE PRINCIPAL</u> El material se presenta: una vez en el pabellón se realizará una presentación del material a toda la clase. Se mostrarán los volantes, explicando su función y de qué están hechos. También se presentará la raqueta y se explicarán las diferentes partes que tiene (empuñadura, cuerpo y cabeza) y por último se mostrará cómo se		Todo el grupo

10'	divide y se organiza el terreno de juego y la red del terreno de juego. De esta forma los alumnos podrán ver con sus propios ojos y de forma experimental qué elementos forman el bádminton. Que no caiga: en esta actividad los alumnos se colocarán de forma individual, cada alumno tendrá una raqueta de bádminton y un volante. El objetivo de la actividad es que el volante no caiga al suelo, por lo que los alumnos deberán ir realizando golpes hacia arriba, cada vez que el volante descienda y así evitar que éste toque el suelo. Se pueden introducir variantes como son que el alumno se siente y se levante; modificar la altura de los golpes; que el alumno de una o varias palmadas, etc.	Individual
10'	Con el paso, me desplazo: en esta actividad se trabajará en las zonas del campo de bádminton. Primero el profesor explicará las diferentes zonas de juego que componen el campo, utilizando tarjetas numeradas en el suelo para que los alumnos puedan distinguir qué 6 zonas hay. Después, los alumnos se colocarán en tríos. Un alumno del trío será quien dicte las diferentes zonas y los otros dos alumnos deberán desplazarse a dicha zona. Se puede decir el mismo número o decir dos números diferentes para que cada alumno del trío vaya a una zona concreta. En caso de necesitar apoyos, los alumnos pueden preguntar al profesor o acudir a la pista donde estarán colocados los números en el suelo.	En tríos
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla. A su vez se realizará una reflexión acerca de qué valores positivos se han trabajado las actividades y que han aprendido sobre ellos.	Todo el grupo

SESIÓN Nº 2	El uso táctico de los golpes
CURSO	3º E.S.O.
MATERIALES	Raquetas, volantes, códigos QR y aros
OBJETIVOS	- Perfeccionar el golpeo de volante - Emplear el golpeo de volante para dirigirlo a distintas zonas de la pista
CONTENIDOS	

T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> De golpeo en golpeo y tiro porque me toca: actividad estará basada en la actividad de la sesión 1 “que no caiga”. Todos los alumnos menos uno, tendrán un volante y deberán lanzarlo hacia arriba con un golpeo. Todos los alumnos deberán lanzar a la vez y una vez cada alumno haya golpeado su volante, debe buscar otro volante que esté en el aire y vaya a bajar, para poder cogerlo con la mano. El alumno que no consiga coger un volante deberá en la próxima ronda conseguir otro. El profesor irá marcando diferentes variantes, como pueden ser: que el volante llegue a alturas determinadas; dar una palmada cuando golpeó el volante hacia arriba; realizar los golpes a la pata coja; una vez golpeo me coloco de rodillas para realizar el siguiente golpeo, etc.	Todo el grupo
15'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Nos enfrentamos a los retos: en esta actividad se usarán diferentes códigos QR, que contendrán diferentes retos de golpes e intercambios. Los alumnos se colocarán por parejas y deberán escanear los diferentes códigos QR que aparecerán en la tabla de retos, para realizarlos en pareja. Una vez hayan completado un nivel deberán colocar un póster en el cuadrante con su nombre y escanear el siguiente código QR para realizar el siguiente reto. Los retos que aparecerán en los códigos QR son: - Realizar 5 intercambios - Realizar 10 intercambios - Realizar 15 intercambios - Realizo 10 intercambios con golpeo de derecha - Realizo 10 intercambios con golpeo de revés - Realizar intercambios, pero un alumno está sentado - Realizo intercambios, pero tengo que realizar un golpeo hacia arriba y luego un golpeo de pase	Por parejas
10'	Intercambio dinámico: en esta actividad los alumnos se colocarán por parejas. Cada una tendrá dos raquetas y un volante. Un alumno de la pareja tendrá el rol de indicar las zonas de la pista y el otro alumno tendrá el rol de desplazarse hacia las mismas. El alumno que dicta, dirá una zona y el otro alumno cuando se desplace a dicha zona recibirá un pase del otro compañero y deberá devolver dicho pase con un golpeo. Tras ello, debe volver a la zona central de la pista, para que el otro alumno vuelva a dictar una posición. Se repetirá la dinámica de esa manera. Cuando el profesor indique, se cambiarán los roles.	En parejas

10'	La fila de los golpes: en esta actividad los alumnos se organizarán en cuatro grupos. Cada grupo la asignada a una pista de bádminton. En cada grupo habrá dos volantes y cada alumno tendrá una raqueta. Un alumno se colocará en la mitad opuesta de la pista y el resto del grupo en la otra mitad. En la pista en la que está colocado el alumno solo, habrá aros de diferentes tamaños. El objetivo de la actividad es que el volante caiga dentro de los aros. Los más pequeños tendrán una puntuación de 3 puntos, los aros medianos valdrán 2 y los aros grandes 1 punto. El grupo tendrá un tiempo de 3 minutos para conseguir la mayor puntuación posible. Cuando pasen esos 3 minutos, se volverá a hacer otra ronda para ver si son capaces de aumentar la puntuación que han hecho y mejorar su marca. El alumno que está solo será el que realice un golpeo hacia la otra mitad de la pista, para que el alumno que esté el primero de la fila realice otro golpeo. Cuando el primero de la fila haya hecho el golpeo, deberá correr hacia la otra mitad de la pista, para sustituir al alumno que estaba solo en la zona de los conos, recoger el volante que ha sido golpeado y volver a iniciar el mismo proceso de golpes e intercambios. De esta forma todos los alumnos van rotando continuamente de la fila a la zona de los conos y viceversa.	En parejas
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla. A su vez se realizará una reflexión acerca de qué valores positivos se han trabajado las actividades y que han aprendido sobre ellos.	Todo el grupo

SESIÓN Nº 3		Descubriendo el saque alto	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Raquetas, volantes y conos	
OBJETIVOS		- Afianzar los golpes básicos mediante la colaboración con los compañeros - Trabajar la técnica del saque alto de derecha	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Reto aéreo: en esta actividad se realizará un reto en grupos de 3. El reto es que el volante no toca el suelo mientras se realizan intercambios entre los miembros del trío. Se incluirán variantes como		En tríos

	pueden ser: golpeo y me siento en el suelo, golpeó toco una pared y vuelvo; el desplazo por el espacio saltando con los pies juntos etc. El grupo irá contando todos los golpes que realice, para conseguir la mayor puntuación posible y ver cuántos son capaces de realizar. Se podrán r	
10'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Intercambios triangulares: esta actividad tendrá la misma dinámica que la actividad anterior: “intercambio dinámico”, pero esta vez se realizará en grupos de 3. Cada alumno dentro del grupo tendrá una raqueta y cada trío tendrá un volante. Uno de los alumnos realizará el rol del dictador de las zonas y los otros dos alumnos deberán desplazarse a la zona correspondiente. Se asignará una posición a cada uno de los dos alumnos que está realizando el desplazamiento, para que de esa forma el primer número que diga el dictador, sea para un alumno y el segundo número esté designado para el otro alumno; permitiendo que los dos no vayan al mismo lugar. Una vez se hayan desplazado los dos alumnos, el alumno con el rol de dictador realizará un pase al primer alumno, este devolverá el volante y se realizará un intercambio con el segundo alumno. Tras esos intercambios, los alumnos que se desplazan vuelven al centro. Se cambiarán los roles cada 3 rondas realizadas.	En tríos
15'	Comenzamos con el saque: en esta actividad, se explicará en primer lugar el que alto de derecha de bádminton. El profesor explicará a los diferentes elementos técnicos que tiene el saque y los alumnos podrán practicar con un volante cada uno la mecánica. Posteriormente se realizará una actividad por parejas donde se practicará este tipo de saque. En dicha actividad, el saque deberá pasar la red de la pista y una vez los alumnos crean que ya tienen bien controlado ese saque, podrán pasar a la actividad con los conos. Al fondo de la pista de bádminton habrá colocada una fila de conos para delimitar una zona concreta. Los alumnos deberán de colocarse en la otra mitad de la pista, realizar el saque alto de derecha e intentar que el volante caiga en esa zona delimitada en el fondo de la pista, para conseguir el objetivo.	En parejas
10'	El saque para ganar puntos: en esta actividad los alumnos se colocarán por grupos, teniendo cada grupo una pista de bádminton para trabajar. A su vez, cada alumno del grupo tendrá una raqueta y cada grupo tendrá 3 volantes. En una mitad del campo se colocarán los alumnos en fila y en la otra mitad habrá 3 zonas delimitadas por conos. la zona que se encuentra al fondo y en diagonal respecto al grupo valdrá 3 puntos; la zona se encuentra en la parte central y al	Por grupos

	fondo de la otra mitad del campo valdrá 1 punto y la zona que se encuentra en la esquina en paralelo respecto al grupo valdrá 2 puntos. El objetivo de la actividad es conseguir la mayor puntuación posible. Cada alumno realizará un saque alto de derecha e irá a por el volante. Una vez el alumno haya recogido el volante, el siguiente alumno de la fila realizará su saque y así respectivamente. A los 3 minutos se detendrá la actividad y se volverá a hacer otra ronda para ver si cada grupo puede mejorar su puntuación. Los alumnos podrán, antes de empezar la ronda, reflexionar acerca de cómo lo han hecho e intentar buscar estrategias nuevas, para mejorar su puntuación. <u>VUELTA A LA CALMA</u> 5' Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla. A su vez se realizará una reflexión acerca de qué valores positivos se han trabajado las actividades y que han aprendido sobre ellos.	Todo el grupo
--	--	---------------

SESIÓN Nº 4		Aprendiendo un nuevo saque
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Raquetas, volantes, conos y dispositivos de grabación
OBJETIVOS		- Perfeccionar la técnica del saque alto de derecha a través de retos - Trabajar la técnica del saque corto de revés
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> Intercambio cuádruple: los alumnos se colocan en grupos, colocándose cada grupo en una pista de bádminton. Los alumnos de cada grupo se colocan 2 a 2; es decir, 2 alumnos en cada lado de la red. Se deben realizar intercambios hasta llegar a 20 golpes. Uno de los alumnos realiza el saque alto de derecha y se llevan a cabo los intercambios. Cuando se llegue a 20 golpes, se rotan las posiciones a derechas.	En equipos
10'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> El reto del saque alto: en esta actividad se propondrá un reto global para toda la clase. En las cuatro mitades de las pistas de bádminton, habrá colocados diferentes conos, que delimitarán una zona concreta. Los alumnos se podrán colocar en la otra mitad de las respectivas pistas y realizar el saque alto de derecha. El objetivo es conseguir la mayor puntuación	En parejas

15'	posible, sumando el cómputo de toda la clase. Si los alumnos consiguen que el volante caiga en la zona de conos situada al fondo y en diagonal respecto a donde sacan, conseguirán 1 punto. Si cae en otra zona diferente a la delimitada por los conos, no conseguirán puntuar. Tendrán 3 minutos y medio para conseguir la mayor puntuación posible. Posteriormente, se llevará a cabo otra ronda, para ver si la clase consigue aumentar la puntuación conseguida respecto a la ronda anterior. Descubriendo el saque corto de revés: en esta actividad, se explicará en primer lugar el saque corto de revés de bádminton. El profesor explicará a los diferentes elementos técnicos que tiene el saque y los alumnos podrán practicar con un volante cada uno la mecánica del mismo. Posteriormente se realizará una actividad por parejas donde se practicará este tipo de saque. Los alumnos se colocarán a un lado de la red y deberán realizar el saque, intentando que caiga tras la línea de servicio corto; ya que si cae delante, se considera falta de saque. Una vez tengan la mecánica practicada, podrán pasar a la actividad con conos. Los conos estarán colocados a partir de la línea de saque corto. Habrá tres zonas, la primera estará más cerca de la línea y valdrá 3 puntos; la siguiente estará a continuación de la primera y valdrá 2 puntos y la última será la más alejada y valdrá 1 punto. Los alumnos deberán intentar conseguir la mayor puntuación posible.	Individual y en parejas
15'	Sigue la secuencia: en esta actividad los alumnos se colocarán en grupos de cuatro. Habrá dos alumnos en una mitad del campo y otros dos alumnos en la otra mitad. Uno de ellos deberá realizar el saque corto de revés, hacia el compañero que está colocado en diagonal respecto a él. Dicho compañero deberá realizar un golpeo, hacia el compañero que tiene en paralelo y ese compañero realizará otro golpeo hacia el alumno que tiene en diagonal, para que de esta forma los cuatro alumnos intervengan en la acción. Se realizará un dos contra dos al mejor de 1 punto, una vez que todos hayan golpeado el volante. Una vez se termine el punto, sacará el alumno colocado a la derecha del que había sacado originalmente. Se repetirá la secuencia, se jugará otro punto y se volverá a cambiar la persona que saca; y así sucesivamente. De esta forma, se practica tanto el saque corto del revés como	En grupos de 4

5'	la táctica en el juego de dobles en bádminton, al tener que realizar un punto e intentar ganar ese “mini partido”. <u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla. A su vez se realizará una reflexión acerca de qué valores positivos se han trabajado las actividades y que han aprendido sobre ellos	Todo el grupo
----	--	---------------

SESIÓN Nº 5		Cerrando los saques y empezando a competir
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Raquetas de bádminton, volantes, aros y dispositivos de grabación
OBJETIVOS		- Participar en la evaluación del saque alto de derecha de los compañeros - Trabajar situaciones de partido - Mostrar una actitud de respeto hacia los compañeros y rivales
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Pies quietos: esta actividad consiste en el juegos popular pies quietos pero con modificaciones adaptadas a bádminton. En esta actividad cada alumno tendrá una raqueta y se dispondrá de un volante para todo el grupo. El alumno que tiene el volante dirá la frase “declaro la guerra a mi peor enemigo o enemiga que es...” y dirá un nombre. En ese momento golpeará el volante hacia arriba y la persona que ha sido nombrada deberá de ir a cogerlo. El resto de los alumnos cuando el volante está en el aire pueden salir corriendo, pero una vez que el alumno haya cogido el volante y diga “pies quietos”, todos los alumnos deberán de quedarse quietos en el sitio en el que están. El alumno que tiene el volante podrá dar 3 pasos para acercarse al jugador que tenga más cerca. Podrá realizar un saque alto de derechas o un saque corto de revés para que el volante toque al otro alumno. Si toca al alumno ese alumno deberá de volver a decir la frase y lanzar el volante hacia arriba. Los alumnos que están parados en el sitio no se pueden mover tienen que estar quietos como estatuas. Se puede introducir como variante, el uso de 2 volantes o más, para que la actividad sea más dinámica. <u>PARTE PRINCIPAL</u>	Toda la clase

10'	Evaluamos nuestro saque alto: en esta actividad se evaluará el saque alto de derecha. Para ello, los alumnos se colocarán en parejas y usarán una rúbrica para evaluar con diferentes ítems a sus compañeros y al mismo tiempo se usará un dispositivo de grabación. El alumno que evalúa, grabará a su compañero y posteriormente evaluará los diferentes ítems, relacionados con elementos técnicos propios del saque alto de derecha, usando la rúbrica proporcionada y el saque que se haya grabado. Una vez el alumno evaluador haya terminado se cambiarán los roles y se llevará a cabo el mismo proceso.	Por parejas
10'	El reto del saque alto de derecha: en esta actividad se llevará a cabo un reto grupal. Se colocarán en cada mitad de las pistas diferentes aros. Cada aro tendrá una puntuación diferente, en función de dónde se sitúe y en función del tipo de saque que se vaya a realizar. Si se realiza un saque alto de derecha, los conos situados en la esquina diagonal y al fondo de la pista valdrán más puntos que los situados en la zona media de la misma. Por otro lado, y se realiza un saque corto de revés, los aros colocados cerca de la línea de saque corto, serán los que valgan más puntos. El objetivo es que la clase consiga la mayor cantidad de puntos posibles, dependiendo del saque que realice cada alumno y el aro al que caiga el volante, al realizar el saque. Habrá dos pistas asignadas a saque alto de derechas y dos pistas asignadas a saque corto de revés. Esto permite que los alumnos puedan ir a la pista que prefieran. La ronda durará 3 minutos. Posteriormente se parará, para que los alumnos puedan decidir si quieren cambiar de pista cambiar su estrategia, etc. Posteriormente, se volverá a jugar otra ronda de 3 minutos para ver si la puntuación global de la clase aumenta. Destacar que en esta actividad, el profesor tendrá una lista de puntos, donde podrá anotar qué alumnos están participando de manera activa y contribuyendo a cumplir el objetivo y qué alumnos no.	Toda la clase
15'	Competimos en mini-partidos: en esta actividad se realizarán mini-partidos, de dos contra dos, al mejor de 3 puntos. Los alumnos se organizarán en parejas, habiendo en cada campo 4 parejas; para que de esa forma haya dos filas en cada mitad del campo. Sacarán siempre los alumnos de una misma fila y una vez se termine el mini-partido al mejor de 3 puntos, los alumnos rotarán a derechas. De esa manera, todos los alumnos podrán pasar por cada fila y podrán realizar el saque para iniciar el juego. Esta actividad permite que los alumnos se inicien en situaciones de juegos real, toma de decisiones y golpesos.	Por parejas

5'	El profesor tendrá una lista de control donde evaluará si los alumnos realizan diferentes elementos técnicos y tácticos vistos en las sesiones. A su vez, se evaluará la actitud de los alumnos en el desarrollo de los mini-partidos. <u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: durante la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla. A su vez se realizará una reflexión acerca de qué valores positivos se han trabajado las actividades y que han aprendido sobre ellos.	Toda la clase
----	---	---------------

SESIÓN Nº 6		Comienza el gran torneo	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Raquetas, volantes y dispositivos de grabación	
OBJETIVOS		- Participar en la evaluación del saque corto de revés de los compañeros - Trabajar situaciones de partido real	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
5´	<u>CALENTAMIENTO</u> Calentamiento articular: En esta actividad de calentamiento, se llevará a cabo un calentamiento de tipo articular y posteriormente se realizará carrera lateral, skipping, talones atrás y dos sprints.		Toda la clase
10´	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Evaluamos nuestro saque corto: en esta actividad se realizará la evaluación del saque corto de revés. Para ello, los alumnos se colocarán en parejas y usarán una rúbrica para evaluar con diferentes ítems a sus compañeros y al mismo tiempo un dispositivo de grabación. El alumno que evalúa, grabará a su compañero y posteriormente evaluará los diferentes ítems, correspondientes a elementos técnicos de saque corto de revés, usando la rúbrica proporcionada y a partir del vídeo que se haya grabado. Una vez el alumno evaluador haya terminado se cambiarán los roles.		Por parejas
35´	Golpeo y golpeo, jugando el torneo: en esta última actividad, se iniciará el torneo de 2 contra dos de la clase. Se disputarán partidos distribuyendo a los alumnos en las cuatro pistas de bádminton		Por parejas

5'	disponibles en el pabellón. Los partidos se disputarán a 11 puntos cada set y ganará la pareja que antes consiga dos sets. <u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: durante la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla. A su vez se realizará una reflexión acerca de qué valores positivos se han trabajado las actividades y que han aprendido sobre ellos.	Toda la clase
----	---	---------------

SESIÓN Nº 7		Día de competición
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Raquetas y volantes
OBJETIVOS		- Trabajar situaciones de partido real - Afianzar los valores del deporte en situaciones de competición
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
5'	<u>CALENTAMIENTO</u> Calentamiento pre-partido: como actividad de calentamiento, los alumnos realizarán intercambios con su pareja correspondiente el torneo de la clase. Podrán usar la red para colocarse uno a cada lado y poder practicar dichos intercambios.	Toda la clase
45'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Golpe y golpeo, jugando el torneo: Durante esta sesión, se continuará realizando el torneo de la clase. Los alumnos utilizarán dispositivos de control para medir los esfuerzos y las calorías empleadas, empleando conceptos vistos en la unidad didáctica 2. "¿Cómo y cuánto nos esforzamos?". De esa forma podrán ver diferentes cualidades fisiológicas en momentos de competición.	Por parejas
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexionamos juntos: durante la vuelta a la calma se llevará a cabo un estiramiento dinámico, se recogerá el material y se comentará la sesión del día, viendo si a los alumnos les ha parecido bien, si la mejorarían en algún aspecto y si la sesión ha sido muy difícil o muy sencilla. A su vez se realizará una reflexión acerca de qué valores	Toda la clase

	positivos se han trabajado las actividades y que han aprendido sobre ellos.	
--	---	--

SESIÓN Nº 8	El día de la evaluación
CURSO	3º E.S.O.
MATERIALES	Ningún material en específico
OBJETIVOS	- Demostrar los conocimientos teóricos y técnicos aprendidos - Realización de material didáctico del grupo (mural) - Aportación al mural de los valores aprendidos en la unidad didáctica

CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
	<u>CALENTAMIENTO</u> En esta sesión no habrá calentamiento	
20´	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Examen teórico: en esta actividad, los alumnos realizarán un examen teórico. Para ello se realizará un examen con preguntas relacionadas con aspectos del bádminton como pueden ser los materiales que se emplean, características de los diferentes gestos técnicos y aspectos relacionados con el reglamento. A su vez, se pedirá una reflexión personal en relación a la unidad didáctica, para poder ver qué valores han aprendido los alumnos, sus impresiones, aspectos en los que creen que han mejorado y su valoración del desarrollo de la propia unidad.	Toda la clase
30´	Construcción del mural de valores web: en esta actividad de aula, toda la clase junto al profesor diseñarán a través de la plataforma Mentimeter una construcción, a partir de los valores que los alumnos crean que más han sentido y más han representado la unidad didáctica. Tras generar la construcción, el docente lo imprimirá y se colocará en el pabellón del centro escolar.	Toda la clase

Unidad 7. "Creatividad e imaginación en la expresión"	
Temporalización: la unidad se realizará del 8 al 22 de febrero	
Justificación	
En esta unidad didáctica, se trabajará la expresión corporal dentro del área de Educación Física. Esta unidad se ha diseñado para que los alumnos sean capaces de desarrollar la expresión corporal a través de juegos motrices, representaciones a través del juego y la mímica y mediante el trabajo cooperativo a través del diseño y puesta en práctica de obras teatrales cortas, de diferentes temáticas. A través de esta unidad didáctica, se pretende que los alumnos puedan trabajar y reflexionar acerca de las emociones, sentimientos, acciones y situaciones que se pueden presentar en diversos contextos, trabajando así su inteligencia y habilidades emocionales. Destacar a su vez que el contenido que se pretende trabajar, es un contenido que según la ley se debe abordar por primera vez en el curso de 2º de E.S.O., por lo que en esta unidad didáctica se busca repasar y ampliar dicho contenido. En esta unidad didáctica se llevará a cabo una actividad fuera del aula al Teatro Tribueña. La información sobre esta actividad viene desarrollada con mayor detalle en el apartado 8.1. "Actividades fuera del aula"	
Objetivos	
- Utilizar el cuerpo como medio de expresión y herramienta para transmitir emociones - Reflexionar sobre las emociones que pueden producir diversas acciones - Trabajar la inteligencia emocional de forma práctica y grupal	
Contenidos	
En esta unidad didáctica, se trabajará el bloque de contenidos correspondiente al curso de 2º de la E.S.O., definido en el Decreto 48/2015 el cual es "Actividades artístico expresivas: acrossport". Los contenidos son "Calidades de movimiento y expresividad" y "Significados de los gestos en el lenguaje no verbal".	
Competencias clave	
Las competencias que se trabajarán en esta unidad didáctica son: 1. Comunicación lingüística 4. Aprender a aprender 5. Competencias sociales y cívicas	
Criterios de evaluación	Estándares de Aprendizaje

Unidad 8. “Un mundo en movimiento: la danza”	
Temporalización: esta unidad didáctica se llevará a cabo del 24 de febrero al 10 de marzo	
Justificación	
En esta unidad didáctica, se trabajará el contenido de la danza. Este contenido es de vital importancia, debido a que la danza y la expresión humana a partir de esta vía, son elementos fundamentales de nuestro día a día. A su vez, forman parte indispensable de la cultura y nos permiten entender las ideas, sentimientos, emociones y aspectos sociales de diferentes épocas. Es esencial que los alumnos conozcan las danzas que han formado parte de su patrimonio a lo largo de los años y que sean capaces de encontrar en la danza, una vía de comunicación con los demás, al mismo tiempo que pueden cooperar y crear juntos, desarrollando el trabajo en equipo la tolerancia y la creatividad. Todas estas habilidades son esenciales para contribuir de manera positiva al desarrollo integral y la adquisición de competencias sociales del alumno, durante la etapa de secundaria. Al mismo tiempo, permite descubrir y acercar a los alumnos el mundo de la danza y el baile, que suele ser una disciplina poco conocida y que es “tapada” por la práctica de otras disciplinas deportivas más populares.	
Objetivos	
- Poner en práctica coreografías utilizando diferentes tipos de música, colaborando con sus compañeros para la realización de las mismas - Transmitir emociones y sentimientos a través de danzas tradicionales - Pensar y diseñar coreografías de diferentes agrupaciones y estilos - Investigar sobre diversos bailes tradicionales, nacionales e internacionales	
Contenidos	
El bloque de contenido que se trabajará en esta unidad didáctica, según el Decreto 48/2015, es: “Actividades artístico expresivas: danzas”. Los contenidos son “La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales”. “Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.”	
Competencias clave	
1. Competencia lingüística 5. Competencias sociales y cívicas	

6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor 7. Conciencia y expresiones culturales	
Criterios de evaluación	
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. destreza.	2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza

Unidad 9. "Saltando por el atletismo"

Temporalización: esta unidad didáctica se realizará del 15 de marzo al 5 de abril

Justificación

En esta unidad didáctica, se desarrollará el contenido de diferentes pruebas que se llevan a cabo en atletismo. En concreto, se trabajarán el salto Fósbury y la carrera de vallas. Estos dos aspectos que se van a tratar son realmente importantes para poder desarrollar diferentes capacidades técnicas con los alumnos, que en otros deportes o disciplinas puede que no se trabajen. Al mismo tiempo, tanto el salto Fósbury como la carrera de vallas brinda la oportunidad a los alumnos de trabajar diferentes capacidades físicas como pueden ser la velocidad o la fuerza rápida, necesarias para poder ejecutar correctamente la técnica de ambas modalidades y poder lograr el objetivo. Por otro lado, el atletismo es un deporte que no se suele trabajar como actividad extraescolar y esta unidad didáctica, ofrece a los alumnos la oportunidad de descubrir dos de sus modalidades, atrayendo el atletismo a la realidad de los alumnos para su conocimiento y disfrute.

Objetivos

- Desarrollar y perfeccionar los elementos técnicos del salto Fósbury y la carrera de vallas
- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los elementos técnicos correctos
- Conocer nuevas modalidades propias del atletismo
- Mejorar las cualidades físicas y técnicas

Contenidos y competencias

El bloque de contenido que se trabajará en esta unidad didáctica, según el Decreto 48/2015, es: "Actividades individuales en medio estable".

Los contenidos que se van a trabajar son: "Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury"; "Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury." "Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación." y "La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos".

Competencias clave:

- Competencia social y cívica: se trabaja porque los alumnos deben colaborar para llevar a cabo los diferentes bailes y poder realizar las coreografías. Esto requiere de diversas habilidades y competencias sociales.
- Competencia lingüística: se da debido a que los alumnos usarán diferentes expresiones y vocabulario propio del mundo de la danza y se comunicarán entre ellos para poder entenderse y llevar a cabo los bailes
- Conciencia y expresiones culturales: esta competencia se da debido a que gracias al estudio y creación de coreografías que se basan en danzas tradicionales, los alumnos podrán adquirir conocimiento sobre la cultura nacional e internacional
- Iniciativa y espíritu emprendedor: los alumnos deberán ser autónomos y crear sus propias coreografías y bailes. Por ello, se requiere de iniciativa por su parte para poder llevar a cabo dicho proceso

Competencias clave

1. Comunicación lingüística
5. Competencias sociales y cívicas
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

Criterios de evaluación

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
---	---

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
Metodología y actividades	
En esta unidad didáctica se ha utilizado sobre todo la metodología de asignación de tareas y el modelo ludotécnico. La primera metodología se usa debido a que el atletismo requiere seguridad y el docente es el que tiene más control en este aspecto. A su vez se han diseñado actividades en las que se realicen juegos que trabajen aspectos técnicos del deporte y posteriormente se puedan transferir a propuestas globales con una técnica más específica.	

Destacar a su vez el “Dossier de atleta” individual que tendrá cada alumno, cuyo funcionamiento viene detallado en la sesión 1 de la presente unidad.			
Materiales curriculares y otros recursos			
Los materiales curriculares que se utilizarán en esta unidad didáctica serán: colchonetas quitamiedos, listones, vallas de iniciación, vallas de atletismo, pelotas y conos. A su vez se utilizarán otros recursos educativos como pueden ser vídeos e imágenes sobre diversos aspectos del deporte; códigos QR que tengan enlaces a diferentes retos y tareas a llevar a cabo.			
Medidas de atención a la diversidad			
Las medidas de atención a la diversidad seguirán los aspectos y criterios definidos anteriormente en el apartado de este documento, 7. “Medidas de atención a la diversidad”.			
Evaluación			
Actividad	EAE	Herramienta	Porcentaje
Dossier de Atleta	1.2; 1.3; 10.1	Dossier de alumno	30%
Saltamos como atletas (Sesión 4)	1.4	Rúbrica evaluativa	25%
Carrera de vallas (Sesión 7)	1.1	Rúbrica evaluativa	25%
Actividades de la unidad didáctica (actitud)	5.1; 5.2; 9.1	Diario de observación del profesor	20%

SESIÓN Nº 1		Comenzamos a saltar
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Conos, colchoneta quitamiedos y listón
OBJETIVOS		- Conocer el recorrido de la carrera de salto de altura - Trabajar los contenidos a través del juego
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> En esta primera sesión, el profesor explicará a los alumnos en el aula la nueva unidad didáctica que se va a trabajar. En concreto, el salto Fósbury y la carrera de vallas. Se realizará una	Toda la clase

	observación inicial para ver cuántos alumnos conocen estas dos modalidades y si conocen diferentes aspectos sobre las mismas. A su vez, se dará a cada alumno un “Dossier de atleta”. En dicho dossier, podrán registrar su progreso durante la unidad didáctica, viendo por ejemplo las actividades del modelo ludotécnico; la altura que van consiguiendo alcanzar en el salto Fósbury; cuánto tardan en hacer una carrera con vallas de una altura determinada; las sensaciones que han percibido durante la práctica, etc. De esta forma podrán ver su progreso de una manera práctica. El formato del dossier podrá ser tanto físico como digital. Los alumnos al finalizar las sesiones podrán registrar lo realizado en la clase para posteriormente, redactar y personalizar su dossier en casa. Un aspecto importante del dossier será la entrega de medallas a los valores. Estas medallas serán diseñadas por el profesor y los alumnos las podrán adquirir a lo largo de las sesiones. Una vez las consigan, podrán colocarlas en el apartado “Medallero” dentro de su “Dossier de atleta”. <u>PARTE PRINCIPAL</u> El pilla pilla saltarán: en esta actividad los alumnos jugarán al juego tradicional del pilla pilla, pero este estará modificado. En el espacio de juegos habrá dos zonas delimitadas con conos que serán las casas, en las que los alumnos pueden permanecer para no ser pillados. El límite de alumnos dentro de las casas será de cuatro en cada una de ellas. Para pasar a dichas casas, deberán realizar un salto. Si un jugador que no esté en la casa es pillado, pasará a ser el que la liga. Se pueden introducir diferentes variantes, como pueden ser: establecer un desplazamiento concreto; número de jugadores que la ligan; reducir el espacio de juegos; disminuir el espacio en las casas; aumentar o reducir el número de jugadores máximos en las casas, etc. Carrera de salto de altura: en esta actividad, colocaremos un recorrido de conos en forma curva hacia la colchoneta quitamiedos. El recorrido será el que los alumnos deberán realizar para hacer la carrera del salto de altura y caer en la colchoneta. Deberán correr por los conos de forma libre y usando los pasos que ellos necesiten, para posteriormente realizar un salto y caer a la colchoneta quitamiedos de pie.	
15´		Toda la clase
10´		Toda la clase

15'	Se colocarán conos para marcar el recorrido, conos para los pasos de batida y salto a la colchoneta grande cayendo de pie. Realizarán carreras por ambos lados. Es decir por la izquierda y por la derecha, para que los alumnos puedan ver en cuál se sienten más cómodos. Nos medimos con el listón: en esta actividad se realizará la misma dinámica que en la actividad anterior. Pero esta vez, habrá colocado un listón a poca altura, para que los alumnos intenten saltar, cayendo de pie en la colchoneta y sin tocar dicho listón.	Toda la clase
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Estiramiento y dossier: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico y tendrán tiempo para registrar en su cuaderno de "Dossier de atleta", los diferentes valores, sentimientos y emociones que han detectado o han vivido durante la sesión. A su vez podrán registrar las actividades realizadas y ver si las han podido completar.	Toda la clase

SESIÓN Nº 2		Abrazados por la colchoneta quitamiedos	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Colchoneta quitamiedos, pelotas y conos	
OBJETIVOS		- Trabajar la técnica de la caída en la colchoneta - Trabajar el impulso de la pierna de batida en el salto hacia atrás colaborando con un compañero	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
15´	<u>CALENTAMIENTO</u> Tulipán alternativo: en esta actividad los alumnos jugarán siguiendo la dinámica del juego tradicional “tulipán”. Una vez los alumnos se coloquen estirando los brazos y las piernas para protegerse del jugador que pilla, pueden liberarse si un compañero les toca la mano y posteriormente realizan dos sentadillas con salto.		Toda la clase
10´	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Salto a lo tijera: en esta actividad los alumnos se colocarán en filas. Habrá colocada una serie de conos en ambas direcciones hacia la colchoneta quitamiedos. Los alumnos podrán elegir la fila que quieran para realizar la carrera y el salto a la colchoneta quitamiedos. Esta vez se usará el salto a lo tijera, que será		Toda la clase

10'	explicado previamente por el profesor. Los alumnos deberán usar dicho salto y caer de pie en la colchoneta quitamiedos. Hacia atrás sin miedo: en esta actividad, se usarán varias colchonetas quitamiedos para que los alumnos puedan trabajar. Los alumnos realizarán filas para organizarse. En esta dinámica, los alumnos deberán colocarse de espaldas a la colchoneta quitamiedos y posteriormente, realizar un salto hacia atrás. El profesor previamente habrá explicado la técnica para caer correctamente y los alumnos deberán aplicarla.	En grupos
10'	Hacia atrás con implemento: en esta actividad se seguirá la dinámica de la actividad propuesta anteriormente. Esta vez, los alumnos se colocarán por parejas y cada una de las parejas tendrá un balón de goma espuma. Un alumno de la pareja será quien lance el balón al compañero que estará de espaldas a la colchoneta quitamiedos. Una vez el compañero lance el balón, quién salta, deberá intentar cogerlo en el aire lo más alto posible y caer de espaldas, con la técnica correcta, a la colchoneta quitamiedos.	Por parejas
10'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Estiramiento y dossier: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico y tendrán tiempo para registrar en su cuaderno de "Dossier de atleta", los diferentes valores, sentimientos y emociones que han detectado o han vivido durante la sesión. A su vez podrán registrar las actividades realizadas y ver si las han podido completar.	Toda la clase

SESIÓN Nº 3		Salto de espaldas a la aventura
NÚMERO DE ALUMNOS		25
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Colchoneta quitamiedos, pelotas y listón
OBJETIVOS		- Trabajar con la pierna dominante en la batida del salto hacia atrás colaborando con un compañero - Comprobar la altura del salto conseguida
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización

15'	CALENTAMIENTO De puente a puente: en esta actividad los alumnos se colocarán por equipos. Cada equipo tendrá una pelota. El objetivo de la actividad es llegar de un lado de la pista a otro con la pelota. El grupo deberá formar una fila. El primer alumno de la fila podrá levantarse y tendrá una pelota deberá pasarla por debajo de sus compañeros, los cuales estarán realizando una posición de puente, hacia el último compañero de la fila que también estará de pie. La posición de puente de los compañeros que están entre medias, será apoyando los dos pies y las dos manos en el suelo y levantando los glúteos lo máximo posible. Cuando el último alumno de la fila haya cogido el balón, este correrá al inicio de la fila y el último compañero de la fila, que estaba en posición de puente, se levantará. Ambos alumnos que están de pie volverán a repetir el proceso. El grupo que antes consiga llegar al final del campo ganará.	En equipos
10'	PARTE PRINCIPAL Con la pelota y a una pierna: en esta actividad los alumnos se volverán a colocar por parejas. Cada pareja tendrá una pelota de goma espuma para utilizar y podrán repartirse en las diferentes colchonetas quitamiedos. Un alumno será quien realice el salto de espaldas y otro será el pasador. El alumno que pasa la pelota debe lanzarla hacia la colchoneta quitamiedos, por encima de su compañero y este deberá saltar hacia atrás impulsándose con una pierna, intentando coger el balón lo más alto posible en el aire y cayendo de espaldas a la colchoneta quitamiedos.	Por parejas
10'	El salto con el pase: en esta actividad los alumnos se colocarán por parejas y podrán usar diferentes colchonetas quitamiedos para trabajar. Un alumno, el cual será el que salte, tendrá que colocar una pelota pequeña entre sus pies. Cuando salte a la colchoneta quitamiedos de espaldas, deberá pegar una patada hacia arriba intentando que la pelota salga de tal manera que sea alta y llegue al otro compañero, que se encuentra al otro lado de la colchoneta quitamiedos. A su vez, debe caer de espaldas realizando la técnica vista en anteriores sesiones. Una vez el alumno que haya saltado, lance la pelota con los pies; el alumno que no ha saltado realizará la misma dinámica.	Por parejas
10'	Usando la pierna de batida: en esta actividad los alumnos trabajarán de manera individual y podrán repartirse a lo largo de las diferentes colchonetas quitamiedos disponibles. Los	Individual

10'	alumnos se colocarán de espaldas a la colchoneta quitamiedos, dejando dos pasos de distancia. Posteriormente una vez se dispongan a realizar el salto hacia atrás, podrán dar un paso previo hacia atrás, apoyándose en su pierna de batida o dominante, e impulsarse para poder realizar el salto hacia atrás con la técnica vista en anteriores sesiones. Pierna de batida con listón: en esta actividad los alumnos realizarán la misma dinámica que en la actividad anterior, pero se colocará un listón a poca altura para que puedan comprobar si son capaces de superarlo o no. Se colocarán diferentes colchonetas quitamiedos, las cuales dispondrán de un listón colocado a una altura determinada y distinta al resto; para que los alumnos puedan probar por sí mismos y descubrir con qué altura se sienten más cómodos para trabajar y si pueden ir practicando el gesto técnico para superase. Al mismo tiempo, es una actividad que sirve para que los alumnos evalúen el nivel que tienen en ese momento concreto.	Individual
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Estiramiento y dossier: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico y tendrán tiempo para registrar en su cuaderno de “Dossier de atleta”, los diferentes valores, sentimientos y emociones que han detectado o han vivido durante la sesión. A su vez podrán registrar las actividades realizadas y ver si las han podido completar.	Toda la clase

SESIÓN Nº 4		Saltando como los atletas olímpicos	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Colchoneta quitamiedos, cuerda y conos	
OBJETIVOS		- Trabajar la carrera de aproximación a la colchoneta - Trabajar el gesto completo del salto Fosbury - Animar a los compañeros para lograr el objetivo	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Alcanzar la cuerda: en esta actividad de calentamiento, se colocará una cuerda a una altura elevada sujeta por dos postes. Podremos usar por ejemplo, postes de voleibol u otro tipo de objeto que nos permita colocar la cuerda a una buena		Toda la clase

	altura. Los alumnos deberán realizar la carrera de aproximación e intentar saltar lo máximo posible con la pierna de batida, para tocar la cuerda.	
10'	PARTE PRINCIPAL Calculamos nuestra carrera: en esta actividad los alumnos podrán usar diferentes colchonetas quitamiedos, para calcular los pasos que quieren dar antes realizar la batida y el salto. Podrán usar un cono cada uno a modo de medida, para poder tener la referencia del lugar desde el donde empezar a realizar la carrera.	Individual
10'	Saltamos como atletas: en esta actividad los alumnos podrán comenzar a realizar el gesto completo del salto de altura Fosbury. Se colocarán desde donde hayan preferido, usando su cono como referencia. Posteriormente, realizarán la carrera de aproximación a la colchoneta, la batida con su pie dominante y el salto de altura con la técnica correcta explicada en otras sesiones anteriores. Esta actividad servirá para evaluar a los alumnos. El profesor utilizará una rúbrica evaluativa donde tendrá en cuenta el nivel actual y al mismo tiempo, la evolución técnica de los alumnos a lo largo de la unidad didáctica. De esta forma podremos medir su progresión y su mejora motriz.	Individual
10'	Con el listón, retos a montón: en esta actividad los alumnos seguirán en la misma dinámica que la actividad anterior “Saltamos como atletas”, pero en esta ocasión podrán medir su salto usando diferentes listones. En las diferentes colchonetas quitamiedos habrá un listón a una altura determinada. De esta manera, los alumnos podrán practicar en la colchoneta que prefieran e intentar batir la altura establecida en dicha colchoneta quitamiedos.	Individual
5'	VUELTA A LA CALMA Estiramiento y dossier: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico y tendrán tiempo para registrar en su cuaderno de “Dossier de atleta”, los diferentes valores, sentimientos y emociones que han detectado o han vivido durante la sesión. A su vez podrán registrar las actividades realizadas y ver si las han podido completar.	Toda la clase

	Al haber terminado la primera parte de la unidad didáctica de atletismo (salto Fósbury), se hará entrega de las medallas, tanto de valores como medallas a los logros deportivos de cada uno de los alumnos.	
--	--	--

SESIÓN Nº 5		Comenzamos con el salto de vallas	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Vallas de iniciación y comba	
OBJETIVOS		- Iniciar el gesto técnico del salto con pies alternos mediante el juego - Trabajar en equipo junto a los compañeros	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Al comienzo de la sesión, el profesor explicará en el aula aspectos relacionados con el salto de vallas a los alumnos. Se expondrán las características básicas de esta modalidad, atletas más importantes, reglas básicas y el material que se emplea. Salto a la comba: en esta actividad los alumnos se colocarán por grupos. cada grupo tendrá una comba larga para realizar la actividad de calentamiento. Habrá dos alumnos que estarán colocados en cada extremo de la comba y el resto de alumnos, los cuales estarán colocados en una fila, deberán saltar. Saldrán de la fila de uno en uno y cuando se acerquen para saltar la comba, deberán realizar un salto con los pies alternos. Es decir, primero pasará un pie y luego el otro. Se podrán usar variantes como son los tipos de salto, número de apoyos, realizar secuencias de saltos, etc.		Toda la clase
15´	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Un tulipán diferente: en esta actividad, los alumnos jugarán al juego tradicional del tulipán, pero este estará modificado. Los alumnos para colocarse en posición de defensa, en vez de extender los brazos como en el juego tradicional, deberán agruparse teniendo las rodillas apoyadas y los codos apoyados en el suelo. Para poder volver al juego, un compañero deberá saltarle por encima y de esa forma, el alumno podrá reincorporarse a la actividad. Las sardinas enlatadas: en esta actividad se repartirá a los alumnos a partes iguales en distintos grupos. Se colocarán		Toda la clase

15'	cuatro vallas de iniciación, formando un cuadrado, pero estarán a una distancia de separación entre ellas. Los alumnos se colocarán en fila y sentados unos detrás de otros. Las filas se colocarán detrás de dichas vallas, dejando dos metros de espacio entre el primero de la fila y la valla. Detrás de cada fila, también a una distancia de dos metros, habrá una valla de iniciación. El profesor dirá un número, que irá desde el 1, hasta el máximo de alumnos que haya en las filas. En función del número que diga, el alumno que está colocado en esa posición dentro de su fila, deberá salir corriendo. Tendrá que saltar la primera valla, realizando un salto con los pies alterno (primero pasando un pie y luego otro). Posteriormente, deberá ir a la valla que tiene detrás de la fila de su equipo, realizar el mismo salto y volver a sentarse en la posición en la que estaba en la fila. El alumno del grupo que consiga hacerlo el primero, ganará un punto para su equipo.	Por grupos
10'	El gusano saltarín: se colocan unas vallas pequeñas de iniciación en el centro, formando un cuadrado. Se hacen 4 grupos y se colocan en fila, sentados unos detrás de otros. Detrás de cada una de las filas, con distancia de margen, habrá situada otra valla de iniciación. El primer alumno debe salir de la fila, saltar la valla que tiene delante, saltar la valla que hay detrás y colocarse detrás del último alumno de la fila. Los saltos se deben realizar con una pierna adelante y otra atrás. Cuando este se siente, avisará a su compañero para que el segundo de la fila (que ahora es el primero), realice el mismo procedimiento. Se hará esto hasta que el último alumno de la fila haga el recorrido y se vuelva a colocar el último. El equipo que antes lo consiga se lleva un punto. El equipo cuyos miembros hagan el salto con la técnica correcta (primero un pie y luego otro) también tendrán un punto.	Por grupos
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Estiramiento y dossier: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico y tendrán tiempo para registrar en su cuaderno de "Dossier de atleta", los diferentes valores, sentimientos y emociones que han detectado o han vivido durante la sesión. A su vez podrán registrar las actividades realizadas y ver si las han podido completar.	Toda la clase

SESIÓN Nº 6		Perfeccionando nuestro salto	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Vallas de atletismo y conos	
OBJETIVOS		- Trabajar la técnica de la pierna de ataque - Trabajar la técnica de la pierna de recobro	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Durante el inicio de esta sesión se llevará a cabo una explicación, por parte del profesor, acerca de las dos funciones que cumplen las piernas durante el salto de vallas. Una de ellas es la pierna de ataque, que es la pierna que pasa la valla. Por otro lado, tenemos la pierna de recobro, que es la pierna que pasa después y que debe adquirir una postura concreta para no chocar con la valla. Zancada loca: en esta actividad se usarán vallas de atletismo a poca altura. Cerca de cada valla de atletismo, habrá colocada una fila de cuatro conos, que simulará los pasos cortos y rápidos previos a realizar el salto de la vallas. Los alumnos estarán colocados en fila y deberán realizar una carrera de relevos. El alumno de la fila que esté situado en primer lugar, saldrá corriendo y realizará a los pequeños pasos cortos y salto de valla. Deberá realizar dicho procedimiento en las dos vallas que habrá colocadas. Una vez termine, el alumno tendrá que volver corriendo y darle el relevo a su compañero de la fila chocándole la mano. Se podrán llevar a cabo variantes que modifiquen el tipo de desplazamiento a realizar por los alumnos, la distancia de salto o el tipo de salto a realizar.		Toda la clase
10´	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Paso lateral: los alumnos se colocarán en filas. Habrá una serie de vallas colocadas a poca distancia entre ellas y los alumnos deberán pasar las vallas a modo de tijera. Es decir, primero una pierna y luego la otra, avanzando de forma lateral. Se realizará la actividad comenzando primero con la pierna derecha y después con la pierna izquierda.		Toda la clase
10´	Trabajando el recobro: en esta actividad, los alumnos deberán colocar el cuerpo fuera de las vallas, y avanzar por el lateral de las mismas. Una pierna servirá para poder realizar el desplazamiento y la otra se pasa por las vallas usando la técnica de recobro.		Toda la clase

15'	Salto de reacción: en esta actividad se colocarán vallas de atletismo, a baja altura, muy juntas entre ellas. Los alumnos deberán pasar las vallas usando la técnica correcta. Se busca la reacción rápida y el uso de la pierna de ataque y la técnica de recobro.	Toda la clase
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Estiramiento y dossier: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico y tendrán tiempo para registrar en su cuaderno de "Dossier de atleta", los diferentes valores, sentimientos y emociones que han detectado o han vivido durante la sesión. A su vez podrán registrar las actividades realizadas y ver si las han podido completar.	Toda la clase

SESIÓN Nº 7		Atletas del salto de vallas
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Vallas de atletismo y dispositivo de grabación
OBJETIVOS		- Realizar la técnica completa del salto de valla
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> La rayuela: en esta actividad los alumnos jugarán a la rayuela. Para ello se usarán tizas y se saldrá a las pistas exteriores del centro. Allí los alumnos podrán diseñar sus propias rayuelas. Las reglas serán las mismas que se utilizan en el juego tradicional. Para marcar las casillas se usarán conos y los saltos deben ser a la pata coja. Irán rotando por las diferentes rayuelas y así probar las del resto de compañeros.	En equipos
10'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Relevos saltarines: en esta actividad los alumnos se colocarán por equipos. Deberán realizar una carrera de relevos, pero al mismo tiempo saltar las vallas que encontrarán en el camino. Comenzarán en una fila y deberán de saltar 3 vallas, las cuales estarán a una altura baja. Una vez las hayan saltado, deben avanzar hacia un cono que habrá colocado tras las vallas, rodearlo y volver a la fila con sus compañeros. Para que otro compañero salga y realice el circuito deben chocarle la mano y el compañero que salga debe repetir el circuito. Ganará el equipo que antes consiga completar los relevos. A su vez, se	Por equipos

15'	dará una bonificación a cada equipo que consiga saltar todas las vallas con la técnica correcta y no derribar ninguna de ellas. Carrera de vallas: en esta actividad los alumnos podrán practicar con diferentes vallas a diferentes alturas. Deberán colocarse por parejas y utilizarán un dispositivo de grabación con cámara lenta. Las vallas estarán repartidas por el espacio y los alumnos podrán usar dos o tres vallas del mismo tipo para poder practicar los saltos, a una altura concreta. De este modo si deciden probar con diferentes alturas, tendrán las vallas a su disposición. Es importante que los alumnos utilicen una carrera previa antes de realizar el salto para que se asemeje lo máximo posible al modelo técnico real. Un alumno será el que realice los saltos y el otro grabará un vídeo a cámara lenta. A partir de la grabación, se evaluará al compañero usando una rúbrica evaluativa con diversos ítems. Una vez terminado el proceso se cambiarán los roles	Por parejas
15'	Comprobamos nuestro salto: esta actividad los alumnos se colocarán de forma individual. Usaremos diferentes vallas a diferentes alturas y los alumnos podrán realizar un reto. Este reto trata sobre comprobar cuál es la altura máxima a la que pueden saltar. Por ello podrán ir probando sus capacidades, comenzando con una altura baja que sea asequible para ellos e ir aumentando la progresivamente en función de su rendimiento. Los alumnos deberán ir apuntando en el “Dossier de atleta” las alturas exactas que van consiguiendo saltar, para poder llevar de esa forma un registro de su progreso.	Individual
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Estiramiento y dossier: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico y tendrán tiempo para registrar en su cuaderno de “Dossier de atleta”, los diferentes valores, sentimientos y emociones que han detectado o han vivido durante la sesión. A su vez podrán registrar las actividades realizadas y ver si las han podido completar. Al haber terminado la primera parte de la unidad didáctica de atletismo (salto Fósbury), se hará entrega de las medallas, tanto de valores como medallas a los logros deportivos de cada uno de los alumnos.	Toda la clase

Unidad 10. “Los deportes desconocidos”	
Temporalización: la unidad se realizará del 7 de abril al 5 de mayo	
Justificación	
En esta unidad didáctica, se trabajarán los deportes alternativos. Esta unidad ha sido seleccionada, debido a que normalmente en la asignatura de Educación Física, se trabajan los deportes más populares y tradicionales. Esto produce que los nuevos deportes que van surgiendo, no se trabajen y sean desconocidos por los alumnos. Por ello esta unidad trata de sacar a la luz dichos deportes y poder llevar a la asignatura los diferentes beneficios motrices, sociales y éticos que nos pueden proporcionar; sirviendo estos deportes como instrumento de relación interpersonal (Muñoz Rivera, 2009). Al mismo tiempo, permite que los alumnos conozcan nuevas realidades deportivas y vean que la Educación Física y el deporte, se pueden encontrar en multitud de contextos y escenarios, más allá en los deportes populares.	
Objetivos	
- Conocer diferentes deportes alternativos - Practicar deportes alternativos y conocer sus reglas - Investigar acerca de nuevos deportes que van surgiendo - Crear un libro propio de deportes alternativos	
Contenidos	
El contenido de la unidad didáctica, según el Decreto 48/2015 es “Actividades de colaboración-oposición”. Al ser un tipo de deportes que no vienen reflejados en la ley, el contenido de “deportes alternativos” ha sido introducido por mí, a raíz de los contenidos que ya aparecen en la legislación sobre actividades de colaboración-oposición.	
Competencias clave	
Las competencias que se desarrollarán durante esta unidad son: 1. Comunicación lingüística 3. Competencia digital 4. Aprender a aprender 7. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación,

seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.		
Metodología y actividades			
En esta unidad didáctica se busca que las sesiones se desarrollen de una manera muy práctica y que los alumnos puedan aprender los deportes alternativos a partir de la realización de situaciones de juego real. Para ello, se propondrá siempre una sesión de perfeccionamiento técnico y otra de partidos de cada uno de los 3 deportes alternativos. Se busca que los alumnos sean capaces de resolver problemas y colaborar en equipo para lograr los objetivos en las actividades de partido. Por otro lado, se utilizará en las sesiones la metodología del descubrimiento guiado, utilizando diferentes preguntas en las actividades para hacer reflexionar a los alumnos sobre la práctica deportiva y conseguir los objetivos.			
Materiales curriculares y otros recursos			
Los materiales propios que se necesitarán para el desarrollo de la unidad didáctica son: pelotas de Kin-ball (o en su defecto pelotas de pilates); frisbees; pelotas de Colpbol y conos. Encontramos otros recursos, en este caso digitales como son el ordenador y la pizarra digital para poder realizar las presentaciones por parte de los alumnos. Destacar a su vez que habrá un recurso que será creado por los alumnos, denominado “Libro de juegos”. En este documento se registrarán todos los deportes alternativos para poder tener una enciclopedia a la que los alumnos puedan acceder para practicar los diferentes juegos recogidos.			
Medidas de atención a la diversidad			
Las medidas de atención a la diversidad en esta unidad didáctica siguen las directrices y pautas desarrolladas en el apartado 7. “Medidas de atención a la diversidad”			
Evaluación			
Actividad	EAE	Herramienta	Porcentaje

Kin-match (Sesión 2)	1.1, 3.1, 3.3; 7.2	Rúbrica de evaluación con ítems	25%
Ultimate (Sesión 4)	1.1, 3.1, 3.3; 7.2	Rúbrica de evaluación con ítems	25%
Tiempo de juego (Sesión 6)	1.1, 3.1, 3.3; 7.2	Rúbrica de evaluación con ítems	25%
Presentamos el deporte (Sesión 8)	10.1, 10.2	Rúbrica de evaluación con ítems	25%

SESIÓN Nº 1		Nos iniciamos en los deportes alternativos	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Pelota de Kin-ball/ pelota de pilates/ o pelota de softee	
OBJETIVOS		- Trabajar la técnica de recepción de la pelota - Trabajar la técnica del golpeo de pelota - Cooperar con los compañeros para realizar los gestos técnicos	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
15´	Explicación en el aula de la unidad: para comenzar la unidad didáctica, el profesor explicará a los alumnos la dinámica de la misma. En esta, se trabajarán los deportes alternativos. En concreto, se trabajarán tres deportes, que son: el Kin-ball, el Ultimate y el Colpbol. Estos 3 deportes alternativos se trabajarán por su alto componente cooperativo para la consecución del objetivo, aspecto el cual se ha buscado trabajar durante el resto de las unidades didácticas. Los alumnos tendrán que realizar un dossier en el que se registren dichos 3 juegos. Para ello se organizarán en grupos de trabajo. Cada grupo se encargará de realizar las páginas correspondientes de cada deporte alternativo. A su vez, los alumnos podrán buscar por su cuenta diferentes deportes alternativos para rellenar el Libro de Juegos. Podrán realizar la búsqueda organizándose en grupos de máximo 4 personas. De esta forma podrán completar una ficha del juego que será proporcionada por el profesor y que podrán incluir dentro del libro de juegos alternativos de la clase, una vez hayan elaborado su investigación sobre un juego. Los alumnos		Toda la clase

	elaborarán una lista para apuntar sobre qué juego van a buscar información y de esa manera no repetirlo. CALENTAMIENTO Calentamiento articular: En esta actividad de calentamiento, se llevará a cabo un calentamiento de tipo articular y posteriormente se realizará carrera lateral, skipping, talones atrás y dos sprints.	
10´	PARTE PRINCIPAL Trabajando la técnica: en esta actividad, se comenzará a trabajar la técnica propia del deporte del Kin-ball. Para trabajar este deporte, se usarán pelotas de pilates o softee de 1 m de diámetro. Los alumnos se colocarán por grupos de 4 personas y trabajarán la técnica de recepción de la pelota. En este deporte, un jugador como mínimo puede recepcionar y coger la pelota y posteriormente, que otros compañeros se añadan para poder sujetar la pelota entre ellos y apostar mayor estabilidad. Todos los miembros del grupo colaborarán en la recepción. Las preguntas para esta actividad son: ¿Qué dificultades encuentras al usar este tipo de material?, ¿Cuál crees que es la mejor estrategia?, ¿Cómo os habéis organizado?	Toda la clase
15´	Recibo y ataco: para esta actividad, jugarán dos grupos entre ellos. Ambos grupos podrán atacar y recepcionar la pelota. Un equipo comenzará lanzando y el otro recibiendo la pelota. Para poder recepcionar, es necesario que al menos 1 jugador del equipo coja la pelota y la sostenga y permanezca quieto. Para poder realizar el lanzamiento, el jugador libre debe golpear la pelota, con cualquier parte del cuerpo, mientras esta es sostenida obligatoriamente por los otros 3 jugadores, formando lo que se denomina como “trípode de ataque”. Para practicar la técnica el lanzamiento, este será realizado hacia arriba y será un lanzamiento sencillo de recepcionar. El otro equipo deberá realizar una recepción y posteriormente un lanzamiento. Las preguntas para esta actividad son: ¿Por qué te has colocado así?, ¿Qué estrategias has seguido para recepcionar?, al tener ayuda de tus compañeros ¿te ha resultado más sencillo?	En grupos

10'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexión conjunta: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico en conjunto. A su vez se reflexionará acerca del Kin-ball, los valores que nos ha transmitido y la importancia que tiene jugar en equipo.	Toda la clase
-----	--	---------------

SESIÓN Nº 2		Kin-ball, el deporte gigante
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Conos y pelota (Kin-ball, pilates o softtee)
OBJETIVOS		- Trabajar situaciones de partido de Kin-ball reales - Respetar a los compañeros y rivales en situaciones de competición - Tolerar opiniones y puntos de vista de los compañeros
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> Matapollos gigante: en esta actividad, dos alumnos se colocarán enfrentados, los cuales serán los lanzadores. El resto de alumnos estarán colocados en una zona cuadrada delimitada por conos, que se encontrará entre los dos jugadores lanzadores. Dichos jugadores lanzadores podrán lanzar una pelota pequeña de gomaespuma, para intentar golpear a los jugadores que estén en el centro. Cuando un jugador del centro sea golpeado, este pasará a formar parte también de los lanzadores y se colocará en dicha zona. Una vez se haya golpeado a dos jugadores del interior del campo, se pasará a utilizar la pelota propia de Kin-ball. Los lanzadores se colocarán en parejas y uno de ellos podrá sostener la bola mientras el otro la golpea para dar al resto de jugadores. Según se vayan eliminando jugadores, los lanzadores deberán realizar grupos como máximo de cuatro personas Y podrán colocarse en cualquier zona del perímetro del cuadrado formado por conos. De esa manera, se practicará el concepto del trípode de ataque y el golpeo para intentar dar al resto de los jugadores.	Individual - grupos
40'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Kin-match: En esta actividad los alumnos realizarán un partido de Kin-ball. El campo estará delimitado por conos, ya que el espacio de juego debe de medir 20x20 metros. Los	Por equipos

5'	equipos serán mixtos y deben ser, siguiendo el reglamento, de 4 jugadores como mínimo y 8 como máximo. En el partido jugarán simultáneamente 3 equipos en cada campo. Como dice la normativa del deporte, cada vez que un equipo haga un lanzamiento, debe decir previamente el color del equipo hacia el que va dirigido dicho lanzamiento. Los equipos que no estén jugando los partidos y permanezcan fuera del terreno de juego, realizarán una evaluación del resto de equipos. Para ello, cada equipo elegirá a otro y cada integrante del equipo elegirá a un alumno del equipo al que va a evaluar. Para realizar la evaluación, se usará una rúbrica en la que aparecerán diferentes ítems los cuales evaluarán diferentes aspectos. Estos aspectos harán referencia a elementos técnicos, tácticos y actitudinales, referidos al trabajo en equipo, el esfuerzo y la colaboración. Destacar que en esta actividad se utilizarán dispositivos de medición de esfuerzos, vistos en la Unidad 2. “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?” como pueden ser pulsómetros, cuenta-pasos o escalas de RPE; para medir aspectos del rendimiento y esfuerzo por parte de los alumnos <u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexión conjunta: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico en conjunto. a su vez se reflexionará acerca del Kin-ball, los valores que nos ha transmitido y la importancia que tiene jugar en equipo.	Toda la clase
----	--	---------------

SESIÓN Nº 3		Ultimate, el deporte veloz	
CURSO		3º E.S.O.	
MATERIALES		Frisbee y conos	
OBJETIVOS		- Conocer el reglamento del deporte - Practicar la técnica del pase de disco - Colaborar con un compañero para trabajar la técnica	
CONTENIDOS			
T	Actividades		Organización
10´	Explicación: al inicio de la sesión, el profesor en el aula explicara el juego del Ultimate, mostrando sus principales reglas, medidas y materiales que se usan para practicarlo. Para ello se podrán utilizar vídeos explicativos o recursos digitales.		Toda la clase

	<u>CALENTAMIENTO</u> Calentamiento articular: En esta actividad de calentamiento, se llevará a cabo un calentamiento de tipo articular y posteriormente se realizará carrera lateral, skipping, talones atrás y dos sprints.	
15'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Pases con frisbee: en esta actividad los alumnos se colocarán por parejas, grupos de 3 o grupos de cuatro y realizarán diferentes pases con el frisbee. El objetivo es ser lo más precisos posible y que el compañero recepcione el pase del frisbee no se tenga que desplazar en exceso. A su vez el receptor debe atrapar el frisbee en el aire sin que este se caiga al suelo. Preguntas: ¿Cómo crees que influye la técnica en el lanzamiento?, ¿Te estás comunicando con tu compañero?, ¿Es más sencillo si estáis cerca o lejos?	Por parejas o grupos
10'	Ultimate 10: en esta actividad se realizará el “juegos de los 10 pases” realizado en otras unidades didácticas, pero tendrá una diferencia. El implemento en vez de ser una pelota será el propio frisbee. Los alumnos deberán realizar 10 pases sin que el frisbee se caiga o sea interceptado por el equipo rival, para de esa forma conseguir un punto. Una vez consiga, se cambiará la posesión, pasando el equipo que atacaba a defender y viceversa. ¿Creéis que estáis organizados bien tácticamente?, ¿Cómo puedo ayudar al compañero con frisbee?, ¿Qué estrategias ofensivas/defensivas habéis utilizado?	En equipos
15'	Mini-partidos: en esta actividad se jugarán mini partidos de Ultimate en campo reducido, delimitado por conos. Se usará la pista de balonmano y cada dos equipos jugarán en cada mitad de la pista, teniendo a su disposición una portería para disparar. De esta forma, los alumnos podrán ir viendo y asimilando la dinámica de juegos del Ultimate. Preguntas: ¿qué formación habéis seguido?, ¿Os habéis repartido en roles o tareas?, ¿En qué momento creéis que es más sencillo lanzar a gol?	Por equipos
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexión conjunta: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico en conjunto. a su vez se	Toda la clase

	reflexionará acerca del Ultimate, los valores que nos ha transmitido y la importancia que tiene jugar en equipo.	
--	--	--

SESIÓN Nº 4	Ultimate, el deporte veloz
CURSO	3º E.S.O.
MATERIALES	Frisbee
OBJETIVOS	- Trabajar situaciones de partido de Ultimate reales - Respetar el reglamento, a los compañeros y los rivales - Comunicar a los compañeros estrategias y decisiones

CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> Tira millas: que esta actividad los alumnos se colocarán por parejas y deberán realizar pases con el frisbee. Una vez ambos alumnos hayan realizado un pase, que haya sido correctamente ejecutado y recibido, podrán dar cada un paso hacia atrás. Esta dinámica se repetirá y el objetivo del juego es ver qué pareja es capaz de llegar más lejos. El alumno que recepción el pase tendrá como máximo 3 pasos para desplazarse y cogerlo. En caso de que se tenga que mover y realizar más pasos el pase no habrá sido válido.	Toda la clase
40'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Ultimate: en esta actividad, los alumnos realizarán partidos de Ultimate reales. Por ello, se aplicarán las reglas del mismo y los alumnos jugarán por equipos mixtos de 5 o 7 jugadores, como marca el reglamento. Los partidos se serán de 10 minutos cada uno y se disputarán en total 4 partidos a modo de torneo. Es decir, los dos equipos ganadores de los dos primeros partidos se enfrentarán en un partido nuevo y los equipos perdedores de los dos primeros partidos, se enfrentarán en otro partido. Los alumnos de los dos equipos que permanezcan fuera del partido, realizarán una evaluación sobre el resto de los compañeros. Para ello, cada alumno seleccionará a un alumno que esté jugando y rellenará Una vez el partido haya terminado, los alumnos que estaban jugando realizarán la rúbrica sobre los alumnos que ahora han pasado a realizar el partido. De tal manera que en los dos primeros partidos que se disputen del torneo, se lleven a cabo las evaluaciones.	Por equipos

5'	Destacar que en esta actividad se utilizarán dispositivos de medición de esfuerzos, vistos en la Unidad 2. “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?” como pueden ser pulsómetros, cuenta-pasos o escalas de RPE; para medir aspectos del rendimiento y esfuerzo por parte de los alumnos Preguntas: ¿Qué aspectos ha hecho bien el equipo? ¿Qué se podría mejorar? ¿Qué táctica habéis empleado? ¿En función de qué aspectos habéis realizado la táctica? <u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexión conjunta: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico en conjunto. a su vez se reflexionará acerca del Ultimate, los valores que nos ha transmitido y la importancia que tiene jugar en equipo.	Toda la clase
----	--	---------------

SESIÓN Nº 5		Colpbol, el deporte corporal
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Pelota de Colpbol o pelotas de fútbol de goma
OBJETIVOS		- Trabajar el aspecto técnico del golpeo y la volea - Conocer diferentes conceptos sobre el deporte
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10'	<u>CALENTAMIENTO</u> Explicación: al comienzo de esta sesión, el profesor explicará diferentes aspectos sobre el Colpbol, su origen, sus reglas y la dinámica de juego que sigue. Se visualizará un video acerca de este deporte alternativo, para que los alumnos puedan verlo de forma práctica. Para practicar este deporte usaremos la pista de balonmano. Calentamiento articular: en esta actividad de calentamiento, se llevará a cabo un calentamiento de tipo articular y posteriormente se realizará carrera lateral, skipping, talones atrás y dos sprints.	En equipos
10'	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Ronda de golpeos: en esta actividad los alumnos se colocarán por grupos. Dentro de estos grupos Irán realizando diferentes toques usando la cabeza o las partes superiores del cuerpo para realizar intercambios entre ellos. Intentarán realizar el	Por grupos

10'	mayor número de toques posibles sin que el balón bote dos veces seguidas en el suelo, o sea tocado dos veces consecutivas por un mismo jugador. Voleas: en esta actividad los alumnos se colocarán por grupos de trabajo. Un alumno estará situado en la portería y el resto de los alumnos realizarán una fila a unos cinco o seis metros de la portería. El portero tendrá el balón y lo pasará al primer alumno de la fila. Este deberá golpearlo antes de que toque el suelo y disparar a la portería realizando un golpeo. Una vez dispare ese alumno, se colocará de portero y el alumno que estaba de portero pasará a ser el último en la fila. Se repetirá la dinámica con todos los alumnos, para que todos puedan realizar los lanzamientos a portería	Grupos de trabajo
15'	3 contra 2: en esta actividad los alumnos realizarán situaciones de tres contra dos para poder practicar elementos tácticos de ataque y elementos tácticos relacionados con la defensa, aproximándose a situaciones de juegos real. En la actividad, se aplicará el reglamento y la dinámica del propio deporte alternativo.	Tríos - parejas
5'	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexión conjunta: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico en conjunto. a su vez se reflexionará acerca del Colpbol, sus elementos técnicos y si encuentran que es muy complicado de practicar.	Toda la clase

SESIÓN Nº 6		Colpbol, el deporte corporal
NÚMERO DE ALUMNOS		25
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Pelota de Colpbol o pelotas de fútbol de goma
OBJETIVOS		- Trabajar situaciones de partido de Colpbol reales - Respetar las decisiones de los compañeros - Tolerar con deportividad el resultado de la competición
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización

10'	CALENTAMIENTO Calentamiento articular: En esta actividad de calentamiento, se llevará a cabo un calentamiento de tipo articular y posteriormente se realizará carrera lateral, skipping, talones atrás y dos sprints.	En equipos
40'	PARTE PRINCIPAL Tiempo de juego: en esta actividad, se realizarán partidos completos de Colpbol. Se reducirá el tiempo de juego a 10 minutos, para que los equipos roten y se puedan enfrentar todos los equipos contra todos. Se seguirán las reglas y la mecánica propias del deporte del Colpbol. Los alumnos deben organizarse en equipos mixtos de 7 jugadores como mínimo. Los alumnos del equipo que permanezca fuera del partido, realizarán una evaluación sobre el resto de los compañeros. Para ello, cada alumno seleccionará a un alumno que esté jugando y rellenará una rúbrica en la que aparecerán diferentes ítems los cuales evaluarán diferentes aspectos. Estos aspectos harán referencia a elementos técnicos, tácticos y actitudinales, referidos al trabajo en equipo, el esfuerzo y la colaboración. Una vez el partido haya terminado, los alumnos que de uno de los equipos que estaba jugando realizarán la rúbrica sobre los alumnos del equipo que ahora ha pasado a jugar el partido. Una vez termine el segundo partido, el equipo que haya jugado dos partidos seguidos, descansará y realizará la evaluación del equipo que falta por evaluar. Destacar que en esta actividad se utilizarán dispositivos de medición de esfuerzos, vistos en la Unidad 2. “¿Cómo y cuánto nos esforzamos?” como pueden ser pulsómetros, cuentapasos o escalas de RPE; para medir aspectos del rendimiento y esfuerzo por parte de los alumnos Preguntas: ¿Qué aspectos ha hecho bien el equipo? ¿Qué se podría mejorar? ¿Qué táctica habéis empleado? ¿En función de qué aspectos habéis realizado la táctica?	Por equipos
5'		Toda la clase

	<u>VUELTA A LA CALMA</u> Reflexión conjunta: durante la vuelta a la calma, los alumnos realizarán un estiramiento dinámico en conjunto. a su vez se reflexionará acerca del Colpbol, los valores que nos ha transmitido y la importancia que tiene jugar en equipo.	
--	--	--

SESIÓN Nº 7		Presentando deportes alternativos
CURSO		3º E.S.O.
MATERIALES		Pizarra digital y ordenador
OBJETIVOS		- Presentar los diferentes deportes alternativos buscados - Trabajar en equipo en la presentación del tema
CONTENIDOS		
T	Actividades	Organización
10´	<u>CALENTAMIENTO</u> Esta sesión no dispondrá de calentamiento.	Toda la clase
45´	<u>PARTE PRINCIPAL</u> Presentamos el deporte: en esta actividad los alumnos presentarán los juegos alternativos que han buscado para poder añadir al juego de libros alternativos de la clase. Saldrán a realizar sus exposiciones y presentarán diferentes aspectos y elementos importantes de dichos juegos. Al mismo tiempo, entregarán la ficha del juego al profesor para que esta sea guardada dentro del libro de juegos alternativos de la clase. Esta actividad será evaluada por parte del profesor, utilizando una rúbrica con diferentes indicadores que hagan referencia a aspectos como la calidad de la presentación; el uso de recursos; la participación de los miembros del grupo; la preparación previa; la claridad y dominio del tema; etc.	Por grupos

Unidad 11. “Recuperando nuestras raíces”	
Temporalización: la unidad se llevará a cabo del 10 al 24 de mayo	
Justificación	
En esta unidad didáctica se desarrollarán los deportes tradicionales. esta unidad didáctica está planteada debido a los valores que se pueden extraer de dichos deportes. a su vez, hoy en día los deportes y juegos tradicionales se han ido perdiendo debido a la instauración de nuevas formas de ocio, Diferentes a las que existían antes, como pueden ser las nuevas tecnologías. Por ello esta unidad didáctica plantea la oportunidad de retomar dichos juegos y que los alumnos sean capaces de conocerlos, entender sus reglas y sus orígenes y poder ponerlos en práctica tanto en el aula como fuera de la misma.	
Objetivos	
- Conocer diferentes juegos y deportes tradicionales - Practicar juegos tradicionales y conocer sus reglas - investigar acerca de los juegos tradicionales y su origen	
Contenidos y competencias	
El contenido de la unidad didáctica, según el Decreto 48/2015 es “Actividades de colaboración-oposición”. Al ser un tipo de deportes específico, que no vienen reflejados en la ley, el contenido trata sobre actividades de colaboración-oposición en relación a los juegos tradicionales.	
Competencias clave	
Las competencias que se van a desarrollar son: 1. Comunicación lingüística 3. Competencia digital 4. Aprender a aprender 7. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las

actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	reglas y normas establecidas.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno	8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas. 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Unidad 12. "Las Olimpiadas Deportivas"

Temporalización: la unidad se realizará del 26 de mayo al 14 de junio

Justificación

En esta unidad didáctica se llevará a cabo la realización de unas olimpiadas deportivas para el curso de 3º de la E.S.O. En dicho torneo, los alumnos podrán elegir las distintas modalidades deportivas que prefieran, dentro de las que se han trabajado a lo largo de la asignatura. La metodología aplicada será el modelo de educación deportiva, creado por Daryl Siedentop. Cada clase podrá dividir a sus alumnos en equipos para participar en diferentes deportes. Destacar que cada clase deberá crear un escudo, un himno y una bandera. Por ello, dentro de cada clase, que sería como una selección deportiva, habrá distintos equipos en función de las modalidades a las que los alumnos se quieran apuntar. Por otro lado, habrá alumnos que realicen el rol de anotadores, árbitros, reporteros o espectadores en diferentes partidos del torneo. Al mismo tiempo, se diseñará un recurso digital web por parte del docente, donde se puedan registrar y comprobar todos los resultados e información del torneo.

Objetivos

- Crear un equipo junto a sus compañeros para el desarrollo del torneo
- Participar de manera activa en las modalidades deportivas deseadas
- Mantener una actitud de respeto, tolerancia y deportividad

Contenidos

El contenido de la unidad didáctica, según el Decreto 48/2015 es "Actividades de colaboración-oposición", "Actividades de adversario", "Actividades artístico expresivas" y "Actividades individuales en medio estable". Se trabajarán dichos contenidos de manera general debido a que en el torneo se podrán practicar diferentes modalidades deportivas.

Competencias clave

Las competencias que se trabajarán en esta unidad didáctica son:

1. Comunicación lingüística
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

Criterios de evaluación

Estándares de Aprendizaje

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

12. Conclusiones

Llegando al final de la presente programación didáctica, a continuación desarrollaré las diferentes conclusiones a las que he llegado tras la elaboración del trabajo.

En primer lugar, he de destacar que la elección de realizar una programación didáctica fue seleccionada por mi plan de futuro laboral. Por ello, pensé que sería la opción más interesante para realizar y que más ayudaría a mi formación de cara a adquirir competencias y habilidades acordes a mi plan de futuro profesional. Tras realizar el trabajo, puedo afirmar con certeza que fue la elección correcta. La elaboración del presente documento me ha permitido adquirir habilidades y conocimientos acerca de la realización de programaciones didácticas al completo, capacidad que considero realmente importante de cara a ejercer como docente. Pienso que si hubiera seleccionado otra opción distinta, actualmente no tendría los conocimientos sobre las programaciones didácticas y me sentiría más inseguro a la hora de enfrentarme a este tipo de documentos.

Sí es cierto que pese a que la programación didáctica no sea excesivamente complicada en lo que a dificultad se refiere, sí es un documento extenso en el que se deben detallar muchos aspectos, los cuales tendré que atender en mi futuro profesional como docente. Por ello, al principio me sentí algo agobiado al enfrentarme a tantos aspectos y me surgieron diferentes dudas. Pese a ello, con constancia y trabajo, he podido sobrepasar esas dificultades y elaborar un documento de calidad.

También considero que la elaboración de una programación didáctica, me ha permitido poder plasmar todos los conocimientos relacionados con la didáctica, diseño curricular, metodologías educativas y control de documentos legislativos que he aprendido a lo largo de estos 5 años de carrera. Por ello, me siento muy satisfecho con el trabajo realizado por mi parte y creo que me he esforzado mucho por realizar este trabajo de fin de grado.

Por otro lado, destacar que la programación se ha elaborado bajo una misión y visión directamente ligada a la contribución del desarrollo de valores y el desarrollo del aprendizaje cooperativo por parte de los alumnos. Considero que gracias a las diferentes actividades propuestas y estrategias para el desarrollo de valores, se ha conseguido dicho objetivo.

En general, estoy muy satisfecho con el trabajo realizado. También quiero dar las gracias a mi directora de TFG Evelia Franco Álvarez, por su disposición, su ayuda durante el desarrollo del trabajo y su rápida y clara respuesta a las dudas que me han ido surgiendo a lo largo de la elaboración del documento. Considero a su vez que en lo referido a la concesión de los objetivos que nos propusimos mi directora y yo, hemos logrado todos los planteado; elaborando una programación basada en la adquisición de valores y el trabajo cooperativo.

Espero que esta programación pueda ser utilizada en el futuro para diferentes profesores de Educación Física que quieran desarrollar los valores y el trabajo cooperativo en sus clases. Ya que como fue expuesto anteriormente, son dos aspectos fundamentales a trabajar desde el deporte y que contribuyen de una manera positiva en el desarrollo integral de los alumnos.

13. Referencias bibliográficas

Legislación

Comunidad de Madrid (2015). DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín oficial de la Comunidad de Madrid*, 118, de 20 de mayo de 2015. https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2015/05/20/BOCM-20150520-1.PDF

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín oficial del estado*, 52, de 1 de marzo de 2014. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014) Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín oficial del estado*, 3, de 03 de enero de 2015. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2014/12/26/1105/con>

Bibliografía

Álvarez, L. M., y Pedreira, J. L. (2000) Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada. *Documentación social*, 120, 69-89. ISSN 0417-8106

Antúñez, S., Del Carmen, L., Imbernón, F., Parcerisa, A. y Zabala, V. A. (1999). *Del Proyecto Educativo a la Programación del Aula. El que, el cuando y el como de los instrumentos de la planificación didáctica*. España, Barcelona: GRAÓ

Biencinto, C., Carpintero, E., García, M. y Nuñez, M. C. (2014). Enfoques de atención a la diversidad, estrategias de aprendizaje y motivación en educación secundaria. *Perfiles Educativos*, 36(145), 65-80.

- Delgado Noguera, M. A. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos*, 28, 240-247. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35532>
- Ferreiro, R. (2007). Una visión de conjunto a una de las alternativas educativas más impactante de los últimos años: El aprendizaje cooperativo. *Revista electrónica de investigación educativa*, 9 (2).
- Marrodán, M. J. (2003). *La acción tutorial en Educación Primaria*. ICCE.
- Mujica, F. N. y Orellana, N. C. (2019). Emociones en educación física desde la perspectiva constructivista: análisis de los currículos de España y Chile. *Praxis & Saber*, 10 (24), 297-319. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8468>
- Muñoz Rivera, D. (2009). Conoce y practica diferentes deportes alternativos en el área de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 136. <http://www.efdeportes.com/efd136/deportes-alternativos-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Quintana Cabanas, J.M. (1998). *Pedagogía Axiológica. La educación ante los valores*. Madrid: Dykinson
- Salas, M. L. y Vielma, E. V., (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Educere*, 3(9), 30-37. ISSN: 1316-4910. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35630907>
- Siedentop, D., Hastie, P. y Van der Mars, H. (2004). *Complete guide to Sport Education*. Estados Unidos: Human Kinetics.
- Zapatero, J. A. (2017). Beneficios de los estilos de enseñanza y las metodologías centradas en el alumno en educación física. *Revista de Ciencias del Deporte*, 13, (3), 237-250. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6291283>

14. Anexos

Anexo 1: 2.1. Objetivos generales de etapa

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, 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 la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, 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. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

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

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

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

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

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, 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 de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

Anexo 2: 2.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

Dentro del currículum para Educación Secundaria, el Decreto 48/2015, encontramos los siguientes criterios de evaluación para el primer ciclo de dicha etapa; los cuales serán trabajados en esta programación didáctica:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como

medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos

Anexo 3. Lista de control tiros libres. Unidad 4. "Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota". Sesión 4 y sesión 8.

Lista de control para una serie de 10 lanzamientos de tiro libre		Logro (marcar con "X")
Realiza el agarre en forma de T	0, 5 puntos	
El balón es sustentado por la falange de los dedos	0,5 puntos	
Se mantiene la posición del codo a 90 grados	1 punto	
El codo se coloca recto con respecto a la posición del cuerpo	0,5 puntos	
Flexiona las piernas antes de lanzar y las extiende al soltar el balón	0,5 puntos	
La secuencia de movimientos es armónica	1 punto	
El balón realiza una parábola adecuada	1 punto	
El balón realiza un movimiento de rotación	0,5 puntos	
Encesta al menos la mitad de las canastas	2, 5 puntos	
La técnica se mantiene a lo largo de los lanzamientos	2 puntos	
Encesta 7 o más canastas	0,5 puntos	

Anexo 4. Rúbrica evaluativa situaciones 3 contra 2. Unidad 4. "Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota". Sesión 6.

Rúbrica evaluación situaciones 3 vs 2				
Uso del bote	No bota en todo el ataque 0,5 puntos	Usa el bote estático 0,75 puntos	Emplea el bote para obtener ventaja 1,5 puntos	Realiza todos los elementos 2 puntos
Pases	No realiza ningún pase a sus compañeros 0,25 puntos	Emplea el pase pero con técnica incorrecta 0,5 puntos	Usa el pase con la técnica adecuada pero no es el más adecuado 0,75 puntos	Emplea el pase con la técnica correcta y elige el pase más adecuado 1 punto
Desplazamiento por el espacio	Se mantiene estático mientras ataca 0,5 puntos	Se desplaza por el espacio sin criterio específico	Se desplaza para liberarse del defensor 1 punto	Se desplaza para buscar una ventaja y ayudar a sus compañeros 2 puntos
Mirada al balón	Mira al balón de manera constante 0,25 puntos	Mira el balón puntualmente 0,5 puntos	Mira el balón como máximo 2 veces 0,75 puntos	No mira al balón en ningún momento 1 punto
Defensa	No defiende al contrario y no realiza una posición defensiva correcta 0,25 puntos	Defiende al rival pero sin hacer la posición defensiva 0,5 puntos	Defiende al rival y hace una posición defensiva correcta 0,75 puntos	Defiende al rival y hace una posición defensiva correcta, realizándolo con intensidad 1 punto
Toma de decisiones	No participa y no toma iniciativa la hora de decidir 0,25 puntos	Decide algunos aspectos, pero son erróneos 0,5 puntos	Toma normalmente buenas decisiones 0,75 puntos	Realiza decisiones correctas en ataque 1 punto
Colaboración con los compañeros	No colabora con sus compañeros ni juega en equipo 0 puntos	Se apoya alguna vez aislada en sus compañeros 0,75 puntos	Normalmente busca el apoyo de sus compañeros 1,5 puntos	Juega en equipo y está dispuesto a ayudar a sus compañeros para lograr el objetivo 2 puntos

Anexo 5. Rúbrica evaluativa circuito de baloncesto. Unidad 4. "Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota". Sesión 8.

Rúbrica evaluación circuito					
Realización de todos los elementos indicados	Faltan todos los elementos 0,75 puntos	Faltan dos elementos 1 punto	Falta un elemento 1,5 puntos	Realiza todos los elementos 2 puntos	
Tiempo de realización del circuito diseñado	Realizan el circuito en más de 2 minutos 0 puntos	Realiza el circuito en entre 2 minutos y 1:30 minutos 0,5 puntos	Realiza el circuito entre 1 minuto y 1:30 minutos 0,75 puntos	Realiza el circuito en 1 minuto o menos 1 punto	
Realización sin fallos	Se escapa el balón 2 veces y falla una canasta 0,5 puntos	Se escapa el balón 1 vez y falla 1 canasta 0,75 puntos	Solo se falla 1 canasta 1 punto	No se realizan fallos 2 puntos	
Mirada al balón	Mira al balón de manera constante 0 puntos	Mira el balón puntualmente 0,5 puntos	Mira el balón como máximo 2 veces 0,75 puntos	No mira al balón en ningún momento 1 punto	
Cambios de dirección	No hay flexión, no cambio de ritmo ni se hace correctamente el cambio de dirección 0 puntos	No se flexionan las piernas ni hay cambio de ritmo 0,5 puntos	No flexiona las piernas o no hay cambio de dirección 0,75 puntos	Se realizan todas las partes de a técnica correctamente 1 punto	
Entrada a canasta	No se lanza con la mano indicada, se hacen pasos y falla la canasta 0 puntos	Se cometen 2 errores de los anteriores mencionados	Se lanza con la mano errónea o se hacen pasos o se falla la canasta 0,75 puntos	Lanza con la mano correcta, realiza bien los pasos y entra la canasta 1 punto	
Pases	No se varían los pases, se escapa el balón y la técnica es errónea 0,5 puntos	Se hacen pases diferentes, pero se escapa el balón y la técnica es incorrecta 1 punto	Se han pases diferentes y se escapa el balón o se hace la técnica incorrecta 1,5 puntos	Se hacen pases diferentes, el balón está controlado y la técnica es correcta 2 puntos	

Anexo 6. Lista de puntos partido de baloncesto. Unidad 4. “Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota. Sesión 7.

LISTA DE PUNTOS			
	Respeto	Deportividad	Valores de equipo
Alumno 1			
Alumno 2			
Alumno 3			
Alumno 4			
Alumno 5			
Alumno 6			
Alumno 7			
Alumno 8			
Alumno 9			
Alumno 10			
Alumno 11			
Alumno 12			
Alumno 13			
Alumno 14			
Alumno 15			
....			

Anexo 7. Examen teórico. Unidad 4. "Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota". Sesión 8.

EXAMEN DE LA ASIGNATURA

Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso y clase: _____

El examen constará de 2 partes diferentes. Una de ellas será un tipo test de 20 preguntas relacionadas con reglamento, aspectos técnicos y tácticos. La segunda parte será destinada a desarrollar los valores vistos durante las clases, llevando a cabo una reflexión.

PARTE 1. EXAMEN TEÓRICO

1. ¿Cuál de estas reglas no existe en el baloncesto?
 - a. Regla de la alternancia
 - b. Regla de los 8 segundos
 - c. Regla de la puntuación doble

2. ¿Cuánto vale una canasta triple?
 - a. 4 puntos
 - b. 6 puntos
 - c. 3 puntos

3. ¿Cuánto vale un tiro libre?
 - a. 1 punto
 - b. 2 puntos
 - c. 3 puntos

4. ¿Qué tipo de deporte es el baloncesto?
 - a. Individual
 - b. Colectivo
 - c. De aventura

5. En un partido de baloncesto hay 12 jugadores en la cancha, verdadero o falso
 - a. Verdadero
 - b. Falso
 - c. Depende del caso

6. En la posición defensiva la parte inferior del cuerpo:
 - a. Está totalmente estirada apoyando el peso en los talones de los pies
 - b. Se encuentra estando las rodillas flexionadas y apoyando el peso en los talones de los pies
 - c. Se encuentra estando las rodillas flexionadas y apoyando el peso del cuerpo en las puntas de los pies
7. ¿Cuál de estos tipos de defensa no existe en el baloncesto?
 - a. Defensa en zona
 - b. Defensa individual
 - c. Defensa por grupos de altura
8. ¿Cuál de estos jugadores no representa un rol en el baloncesto?
 - a. Escolta
 - b. Ala pívot
 - c. Zaguero
9. ¿Qué tipo de gesto táctico podemos usar a modo de impedir el paso contra un rival?
 - a. Puerta atrás
 - b. Bloqueo
 - c. Lucha entre 2
10. Elemento táctico defensivo podemos usar cuando un atacante se ha quedado sin balón
 - a. 2contra 1
 - b. 5 contra 1
 - c. Margen de espacio de 2m
11. ¿De cuántos segundos dispone un jugador para sacar?
 - a. 2 segundos
 - b. 6 segundos
 - c. 5 segundos
12. ¿Cuándo se considera que el balón no ha salido fuera?
 - a. Si un jugador que tiene el balón pisa la línea del campo
 - b. Si el balón está en el aire pero su proyección está fuera del terreno de juego
 - c. El balón al botar toca en la línea del campo
13. El cambio de ritmo tras la ejecución es una característica propia de:
 - a. El tiro libre
 - b. Los cambios de dirección
 - c. La defensa individual

14. Se considera pasos cuando...
- a. Un jugador corre dando más de 2 pasos sin botar el balón
 - b. Un jugador inicia una acción de tiro y da dos pasos antes de entrar a canasta
 - c. Un jugador que comienza en estático, bota el balón y posteriormente comienza a desplazarse
15. ¿Cuántas faltas puede realizar como máximo un jugador?
- a. 4
 - b. 6
 - c. 5
16. ¿Cuánto tiempo puede estar un jugador en la zona cuando ataca a su equipo
- a. 2 segundos
 - b. 3 segundos
 - c. 5 segundos
17. ¿Qué decisión táctica es recomendable tomar cuando no me queda bote y estoy cerca del aro sin cubrir?
- a. Pasar
 - b. Volver a botar
 - c. Lanzar a canasta
18. ¿Qué decisión táctica es mejor tomar si un defensor viene a cubrirme en contraataque pero mi compañero está solo y más cerca del aro?
- a. Pasarle el balón
 - b. Tirar el balón a los pies del defensor para que salga fuera
 - c. Detener mi bote y quedarme parado
19. En el tiro libre, la mano debe estar en forma de T al sujetar el balón
- a. Verdadero
 - b. Falso, debe estar en forma de C
 - c. Falso, debes estar en forma de I
20. En caso de estar colocados en una táctica defensiva en zona, es recomendable
- a. Centrarme solo en un atacante
 - b. Defender todos los defensores al jugador más alto
 - c. Cubrir mi zona asignada y comunicarme con mis compañeros para vascular

PARTE 2 REFLEXIÓN

A continuación verás una serie de preguntas que podrás contestar en el orden que prefieras, acerca de los valores vistos durante la unidad didáctica y sobre tu concepción de la misma, en relación a tu esfuerzo y desempeño

¿Cuáles son los 3 valores que crees que han protagonizado la unidad? ¿Por qué?

¿Cómo consideras tu desempeño en la unidad? Descríbelo

¿Qué expectativas tenías de la unidad y cómo ha sido el resultado final?

¿Qué importancia crees que tienen los valores y el trabajo cooperativo en el deporte?

Por último, para conocer qué opinas sobre la unidad didáctica, comenta qué aspectos te han gustado (en relación a actividades, organización, espacios, recursos...) y cuáles mejorarías.

Anexo 8. Unidad 4. "Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota".

Link: <https://create.kahoot.it/share/baloncesto-inicial/bc621c5d-466e-4f90-aef9-3ea45932939b>

Anexo 9. Unidad 4. "Con el aro y la pelota, el baloncesto bota y bota".

Link: <https://create.kahoot.it/share/kahoot-baloncesto-final/cfa94e08-d954-47a7-8cc2-7e85ae35345c>